УДК 796.83 **DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-4-45-51**

Дистанция в боксе как элемент техники и упражнения, формирующие его качество

Сюзев И. Ю.*, Манин С. А., Садков С. А., Козловских И. С.
Уральский государственный экономический университет
г. Екатеринбург, Россия
*ORCID: 0000-0002-8830-365X, siy64@mail.ru**
ORCID: 0000-0003-0719-6205, manin_sergey@mail.ru
ORCID: 0000-0001-9601-8018, sadkovsergey1960@mail.ru
ORCID: 0000-0002-6415-8603, kozlovskih81@gmail.com

Аннотация: Важность техники работы ног в боксе трудно переоценить. Этому элементу техники уделяется очень много внимания, начиная с азов, когда приходится ставить технику у новичков и на протяжении всего периода обучения постоянно заботиться о подборе таких упражнений, которые, наряду с решением технических задач, формировали бы нужный динамический двигательный стереотип, максимально похожий на нагрузку боксера в поединке. ***Материалы.*** Анализ существующих методов формирования техники «челночного» перемещения в боксе и рекомендации к применению инновационных подходов, позволяющих повысить качество этого навыка. ***Методы исследования.*** Анализ и обобщение научной литературы и мнений специалистов по проблеме исследования. ***Результаты.*** Спорт в целом, а детский спорт в особенности, в настоящее время подвержен реформированию на различном организационном и методическом уровне. Тренеры сталкиваются порой с такими противоречивыми процессами, как явная коммерциализация спортивной деятельности, и методическими нормативами, базирующимися на рекомендациях медицинского характера, которые учитывают физиологические особенности развития организма юных спортсменов. Совместить требования, которые диктует современная индустрия спорта с естественными ограничительными нормами, предъявляемыми спортивной педагогикой, медициной и физиологией, – задача, стоящая перед тренерами на всех спортивных уровнях. На примере переноса двигательных действий из РОЛКРОССа [1] в специфику бокса авторы статьи показывают практический механизм такой трансформации с целью решения проблем, стоящих перед тренерами, особенно занимающимися с юными спортсменами. ***Заключение.*** Применение полезных для бокса упражнений, заимствованных из нового физкультурно-спортивного движения РОЛКРОСС, позволит комплексно решать задачи специальной технической подготовки юных боксеров, так как именно в таком возрасте важно разнообразить физическую нагрузку специального характера.
Ключевые слова: дистанция в боксе, работа ног в боксе, перенос двигательных действий, ролкросс, техника удара, техника защиты, техника челночного перемещения.

Для цитирования: Сюзев И. Ю.*, Манин С. А., Садков С. А., Козловских И. С. Дистанция в боксе как элемент техники и упражнения, формирующие его качество. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021; 16(4): 45-51. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-4-45-51.

Distance in boxing as the element of technique and exercise, which forms its quality

Igor Yu. Syuzev*, Sergey A. Manin, Sergey A. Sadkov, Ilya S. Kozlovskikh
Ural State Economic University
Yekaterinburg, Russia
*ORCID: 0000-0002-8830-365X, siy64@mail.ru**
ORCID: 0000-0003-0719-6205, manin_sergey@mail.ru
ORCID: 0000-0001-9601-8018, sadkovsergey1960@mail.ru
ORCID: 0000-0002-6415-8603, kozlovskih81@gmail.com

Abstract: The importance of legs technique in boxing is extremely important. Great attention is

paid to this element of technique, starting from the basis. It is necessary to master the technique of the beginners and during the whole period of teaching select the exercises. They together with technical objectives solution can form necessary dynamic motor stereotype. It is maximum similar to the load of a boxer during the combat. ***Materials.*** The analysis of the existing methods of "shuttle" moving technique formation in boxing and the recommendations for innovative approaches use. They help to increase the quality of this skill. ***Research methods.*** Information sources and specialists' opinions analysis and summarizing. ***Results.*** Sport in general and children's sport in particular, nowadays is subjected to reformation at different organizational and methodical levels. Coaches face such contradictory processes, as evident sports activity commercialization, methodical norms, based on the recommendations of medical character. They take into account physiological characteristics of young athletes' organism development. The main objective, which the coaches face at all sports levels, is to combine the demands. They modern industry of sport has with natural restrictive norms, claimed by sports pedagogics, medicine and physiology. By the example of motor actions transfer from Rolcross [1] into the specificity of boxing the authors of the article show the practical mechanism of such transformation in order to solve the problems. The coaches face them especially while working with young athletes. ***Conclusion.*** Using useful for boxing exercises, taken from a new physical culture-sports movement ROLCROSS, would help to solve in a complex way the problems of special technical training in young boxers, as especially during this age period it is important to make physical load of specific character diverse.
Keywords: distance in boxing, legs work in boxing, transfer of motor actions, rolcross, shooting technique, defense technique, technique of shuttle movement.

