

Драгоманова, 2010 – 268 с.

2. Волков В. Л. Основы теории та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник // В. Л. Волков – К.: «Освіта України», 2008 – 256 с.
3. Гребняк В. П., Гребняк Н. П., Рыбковский А. Г. Медико – физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов // В. П. Гребняк, Н. П. Гребняк, А. Г. Рыбковский – Донецк, 2006 – 389 с.
4. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів // Б. М. Шиян – ч. 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009 – 272 с.
5. Andersen K. L., Rutenfranz J., Masiron R. et al. Habitual physical activity and health / K. L. Andersen, J. Rutenfranz, R. Masiron – Copenhagen: WHO, 1978 – 200 p.
6. Cella D. F. Quality of life: concepts and Adefinition / D. F. Cella // Journal of pain and symptom management – 1994 – V. 9, № 3 – P. 186 – 192.
7. Pisot R. Correlation between perceived quality of life and healthy environment in youth facta universitatis / Rado Pisot, Veronika L. Kroprej // Series: Physical education and sport – 2006 – V. 4 - № 2 – P. 115 – 123.
8. Rogerson R. J. Environmental and health – related quality of life: conceptual and methodological similarities / R. J. Rogerson // Social Science and Medicine – 1996 – V. 41 – P. 1375 – 1383.

Назімок В.В.

Національний технічний університет України “Київській політехнічний інститут”

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО РИНГУ

Техническая подготовка является основой мастерства в боксе. Одним из важнейших, мало изученных и недооценённых разделов технической подготовки являются передвижения по рингу. Передвижения органически входят во все разделы бокса: при организации и выполнении атакующих, контратакующих и защитных действий, при маневрировании по рингу. При хронометрировании боксёрских поединков было показано, что более 60% времени боксеры находятся вне соприкосновения друг с другом, т. е. маневрируют по рингу, и 27,5% времени непосредственно ведут боевые действия. Несистематизированные, а зачастую и противоречивые описания видов и способов передвижений ставят перед тренерами вопросы: какому же способу передвижений обучать занимающихся, как и в какой последовательности? Ответам на эти вопросы посвящена эта статья.

Ключевые слова: бокс, передвижения по рингу, техническая подготовка, майстерство боксёра, виды и способы передвижения.

Назімок В.В. Навчання техніці пересування по рингу. *Технічна підготовка є основою майстерності у боксі. Одним з найважливіших, мало вивчених і недооцінених розділів технічної підготовки є передвиження по рингу. Пересування органічно входять в усі розділи боксу: при організації і виконанні атакуючих, контратакуючих і захисних дій, при маневруванні по рингу. При хронометруванні боксёрських поєдинків було показано, що більше 60% часу боксери знаходяться поза зіткненням один з одним, т. е. маневрують по рингу, і 27,5% часу безпосередньо ведуть бойові дії. Несистематизовані, а частенько і суперечливі описи видів і способів пересування ставлять перед тренерами питання: якому ж способу пересування навчати тих, що займаються, як і в якій послідовності? На відповіді на ці питання присвячена ця стаття.*

Ключові слова: бокс, пересування по рингу, технічна підготовка, майстерність боксера, види і способи пересування.

Nazimok V.V. Studies to the technique of movement on a ring. *Technical preparation is basis of mastery in boxing. One of major, the small studied and underestimated divisions of technical preparation are maneuvering on a ring. Movements are organically included in all divisions of boxing: during organization and implementation of attacking, counter-attacking and protective actions, at maneuvering on a ring. It was shown at the timekeeping of boxer duels, that anymore boxers are 60 % time out of collision from each other, m. e. maneuver on a ring, and battle actions are directly conducted 27,5 % time. Unsystematized, and frequently and contradictory descriptions of kinds and methods of movement are set before trainers by a question: to what method of movement to teach those that occupy, as well as in what sequence? On an answer for these of questions the real article is devoted.*

Key words: boxing, movement on a ring, technical preparation, mastery of boxer, kinds and methods of movement.

