

1517.13
К 754

КОНТРОЛЬНЫЙ ЗАКАЗ

КИЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи
УДК 796.83

А

КОЧУР Андрей Григорьевич

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ МЕТОДОВ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
БОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

13.00.04 - Теория и методика физического
воспитания и спортивной тренировки

А в т о р е ф е р а т
диссертации на соискание ученой степени кандидата
педагогических наук

Киев - 1987

4577, 13

K759

Работа выполнена в Киевском государственном институте физической культуры

Научный руководитель: кандидат педагогических наук,
доцент П.М.Мироненко

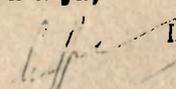
Официальные оппоненты: доктор педагогических наук,
профессор В.С.Кедлер;
кандидат педагогических наук,
доцент Л.А.Латышкевич

Ведущая организация: Государственный Центральный ордена
Ленина институт физической культуры

Защита состоится "11" августа 1988 года
в 17 час. 30 мин. на заседании специализированного
совета К 046.02.01 по присуждению ученой степени
кандидата педагогических наук в Киевском государственном
институте физической культуры (252650, Киев-5, ул. Физкультуры, I).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Киевского
государственного института физической культуры.

Автореферат разослан "8" августа 1988 г.

Ученый секретарь специализированного совета
кандидат педагогических наук,
доцент  П.М.Мироненко

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. В спортивных единоборствах тактика оказывает важное, порой решающее влияние на результат поединка. Помимо этого, она содержит в себе нравственные, эстетические ценности, выражает основные черты школы спорта и этические принципы спортсмена (Л.М.Матвеев, 1977).

Высокое тактическое мастерство советских спортсменов содействовало авторитету отечественной школы бокса и победам на XVI, XVII и XIX Олимпийских играх. Затем ведущие позиции на международном ринге были утрачены, и при анализе причин неудач специалисты постоянно называют недостатки тактической подготовленности многих членов сборной команды СССР.

Затяжной характер отставания в тактическом мастерстве связан и со сравнительной малочисленностью исследований в этой области, а также их фрагментарным характером, в силу чего они не могут оказать серьезного влияния на проблему в целом. Теоретический аспект этой проблемы состоит в недостаточной изученности возможностей управления тактической подготовкой, а методический - в отсутствии подхода, обеспечивающего должную эффективность индивидуального совершенствования тактики на современном этапе развития бокса. Перечисленные обстоятельства определяют своевременность обращения к этой теме.

Рабочая гипотеза исходит из возможности представить тактику как целостную структуру, элементами которой служат основные тактические действия на дальней, средней и ближней дистанциях боя. С этой структурой соотносятся индивидуальные модельные характеристики тактики боксера, полученные путем оценок его тактической деятельности. Такой подход согласуется с положением о том, что

существенным путем взаимодействия субъекта с объективными требованиями деятельности является его приспособление к этим условиям (Е.А.Климов, 1969).

Цель и задачи исследований. Цель работы - теоретически и экспериментально обосновать методику совершенствования тактики высококвалифицированных боксеров с применением количественных ее показателей. Для этого были поставлены следующие задачи:

1. Изучить диапазон тактических уманий боксеров высшей квалификации на дальней, средней и ближней дистанциях боя и на этой основе разработать методику получения модельных характеристик тактики.

2. Исследовать эффективность тактических действий и их взаимосвязи у высококвалифицированных боксеров с учетом их спортивных достижений и стилевых особенностей.

3. Изучить взаимосвязи характеристик специальной работоспособности и сенсомоторного реагирования боксеров различного стиля.

4. Разработать и экспериментально обосновать методику индивидуального совершенствования тактической подготовки боксеров.

Методы исследований:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Педагогические методы - опрос и анкетирование, педагогическое наблюдение, метод экспертных оценок, педагогический эксперимент.

3. Инструментальные методы - хронорефлексометрия, тестирование специальной работоспособности на боксерском мешке с датчиком и регистрирующей аппаратурой.

4. Математическая обработка результатов исследований с использованием ЭМ ЕС 1040.

Научная новизна диссертации состоит в том, что в ней впервые:

- разработаны модельные характеристики тактики и исследованы различия в действиях на дальней, средней и ближней дистанциях боя боксеров высокой квалификации, отличающихся как по уровню спортивных достижений, так и по стилю ведения боя;
- определены количественные эталонные требования к тактической подготовленности боксеров высокой квалификации;
- исследованы различия во взаимосвязях характеристик специальной работоспособности с показателями сенсомоторных реакций боксеров в зависимости от их стилевой ориентации;
- научно обоснован подход, повышающий эффективность управления тактической подготовкой высококвалифицированных боксеров с учетом их манеры боя.

Практическая значимость диссертации заключается в разработке методики, позволяющей определить оптимальное направление индивидуального совершенствования тактического мастерства боксеров высокой квалификации с учетом: достигнутого уровня тактической подготовленности в сопоставлении с заданным; особенностей стиля и манеры боя; индивидуальных количественных показателей тактики и основных сторон функциональной подготовки.

Эффективность методики нашла подтверждение в процессе подготовки сборной команды СССР по боксу к ответственным соревнованиям 1982-1985 гг.; основные научные результаты исследований вошли в лекционный курс специализации по боксу для студентов КГИФК, слушателей ФК тренеров и преподавателей.

