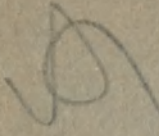


1-398

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи


В. И. ОГУРЕНКОВ,
заслуженный тренер СССР

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКИМ
ДЕЙСТВИЯМ БОКСЕРОВ-ЛЕВШЕЙ С УЧЕТОМ
ФАКТОРОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ**

(диссертация написана на русском языке)

13.734. — Теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

МОСКВА — 1972

Работа выполнена на кафедре бокса (зав. кафедрой — кандидат педагогических наук **И. П. Дегтярев**) Государственного Центрального ордена Ленина института физической культуры (ректор института — доцент **В. И. Маслов**).

Научные руководители: профессор, кандидат педагогических наук **К. В. Градополов**, кандидат педагогических наук **А. В. Родионов**.

Официальные оппоненты:

доктор медицинских наук, профессор **А. А. Гладышева**, кандидат педагогических наук, доцент **Н. А. Худатов**.

Ведущее высшее учебное заведение — Киевский Государственный институт физической культуры.

Автореферат разослан « 20-й » 1972 г.

Защита диссертации состоится « 24-го » 1972 г. на заседании Ученого Совета Государственного Центрального ордена Ленина института физической культуры по адресу: Москва, Сиреневый бульвар, 4, аудитория 603.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Ученый секретарь Совета
кандидат педагогических наук (А. П. ВАРАКИН)

Л-87041 1972 г. Объем 1,5 печ. л. Зак. 343. Тираж 200 экз.

Типография журнала «Пограничник», Москва.

Коммунистическая партия Советского Союза придает огромное значение подготовке и воспитанию всесторонне развитых людей, в которых должно гармонически сочетаться духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство.

С ростом накала идеологической борьбы между лагерем капитализма и лагерем социализма победы в спорте приобретают особо важное общественно-политическое значение. Всеми миру известны победы нашей сборной команды СССР по боксу на XVI, XVIII, XIX Олимпийских играх. Звание олимпийских чемпионов завоевали замечательные мастера кожаной перчатки: Б. Лагутин (дважды), В. Сафронов, В. Енгибарян, Г. Шатков, О. Григорьев, С. Степашкин, В. Попенченко, В. Соколов, Д. Позняк. Своими победами они прославили школу советского бокса.

Чтобы удержать на мировой арене завоеванные позиции, необходимо дальнейшее совершенствование спортивного мастерства советских спортсменов, повышение их работоспособности, специальной выносливости, уровня физических и психологических качеств, используя в системе подготовки научно обоснованные и проверенные на практике методические рекомендации.

В отечественной и зарубежной литературе очень мало конкретных, теоретически обоснованных и практически проверенных методических рекомендаций по обучению и совершенствованию технико-тактических действий боксеров-левшей.

По статистическим данным в нашей стране и в Европе «левшей» насчитывается до 3% от числа всего населения. Анализ крупных международных соревнований по боксу, первенств СССР, Европы, Олимпийских игр показывает, что боксеры-левши завоевывают 35—40% всех разыгрываемых золотых медалей.

Для повышения спортивного мастерства боксеров необходимо выравнивание функциональной двигательной асимметрии конечностей за счет совершенствования «слабых» конечностей при обязательном улучшении дееспособности «ведущих» и создания, таким образом, более высокого уровня в двигательной сфере боксеров.

С целью обоснования методики обучения и тренировки боксеров-левшей в основу данной работы положены исследования теоретических и практических предпосылок симметрической и асимметрической двигательной деятельности в боксе. Выявлялись различия в морфологических и функциональных особенностях, в сенсомоторной сфере, в степени общефизического развития, в специфике технико-тактических действий молодых боксеров-левшей и правшей и мастеров международного класса, чемпионов СССР, Европы и Олимпийских игр.

Фактическим материалом для проведения исследования послужили педагогические наблюдения, беседы с ведущими тренерами и боксерами разных стран, литературные источники, анализ технико-тактических действий на основе кинодокументального материала и видеоманитофонных записей, исследования нервно-мышечной топографии, тонуса мышц, скорости и точности специфических реакций в ударах и защитных действиях, оценка общей и специальной физической подготовки.

В работе были поставлены следующие задачи:

1. Исследовать функциональные, морфологические, сенсомоторные показатели боксеров-левшей и правшей;
2. Исследовать особенности техники и тактики боксеров-левшей в боях с боксерами-правшами и левшами;
3. Разработать рекомендации по методике обучения технико-тактическим действиям боксеров-левшей к бою с боксерами-правшами и левшами на основе выявленных особенностей.

Для решения поставленных задач в период с 1961 по 1970 гг. проводились экспериментальные исследования с боксерами сборной команды СССР в процессе учебно-тренировочных сборов и соревнований, данные исследований положены в основу диссертации.

