

Физкультура и спорт, 1985.- 144 с.

5. Iskra J., Wojnar J., Walaszczyk A. 2004. Wiek mistrzostwa sportowego najlepszych miotaczy świata w latach 1928-2003. Proces doskonalenia treningu i walki sportowej. AWF, Warszawa.
6. Sozański H. /red./ 1993. Podstawy teorii treningu. RCMSKFIS, Warszawa.
7. Ulatowski T. /red./. 1992. Teoria Sportu. Urząd Kultury Fizycznej i Turystyki. t. 1-2. Warszawa.

Надійшла до редакції 30.11.2004р.

ПОСЛІДОВНІСТЬ УДОСКОНАЛЕННЯ КОМПОНЕНТІВ ТЕХНІКИ УДАРІВ У СТРУКТУРІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ КОМБІНАЦІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ

Никитенко А.О., Нікітенко С.А.

Львівський державний інститут фізичної культури
Львівська комерційна академія

Анотація. У статті аналізуються особливості прояву швидкісно-силових компонентів техніки ударів у структурі ситуаційних й індивідуальних комбінацій в боксерів різної кваліфікації та пропонується послідовність їхнього удосконалення.

Ключові слова: сила і час ударів, ситуаційні й індивідуальні комбінації ударів, боксери високої та середньої кваліфікації.

Аннотация. Никитенко А.А., Никитенко С.А. Последовательность совершенствования компонентов техники ударов в структуре индивидуальных комбинаций квалифицированных боксёров. В статье анализируются особенности проявления скоростно-силовых компонентов техники ударов в структуре ситуационных и индивидуальных комбинаций у боксёров различной квалификации и предлагается последовательность их совершенствования.

Ключевые слова: сила и время ударов, ситуационные и индивидуальные комбинации ударов, боксёры высокой и средней квалификации.

Annotation. Nikitenko A.A., Nikitenko S.A. Sequence of impacts technique components perfection in structure of individual combinations of the qualified boxers. In article the display features of speed-power components of impacts technique in structure of situational and individual combinations at boxers of various qualification are analyzed and the sequence of their perfection is offered.

Key words: force and time of impacts, situational and individual combinations of impacts, boxers of high and average qualification.

Постановка проблеми. Сучасний аматорський бокс, залишаючись одним з найпопулярніших олімпійських видів спорту, за останні роки зазнає суттєвих змін. Різко загострилася конкуренція на олімпійському ринзі у зв'язку зі збільшенням кількості країн – членів Міжнародної Асоціації Аматорського Боксу [1]. З 1989 року в поєдинках боксерів застосовуються рукавиці нового типу, які суттєво знижують силу ударів.

Боксери змінили стиль поєдинків, адаптувавши його до нових умов суддівства. Значно знизилася кількість техніко-тактичних елементів і якість їхнього застосування під час двобою. Черговим нововведенням у регламенті, що має помітний вплив на хід двобоїв, є зміна у 1997 році часу проведення поєдинків з трьох раундів по три хвилини на чотири раунди по дві хвилини. Підвищення щільності двобоїв негативно вплинуло на рівень виконавчої майстерності боксерів [6]. Проблему підвищення майстерності боксерів доцільно вирішувати шляхом поглибленого вивчення компонентів техніки в структурі індивідуальних комбінацій ударів, виявлення резерву для ефективного їх удосконалення та оптимізації тренувального процесу.

Стаття написана у відповідності до теми 1.2.10 «Формування компонентів підготовленості кваліфікованих єдиноборців на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001-2005 роки Державного комітету у справах молоді, спорту і туризму України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальним завданням системи підготовки боксерів до відповідальних змагань є вдосконалення індивідуальної техніко-тактичної підготовленості з урахуванням сучасних тенденцій розвитку боксу [1].

На сучасному етапі у боксі недостатньо уваги приділяється вивченню й аналізу змісту і структури тренування із урахуванням основних компонентів змагальної діяльності. Тренеру для управління процесом підвищення спортивної майстерності у боксі необхідно мати уявлення про цілісний характер тренувальної діяльності, що адекватна змагальній як за змістом, так і за структурою [2].

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що недостатньо досліджено швидкісно-силові компоненти техніки ударів боксерів у структурі індивідуальних комбінацій, ефективного застосування яких позитивно впливає на результат змагального двобою.

Мета роботи – оптимізація тренувального процесу кваліфікованих боксерів на основі визначення послідовності вдосконалення швидкісно-силових компонентів техніки ударів у структурі індивідуальних комбінацій.

Завдання дослідження. Визначити показники сили та часу ударів у структурі ситуаційних й індивідуальних комбінацій у боксерів високої і середньої кваліфікації.

Здійснити порівняльний аналіз показників окремо в структурі ситуаційної та індивідуальної комбінації між групами боксерів високої

й середньої кваліфікації. Встановити динаміку сили і часу ударів на початку й кінці певної комбінації.