Организация исследования. Исследования проводились в течение десяти лет на 23 учебно-тренировочных сборах и 17 соревнованиях (шести республиканских, девяти всесоюзных и двух международных), в ходе подготовки сборной команды СССР к главным турнирам

1975-1985 гг., сборной команды СССР к чемпионату Европы 1979 г. и международному турниру в Киеве 1980 г. Всего на различных этапах исследований в них участвовали 163 боксера взрослой возрастной группы (19 лет и старше): 34 заслуженных мастера спорта, 44 мастера спорта международного класса, 85 мастеров спорта. В их числе девять олимпийских чемпионов, четыре чемпиона мира, 20 чемпионов Европы.

После завершения предварительных исследований и разработки к марту 1975 г. методики получения модельных характеристик тактики боксеров высокой квалификации, дальнейшая работа проходила в три этапа, каждый из которых завершался участием в Спартакиадах народов СССР 1975, 1979 и 1983 гг. На каждом из перечисленных этапов выдерживалась следующая направленность работы: получение (уточнение) исходных данных боксеров (характеристики тактики, специальной работоспособности, показатели сенсомоторных реакций, материалы педагогических наблюдений и др.); разработка рекомендаций по совершенствованию тактической подготовки команды, индивидуальных программ повышения тактического мастерства; внедрение разработок в тренировочный процесс, его коррекция; использование в соревновательной деятельности планов тактического построения боя с учетом особенностей противника.

Группа экспертов, оценивающих тактику боксеров, имела постоянный состав (пять человек) из числа тренеров сборной команды СССР и членов республиканской комплексной научной группы.

Объем и структура диссертации. Работа содержит 175 страниц, включая 41 таблицу и семь рисунков, и состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций и приложений. Список литературы включает 222 наименования, из них 39 зарубежных.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ специальной литературы выявил основные препятствия в подходе к тактике бокса как целостному объекту исследования: отсутствие четкой структуры тактической подготовленности спортсменов высокой квалификации, количественных оценок и критериев этой подготовленности, эталонных требований к ней. В решении этих вопросов мы исходили из того, что тактическое мастерство боксеров должно с достаточной полнотой отвечать требованиям соревновательной деятельности на дальней, средней, ближней дистанциях боя с их специфическими пространственно-временными условиями.

Эти требования были уточнены в предварительном исследовании путем сопоставления данных двух групп, по 40 спортсменов в каждой. Группа, состоящая из чемпионов СССР, Европы, мира и олимпийских игр, отличалась значительно большей универсальностью подготовки к действиям на различных дистанциях и комбинациях дистанций, атак и контратак по сравнению с группой, состоящей из призеров всесоюзных соревнований. Но она не выглядела однородной по этим признакам: 52,5% из числа чемпионов владели широким кругом тактических действий на всех трех дистанциях, 35% - на двух, 12,5% - на одной.

При этом выяснилось, что выраженное преимущество боксера на одной дистанции, связанное с его индивидуальными особенностями, может служить ограничением для действий на остальных дистанциях. Но если в группе призеров спортсмены вследствие одностороннего увлечения использованием своих сильных сторон нарушали минимальные требования тактической универсальности по отношению к дистанциям боя, то у чемпионов, как правило, оставалось достаточно ресурсов для соответствия этим требованиям. С учетом отмеченных особенностей была разработана специальная методика (А.Г.Кочур, 1977, 1979).

Методика получения модельных характеристик тактики
боксеров высокой квалификации

Исследование тактической подготовленности боксеров по разработанной методике начиналось с определения программ их действий на каждой из трех дистанций боя (рис. 1).

Номер и содержание программ	Дистанции:								
	дальняя			средняя			ближняя		
1 - решение основных задач боя	10	9	8	10	9	8	10	9	8
2 - эпизодические действия	7	6	5	7	6	5	7	6	5
3 - ограничение действий противника	4	3	2	4	3	2	4	3	2

Рис. 1. Фрагмент анкеты для определения тактических программ боксеров на дистанциях боя

Программы оценивались в баллах по следующим критериям:

- высокая оценка (10 баллов для первой, 7 для второй, 4 для третьей) - при полном наличии данных и качеств, технических средств и умений боксера, высоком классе исполнения программы;
- выше средней (9, 6, 3 балла) - при компенсируемом дефиците качеств, незначительных технических погрешностях, превосходстве над соперником в выполнении программы;
- средняя (8, 5, 2 балла) - ощущается дефицит качеств, технические недостатки, переменный успех в реализации программы.

Баллы отражают значимость дистанций в индивидуальной манере боя исследуемых боксеров. Далее оценивалась эффективность отдельных тактических действий, по семи на каждой дистанции с учетом ее специфики. Общие для всех дистанций атакующие, контратакующие (для дальней и средней дистанции - ответные и встречные), защит-

ные действия, эффективность ударов, оказывающая существенное влияние на тактику, и действия сериями ударов на средней и ближней дистанциях. Специфические для дистанций параметры: подготовительные действия (финты), маневрирование - на дальней; движения туловищем (создание исходных положений для ударов и защит) - на средней; позиции ближнего боя, вход в дистанцию и выход из нее - на ближней. Критерии оценок следующие:

Оценки	Критерии
5 - очень высокая	Высокая эффективность, рациональность, легкость и непринужденность исполнения
4 - высокая	Эффективность применения, стабильность
3 - выше средней	Эффективность при незначительных недостатках в технике исполнения
2 - средняя	Переменный успех в применении, недостаточная стабильность
1 - ниже средней	Недостаточная эффективность, несовершенство исполнения, дефицит качеств

Модельные характеристики рассчитывались умножением оценок эффективности тактических действий на балл значимости дистанций, благодаря чему устанавливалась зависимость между сложностью выполняемой программы и количественным значением составляющих ее действий. Характеристики, не претендуя на отражение многообразия тактических ситуаций, возникающих в динамике соревновательной деятельности, представляли уровень тактической подготовленности боксера и особенности его манеры боя.