Абсолютно все авторы рекомендуют начинать движение ногой, ближайшей к стороне движения. Так, шаг вперед начинается левой ногой, назад — правой, влево — левой, вправо — правой. После шага маховой ногой опорная подставляется в положение, аналогичное исходному (К. В. Градополов, 1951—1965; Б. С. Денисов, 1957; В. А. Лавров, А. В. Лавров, 1976; В. М. Романов, 1977; М. И. Романенко, 1978; Г. О. Джероян, О. П. Топышев, 1979 и мн. др.). На наш взгляд, это общее правило не касается передвижений обычным и скрестным шагами, где движение начинается ногой, дальней от стороны движения. К. В. Градополов (1965) описывает технику двойного шага, отличную от одиночного тем, что после первого шага сзади стоящая нога приставляется вплотную к передней, и затем следует второй шаг, после которого опорная нога приставляется к впереди стоящей на расстояние, соответствующее исходному положению в боевой стойке. При этом автор противоречит сам себе, когда говорит, что ноги при передвижении не должны составляться вместе и перекрещиваться. А. И. Булычев (1956), Г. О. Джероян, Н. А. Худадов (1960, 1971), В. А. Лавров, А. В. Лавров (1976) и другие придерживаются мнения, что в слитных шагах происходит простое повторение одиночного шага, с чем и следует согласиться, а М. И. Перельман (1948) считает, что имеет место повторение двойного шага. К. И. Непомнящий (1937, 1940) придает большое значение такому фактору, как распределение веса тела. Если вес тела находится на стоящей сзади ноге, то затруднен шаг назад, если на передней — вперед. Длина шага должна быть не более 15 см. Передвижение по рингу должно осуществляться экономно, без потерь равновесия, чему соответствует передвижение по прямой линии. В связи с этим автор советует избегать передвижений по кругу. Г. О. Джероян и О. П. Топышев (1979) также считают, что двигаться необходимо без резких остановок и

перерывов. Теоретически это верно, однако практика говорит об обратном, о чем свидетельствуют другие авторы (Г. Ф. Васильев, И. П. Дегтярев, А. В. Родионов, 1976; А. В. Гаськов, 1999; В. А. Ши-шов, 2002; П. Ю. Соловьев, 2003, С. И. Щербаков, 2003 и др.), говоря о тенденции к увеличению плотности боксерских поединков, увеличению скорости передвижений, количества резких остановок, быстром изменении направления передвижения. Вместе с тем описание авторами защит, выполняемых при помощи ног, не всегда понятно. Например, для отхода вправо предлагается перенести вес тела на правую ногу (сзади стоящую) и, толкнувшись ей, сделать шаг назад. С точки зрения законов биомеханики ОЦМ тела должен быть смещен на толчковую ногу, которая противоположна направлению движения, хотя возможны варианты, когда вес тела переносится преимущественно на ногу, ближнюю к направлению движения, например на левую, и делается скачок вперед (с приземлением на любую ногу) с ударом левой рукой. Но в описываемом случае, перенеся вес тела на правую ногу, спортсмен затрудняет себе возможность быстрого выполнения шага назад, тем более что описывается защита отходом вправо! Второй вариант защиты вправо, когда шаг делается левой ногой до уровня правой?!

Вызывает недоумение защита отходом вперед. Почему нельзя сказать шагом вперед? Слово «отход» означает удаление, увеличение дистанции, а дословно «отходить — сделать шаг назад, идти вспять или обратно, пятиться. Отступать» (В. И. Даль, 2002). Б. С. Денисов (1957) считает, что в момент отталкивания от опоры боксер должен опираться на всю ступню. Боксеры атакующей манеры располагают вес тела преимущественно на правой, сзади стоящей ноге, а контратакующей — напереди стоящей, левой. На наш взгляд, это объясняется тем, что боксеры атакующей манеры, главным образом, нацелены на движение вперед, на сближение с противником, а боксеры контратакующего стиля стараются «выдернуть» противника на себя, заставить его провалиться, поэтому они должны хорошо двигаться назад и в стороны, а для этого необходимо предварительно загружать переднюю (левую) ногу. Рассматривая технику выполнения защит движениями ног: отход назад, уход влево, вправо, то же с поворотами, технику их выполнения автор не раскрывает. В. М. Клевенко (1960—1962) рассматривает два варианта переноса веса тела с поворотами: с поворотом плеч в сторону загруженной ноги (уклон) и в сторону разгруженной ноги (сайд-степ).