Розробити практичні рекомендації послідовності вдосконалення швидкісно-силових компонентів техніки ударів у структурі індивідуальних комбінацій на певних етапах підготовчого періоду.

Організація та методи дослідження. Методика дослідження ґрунтується на використанні методу хронодинамометрії із застосуванням приладу конструкції М.П. Савчина [7], який дозволяє вимірювати силу і час кожного удару комбінації.

У дослідженнях прийняли участь 21 боксер високої кваліфікації, що перебувають на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей (МСМК – 5, МС – 16), а також 26 боксерів середньої кваліфікації, які перебувають на етапі спеціалізованої базової підготовки (КМС – 9, першого спортивного розряду – 17).

Після стандартної розминки [3] боксер займав зручну дистанцію до боксерського снаряду, поєднаного з хронодинамометром і виконував до п'яти спроб ситуаційної та індивідуальної триударної комбінації (у послідовності ударів лівою-правою-лівою рукою). Хронодинамометр фіксував показники абсолютної сили кожного удару комбінації в умовних одиницях та інтервали часу між цими ударами в мілісекундах.

Ситуаційна комбінація ударів – це сполучення, яким боксери користуються в певних ситуаціях спонтанно, не удосконалюючи спеціально швидкісно-силові характеристики його складових [3]. Індивідуальна серія ударів – сполучення, швидкісно-силовим характеристикам ударів якого боксери надають особливої уваги в тренувальному процесі і яке дає максимальний ефект у змагальній діяльності конкретного спортсмена.

Дослідження проведено в кінці підготовчого періоду.

Результати дослідження. Тестування сили ударів ситуаційної й індивідуальної триударних комбінацій свідчить, що боксери як високої, так і середньої кваліфікації здатні виконувати ефективні удари за показниками сили. Так, абсолютна сила другого й третього ударів (табл. 1) ситуаційної комбінації в боксерів високої кваліфікації дорівнює відповідно 133 і 153 умовні одиниці. У боксерів середньої кваліфікації відповідно 143 та 159 умовних одиниць. Показники абсолютної сили другого й третього ударів індивідуальних комбінацій у боксерів високої кваліфікації дорівнюють відповідно 134 і 159 умовних одиниць. У боксерів середньої кваліфікації відповідно 138 та 149 умовних одиниць. Між показниками сили відповідних ударів боксерів високої і середньої кваліфі-

ікації різниця недостовірна.

Таблиця 1

Показники сили ударів триударної ситуаційної й індивідуальної комбінації (сила ударів в умовних одиницях)

Кваліфікація боксерів	Комбінація ударів						
	Ситуаційна (прямі лівою-правою, збоку лівою)				Індивідуальна (лівою-правою-лівою)		
	Сила ударів	F1	F2	F3	F1	F2	F3
Висока (n = 21)	Абсолютна \bar{x}	56	133	153	72	134	159
	Відносна \bar{x}	0,80	1,91	2,19	1,03	1,92	2,27
	V%	18	15	12	16	14	11
Середня (n = 26)	Абсолютна \bar{x}	57	143	159	71	138	149
	Відносна \bar{x}	0,82	2,04	2,28	1,01	1,98	2,13
	V%	21	19	16	19	17	12
P		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Примітки: F1 – сила першого удару комбінації (лівою рукою);

F2 – сила другого удару комбінації (правою рукою);

F3 – сила третього удару комбінації (лівою рукою);

Відносна сила ударів – сила, яка припадає на 1 кг маси тіла боксера.

У попередніх дослідженнях доведено, що удари, показники абсолютної сили яких дорівнюють вище 116 умовних одиниць, у певних ситуаціях двобою (якщо даний удар несподіваний і точний) являються ефективними [5].

Перший удар у вище вказаних комбінаціях являється, як за правило, підготовчим для ефективного виконання інших ударів певного сполучення. В зв'язку із цим величина його сили знижується боксерами, щоби за рахунок цього підвищити швидкість зближення із суперником й ефективно виконати всю комбінацію ударів.

Завдяки аналізу часу ударів боксерів високої й середньої кваліфікації в структурі ситуаційних та індивідуальних комбінацій встановлено певні закономірності їхньої динаміки. Так, у боксерів високої кваліфікації визначено достовірно менший інтервал часу (табл. 2) між другим і третім ударом при виконанні ситуаційної комбінації та між першим і другим ударом при виконанні індивідуальної комбінації, ніж у боксерів середньої кваліфікації: відповідно 212 мс проти 242 мс ($P < 0,001$) в структурі ситуаційної комбінації та 165 мс проти 182 мс ($P < 0,01$) в структурі індивідуальної комбінації.