Эффективность тактических действий боксеров с различным уровнем спортивных достижений

В исследовании участвовали две группы по 30 боксеров - основной и резервной составы сборной команды СССР. В первой группе - пять заслуженных мастеров спорта (два чемпиона мира, финалист

олимпийских игр и чемпионата мира, чемпионы Европы и СССР), 25 мастеров спорта международного класса (10 чемпионов СССР, в том числе два чемпиона Европы, три победителя молодежных первенств Европы, 12 призеров чемпионатов страны). Во второй группе три мастера спорта международного класса, остальные - мастера спорта, из них девять призеров чемпионатов СССР. Сравнение показателей этих двух групп на каждой дистанции показало, в чем признаки более высокого мастерства боксеров основного состава (табл. I).

дальняя дистанция. Основной состав: балл значимости дистанции 8,43, средний балл 31,2 (74,1% от максимально возможного); резерв, соответственно: 7,11, 22,6 (63,7%). Особенно заметны различия в защитных действиях, маневрировании и финтовании, то есть, в обеспечивающих действиях, помогающих созданию тактических ситуаций для результативных действий, связанных с выполнением ударов.

Средняя дистанция. Основной состав: балл значимости дистанции 7,29, средний балл 25 (68,7% от максимально возможного); резерв, соответственно: 7,08, 20,8 (58,7%). При более низкой качестве действий боксеры группы резерва активней стремились к дистанции: 46,2% ориентировались на первую программу, тогда как в основном составе таких была третья часть, а остальные предпочитали использовать среднюю дистанцию в комбинации с дальней. Вновь различия заметны прежде всего в обеспечивающих действиях (защите и работе туловищем), что определяет превосходство боксеров основного состава в ответных контратаках. Вместе с тем, эффективность работы туловищем у боксеров основного состава и особенно резерва невысока, что снижает возможности использования дистанции.

Ближняя дистанция. Показатели значимости в обеих группах со-
впали - 4,53, средний балл у них, соответственно, 14,3 (63,5%) и

Таблица I

Показатели эффективности
 тактических действий боксеров основного и резервного
 составов сборной команды УССР на дистанциях боя

Тактические действия	Основной состав (n = 30)		Резерв (n = 30)		t	P
	$\bar{x} \pm m$ (баллы)	%	$\bar{x} \pm m$ (баллы)	%		
<u>Дальняя дистанция</u>						
Атака	31,9 \pm 1,1	75,8	23,4 \pm 1,4	65,9	4,62	< 0,001
Ответная контратака	29,8 \pm 1,6	70,8	22,5 \pm 1,6	63,2	3,19	< 0,01
Встречная контратака	23,1 \pm 1,1	54,9	20,2 \pm 1,3	56,9	1,63	> 0,05
Эффективность ударов	30,9 \pm 1,1	73,4	24,2 \pm 1,4	68,2	3,66	< 0,001
Защитные действия	35,7 \pm 1,4	84,9	26,5 \pm 1,3	74,6	4,77	< 0,001
Маневрирование	35,4 \pm 1,7	84,1	24,5 \pm 1,2	69,1	5,2	< 0,001
Финты	31,7 \pm 1,6	75,4	16,7 \pm 0,9	47,1	8,16	< 0,001
<u>Средняя дистанция</u>						
Атака	26,3 \pm 1,4	72,2	23,6 \pm 1,4	66,7	1,34	> 0,05
Ответная контратака	24,6 \pm 0,8	67,6	19,9 \pm 1,2	56,2	3,31	< 0,01
Встречная контратака	21,2 \pm 1,2	58,2	17,5 \pm 0,7	49,4	2,71	< 0,05
Эффективность ударов	28,0 \pm 1,3	76,9	23,8 \pm 1,1	67,2	2,44	< 0,05
Действия сериями	23,5 \pm 0,8	64,6	20,4 \pm 1,2	57,6	2,02	> 0,05
Защитные действия	28,7 \pm 0,8	78,8	22,8 \pm 1,2	64,4	4,22	< 0,001
Работа туловищем	22,8 \pm 0,8	62,6	17,7 \pm 1,2	50,0	3,58	< 0,01
<u>Ближняя дистанция</u>						
Атака	12,7 \pm 0,9	56,1	11,3 \pm 1,1	49,9	1,02	> 0,05
Контратака	13,3 \pm 0,6	58,7	10,5 \pm 0,7	46,4	3,05	< 0,01
Эффективность ударов	15,9 \pm 0,6	70,2	13,6 \pm 0,9	60	2,18	< 0,05
Действия сериями	13,2 \pm 0,6	58,3	13,5 \pm 0,8	59,6	0,30	> 0,05
Защитные действия	19,2 \pm 0,7	84,8	15,9 \pm 0,8	70,2	2,29	< 0,05
Вход - выход	13,7 \pm 0,5	60,5	10,1 \pm 0,6	44,6	4,35	< 0,001
Позиции ближнего боя	12,5 \pm 0,5	55,2	9,7 \pm 0,7	42,8	3,14	< 0,001

Примечание: % рассчитаны от максимально возможного в пределах значимости дистанции.