For citation: Igor Yu. Syuzev*, Sergey A. Manin, Sergey A. Sadkov, Ilya S. Kozlovskikh. Distance in boxing as the element of technique and exercise, which forms its quality. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2021; 16(4):45-51 . DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-4-45-51.

В единоборствах, где используются удары как технические приемы, которые позволяют добиться победы в спортивном поединке, очень важно выработать умение правильно выполнять комплекс технических действий, как в фазе защиты от ударов, так и в фазе атаки, от которых зависит их результативность, чтобы набрать очки, и даже одержать досрочную победу в случае нанесения удара, последствия которого привели к нокдауну или нокауту.

Рассмотрим, что общего имеется в технических приёмах атакующего и защитного характера и что определяет их эффективность в реальном поединке.

Дистанция до соперника – это тот метрический параметр, от которого в основном зависит эффективность удара, если рассматривать фазу атаки. Насколько быстро сможет сократить дистанцию атакующий до обороняющегося соперника и, точно выбрав расстояние в нужной фазе атаки, нанести удар, зависит результат этого технического действия.

Рассматривая действия соперника, который обороняется, можно выделить точно те же параметры, от которых зависит эффективность защитных действий, но с точностью до наоборот, т.е. насколько быстро обороняющийся сможет разорвать дистанцию, тем самым снизить эффект атакующего удара. Но в единоборствах, как правило, атакующие и защитные действия чередуются и эффективность перехода от защиты к атаке и наоборот зависит так же от скорости движений, которые обусловливают эту эффективность.

Не будем рассматривать весь арсенал технических действий атакующего и защитного характера, а остановимся лишь на таком элементе, который одинаково важен для этих тактических блоков. Таким элементом является дистанция, или расстояние до соперника. Исключим из рассмотрения защитные действия скручивающего и уклоняющего характера, в которых ноги играют второстепенную роль, а оставим только движения ног, направленные на сокращение и разрыв дистанции. В боксе такие движения называют «челночными».

Важность этого элемента техники подтверждают высказывания спортсменов, выступающих в различных видах единоборств,

в которых применяют ударную технику. Например, комментируя свое поражение в бою с Магомедом Исмаиловым [1], Александр Емельяненко позже написал: «*Я очень сильно засел на ноги, и поэтому тебе было так легко сближаться со мной*» [1]. Этим высказыванием он подчеркнул, что в этом бою пренебрег работой ног и давал сопернику возможность беспрепятственно сблизиться с ним.

Другой спортсмен, мастер спорта СССР Радиф Замалиев, в настоящее время ведет свой блог на ютуб-канале на тему единоборств и также отмечает важность работы ног в ударной технике руками. Один из его видеоуроков так и называется: «Главное в ударе рук – ноги»[2]. В этом видеоролике он отмечает, как важно своевременно и быстро уметь смещаться на ногах, контролируя дистанцию в поединке, не только в условиях соревнования, но и в условиях самозащиты (самообороны), в условиях угрозы физического насилия. Автор, характеризуя качество движения ног словами «*резкий старт*», подчеркивает важность скорости импульсного движения ногами. Это импульсное движение «доносит» (смещает на оптимальную дистанцию во время боя) основной технический элемент – удар рукой, в место нанесения удара. Характеризуя импульсный характер движения ног в технике удара, он сравнивает силовую нагрузку, которую выполняют ноги, с задачей, которую решает ракета, когда доставляет снаряд или основной заряд в цель. Для развития этого физического качества работы ног Радиф Замалиев предлагает упражнение «бег с сопротивлением от натяжения резинового жгута или с «якорем».

Тренер высшей категории по боксу Александр Степнов в одном из своих видеоуроков также уделил большое значение работе ног [3]. Он дает такую характеристику работы ног – «*взрывная работа*», тем самым подчеркивая характер этой работы.

Ещё один специалист по боксерской подготовке, Заслуженный тренер со стажем Марк Мельцер, в своем блоге [4] отмечает, что основной вклад в энергию удара вносят ноги.

Вышеприведенные примеры более чем убедительно подчеркивают важность движения ног в единоборствах, как в фазе атаки, при нанесении удара, так и в фазе защиты, когда не менее важно защититься от этого удара, молниеносно разорвав дистанцию.