Таблиця 2

Показники часу ударів триударної ситуаційної й індивідуальної комбінації (час ударів у мілісекундах)

Кваліфікація боксерів		Комбінація ударів			
		Ситуаційна		Індивідуальна	
		t1	t2	t1	t2
Висока (n = 21)	\bar{x}	171	212	165	208
	V %	11	9	8	10
Середня (n = 26)	\bar{x}	176	242	182	220
	V %	14	12	11	13
P		> 0,05	< 0,001	< 0,01	> 0,05

Примітки: t1 – інтервал часу між першим і другим ударом комбінації;
t2 – інтервал часу між другим і третім ударом комбінації.

Тобто, боксери високої кваліфікації з достовірно вищою швидкістю виконують другу половину ситуаційної комбінації (з вищою швидкістю закінчують ситуаційну комбінацію ударів) й з достовірно вищою швидкістю виконують першу половину індивідуальної комбінації (з вищою швидкістю починають індивідуальну комбінацію ударів), ніж боксери середньої кваліфікації.

Індивідуальні комбінації ударів боксери формують шляхом аналізу особистої змагальної діяльності та відбору ситуаційних комбінацій, які застосовуються з найбільшою ефективністю, із подальшим поглибленням їх удосконаленням. Тобто, початком удосконалення індивідуальної комбінації є вдосконалення ситуаційної комбінації ударів. Отже, у першу чергу боксери досягають ефективного завершення комбінації ударів. Після цього удосконалюють її швидкий початок.

Встановлений у попередніх дослідженнях [4] довгостроковий і терміновий ефект компенсаторного впливу спеціальних силових якостей на швидкісні необхідно враховувати при удосконаленні індивідуальних комбінацій ударів: чим більше боксери здатні підвищити силу ударів упродовж підготовчого періоду або тренувального заняття, тим більший відбувається приріст швидкості ударів.

Висновки і практичні рекомендації. В підготовчому періоді удосконалювати швидкісно-силові компоненти техніки ударів у структурі індивідуальних комбінацій в три етапи.

На першому етапі максимально розвивати силу кожного удару комбінації. Підвищувати потужність ударів комбінації до показників абсолютної сили 116 умовних одиниць й вище. Оволодіти здатністю підвищувати швидкість ударів завдяки зниженню їхньої сили – використовувати компенсаторні коливання між швидкісно-силовими компонентами

техніки ударів у структурі комбінації.

На другому етапі розвивати силу й особливо швидкість ударів у кінці комбінації (другий-третій удари триударної комбінації).

На третьому етапі удосконалювати несподіваний підхід до суперника (спеціалізованого снаряду), а також швидкий початок ударів комбінації (перший-другий удари триударної комбінації).

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем удосконалення компонентів техніки ударів у структурі індивідуальних комбінацій кваліфікованих боксерів.

Література

1. Калмыков Е.В., Хромов Н.Д., Хусайнов Э.Р. Некоторые проблемы современного олимпийского бокса // VII Международный научный конгресс «Современный Олимпийский спорт и спорт для всех». Том 3. – Москва: «Спорт Академ Пресс», 2003.– С. 173-174.
2. Кургузов Г.В. Анализ технико-тактической манеры ведения боя, роста и боевой стойки боксёров высокой квалификации // VII Международный научный конгресс «Современный Олимпийский спорт и спорт для всех». Том 3. – Москва: «Спорт Академ Пресс», 2003.– С. 190-191.
3. Никитенко А.О. Швидкісно-силові характеристики серійних ударів у боксі та методика їх удосконалення: Дис. ... канд. пед. наук: 24.00.01.– К., 1996. – 174 с.
4. Нікітенко С.А. Оптимізація швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки: Дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01.– Львів, 2001. – 190 с.
5. Нікітенко С.А. Суб'єктивна оцінка ефективності сили ударів у боксерів високої кваліфікації // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (XXII), 2002. - №7. – С. 44-48.
6. Полищук Д., Новак Т. Изменение структуры соревновательной деятельности в боксе после введения новых правил судейства // VII Международный научный конгресс «Современный Олимпийский спорт и спорт для всех». Том 3. – Москва: «Спорт Академ Пресс», 2003.– С. 219.
7. Савчин М.П. Програмування роботи хронодинамометричних приладів для наукових досліджень в області боксу // Роль фізичної культури в здоровому способі життя: Матеріали Всеукр. науково-практ. конф.– Львів, 1993.– С. 242-243.

Надійшла до редакції 29.11.2004р.

ПРИНЦИПИ СТВОРЕННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДИК ПРОФЕСІЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ МОЛОДІ

Осадчий В.В.

Мелітопольський державний педагогічний університет

Анотація. У статті подаються розроблені за допомогою Flash-технологій на основі відомих психолого-педагогічних методик інтерактивні методики професійного консультування молоді, які в основному розраховані на учнівську молоддь