12,1 (53,5%). Боксеры резерва в большинстве (70%) своем ориентировались на вторую программу, остальные - на третью, тогда как в основном составе по третьей программе действовали две трети спортсменов. Более организованное ведение ближнего боя представителями основного состава предопределялось превосходством в обеспечивающих действиях (вход в ближний бой и выход из него, позиции ближнего боя, защитные действия). На ближней дистанции особенно заметно отставание в сравнении с участниками предварительного исследования, представлявшими советскую школу бокса периода успехов на международном ринге. Так, в группе чемпионов 55% владели полными умениями в ведении ближнего боя, остальные действовали в рамках второй программы.

При определении степени сопряженности тактических действий у боксеров основного и резервного составов с помощью корреляционного анализа отмечено дифференцирование связей на дальней дистанции у боксеров основного состава: наибольшая их теснота в блоке обеспечивающих действий, меньшая внутри блока результативных действий и между блоками. На средней дистанции, где ухудшаются условия для импровизации и возрастает роль автоматизированных действий, взаимосвязи между параметрами тактики у боксеров основного состава превосходят аналогичные показатели группы резерва. На ближней дистанции характер и направленность связей между тактическими действиями в обеих группах принципиальных различий не имеют.

Тактическая подготовленность боксеров различного стиля

В исследовательских работах по боксу обычно выделяют, по наиболее устойчивым признакам, стили атакующий, контратакующий или, дополнительно к ним, универсальный (С.Н.Белюсов, 1978; А.В.Дмитриев, 1980; В.А.Таймазов, 1981; В.Н.Диденко, 1982; и др.). Наш

анализ показателей тактики боксеров контратакующего и универсального стилей обнаружил достоверное различие ($P < 0,05$) только в одном параметре из 21 - атакующих действиях на средней дистанции. Это послужило основанием для объединения их в группу комбинированного стиля. Из 60 участников исследования - членов сборной команды СССР - 32 составили группу атакующего стиля, 28 - комбинированного; по квалификации и спортивным результатам группы равноценны.

Для боксеров комбинированного стиля наиболее важна дальняя дистанция: показатель значимости 8,48, средний балл 30,2 (71,2% от максимального, достоверно выше, чем в группе атакующего стиля ($P < 0,01-0,001$), показатели ответных контратак и всех обеспечивающих действий. Распределение характеристик в порядке количества баллов отвечает основной направленности действий представителей каждого стиля. В группе атакующего стиля на первом месте атака - 27,6 балла, затем защита - 27,4, эффективность ударов и маневрирование - по 25,9 балла. У боксеров комбинированного стиля этот порядок отражает готовность действовать "от противника": защита - 35,4 балла, маневрирование - 34,7, ответные контратаки - 32,8.

На средней дистанции шире раскрываются возможности боксеров атакующего стиля. Показатели значимости дистанции 7,68, средний балл 24,3 (63,3%), достоверно выше, чем у боксеров комбинированного стиля, показатели атакующих действий, встречных контратак, эффективности ударов, действий сериями ударов ($P < 0,01-0,001$). Наиболее сильные связи у них между атакующими действиями и эффективностью ударов ($r = 0,77$), работой туловищем и действиями сериями ударов ($r = 0,75$).

У боксеров комбинированного стиля показатель значимости - 6,62, средний балл 21,3 (64,3%), достоверно выше только показатель ответной контратаки ($P < 0,01$). Наиболее тесные связи у них

между такими параметрами: атаки - действия сериями ударов, защиты - ответные контратаки ($r=0,81$); ответные контратаки - действия сериями ударов, защиты - действия сериями ударов ($r=0,80$).

На ближней дистанции у боксеров атакующего стиля выше показатель значимости и средний балл - 4,74, 12,5 (52,7% от максимума) против 4,29 и 12,4 (57,9%) у боксеров комбинированного стиля. У них достоверно выше показатель атакующих действий ($P<0,001$) и эффективности ударов ($P<0,01$); у боксеров комбинированного стиля выше показатель контратакующих действий ($P<0,05$).

Данные исследования показывают, что от места атаки и контратаки (либо комбинированных действий) в манере боя зависит отношение боксеров к программам действий на дистанциях. Это четко просматривается на графике (рис. 2), где представлены данные 20 боксеров наиболее высокой квалификации - по 10 атакующего и комбинированного стилей. В первой группе четыре заслуженных мастера спорта и шесть мастеров спорта международного класса, во второй - один заслуженный мастер спорта и девять мастеров международного класса. В группе атакующего стиля высшая сумма баллов по трем дистанциям 83,8, самая низкая 67,1, средняя для выборки 74,1, в группе комбинированного стиля, соответственно, 79,7, 67,4 и 72,5.

Специальная работоспособность и сенсомоторные реакции боксеров атакующего и комбинированного стилей

Принадлежность боксеров высокой квалификации к атакующему или комбинированному стилям нашла отражение в различиях показателей специальной работоспособности и сенсомоторного реагирования. Результаты факторного анализа показали некоторые специфические особенности механизмов функциональной подготовки представителей этих двух стилей (табл. 2).