Г. О. Джероян, Н. А. Худадов (1950) различают два основных способа передвижений боксера в ринге — это одиночный шаг и подскоки. Подскоки применяются преимущественно на дальней дистанции, при движении вокруг противника. При описании техники выполнения подскоков авторы не упоминают о наличии фазы полета и практически не видят различий в технике приставных шагов и подскоков. Г. О. Джероян (1955) определил, что в учебной технике передвижение вперед осуществляется всегда шагом левой ноги, а назад — правой. В бою же боксер очень часто передвигается, вышагивая поочередно то левой, то правой ногой. При обучении удару правой рукой на дальней дистанции рекомендуется приставлять правую ногу. В боевой же практике такое движение не встречается. Правая нога подтягивается или выдвигается вперед на одну линию с левой, в основном для перехода в ближний бой или для преследования противника. Эти различия в учебной и боевой технике автор объясняет тем, что ненужные для боя движения отбрасываются, заменяются другими, таким образом, вырабатывается более рациональная техника, соответствующая условиям действительного боя. В. И. Огуренков (1966) различает одиночные шаги, подскоки и скачки, при этом считая подскоки наиболее удобным для решения различных тактических задач видом передвижений. Такое утверждение вряд ли правомерно, поскольку наличие безопорной фазы создает свои трудности как в технике их выполнения, так и в своевременности действий.

Наиболее полно рассматривает технику передвижений по рингу различными способами Н. А. Худадов (1971). Он выделяет вышагивание (одиночный шаг с оставлением другой ноги на месте, а также с подстановкой другой ноги), челночные передвижения, слитные приставные шаги, мелкие боксерские шаги (шафл), семенящие шаги, подскоки. Автор разделяет передвижения боксеров на действия, выполняемые с целью маневрирования без нанесения ударов, и на передвижения для нанесения ударов и для защит от ударов противника. К числу передвижений с ударами относит почти все те, которые применяются при маневрировании, а также скачки, сайд-степы, передвижения разноименными шагами. По нашему мнению, разноименные шаги — это не что иное, как обычные шаги, под которые выполняются удары разноименными руками. Такое название обычных шагов возможно лишь тогда, когда удары выполняются в движении вперед. При движении назад удары выполняются под шаги одноименных ног, в таком случае нужно вводить и понятие «одноименные» шаги, что еще больше усложнит понятийный аппарат. Само передвижение с ударами отличается от передвижений при маневрировании более энергичным отталкиванием и более плотной опорой о пол.

На наш взгляд, автор слишком узко понимает челночные передвижения, говоря, что это два боксерских шага, следующих друг за другом в диаметрально противоположных направлениях. Практика показывает, что число шагов может быть произвольным, от двух до бесконечности. Автор указывает только одно направление вперед-назад. Но ведь возможны и боковые направления. Кроме того, возможно (практика это доказывает) выполнение челночных передвижений не шагами, а скачками. Техника выполнения подскоков описывается так, что трудно найти отличия от техники приставных шагов. Технику выполнения **семенящих шагов** автор описывает так: «Спортсмен делает короткий, не боксерский шаг (какой, не указывает) одной ногой и сразу подставляет к ней другую ногу. При этом ноги ставятся на всю ступню или на пятку». Само понятие «семенить» означает дословно «переступить с ноги на ногу. Чистить ногами, мелко и скоро шагать» (В. И. Даль, 2002), так что семенящие шаги могут быть и приставными и обычными, вопрос только в технике их выполнения.

«Шафл» — мелкие приставные шаги, выполняемые на всей ступне, почти не отрывая ног от опоры (шаркая), — этот термин заимствован из профессионального бокса. Величину и частоту шагов, по мнению автора, усилия при отталкивании, скорость передвижения, распределение веса тела и т. п. боксер дозирует в зависимости от стоящих перед ним задач. В. А. Лавров, А. В. Лавров (1976) среди «челночных» передвижений, кроме передвижений вперед-назад, выделяют также боковые направления, хотя способы выполнения их (шагом, скачком) не рассматривают. Они считают, что на основании «челночных» передвижений строятся такие сочетания боевых приемов, как удар-уход, шаг назад-удар, удар-шаг назад-удар, шаг назад-удар-шаг назад и т. д.