Учитывая специальный характер рассматриваемых проблем, они излагаются таким образом, что теоретический раздел сопровождается как экспериментальный материал (III глава), так и материал педагогических наблюдений (IV) и педагогического эксперимента (V). Это позволило дифференцированно отразить специфику проблемы двигательной асимметрии в теоретическом аспекте и с позиции практики обучения и совершенствования технико-тактических действий боксеров-левшей в подготовке к встречам с боксерами-правшами и левшами.

Проблема двигательной симметрии и асимметрии человека

Проблема функциональной и двигательной асимметрии достаточно широко освещалась в работах М. Ф. Иваницкого (1953, 1954), В. В. Гинзбурга (1947), Б. В. Огнева (1955), при-

чем отмечалось, что особенности «левши» проявляются не только в конституции телосложения (В. В. Бунак, 1941, В. В. Гинзбург, 1924, 1947), но и в специфике двигательной деятельности (К. В. Градополов, М. А. Александров, 1950, А. А. Гладышева, 1959; Е. П. Ильин, 1961 и другие).

Исследования А. А. Поцелуева (1951), Е. А. Мухамедовой (1953), В. М. Лебедева (1970) и других показали положительное влияние развития «двурукости» («сглаживание» двигательной асимметрии) на улучшение технико-тактических возможностей спортсменов.

Практика крупных международных соревнований по гимнастике, борьбе, баскетболу, футболу, боксу и другим видам спорта показывает, что отставание в развитии одной из конечностей снижает спортивные достижения спортсменов. В то же время многие специалисты в некоторых видах спорта отдают предпочтение спортсменам-левшам, так как выступление против них вызывает чувство неудобства у противников из-за необычной манеры вести спортивный поединок.

Специфические действия боксера-левши также давно обращали на себя внимание тренеров. Однако долгое время тщательной специальной подготовки к соревнованиям «левой» в сборной команде СССР по боксу не велось, и с выходом на международную арену советские боксеры-правши и левши стали часто проигрывать боксерам-левшам.

Проблема методики обучения и тренировки боксера-левши требует дальнейшей разработки, дополнительных уточненных и проверенных на практике рекомендаций, так как отставание в развитии одной из конечностей ухудшает координацию боевых движений. Кроме этого, для успешного выполнения большинства приемов в различных видах спорта функциональная двигательная симметрия рук и ног является необходимым компонентом. Практика бокса показывает, что преимущество «двурукых» боксеров над теми, которые в основном пользуются одной рукой, заключается в том, что они в одинаковой степени умеют ловко, точно, быстро и сильно наносить удары и своевременно защищаться как левой, так и правой рукой.

Литературный обзор по более дифференцированным аспектам проблем двигательной асимметрии в боксе изложен в соответствующих главах.

Организация и методика экспериментального исследования

При исследовании особенностей двигательной асимметрии мы исходим из следующей рабочей гипотезы.

Различия в двигательной сфере обусловлены как факторами соматического, так и факторами психического порядка. С одной стороны, имеются различия в морфологических и в

функциональных особенностях боксеров-левшей и правшей, с другой стороны, имеются различия, которые в силу специфики деятельности боксера относятся преимущественно к сфере моторики и сенсомоторики.

Основные задачи экспериментального исследования:

1. Выявить положительные стороны и недостатки в проявлениях двигательной асимметрии у боксеров;
2. На этой основе для тренировочного процесса отобрать упражнения, способствующие устранению выявленных недостатков.

Для решения этих задач нами были избраны следующие экспериментальные методики:

1. Для исследования различий боксеров-левшей и правшей в сенсомоторике — оценка скорости сенсомоторного реагирования и точности ударов при атакующих действиях; оценка скорости защитных двигательных реакций;

2. Для исследования различий в сфере моторики — измерение моторики верхних и нижних конечностей; измерение основных временных параметров прямых ударов в голову.

3. Для исследования морфологических и функциональных различий — динамометрия, миотонометрия, исследование выносливости отдельных групп мышц к статическим усилиям.

4. Для исследования уровня развития отдельных физических качеств — оценка силы, быстроты и выносливости с помощью контрольных тестов по общей физической подготовке.

В экспериментальных исследованиях приняли участие 194 боксера-левши и правши, из них 12 заслуженных мастеров спорта, 28 боксеров международного класса, 72 мастера спорта, 32 боксера I спортивного разряда и 40 спортсменов II и III разрядов. В этом числе — олимпийские чемпионы: О. Григорьев, С. Степашкин, В. Соколов, Б. Лагутин, В. Попенченко, Д. Позняк, чемпионы Европы В. Баранников, В. Фролов, А. Туминьш, Р. Тамулис, В. Агеев, В. Трегубов, А. Изосимов, А. Абрамов, Ю. Юоцявичус и многие другие чемпионы СССР и призеры крупнейших соревнований.