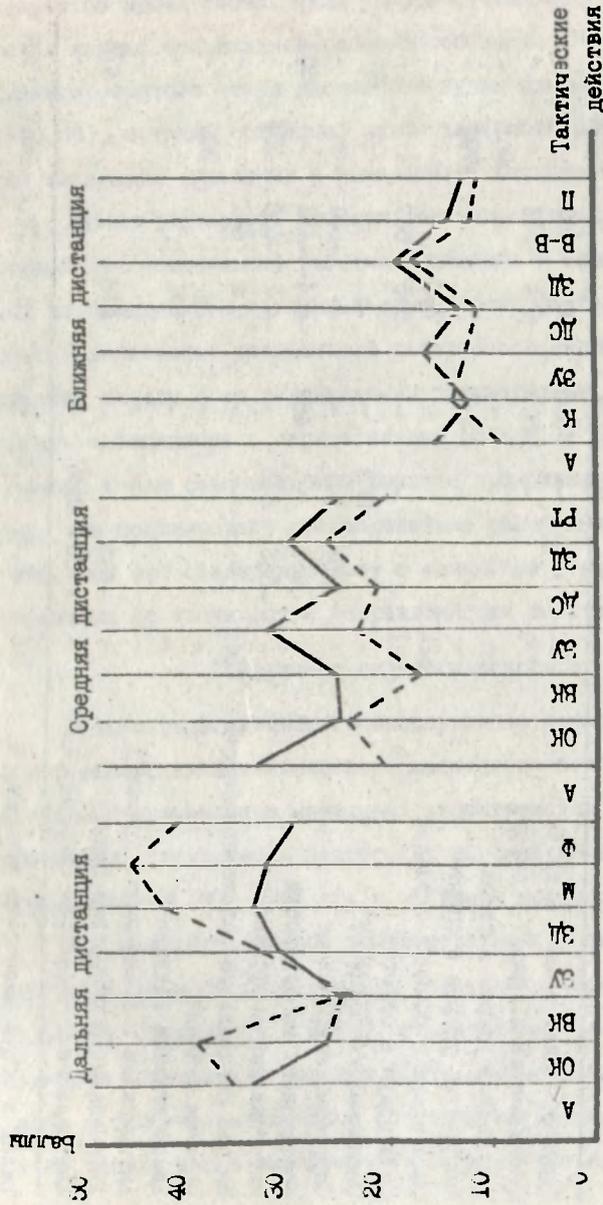


Рис. 2. Сравнение эффективности тактических действий на дистанциях боя боксеров атакующего (n = 10) и комбинированного (n = 10) стилей сборной команды СССР.

Условные обозначения: — атакующий стиль, - - - комбинированный стиль, А — атака, ОК — ответная контратака, К — встречная контратака, ЗВ — эффектив- ность ударов, ЗД — защитные действия, М — маневрирование, В — финты, ДС — дей- ствия сериями, РТ — работа туловищем, В-В — вход в ближний бой и выход, П — по- зиции ближнего боя.

Таблица 2

Результаты факторного анализа показателей специальной работоспособности и сенсомоторных реакций боксеров атакующего (n = 19) и комбинированного (n = 16) стилей сборной команды СССР

Показатели	Атакующий стиль				Комбинированный стиль			
	Факторы							
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Суммарная сила ударов в тесте	712	-	-	-505	779	533	-	-
Суммарная сила ударов в спурте	779	-	-	-517	684	553	-	-
Количество ударов в тесте	-	-	-	-	-	-	511	-
Количество ударов в спурте	-	-	-	481	-	-	-712	-
Сила удара в обычных отрезках	822	-	-	-	790	-	-	-
Сила удара в спурте	821	-	-	-	595	567	515	-
Смешанный коэффициент	-	-	623	-	-	-	414	573
Спуртовый коэффициент	-	510	641	-	-	-561	418	-
Коэффициент выносливости	-	-467	-	485	-464	-451	-	-653
Интегральный коэффициент	-	-635	646	-	-452	-650	414	-
Индекс специальной работоспособности	53	-	-	-	602	641	-	-
Простая реакция	-	-	-	-	-	-	517	-
Дифференциальная реакция	-	-	-	-	571	-	-	-
Антиципация I ("железная пружина")	-	-	-	-	-	-	-	-
Антиципация II ("ыстрел пружин")	-	-455	-	-	518	-	-	472
Антиципация III ("быстрей синусоиды")	-	-735	-506	-	-	-472	-	-

Вклад в общую дисперсию выборки, % 20,9 15,5 12,6 8,7 23,8 19,2 16,7 9,2

У боксеров атакующего стиля достоверно выше суммарная сила ударов за время теста, сила ударов в десятисекундных спуртах, а также индекс специальной работоспособности ($P < 0,05$). У боксеров комбинированного стиля достоверно лучше данные простой реакции ($P < 0,05$), а также остальных видов сенсомоторных реакций - на уровне тенденции (различия в показателях недостоверны).

данные факторного анализа показывают наличие дифференциации параметров специальной работоспособности и сенсомоторики у боксеров атакующего стиля: первый и четвертый фактор представлены только показателями специальной работоспособности, а во второй и третий, наряду с ее парциальными показателями, вошли две разновидности антиципации с отрицательным знаком. У боксеров комбинированного стиля сенсомоторные реакции представлены во всех факторах, что подтверждает взаимодействие различных функциональных систем. Все это свидетельствует о специфике формирования механизмов различных по тактической направленности действий.