В. М. Романов, Г. Ф. Васильев, И. П. Дегтярев (1977) придерживаются мнения, что передвижения по рингу осуществляются двумя способами: шагами (обычными и приставными) и скачками (толчком одной или двумя). Авторы утверждают, что скачок толчком одной ноги соответствует приставному шагу, но указывают при этом на наличие при скачке безопорной фазы. Такое внешнее сходство, на наш взгляд, имеет место при толчке сзади стоящей ногой, а при скачке возможен и второй вариант — толчком передней ноги и другие варианты — толчком двух ног, с приземлением на любую ногу и на обе сразу, где техника не будет иметь ничего общего с техникой выполнения приставных шагов. Поэтому такое отождествление различных способов передвижений неправомерно.

Г. И. Шатков, А. Г. Ширяев (1977, 1982) в качестве самостоятельных видов передвижений выделяют: 1) боксерский шаг (понимая под этим приставной шаг); 2) вышагивание; 3) челночные передвижения; 4) мелкие боксерские шаги (шафл); 5) семенящие шаги; 6)

подскоки. Как видно, сюда не вошли такие виды, как скачки, обычные и скрестные шаги. Для обучения боксера-новичка авторы выделяют наиболее простые виды передвижений, это боксерский шаг, вышагивание и челночное передвижение. При описании деталей техники выполнения боксерского шага авторы утверждают, что шагающая (очевидно, маховая) нога должна скользить по полу. На наш взгляд, это очень затруднительно, а порой и невозможно вследствие большого трения между подошвой и покрытием ринга, учитывая современное синтетическое, прорезиненное покрытие. Да и практика показывает, что маховая нога, как правило, переносится по воздуху. Челночные передвижения, по их мнению, состоят не из одиночных шагов, а из слитных, выполняемых в противоположных направлениях, что противоречит утверждениям Н. А. Худадова (1971), В. А. Лаврова, А. В. Лаврова (1976) и других авторов. Описывая технику челночных шагов, авторы, на наш взгляд, допускают грубую ошибку, утверждая, что вес переносится на опорную ногу и одновременно ею делается вышагивание. Маховая нога не может быть одновременно и опорной.

В. М. Романов (1979, 1981) основным способом передвижения по рингу считает приставные шаги. При выполнении приставного шага опорная нога должна ставиться на всю ступню. При передвижении автор не рекомендует делать прыжков и перекрещивать ноги, советует ноги отрывать от опоры не более чем на 5—10 см. Приставные шаги применяются на всех дистанциях, но в зависимости от дистанций техника передвижений изменяется. На средней и ближней дистанциях шаги становятся скорее, короче, нежели на дальней, и в основном применяются шаги в стороны. Технику выполнения скачка автор приравнивает к технике приставного шага.

О. П. Топышев, Г. О. Джероян (1978) придают большое значение повышению устойчивости боевой позиции боксера, т. к. при выполнении удара, вследствие перераспределения массы тела и возникающих реактивных сил, создается вращающий момент и при малой площади опоры общий центр тяжести (ОЦТ) может выйти за границы площади опоры, что приведёт к потере боксером равновесия, временной утрате боеспособности. После удара боксер возвращается в исходное положение толчком впереди стоящей ноги, выводя проекцию ОЦТ на середину площади опоры. Сохранение устойчивости за счёт правильной работы ног позволяет боксеру быстро переключаться с одного действия на другое, т. е. успешно вести бой. Г. О. Джероян, О. П. Топышев (1979), Е. Р. Калмыков, Г. Ф. Васильев, И. П. Дегтярев, О. П. Фролов, В. И. Огуренков, А. И. Соколов (1977) считают, что передвижение обычным шагом осуществляется быстрее, чем приставным, на 10—15% и применяется, когда расстояние до соперника не более 3 шагов. Авторы сравнительной характеристики техники обычных и приставных шагов не дают. Ф. А. Лейбович, В. И. Филимонов (1978) исследовали биодинамические особенности ударов боксера, при этом выявили, что с наибольшей скоростью к моменту удара движутся кулак и предплечье, плечо значительно отстает от них. Скорость движения верхней части туловища намного меньше скорости движения руки и еще более низкая скорость у нижней части туловища. Это подтвердило результаты, полученные в 1924 г. Н. А. Бернштейном при изучении скорости различных точек руки при ударе молотком. В. М. Романов (1973, 1981) технически грамотным считает боксера, умеющего легко и непринужденно передвигаться на всех дистанциях, сохраняющего скорость при выполнении защитных, атакующих и контратакующих действий. Автор выделил самые необходимые технико-тактические средства, от которых зависит успех на ринге, куда вошло умение боксировать на всех трех дистанциях, пользоваться широким кругом различных передвижений, в различных направлениях и сочетаниях. По мнению автора, типовая техника, принятая советской школой бокса, впитала в себя все лучшее, что было достигнуто за время развития бокса в нашей стране, и порочно мнение некоторых тренеров, пытающихся объяснить ошибки в технической подготовленности своих учеников индивидуальностью техники.