В учебно-тренировочных занятиях и во время проведения лабораторных исследований экспериментальная группа состояла из боксеров-левшей, контрольная — из боксеров-правшей. При обработке результатов исследований брались только те показатели, которые были получены в одно и то же время в одинаковых условиях. Состав группы каждый год значительно менялся. Обработка результатов исследований проводилась методами математической статистики: определялись средние арифметические значения и достоверность различий средних величин по критерию Стьюдента.

В каждом из самостоятельных разделов приведены конструктивные особенности использованной аппаратуры и методика исследования.

Исследования сенсомоторики (по скрытому периоду простоя и сложной двигательной реакции, скорости движений, точности ударов) и моторики (по времени соприкосновения кулака с целью, времени прямых ударов, наносимых в голову) проводились при помощи тензометрического прибора, разработанного О. В. Петуниным (1965).

При помощи различных контрольных упражнений, использованных в качестве теста, исследовалась выносливость к статическим усилиям мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног на специальном столе (А. В. Коробков, 1964).

Исследование силы проводилось при помощи стойки и универсальных динамометров системы В. М. Абалакова.

Исследование нервно-мышечной топографии — на специальном станке системы А. В. Коробкова и Ю. П. Черняева. Станок позволяет добиться изолированного действия определенной группы мышц, полностью исключая влияние на улучшение результата другими группами мышц. Измерение силы производилось с помощью электродинамометра и механического динамометра.

Степень миотонуса, т. е. напряжения и расслабления мышц боксеров-левшей и правшей, измерялась с помощью венгерского механического прибора системы Ширмай.

Для исследования специальной двигательной деятельности нижних и верхних конечностей боксеров мы сконструировали прибор, который при помощи счетчика-сумматора регистрирует максимально развиваемую частоту ударов, прыжков и т. д. При исследовании ударного темпа платформа закрепляется вертикально на стене, а при регистрации моторики ног располагается на полу.

Исследование силы прямых ударов, наносимых боксерами с максимальными усилиями, проводилось на ударном динамометре системы В. М. Абалакова. Принцип работы ударного динамометра заключается в том, что удар, воспринятый жесткой платформой вне зависимости от места его приложения на платформе, передается через прокладки на две двухопорные гибкие балки, а центральная точка соединяющей их перемычки по принципу пружинных весов смещается пропорционально силе удара, передавая ударное усилие на стрелку динамометра.

С целью определения степени физической подготовленности боксеров-левшей и правшей были проведены контрольные соревнования по общей физической подготовке (бег на 30, 100, 1500 м, прыжки в длину и высоту — выпрыгивание с лентой Абалакова, — подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа).

Результаты комплексного исследования двигательной асимметрии у боксеров-левшей и правшей

В исследовании мы поставили задачу сравнить сенсомоторные особенности боксеров-левшей и правшей на основании двух показателей:

1. Скорости сенсомоторной реакции;
2. Точности ударов в простом и сложном реагировании.

И в том и в другом случае налицо общие психофизиологические механизмы: боксер должен оценить ситуацию боя, что обусловлено сенсорными процессами, и выполнить двигательные действия в виде защиты или удара (моторные действия).

В результате проведенных исследований выявилось статистически достоверное различие среднего времени простой двигательной реакции движений левой руки у боксеров-левшей — 324 мсек и боксеров-правшей — 346 мсек ($P < 0,05$).

Боксеры-правши по двигательной реакции имеют более быструю правую руку. В отличие от правшей боксеры-левши (которые целеустремленно развивают свою слабейшую правую руку) по скорости двигательной реакции показали одинаковое время левой и правой рук.

Преимущество левшам дает в бою не скорость выполнения ударов, а суммарная быстрота в условиях сложного реагирования: разность движений правой и левой рук в условиях простых реагирований составляет 1 мсек, в условиях сложного реагирования — 2 мсек. У правшей соответствующие показатели — 32 мсек и 7 мсек.

В результате исследований можно сделать общий вывод, что боксеры-левши по сравнению с правшами по времени движения руки при нанесении прямых ударов в голову развиты более симметрично.

Интересно, что у правшей «перепад» от лучшего результата (простая реакция левой рукой) до худшего (сложная реакция левой рукой) составляет 68 мсек, тогда как у левшей только 17 мсек.

Условия сложного реагирования мало отражаются на скорости реакции боксеров-левшей и резко ухудшают показатели у боксера-правши. Очевидно, рисунок боя левши предъявляет большие требования к реакции выбора, меньше оставляя места действиям по принципу простой реакции.

В условиях простого реагирования боксеры-левши показали следующие результаты в точности, т. е. в отклонении от заданной цели. При нанесении прямого удара левой рукой — 2,2 см, а при ударе правой — 2,9 см. Боксеры-правши при ударе прямым левой в голову — 3,2 см, а правой — 2,9 см. Если боксеры-левши показали лучшие результаты в точности прямых ударов левой рукой, то при нанесении удара правой в голову у них одинаковые результаты с правшами. Боксерам-лев-

шам «ведущая» левая рука дала суммарное преимущество в точности прямых ударов в голову.