Содержание педагогического эксперимента

В ходе педагогического эксперимента отработывалась методика совершенствования тактического мастерства боксеров высокой квалификации с применением модельных характеристик тактики. Работа проводилась в процессе подготовки сборной команды УССР к крупным соревнованиям 1975-1985 гг. и во время соревнований.

Вначале определялась общая стратегия и содержание тактической подготовки сборной команды республики, состав которой почти полностью обновлялся в конце четырехлетних циклов, завершаемых турниром Спартакиады народов СССР. Обычно в практике содержание раздела технико-тактической подготовки определяется эмпирическим путем, тогда как в эксперименте были учтены исходные данные так-

тической подготовленности команды и, в первую очередь, ее основного состава.

Основные составы сборной команды СССР 1975 и 1979 гг. состояли на 64% из боксеров атакующего стиля, и направленность их технико-тактического совершенствования в целом совпадала. В основном составе команды 1983 г. было 91,7% представителей комбинированного стиля, что отразилось на значимости дистанций и программам действий на них, определило характер маневрирования, последовательность атак и контратак, изменило содержание тактических заданий, решаемых в боевой практике. Наряду с сильными сторонами тактической подготовленности боксеров СССР, были выделены недостатки, сохраняющиеся в сборных командах разных лет: сравнительно невысокая эффективность встречных контратак (52%-61,5% максимально возможного), действий сериями ударов (56%-63%), работы туловищем (60%-62%), владения позициями ближнего боя (53,5%-56%).

Таким образом, разработка содержания технико-тактической подготовки, основанная на данных анализа модельных характеристик тактики, с достаточной полнотой отвечала потребностям боксеров. Это было подтверждено, в частности, показателями их самооценок уверенности в своей подготовке.

Второе направление эксперимента заключалось в разработке и выполнении индивидуальных программ тактической подготовки боксеров. Основой для составления индивидуальных программ служила схема (рис. 3), дающая целостное представление о манере боя боксера. Достигнутый результат определялся повторными экспертными оценками; улучшения по отдельным тактическим параметрам достигали от 2,2% до 15,6%, что положительно повлияло на спортивные достижения ряда боксеров сборной команды СССР. В работе по индивидуальным программам использовались данные специальной работоспособности и

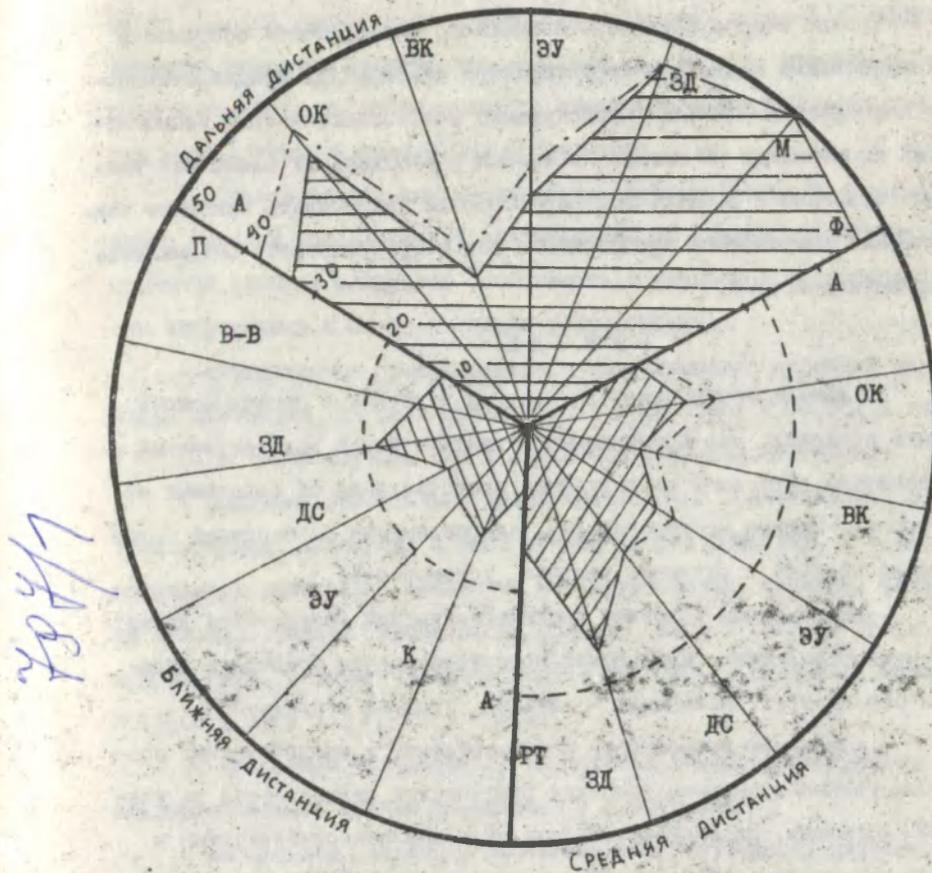


Рис. 3. Схема эффективности тактических действий (в баллах) на дальней, средней и ближней дистанциях боя мастера спорта международного класса Л. Гуровского.

Условные обозначения: А - атака, ОК - ответная контратака, ВК - встречная контратака, ЭУ - эффективность ударов, ЗД - защитные действия, М - маневры, Ф - финты, ДС - действия сериями, РТ - работа туловищем, В-В - вход в ближний бой и выход из него, П - позиции ближнего боя, - - - границы значимости дистанции, - . - . - прирост показателей после повторных оценок, заштрихованная зона - исходный уровень тактической подготовленности, цифры (до 50) - оценки в баллах.