К. В. Градополов (1965) и другие авторы основной задачей начальной подготовки боксера-новичка считают выработку умения передвигаться перед партнером в боевой стойке, сохранять её боевое направление (на партнера), рассчитывать время и дистанцию. Приступать к обучению передвижениям по рингу большинство авторов (Б. С. Денисов, 1957; В. М. Романов, 1973; К. В. Градополов, 1965; М. И. Романенко, 1978 и др.) рекомендуют после того, как занимающиеся освоят основные положения боксера. Вместе с тем, как известно, передвижения как таковые входят в основные положения боксера.

Начинается обучение передвижениям непосредственно с овладения одиночными приставными шагами (К. В. Градополов, 1965; В. М. Романов, 1981; Г. О. Джероян, Н. А. Худадов, 1971; Н. А. Худадов, 1971 и др.) вперед-назад, затем в стороны. Таким образом, учитывается принцип — от простого к сложному. Однако степень доступности последующего материала определяется тренерами неодинаково, отсюда и различия во мнениях относительно дальнейшей последовательности изучаемого материала. Так, после овладения одиночными шагами В. М. Романов (1969), К. В. Градополов (1965) рекомендуют изучать двойные, тройные и слитные приставные шаги, далее повороты и защиту «сайд-степом». М. И. Романенко (1978) советует повороты и «челночные» шаги вперед-назад и т. д. Примерно такая же последовательность в обучении передвижениям наблюдается в фехтовании.

После овладения основами техники передвижений на дальней дистанции В. А. Лавров, А. В. Лавров (1976) предлагают обучать занимающихся передвижениям в ближнем бою. Н. А. Худадов (1971) объясняет неумение многих наших боксеров, членов сборных команд, искусно передвигаться по рингу недостаточным вниманием, которое уделяют тренеры технике передвижений на начальном этапе обучения, считая передвижения лишь подсобным элементом техники бокса. По мнению автора, на практике недостаточно применяется подводящих и координационных упражнений, а также обще- и специально-подготовительных упражнений, участвующих в осуществлении передвижений. Вместе с тем применяемые специально-подготовительные и специальные упражнения сводятся большей частью к передвижениям приставными шагами и подскоками. Недостаточно отрабатываются «челночные» передвижения и боковые шаги, скачки и другие виды передвижений, без которых не может быть истинного мастерства.

Автор считает, что в процессе обучения и тренировки юные спортсмены должны тщательно овладеть всем комплексом возможных передвижений, что позволит в дальнейшем выработать наиболее экономную, динамичную манеру ведения боя, соответствующую индивидуальным особенностям спортсмена. Для овладения передвижениями рекомендуются:

1. В качестве общеразвивающих упражнений (ОРУ) различные виды бега (равномерный, с ускорениями, со сменой направления, фигурный бег, бег с высоким подниманием бедра и т. д.); прыжки и подскоки (на месте, в ходьбе, беге, с отягощениями и без них); сочетание беговых и прыжковых упражнений; упражнения со скакалкой; упражнения в парах с партнером (осаливание руками и ногами); спортивные и подвижные игры и т. п.