При условиях сложного реагирования результаты у боксеров-левшей незначительно ухудшились как для левой руки — 2,7 см, так и для правой — 2,8 см. Сложное реагирование нивелировало различие между двумя руками. Такая же картина наблюдается и у боксеров-правшей. Точность прямого удара левой руки — 3,3 см, а прямого правой — 3,0 см.

Следовательно, большая точность нанесения прямых ударов боксера-левши на дальней дистанции дает ему бесспорное преимущество в бою с менее точными боксерами-правшами.

По суммарному времени выполнения защит боксеры-левши более симметричны в реакциях кистью, а правши — предплечьем. В силу специфической стойки левши ему приходится во встрече с правшой (наиболее частый случай) пользоваться защитными движениями правой кистью. Она получает большее развитие, нивелирующее ее отставание от сильнейшей руки.

Наши данные показывают, что во всех движениях туловища в сгибании и разгибании боксеры-левши показали худшую двигательную реакцию, чем боксеры-правши.

Наблюдения за тренировками и официальными боями показывают, что боксеры-левши для защиты, подготовки атаки и контратаки реже применяют разнообразные сгибания и разгибания туловища (уклон, наклон, отклон), чем боксеры-правши.

Суммарная двигательная реакция ног у боксеров-левшей несколько хуже, чем у правшей. Однако в боях у боксеров-левшей чаще всего мы наблюдаем быстрое, мгновенное «взрывное» передвижение. Такое парадоксальное положение можно объяснить компенсаторными механизмами, ярко проявляющимися у левшей. В частности, наши данные о преимуществе этих боксеров в реакции выбора показывают, что компенсация достигается за счет своевременного принятия решения при высоких показателях процесса приема и переработки информации. Однако возможности компенсации не снимают необходимости постоянно совершенствоваться у боксера-левши быстроту реагирования нижними конечностями.

При максимальном ударном темпе работы за 15 сек боксерами-левшами и правшами было нанесено большее количество ударов левой рукой; это дает основание предположить, что левая рука у боксеров по специальным двигательным качествам несколько лучше развита, чем правая.

Средняя относительная сила удара (отношение абсолютной силы удара в кг к собственному весу спортсмена в кг) сильнейшей левой руки боксеров-левшей оказалась несколько лучше, чем сильнейшей правой руки правши (6,1 и 5,9 кг.). Особенно важно, что слабейшей правой рукой боксеры-левши по-

казали средний результат в 3,2 кг, а боксеры-правши слабейшей левой рукой — 2,4 кг. По суммарной силе прямых ударов левой и правой руками боксеры-левши превосходят правшей, а это в свою очередь говорит об одном из преимуществ левшей в бою с боксерами-правшами. Данные еще раз подтверждают положение о более симметричном развитии верхних конечностей у боксеров-левшей, чем у правшей.

Анализ результатов исследований выносливости различных мышц к статическим усилиям показал, что по большинству контрольных упражнений боксеры-левши имеют показатели выносливости мышц (плечевого пояса, брюшного пресса, ног) более низкие, чем боксеры-правши. У боксеров-левшей выявилось преимущество в выносливости к статическим усилиям мышц спины.

Суммарная средняя сила двух рук боксеров-левшей превосходит аналогичный показатель, полученный для правшей (103,3 против 101,9 кг). Это дает основание предполагать, что боксеры-левши по сравнению с правшами более «двуруки», т. е. имеют более симметрично развитые мышцы кистей.

В отношении расслабления боксеры-левши имеют преимущество над правшами в сгибателях и разгибателях мышц.

Для правого плеча боксеры-левши имеют преимущество в расслаблении мышц сгибателей, а правши имеют небольшое преимущество при напряжении мышц-сгибателей и расслаблении — разгибателей.

Если сравнивать разности между степенью расслабления и напряжения одних и тех же групп мышц, то оказывается, что у боксеров-левшей сгибатели и разгибатели левого плеча более симметричны по показателям миотонуса. Для мышц-сгибателей правого плеча выявлено преимущество в симметрии миотонуса у боксеров-правшей.

Боксеры-левши имеют потенциальные возможности мгновенно расслаблять и напрягать мышцы-сгибатели правого плеча, что позволяет им быстро наносить удары и защищаться.

По общей физической подготовленности они несколько уступают правшам, особенно это касается качества выносливости.

Исследование технико-тактических действий боксеров-левшей

Изучая современную советскую и зарубежную литературу по боксу, мы находим разноречивые высказывания о методах обучения боксеров-левшей и совершенствования технико-тактических действий.

Основные разногласия специалистов связаны с вопросами о том, в какой стойке более рационально вести бой боксеру-левше — левосторонней или правосторонней.