сенсомоторного реагирования.

Третье направление педагогического эксперимента состояло в использовании модельных характеристик тактики для предварительного планирования тактики предстоящего боя. Сопоставление возможностей спортсменов на каждой дистанции и в отдельных элементах тактики помогало с достаточной вероятностью предугадать основные тактические направления предстоящего боя и предусмотреть оптимальные варианты действий.

ВЫВОДЫ

I. Анализ специальной литературы и изучение практического опыта показали, что применяемые в тактике бокса количественные показатели дают лишь ограниченные представления об отдельных ее сторонах. Нашими исследованиями, направленными на создание целостного подхода к изучению тактики, установлено:

- неперенным условием достижения высших результатов является универсальность тактической подготовленности боксера в ведении боя на трех дистанциях - дальней, средней и ближней;

- различные возможности приспособления к специфическим пространственно-временным условиям тактической деятельности на каждой дистанции, связанные с индивидуальными психофизическими и морфологическими особенностями боксеров, определяют место и значимость дистанции в их манере боя;

- минимальными требованиями тактической универсальности для боксера высокой квалификации можно считать владение с достаточной эффективностью полной программой действий на ведущей для него (до 100% значимости) дистанции, программой эпизодических действий на следующей по значимости (до 75%) дистанции и ограниченной программой на наименее значимой (до 40%) дистанции.

2. Разработана методика получения модельных характеристик, образующих целостную структуру тактической подготовленности боксеров высокой квалификации. методика позволяет определить эффективность основных тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях во взаимосвязи со значимостью каждой дистанции для индивидуальной манеры боя спортсменов.

3. Сравнительный анализ модельных характеристик тактики боксеров высокой квалификации, отличающихся по уровню спортивных достижений, выявил следующие особенности тактической подготовленности спортсменов с более высокими результатами:

- существенное превосходство в эффективности действий на дальней дистанции (из семи сравниваемых параметров $P < 0,001$ в пяти, $P < 0,01$ в одном случае, еще в одном различия недостоверны);

- особенно значительно преимущество не в эффективности результативных, связанных с выполнением ударов действий, а в обеспечивающих действиях (защиты на всех дистанциях, маневры, финты на дальней, работа туловищем на средней, вход в ближний бой и выход из него, позиции ближнего боя) - $P < 0,001$ в пяти параметрах, $P < 0,01$ в двух и $P < 0,05$ в одном.

4. Специфика тактического мастерства боксеров атакующего и комбинированного стилей выражается в следующем:

- на дальней дистанции эффективность тактических действий выше у боксеров комбинированного стиля (различия достоверны в четырех параметрах из семи, $P < 0,05-0,001$);

- на средней и ближней дистанциях у боксеров атакующего стиля выше эффективность результативных действий, за исключением ответных контратак (различия достоверны в четырех параметрах на средней дистанции и двух на ближней, $P < 0,05-0,001$).

5. Установлено, что стиль боксера находит свое отражение в

механизмах функциональной подготовки. Это подтверждают:

- достоверные различия ($P < 0,05-0,01$), свидетельствующие о преимуществе боксеров атакующего стиля в большинстве абсолютных и парциальных показателей специальной работоспособности;
- преимущество, на уровне четко просматриваемых тенденций, в скорости сенсомоторных реакций боксеров комбинированного стиля;
- распределение у боксеров атакующего стиля показателей специальной работоспособности и сенсомоторного реагирования по разным факторам, тогда как у боксеров комбинированного стиля эти показатели присутствовали во всех факторах.

6. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что совершенствование тактического мастерства боксеров со сложившейся манерой боя проходит более успешно, если оно направлено не на преимущественно ударные действия, а на их сочетание с обеспечивающими действиями. Менее консервативные по своей структуре, обеспечивающие действия позволяют расширять варианты применения ударных действий. Это упрощает задачи обновления тактического арсенала, повышая эффективность отдельных элементов тактики более чем на 10% и тактических соединений - на 5-7%.

7. При создании программы индивидуального совершенствования тактического мастерства боксеров целесообразно ориентироваться на следующие показатели, полученные по разработанной методике в ходе исследований:

- для боксеров с результатом не ниже чемпиона Европы диапазон оценок эффективности действий на всех трех дистанциях боя составляет 76,7-83,8 балла, для чемпионов СССР нижний предел - сумма 68,4 балла, для призеров чемпионата СССР - 61,8 балла;
- на дальней дистанции для боксеров атакующего стиля диапазон оценок составляет 19,4-38,1 балла, комбинированного стиля

31,2-40,1 балла; на средней дистанции для боксеров атакующего стиля 22,8-32,1 балла, комбинированного - 18,4-28,1 балла; на ближней дистанции соответственно 13,2-21,5 и 12,1-14,0 баллов.