Рис. 1. Эпизод из поединка боксеров, в котором четко видно фазу атаки боксера слева (синяя форма) и фазу защиты боксера справа (красная форма)

Какие же упражнения рекомендуют выполнять для формирования силового импульса ногами, который и должен решать задачу взрывного характера, разрывая дистанцию в защите или сокращая ее в атаке, и в полном ли объеме предложенные упражнения решают поставленную ногам задачу?

По форме движения должны носить челночный характер, т.е. по схеме «вперед-назад» или «назад-вперед». Из основных средств, которые применяют для этого боксеры, предлагаются следующие упражнения:

1. Подпрыгивание на одной ноге через скакалку (А. Степнов).

2. «Салочки руками» (М. Мельцер).

3. Бег вперед и назад с сопротивлением (Радиф Замалиев).

4. Скакалка с ускорением работы ног. Челночные упражнения. Энергия ритмично передается через стопы при каждом совершенном прыжке (С. Манин).

Для повышения эффективности перечисленных выше упражнений и решения задач, связанных с челночным перемещением боксера, упражнения подбираются таким образом, чтобы акцентированно развивать именно те группы мышц ног, которые выполняют работу по разрыву и сокращению расстояния до соперника взрывного, импульсного характера [5,6,7,8,9,10,11].

Рассмотрим биомеханику этих движений и сопоставим ее с биомеханикой предложенных вышеперечисленными специалистами.

А. Степнов описывает технику перемещения «челноком» следующим образом: «шаг вперед – шаг назад», т. е. движения ног при таком способе перемещения – это чередование шага вперед, когда спортсмен сокращает дистанцию до соперника, с шагом назад, когда спортсмен разрывает (увеличивает) дистанцию (расстояние) до соперника, в случае защиты. Короткие, быстрые импульсные движения чередуются. Результирующий вектор усилия стопы должен быть направлен преимущественно в горизонтальной плоскости, чтобы исключить чрезмерные вертикальные смещения.

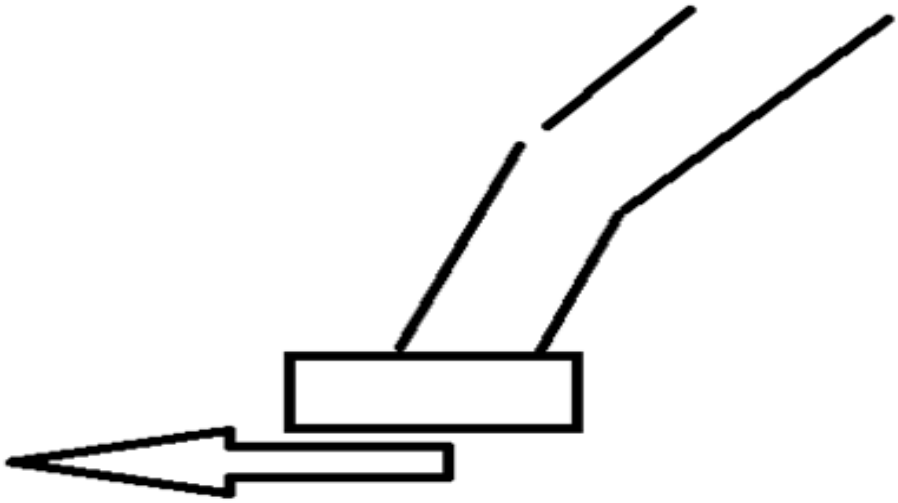

Рис. 2. Импульсное усилие, развиваемое при отталкивании впереди стоящей стопой от поверхности для смещения назад (разрыв дистанции)

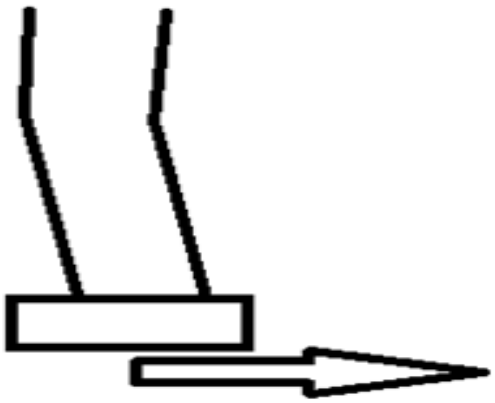

Рис. 3. Импульсное усилие, развиваемое при отталкивании стопой сзади стоящей ноги от поверхности для смещения вперед (сокращение дистанции)

Именно такого характера импульсные отталкивания, которые при выполнении шага вперед выполняются стопой задней ноги и при движении шагом назад – стопой передней ноги.