Специалисты по боксу США до недавнего времени утверждали, что поскольку у тренеров накоплен большой опыт в подготовке боксеров-правшей, то боксеров-левшей им легче обучать в левосторонней стойке. Кроме того, боксеру-левше удобнее из левосторонней стойки наносить сильный удар левой рукой и заставить противника врасплох.

Появление в других странах множества сильных боксеров-левшей, ведущих бой в правосторонней стойке и показывающих высокие спортивные результаты мирового класса, заставило американских тренеров пересмотреть свою точку зрения и присоединиться к тем, кто обучает боксеров-левшей вести бой в правосторонней стойке.

К. В. Градополов (1961) приходит к выводу, что левша, по любой причине боксирующий в левосторонней стойке, несомненно, обеднит свои боевые возможности, все же он и в таком случае находится в выгодном положении перед противником-правшой, дезорганизуя его неожиданной силой ударов находящейся впереди левой руки. Такого же мнения придерживаются Я. Б. Браун, М. И. Перельман (1952), Н. И. Кужин, Л. М. Сегалович (1969) и другие.

Известный немецкий тренер Г. Шульц (1952) считает, что боксера-левшу вначале надо обучать в левосторонней стойке, а после того, как он освоит эту стойку, его надо учить боксировать в более удобной для него правосторонней стойке.

Большинство зарубежных тренеров сейчас стало готовить левшей в правосторонней стойке. Затем, когда левша хорошо научится вести бой в этой стойке, его учат боксировать также в левосторонней стойке. Они считают, что смена стоек во время боя по раундам или даже несколько раз в одном раунде дает боксерам-левшам большое преимущество в бою с правшой.

Как указывают К. В. Градополов (1951, 1961), В. Л. Коган (1960), Лу Д. Альпуже (1956) и другие, боксер-левша имеет большое преимущество в защитных действиях перед боксером-правшой, так как в бою левши с правшой левше привычно и удобно защищаться: на его стороне большая практика ведения боев с правшой. Боксеру-правше значительно труднее защищаться от левши, потому что он редко встречается с боксерами-левшами.

Однако, поскольку у боксера-левши правосторонняя стойка часто бывает несколько развернута, а порой и фронтально, левша более открыт под сильный удар правой. Следовательно, боксеру-левше надо особое внимание обратить на совершенствование защиты от этого удара в бою с правшой.

Многие советские и зарубежные специалисты по боксу рекомендуют боксеру-левше защищаться при встрече с правшой от прямых ударов в голову шагом (уходом) или уклоном

вправо с одновременной страховкой согнутыми в локтях руками.

Что касается техники ударов и защит, то, к сожалению, существуют мнения, что у боксера-левши нет каких-либо особенных боевых действий, отличающихся от обычных действий, которые выполняют боксеры-правши в бою с правой.

Исследуя технико-тактические действия боксеров-левшей в боях с боксерами-правшами и левшами, мы обнаружили, что у боксеров-левшей при нанесении ударов и при выполнении защитных действий имеется определенная специфика их выполнения.

На основе изучения литературных источников, анализа кинохроникального материала, педагогических наблюдений за выполнением технико-тактических действий, проявлением физических и психологических качеств мы классифицировали боксеров-левшей на четыре основные группы:

К I группе были отнесены боксеры-левши, ведущие бой только в правосторонней стойке, условно назовем их «боксер-левша».

Исследования показали, что в этой группе боксеры-левши по манере боя делятся также на отдельные подгруппы.

II группа — боксеры-левши, ведущие бой только в левосторонней стойке — «скрытый левша».

III группа — боксеры-левши, ведущие бой в двух стойках (в левосторонней и правосторонней), к ним относим и боксеров-правшей, меняющих в бою стойку.

В IV группу вошли боксеры-правши, ведущие бой в правосторонней стойке, т. е. стойки боксера-левши — «скрытые правши».

Педагогический эксперимент и методические рекомендации по технико-тактической подготовке

С 1947 по 1961 гг. нами уточнялась методика обучения и тренировки боксеров-левшей. В этот период мы тренировали заслуженного мастера спорта, шестикратного чемпиона СССР и двукратного чемпиона Европы в тяжелом весе боксера-левшу А. Шоликаса и других боксеров высокого класса. Работа в качестве старшего тренера сборной команды СССР с 1961 по 1969 гг. позволяла осуществлять подготовку и комплектование состава сборной команды СССР к первенствам Европы 1961—1963—1965 гг. и 1967 г., к Кубкам Европы, а также к XVIII Олимпийским и XIX Олимпийским играм и другим крупным соревнованиям.

Подготовка советских боксеров осуществлялась на различных спортивных базах, согласно общему и индивидуальным планам.

Для успешной подготовки на каждом сборе укомплектовывалась экспериментальная группа (команда), которая состояла из боксеров-левшей, а также контрольная из боксеров-правшей, куда входили боксеры всех весовых категорий. Для этих групп были разработаны тематические планы технико-тактических действий на всех дистанциях с определенной спецификой их выполнения.