2. Специально-подготовительные упражнения (СПУ) способствуют развитию специальной координации движений при «чистом» передвижении, передвижениях, сочетаемых с ударами и защитами, и т. п. Здесь используются подводящие упражнения для овладения координационно-сложными упражнениями, такими как «сайд-степ», скачки, «челночные» передвижения и т. д. Имитационные упражнения для овладения «чистыми» передвижениями, а также в сочетании с ударами и защитами, с резкой переменной направления и вида передвижений по специальному сигналу, передвижения с отягощениями, бой с «тенью», упражнения

со снарядами. Имитационные упражнения с партнером, с тренером на «лапах». Важным средством и методом развития общих и специальных физических качеств, необходимых для совершенного овладения передвижениями, является работа на «дороге».

3. Специальные упражнения (СУ) в виде условных и вольных боев способствуют развитию специальной координации движений при разных видах передвижений, сочетаемых с ударами и защитами, своевременности, экономичности и точности их выполнения.

В. М. Клевенко (1968), Б. С. Денисов (1957), Г. О. Джероян, Н. А. Худадов (1971), В. И. Романенко (1978) и другие для овладения техникой передвижений по рингу предлагают следующие упражнения:

Без партнера:

1. Передвижения приставными одиночными, двойными, слитными шагами вперед-назад, влево-вправо, по квадрату, кругу, треугольнику, с поворотами на 180 градусов.

2. То же в боевой позиции.

3. Передвижение по кругу скрестным шагом (при этом нигде не раскрывается техника выполнения скрестного шага).

С партнером:

1. Передвижение перед партнером в боевой стойке (задача одного боксера нарушить (разорвать или сократить) заданную дистанцию, второго — сохранить).

2. То же с ударами.

Б. С. Денисов (1957) рекомендует в качестве подводящих к подскокам упражнений передвижение не в боевой позиции левым-правым боком, вперед-назад. При этом, каким способом осуществлять передвижение, автор не указывает. На наш взгляд, это те же передвижения подскоками, но только в облегченных условиях. Кроме перечисленных упражнений, Т. О. Джероян, Н. А. Худадов (1971) рекомендуют подскоки с переходом из высокой стойки в низкую, короткие и широкие обычные шаги, различные сочетания подскоков с обычными и приставными шагами. Передвижения с поворотами на 90° в основных и промежуточных направлениях, а также:

1. Упражнения на скакалке (прыжки на одной-двух ногах на месте и в движении во всех направлениях, прыжки с двойным вращением скакалки, прыжки с имитацией различных боксерских передвижений в различных стойках).

2. «Салки» ногами.

3. Наложив руки на кулаки противника, теснить его в угол ринга.

4. Выполнение шагов в стороны — «сайд-степов».

5. Ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг.

М. И. Романенко (1978) рекомендует совершенствовать технику передвижений, применяя упражнение «зеркало».

В. Н. Остьянов и И. И. Гайдамак (2001) при обучении технике передвижений предлагают следующие упражнения:

- **Одиночный шаг (вперед-назад).** Из боевой стойки масса тела (МТ) незначительно смещается на правую ногу; с отталкиванием правой ногой от опоры делается шаг левой ногой вперед, правая нога подтягивается к левой на расстояние смещения левой; МТ при этом переносится на левую ногу. Отталкиваясь левой ногой от опоры, боксер делает шаг назад правой ногой, левая нога подтягивается к правой на то расстояние, на которое продвинулась правая, МТ при этом переносится на правую ногу. В одношажных движениях выделяются следующие фазы работы ног: 1) смещение МТ на опорную ногу, отталкивание правой ногой в любом направлении (вперед, назад, влево, вправо, по кругу влево, вправо); 2) перенос МТ на противоположную ногу с отталкиванием от опоры в любом заданном направлении.

- **Многошажные передвижения** (двух-, трех- и четырехшажные) целесообразно изучать в упражнениях «по квадрату», «по углам» и «по кругу». При этом преследуется цель научить воспитанников умению переносить МТ с ноги на ногу, отталкиваясь опорной ногой в заданном направлении.