Ни одно из рассмотренных нами упражнений, которые предлагаются для формирования техники челночного перемещения, крайне важного для перемещения боксера, не решает полностью биомеханической задачи по формированию техники «челночного» шага «шаг вперед – шаг назад», так как имеет преимущественно вертикальную составляющую импульса при отталкивании – упражнение на скакалке, либо только одностороннее смещение (только вперед лили только назад) – упражнение, которое предлагает Радиф Замалиев с резиновым жгутом или методом перемещения с «якорением» тяжелым предметом.

Авторы данной статьи в дополнение к вышеперечисленным упражнениям, проанализировавещеодинспособформирования смещения по технике челночного варианта, отмечают, что этот способ по биомеханическим и динамическим характеристикам гораздо лучше подходит к технике челночного смещения боксера. Указанным способом является техника перемещения на снаряде «спортборд» в фазе разгона.

Рассмотрим биомеханику движений на спортборде при таком способе перемещения. Снаряд представляет собой две платформы, каждая из которых опирается на одно колесо. Платформы соединены между собой валом, который дает им возможность вращаться на ограниченный угол в плоскости, перпендикулярно продольной оси, используя специальное упругое устройство – торсион.

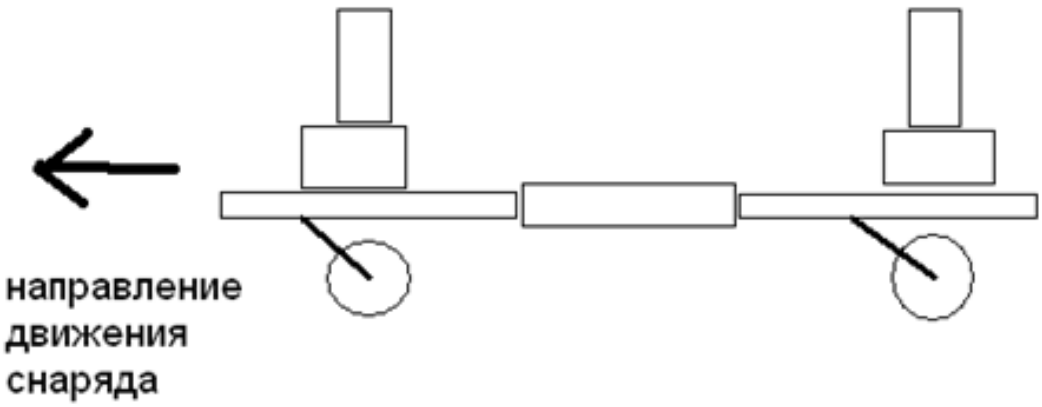

Рисунок 3а – Вид с боку

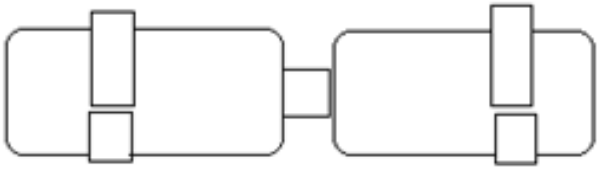

Рисунок 3б – Вид сверху

Трансмиссия снаряда работает таким образом, что когда стопа делает импульс вперед (рисунок 3 в), и сразу же после этого импульс назад, то это создает результирующий поступательный отталкивающий импульс снаряда вперед (рисунок 3а).

Спортсмен стоит боком по направлению движения снаряда и выполняет импульсные движения стопой вперед-назад, как при выполнении челночного перемещения в боксе. Усилия стопы направлены на смещение платформы и вперед, и назад, перпендикулярно движению снаряда, строго параллельны поверхности перемещения и поверхности платформы. Это биомеханическое сходство в технике челночного шага и технике перемещения на спортборде делает его отличным тренажером для отработки техники челночного шага в боксе.

К тому же, если рассмотреть еще одну особенность перемещения на спортборде, когда скорость движения снаряда увеличивается и к импульсу отталкивания стопой добавляется импульс от вращательных движений бедер, который также имеет одинаковый биомеханический характер при вращении с техникой удара в боксе, то ценность этого движения для бокса увеличивается.