С целью уточнения и проверки на практике методики обучения боксеров-левшей с 1958 по 1961 гг. на московском стадионе им. Мягкова ДСО «Буревестник» был организован специальный педагогический эксперимент с боксерами-левшами 13—14 лет. Экспериментальная группа была укомплектована из 14 боксеров-левшей. Обучение в этой группе проводилось по специальной программе. Контрольная группа состояла из 16 боксеров-правшей, обучение осуществлялось по программе ДЮСШ 1958 г.

Основными задачами педагогического эксперимента являлись:

1. Уточнение методики обучения боксеров-левшей технико-тактическим действиям из правосторонней, фронтальной стойки и со сменой стоек;

2. Проверка в учебно-тренировочном процессе упражнений, которые способствуют «сглаживанию» функциональной асимметрии и одновременно улучшают ловкость верхних и нижних конечностей, физические качества боксеров-левшей;

3. Разработка рекомендаций по методике обучения и совершенствования технико-тактических действий боксеров-левшей в боях с боксерами-правшами и левшами.

Многолетнее исследование методики обучения боксеров-левшей показывает, что хотя она основана на общих принципах подготовки, но все же требует особого подхода и использования ряда методических приемов. Например, при обучении боксера-левши круговому защитному движению типа нырка от бокового удара правой в голову в паре с правшей, радиус вращения или защиты у левши гораздо больше, чем в тех случаях, когда эту защиту боксер-левша совершенствует в паре с левшой. В этом случае защита нырком выполняется с короткой вращательной амплитудой. Следовательно, мы в тренировках давали разные методические указания боксерам-левшам и правшам.

Проводя педагогический эксперимент с боксерами-левшами 13—14 лет, мы вначале отрабатывали простые по координации технико-тактические приемы и постепенно усложняли их. Боксеры должны были равноценно овладевать приемами как в левую, так и в правую стороны, а также равноценно выполнять их левой и правой руками, что способствовало одновременному развитию ловкости обеих рук. Более сложные технико-тактические приемы вначале выполнялись без передвиже-

пий правой, а потом левой руками. Простые приемы изучались одновременно. Это способствовало сглаживанию двигательной асимметрии.

Известно, что «сглаживание» асимметрии легче осуществлять в детском и подростковом возрасте, чем у взрослых спортсменов.

После того как боксеры-левши освоили основные приемы из правосторонней и фронтальной стоек, мы обучали их простейшим технико-тактическим действиям со сменой стойки. Эта методика обучения была взаимосвязана со «сглаживанием» двигательной асимметрии, что также улучшало боевую ловкость боксеров. Формирование двусторонних специализированных симметричных двигательных навыков в движениях верхних и нижних конечностей мы не форсировали; здесь соблюдались дидактические принципы постепенности и последовательности обучения в овладении двусторонними двигательными навыками.

Применяемая нами методика обучения и многолетняя учебно-тренировочная работа, которая проводилась с определенной спецификой, позволили советской команде боксеров в 1961—1963, 1965 гг. завоевать первенство Европы, в 1964—1966—1969 гг. выиграть Кубок Европы, в 1964 г. на XVIII Олимпийских играх в Токио и в 1968 г. на XIX Олимпийских играх в Мехико завоевать первые командные места.

Методические рекомендации

Многолетняя подготовка боксеров-левшей и изучение опыта работы ведущих тренеров подтверждают, что с первых занятий левшей надо обучать технико-тактическим действиям в правосторонней стойке. После того, как боксер-левша приобретет опыт боксирования в правосторонней стойке, его надо обучать выполнять приемы из фронтальной, левосторонней, правосторонней стоек, а также со сменой их. Это будет способствовать координационной взаимосвязи верхних и нижних конечностей, а также «сглаживанию» двигательной асимметрии правой и левой стороной тела.

Боксеры-правши при встрече с правой преимущественно для защиты используют правую руку. Боксеру-левше в бою с правой надо для защиты чаще применять впереди находящуюся правую руку. В бою левши с левшой рекомендуется для защиты использовать левую руку, подставку правого плеча и передвижения влево.

Для успешной обороны в момент атаки боксера-правши серией ударов боксеру-левше следует вначале «разорвать дистанцию», а затем применять различные комбинированные защиты.

При нанесении прямого, бокового ударов правой в голову боксеру-левше при встрече с боксером-правшой надо делать шаг правой ногой вперед-вправо, ставя правую ногу на переднюю часть стопы, при этом «зашагивая» вправо, одновременно поворачивая туловище и стопу влево. При ударах правый кулак проходит путь вначале по дуге сверху вниз, обходя левое плечо боксера-правши. В момент касания кулака с целью следует резко сжимать и поворачивать большим пальцем несколько вниз.

При нанесении удара правой снизу следует также «зашагивать» правой ногой вперед-вправо, а для удлинения ударов — разгибать руку в локте.