У боксеров с тактикой, односторонне ориентированной на ярко выраженные особенности (нокаутирующий удар, преимущество в длине рук, скорости и др.), сумма баллов обычно на 3-5% ниже, чем у обладателей равномерно развитых качеств и сторон мастерства.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Проведенные исследования, внедрение их результатов в практику подготовки высококвалифицированных боксеров были положены в основу разработанной методики, предполагающей получение следующих данных:

- баллов значимости дальней, средней и ближней дистанций в манере боя боксера, отражающих широту и эффективность выполнения свойственных ему тактических программ;

- модельных характеристик основных тактических действий, по семи на каждой дистанции; анализа взаимосвязей характеристик;

- определения стиля боксера, атакующего или комбинированного, объединяющего спортсменов с равноценным отношением к атаке и контратаке и склонных к действиям "вторым номером";

- показателей специальной работоспособности, сенсомоторных реакций, состояния уверенности в своей подготовке как предпосылок для реализации тактического потенциала боксера.

Для применения методики рекомендуется:

1. Использовать в расчетах модельных характеристик данные как минимум трех экспертов при условии наблюдения за боксером в боях с не менее чем пятью противниками; если при этом боксер не показал своих возможностей в нужном для оценки объеме, для него

следует организовать условный бой с заданиями, позволяющими получить недостающую информацию.

2. Для создания целостного представления о тактической подготовленности боксера модельные характеристики его тактики оформлять графически (см. рис. 3), что облегчает анализ, сопоставление с эталонными требованиями и последующую разработку индивидуальной программы совершенствования тактического мастерства.

3. Детализацию задач совершенствования тактического мастерства, предварительно намеченных для индивидуальной программы, следует осуществлять путем практической проверки предрасположенности боксера к выполнению технических приемов, составляющих основу тактических действий. При необходимости расширения технического репертуара боксера предлагается:

- дополнение устойчивых навыков ударных действий новыми вариантами маневров, финтов, исходных положений, повышение вариативности ударных комбинаций за счет смены акцентов, изменения порядка и направления в нанесении ударов;

- освоение связок между привычными приемами атак и контра-так для превращения их в повторные комбинации; изменение ритмической структуры ударных действий (задержка удара, смена исходных положений для удара в ходе комбинации и др.).

4. При достижении спортивной формы и выходе на высокий уровень функциональной готовности перед соревнованиями учитывать стилевые особенности спортсменов. В частности, для боксеров комбинированного стиля важно своевременным снижением нагрузок избежать "загрубления" специфических восприятий, составляющих основу их тактической деятельности.

5. При планировании тактики предстоящего боя "накладывать" данные о противнике на модельные характеристики своего боксера.

это позволяет определять зоны предполагаемого превосходства и слабые места подготовленности. Для боксеров атакующего стиля приоритет отдается расчету на слабые звенья мастерства противника, для боксеров комбинированного стиля в первую очередь подбираются тактические варианты, создающие для привычных действий противника неудобные ситуации.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Кочур А.Г. Тактическое мастерство боксера (на укр. яз.). - Киев: Здоров'я, 1977. - 96 с.
2. Кочур А.Г. Исследование тактической подготовки боксеров сборной команды УССР // Комплексная оценка эффективности спортивной тренировки: Тез. докл. науч. конф. / Отв. ред. И.Б.Муравов. - Киев, Б.и., 1978. - С. 81-83.
3. Кочур А. Требования большого ринга (на укр. яз.) // "Старт". 1978. № 5. - С. 12-14.
4. Кочур А. Пути к победе разные (на укр. яз.) // "Старт". 1979. № 6. - С. 23-24.
5. Кочур А. Возможности использования экспертных сценок в совершенствовании тактических действий боксеров // Бокс: Ежегодник, 1979. С. 11-13.
6. Кочур А.Г., Савчин М.П. Перспективы индивидуального программирования подготовки квалифицированных боксеров // Научно-методические основы подготовки спортсменов высокого класса: Тез. докл. науч.-метод. конф. (17-19 дек. 1980 г.) - Киев: Спорткомитет УССР, 1980. - С. 145-147.
7. Савчин М.П., Кочур А.Г., Несен Э.Н., Панько Е.И. Оценка факторов, определяющих работоспособность боксера // Физиологические факторы, определяющие и лимитирующие спортивную работоспособ-

ность: Тез. докл. XVI Всес. конф. по физиолог. машечн. деят. (Смоленск, 26-28 окт. 1982 г.). - М.: Спорткомитет СССР - ГЦОЛИФК, 1982. - С. 176-177.

8. Кочур А. Жизнь старой защиты // "Физкультура и спорт". 1983. № 11. - С. 6-7.

9. Кочур А. Постоянные ценности (на укр. яз.) // "Старт". 1987. № 5. - С. 6-7.

МАТЕРИАЛЫ ДИССЕРТАЦИИ ДОКЛАДЫВАЛИСЬ:

1. На XXX (1979 г.), XXXI (1980 г.), XXXII (1984 г.), XXXIII (1986 г.) научно-методических конференциях профессорско-преподавательского состава Киевского ГИФК.

2. На республиканских семинарах тренеров УССР по боксу (Киев, 1979; Днепропетровск, 1983; Ровно, 1986).

3. На республиканских научно-методических и научно-практических конференциях "Научно-методические основы подготовки спортсменов высокого класса", Киев, 1981; "Научные основы управления и контроль в спортивной тренировке", Николаев, 1984.

4. На XVI Всесоюзной конференции по физиологии мышечной деятельности, Смоленск, 1982.

5. На факультете повышения квалификации тренеров ВС ДСО профсоюзов, тренеров УССР, 1983, 1986, 1987 гг.

6. На семинаре-совещании тренеров по проблемным вопросам подготовки спортивного резерва по боксу, Львов, 1987 г.

А. Кочур