Очевидно, что перенос двигательных действий при перемещении на спортборде благодаря своей биомеханической и динамической схожести с такими техническими приемами в боксе, как челночный шаг и техника движения бедер при формировании удара, будет весьма полезен при подготовке боксеров, особенно подростков в возрасте 10-13 лет, так как этот возрастной период наиболее чувствителен к развитию координации у детей (сенситивный период развития координации) [5, 6].

Координационная нагрузка в процессе управления снарядом (спортбордом) формируется удержанием баланса на двух колесах снаряда, что также является полезной компонентой нагрузки для комплексной тренировки боксера.

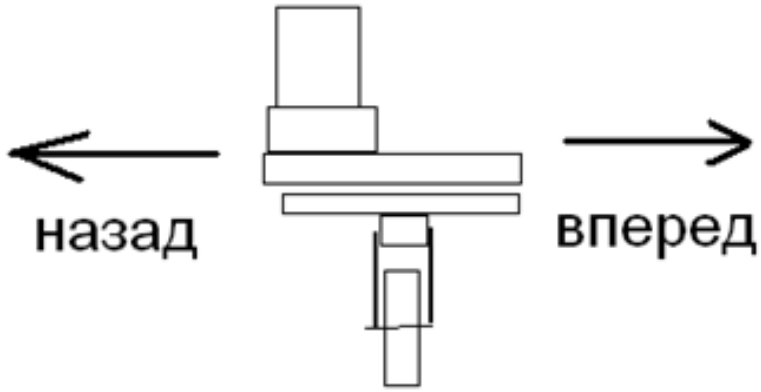

Рисунок 3в – Движение стопы при отталкивании

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Применение полезных для бокса упражнений, заимствованных из нового физкультурно-спортивного движения РОЛКРОСС, позволит комплексно решать задачи специальной технической подготовки юных боксеров, так как именно в таком возрасте важно разнообразить физическую нагрузку специального характера.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ожегов. Словарь русского языка. Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=ycy4GwyfIPk&list=PLci45AHtJRnivjssJiOstofn0jzNcplDj

2. Александр Емельяненко. URL: https://csn-tv.ru/posts/id22444-aleksandr-emelyanenko-nazval-prichinu-porazheniya-v-boyu-protiv-ismailova

3. Радиф Замалиев. URL: https://youtu.be/wzzwLIeSSfM

4. «Двигайся как боксёр / Техника передвижений, работа ног или футворк в боксе / Александр Степнов. URL: https://youtu.be/FobdNXuioDs

5. Марк Мальцер про правильный удар: «Бей правильно и удар не увидят» https://youtu.be/hU6Sdd9BAyQ

6. Выготский Л.С. Детская психология. Собрание сочинений в 6 т. М.: Педагогика. 1984; 4: 432

7. Назаров В.П. Координация движений у детей школьного возраста. М.: ФиС. 1969: 32.

8. URL: http://rolcross.ru/ ; группа: https://vk.com/rolcross ; ютуб канал: https://www.youtube.com/watch?v=ycy4GwyfIPk&list=PLci45AHtJRnivjssJiOstofn0jzNcplDj

9. URL: http://rolcross.ru/ ; group: https://vk.com/rolcross ; YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=ycy4GwyfIPk&list=PLci45AHtJRnivjssJiOstofn0jzNcplDj

10. El-Ashker S. Effect of developing complex motor skills on technical performance effectiveness of junior boxers. Mansoura University, Egypt.

11. Hlustik P., Solodkin A., Noll D.C., Small S.L. Cortical plasticity during three-week motor skill learning. Journal of Clinical Neurophysiology. 2004; 21(3): 180-191.

Статья поступила в редакцию: 20.11.2021

Сюзев Игорь Юрьевич *– старший преподаватель, Уральский государственный экономический университет, 620144, Россия, г. Екатеринбург, ул. 8 Марта/Народной Воли, дом 62/45, e-mail: siy64@mail.ru*
Манин Сергей Александрович *– старший преподаватель, Уральский государственный экономический университет, 620144, Россия, г. Екатеринбург, ул. 8 Марта/Народной Воли, дом 62/45, e-mail: manin_sergey@mail.ru*
Садков Сергей Александрович *– старший преподаватель, Уральский государственный экономический университет, 620144, Россия, г. Екатеринбург, ул. 8 Марта/Народной Воли, дом 62/45, e-mail: sadkovsergey@mail.ru*
Козловских Илья Сергеевич *– страший преподаватель, Уральский государственный экономический университет, 620144, Россия, г. Екатеринбург, ул. 8 Марта/Народной Воли, дом 62/45б e-mail: kozlovskih81@gmail.com*