В момент нанесения прямых, боковых и ударов левой снизу в голову и в туловище рекомендуется делать правой ногой шаг вперед-вправо, при этом с некоторым выпрямлением руки в локте. Это будет способствовать своевременному, точному нанесению ударов и позволит развить атаку и контратаку.

В тактическом плане боксеру-левше в бою с правшой более выгодно вести бой на дальней дистанции, чем на средней и ближней. С этой целью боксеру-левше необходимо развивать подвижность ног, передвижения осуществлять на передней части стопы, в совершенстве владеть различными выходами от канатов и углов ринга, избегая сближения с соперником.

Во время сближения с противником-правшой боксеру-левше следует группировать боевую стойку, расслабив плечи, надежно прикрыв предплечьями туловище и голову. При этом необходимо сохранять устойчивое положение ног, быть активным при наступательных и оборонительных действиях. Рекомендуется осваивать разнообразные выходы из ближнего боя на среднюю и в особенности на дальнюю дистанцию.

В учебном процессе боксеру-левше надо одну треть тренировочных боев проводить с боксерами-левшами. Это будет способствовать совершенствованию основных технико-тактических противодействий в боевой обстановке.

Боксеру-левше в период подготовки к бою с боксером-левшой надо выполнять технико-тактические действия таким образом, как это делают боксеры-правши при встрече с правшой, т. е. как бы в зеркальном отображении.

Для достижения боксерами-левшами высоких спортивных результатов международного класса мы особое внимание обращали на правильную организацию учебно-тренировочного процесса. При комплектовании учебно-тренировочных групп в их состав входили боксеры-правши и левши. Это положительно сказывалось на изучении и совершенствовании основных технико-тактических действий как боксеров-левшей, так и правшей. Совместные тренировки боксеров-левшей и правшей

способствовали моделированию подлинных технико-тактических действий на всех дистанциях. Для удобства в подготовительной части тренировки мы размещали боксеров-левшей в конце шеренги, чередуя менее подготовленных спортсменов с более подготовленными в технико-тактическом отношении. При такой методике обучения менее подготовленные боксеры при выполнении боевых упражнений подражали впереди находящимся опытным боксерам-левшам. Мы ставили в известность боксеров-левшей, что когда дается общая команда правшам наносить прямой удар правой рукой, то левши в этот момент должны наносить удар левой с определенной для себя спецификой выполнения этого удара. Это позволяло боксерам-левшам без особых помех изучать и совершенствовать все виды передвижений, удары, защитные, ложные действия на всех дистанциях.

ВЫВОДЫ

1. В литературных источниках нет единого и обоснованного мнения о причинах возникновения функциональной асимметрии человека. Несомненно, что в ее развитии существенную роль играет целенаправленное воспитание. Можно предполагать, что под влиянием специальной тренировки тела можно «сгладить» двигательную асимметрию боксера.

2. Данные показывают, что во всех защитных действиях туловищем (как при сгибании, так и при разгибании) в моторике нижних конечностей боксеры-левши имеют худшую двигательную реакцию, чем боксеры-правши. Однако у боксеров-левшей в боях чаще всего наблюдается быстрое, мгновенное «взрывное» передвижение, которое можно объяснить компенсаторными механизмами, ярко проявляющимися у левшей. Наши данные о преимуществе боксеров-левшей в реакции выбора показывают, что эта компенсация достигается за счет высокой скорости приема и переработки информации.

Для реализации боевой задачи боксера огромную роль играет точность ударов. Этим качеством боксеры-левши владеют лучше, чем боксеры-правши, особенно в ситуациях сложного реагирования. Одновременно тесты по специальной подготовке свидетельствуют о преимуществе боксеров-левшей по суммарным показателям скорости и силы выполнения основных ударов правой и левой руками.

3. При исследовании выносливости к статическим усилиям установлено, что боксеры-левши менее выносливы, чем правши (по большинству применяемых тестов). Однако по показателям способности к расслаблению отдельных мышечных групп боксеры-левши имеют преимущества над боксерами-правшами.

4. В большинстве тестов для определения общей физической подготовленности боксеры-левши показали несколько худшие результаты, чем боксеры-правши, в особенности это касается результатов испытаний общей выносливости. Недостатки в качестве выносливости у боксеров-левшей компенсируются преимуществом качества быстроты и силы ударов.

5. Исследования технико-тактических действий свидетельствуют о том, что боксер-левша в наибольшей мере использует свои способности в бою в том случае, если он боксирует в правосторонней стойке. Однако в этой стойке он более уязвим от ударов правой рукой со стороны боксера-правши. Поэтому необходимо боксеру-левше особое внимание уделять совершенствованию защит от этого удара.

Нами выявлена определенная специфика технико-тактических действий, присущих только боксерам-левшам.

6. Боксеров можно классифицировать по четырем основным группам.