- **Передвижение «по углам»** (вперед-назад-влево-вправо). Данное упражнение можно разбить на 4 условные фазы по признаку направленного перемещения и переноса МТ с ноги на ногу: 1) из положения боксерской стойки МТ переносится на правую ногу с последующим отталкиванием этой ногой от опоры и шагом левой ногой вперед, МТ переносится на левую (впереди стоящую) ногу; 2) отталкиванием левой ногой делается шаг правой назад, МТ переносится на правую ногу; 3) отталкиванием правой ногой от опоры выполняется шаг влево, МТ переносится на левую ногу; 4) с отталкиванием левой ногой от опоры выполняется шаг вправо, МТ переносится на правую ногу. Аналогично, но в обратном направлении выполняется движение «по углу» вправо.

Примечание. На наш взгляд, правильнее было бы назвать это упражнение передвижением по «кресту». Но ещё более непонятно описание следующего упражнения — движение «по квадрату» (см. ниже). Если верить написанному, то на «раз-два» делаются последовательно шаги левой вперед и влево, а правая нога остается на месте. При счете «три» и «четыре» правой ногой назад и вправо, левая нога на месте. Непонятно, зачем надо делать подряд два шага одной ногой, а главное — нет последовательного передвижения по квадрату. Может быть, авторы имели в виду, что выполняется приставной шаг (всякий раз приставляя вторую ногу) вперед-влево-назад-вправо, а техника выполнения приставных шагов постоянна: сделал шаг ногой, ближней к направлению движения, приставляя вторую ногу.

- **Передвижение «по квадрату» влево:** 1) из положения боксерской стойки МТ переносится на правую ногу, отталкиваясь от опоры, боксер выполняет шаг вперед левой ногой, МТ остается на правой ноге; 2) отталкиваясь правой ногой, боксер выполняет шаг левой ногой влево, МТ переносится на левую ногу; 3) отталкиваясь левой ногой, боксер выполняет шаг правой ногой назад, МТ остается на левой ноге; 4) отталкиваясь левой ногой, боксер делает шаг правой ногой вправо, МТ переносится на правую ногу. Аналогично, но в обратном направлении выполняется передвижение «по квадрату» вправо.

- **Передвижение «по кругу» влево.** В передвижении по кругу в левую сторону боксеры отталкиваются правой ногой и делают шаг левой ногой влево, МТ остается на правой ноге. Затем следует повторное отталкивание правой ногой и т. д. Передвижение по кругу в правую сторону выполняется аналогично, но с отталкиванием левой ногой вправо.

Примечание. Вышеизложенное упражнение также, скорее всего, напоминает не движение по кругу, а повороты вокруг опорной ноги, т. к. опорная нога остается на месте и загружена.

Далее авторы предлагают все вышеуказанные передвижения изучать сначала в одношереножном строю, а позже, по мере освоения материала, в паре с партнером. По их мнению, такие упражнения дают первые навыки чувства партнера и дистанции. При всех видах передвижений стопы не сближаются, ноги не перекрещиваются и не находятся на одной линии. Расстояние между ними (на ширине плеч) должно быть достаточным для устойчивого положения боксера. Передвижения выполняются на носках (на передней

части стопы), шаги слитные и скользящие. Центр МТ минимально колеблется по оси вверх-вниз (как этого добиться, авторы не говорят). И. П. Дегтярев (1979) рекомендует передвижения приставными шагами по квадрату, «челночные» передвижения, мелкие приставные шаги на всей ступне, семенящие шаги. При этом не поясняет, какие семенящие шаги — обычные или приставные. В. И. Виноградов (1981) задачу обучения боксеров-новичков передвижениям видит ещё более узко, считая достаточным изучить технику передвижений шагом (не уточняя каким) вперед-назад, в стороны и по кругу. Для этого рекомендует следующие задания по передвижению:

- 1) одиночными шагами вперед-назад, влево-вправо;
- 2) в произвольных направлениях, меняя ритм и темп.

На наш взгляд, наиболее полно рассматривают этот вопрос В. А. Лавров, А. В. Лавров (1976). Для разучивания передвижений одиночными и слитными шагами они рекомендуют применять упражнения с партнером и без партнера. Упражнения выполняются сначала с опущенными руками, затем — в боевой стойке. Направление движения — основные, потом промежуточные и, далее, с изменением направления произвольно и по сигналу тренера. То же с партнером, где главная задача — сохранение заданной дистанции. Сочетать передвижения с ударами и защитами начинающие боксеры учатся при освоении этих ударов и защит.