К первой группе отнесли боксеров-левшей, ведущих бой только в правосторонней стойке, в основном на дальней дистанции, т. е. «боксеры-левши». В этой группе боксеры-левши по манере поведения боя делятся также на отдельные подгруппы.

Вторая группа — боксеры-левши, ведущие бой только в левосторонней стойке — «скрытые левши».

Третья группа — боксеры-левши, ведущие бой в двух стойках: в левосторонней и правосторонней. К ним можно отнести и боксеров-правшей, часто меняющих стойку во время боя.

Четвертая группа — боксеры-правши, ведущие бой не в левосторонней, а в правосторонней стойке — «скрытые правши».

Каждой группе боксеров свойственна определенная манера ведения боя и определенная специфика выполнения технико-тактических действий.

7. Методика обучения боксера-левши и организация учебного процесса имеют свою специфику. При комплектовании учебно-тренировочных групп необходимо, чтобы в их состав входили как боксеры-левши, так и боксеры-правши.

На первом этапе обучения следует отдавать предпочтение преимущественному использованию менее ловкой правой руки. Боксеры-левши на дальней и средней дистанциях основные удары должны выполнять с «зашагиванием» вправо. Для защиты следует использовать находящуюся впереди правую руку, выполняя ею отбивы, подставки с одновременным «зашагиванием» правой ногой вправо.

С целью «раскрытия» стойки противника правше рекомендуется защищаться уклоном и шагом левой ногой влево с последующей контратакой левой рукой.

8. Преимущество боксера-левши в моторике и психомоторике (скорость сложной реакции, быстрота ударов, более симметрично развитые верхние конечности) лучше выявляются в бою на дальней дистанции. Поэтому ему необходимо владеть техникой выхода из углов ринга и из ближнего боя на дальнюю дистанцию.

9. Боксеру-левше следует особенно тщательно готовиться к бою с левшой, поскольку именно в таком бою он испытывает технико-тактические неудобства и оказывается психологически в невыгодном положении. В таком случае рекомендуется видоизменять основные технико-тактические действия по образцу выполнения их правой в бою с правой (зеркальное отображение).

В повседневной работе необходимо чаще практиковать совершенствование основных противодействий боксеру-левше с левшой.

10. Особенности двигательной асимметрии у боксеров необходимо учитывать не только при обучении основным технико-тактическим действиям и выборе тактического рисунка боя, но и при комплектовании сборных команд.

СПИСОК

опубликованных работ по теме диссертации

1. Особенности нанесения удара левой рукой в голову с шагом вперед. Журн. «Теория и практика физической культуры», № 5, 1952.
 2. Обучение и тренировка юных боксеров (в соавторстве) «ФиС», 1954.
 3. Программа по боксу для спортивных школ молодежи. М., 1954.
 4. Учебные плакаты по боксу (в соавторстве). Ярославль, полиграфкомбинат, 1956.
 5. Итоги XVI Олимпийских игр. Методическое письмо (в соавторстве). М., 1956.
 6. Специальные упражнения боксера с лапами (в соавторстве). Журн. «Теория и практика физической культуры», № 6, 1957.
 7. Боксер-левша. Журн. «Теория и практика физической культуры», № 1, 1958.
 8. Специальные упражнения боксера (в соавторстве), «ФиС», М., 1957.
 9. Левша в боксе. «ФиС», М., 1969.
 10. Программа по боксу для спортивных школ молодежи. «ФиС», М., 1959.
 11. А. Шощикас на ринге. Политиздат, Вильнюс, 1961.
 12. Программа по боксу для спортивных школ молодежи. Госиздат, М., 1961.
 13. Методика изучения и совершенствования ложных действий. Журн. «Теория и практика физической культуры», № 5, 1963.
 14. Общие основы спортивной подготовки юных боксеров. Сборник. М., 1964.
 15. Физическая подготовка юных боксеров. Сборник. «ФиС», М., 1964.
 16. Обучение юных боксеров боевым действиям (в соавторстве). М., 1964.
 17. Об итогах участия советских боксеров на XVIII Олимпийских играх. Методическое письмо. «ФиС», М., 1965.
 18. Динамика функциональных показателей у боксеров в условиях среднегорья (в соавторстве). Материалы XXII научной конференции, посвященные 50-летию Великой Октябрьской социалистической революции, Алма-Ата, 1967.
 19. Итоги подготовки и участия сборной команды СССР по боксу на XIX Олимпийских играх. Методическое письмо. ВНИИФК, М., 1971.
 20. Программа по боксу для детско-юношеских спортивных школ. «ФиС», М., 1972.
- Материалы диссертации доложены на Всесоюзной конференции тренеров по боксу, Казань, 1969; на совместном теоретическом занятии ведущих тренеров и членов сборной команды СССР, Сухуми, 1970; на заседании кафедры бокса ГЦОЛИФК, Москва, 1970; на семинарах по боксу союзных республик, ЦС ДСО и ведомств, 1964, 1965, 1966, 1967, 1968.

2661