Особое место авторы отводят обучению передвижениям вперед с ударами под разноименную ногу. Прежде всего, занимающиеся должны овладеть шагами вперед левой-правой-левой с тремя ударами: правой-левой-правой прямыми ударами в голову. Авторы предлагают упражнения для их совершенствования. После обучения занимающихся элементам ближнего боя необходимо научить их движению назад с короткими ударами. Из числа защит, изучаемых начинающими боксерами, наиболее простыми и основными являются защиты передвижениями, и изучать их поэтому надо в первую очередь (М. И. Романенко, 1978). Автор рекомендует следующие упражнения в защитах уходами:

1. Защита уходом назад применяется от всех ударов и может быть выполнена тремя способами: а) шагом правой ногой назад; б) шагом левой ноги назад, при этом левая нога перемещается на одну линию с правой или несколько назад, вес тела на левой; в) слитно-скользящими шагами.

2. Защита уходом вправо: а) шагом правой ноги; б) шагом правой с поворотом налево; в) шагом правой с поворотом направо.

3. Защита уходом влево: а) шагом левой ноги; б) шагом левой ноги налево; в) то же направо.

Кроме того, автор придает большое значение обучению передвижениям с целью сохранения устойчивого положения. Для этой цели рекомендует применять упражнения со сбиванием с площади опоры (в парах), ходьбу и бег по бревну и др.

М. И. Романенко (1978) рекомендует совершенствовать умения маневрировать на дальней дистанции, уходить от канатов и углов ринга, прижимать противника к канатам и быстро атаковать его, быстро выходить из боя, защитные и обманные действия в бою с «тенью», в вольных и условных боях. И. А. Князев (1976), исследуя упражнения на боксерских снарядах, пришел к выводу, что при работе на снарядах необходимо обучать новичков ударным и защитным действиям сразу в передвижениях. Особое внимание следует уделять работе ног при подготовке ударов, нанесении, выходе из атаки и при защитах. При выполнении боковых ударов в ближнем бою автор рекомендует заходить в стороны.

Главным способом передвижения по ковру при маневрировании и борьбе за захваты у призеров являются приставные шаги. Далее следуют обычные шаги, скачки, скрестные шаги. У призеров высокий объем передвижений при маневрировании сохраняется до конца боя. Общее количество передвижений у призеров значительно больше, чем у аутсайдеров. Сравнение количества передвижений различными способами позволяет установить, что при маневрировании у призеров больше объем приставных и обычных шагов, а у аутсайдеров — скачков и скрестных шагов ($p < 0,05$).

Из этого делаем вывод, что спортсмены, одержавшие победы в поединках, при маневрировании в большей степени, чем проигравшие, пользуются приставными шагами и челночными передвижениями, а проигравшие — скрестным шагом и скачками.

В. Щитов (2001) для обучения боксеров передвижениям по рингу предлагает использовать специальную разметку на полу в виде ёлочка. При этом автор избегает давать названия способам выполнения упражнения — просто передвижения. На самом деле предлагает начинать обучение с передвижений вперед и назад обычными шагами из исходного положения «боевая стойка», т. е. первый шаг выполняется сзади стоящей ногой (правой) и имеется фаза прохождения вертикали опорной ноги. Непонятно, почему ступни ног должны быть развернуты наружу, особенно левой ноги (влево), если исходное положение ног боксера-правши: ступни параллельны и развернуты примерно на 45 градусов вправо, правая сзади на полшага (К. В. Градополов, 1965 и др.). Сомнений на этот счет у специалистов до сих пор не было. Поэтому в разметке «елочка» направление для левой ступни должно быть как и у правой, в правую сторону. Мизинец левой ноги должен быть направлен на противника (К. В. Градополов, 1965; Денисов, 1947). Автор излишне детально описывает перенос веса тела при выполнении шагов. Ходьба обычными шагами есть попеременная потеря равновесия, и если одна нога маховая, то вес тела может находиться только на опорной ноге. Ходьба обычными шагами — это естественный способ передвижения, присущий человеку, и нет смысла так усложнять процесс обучения им. Увлечись ногами, автор забыл сказать о поворотах туловища, без которых упражнение не имеет смысла. Этому должно было предшествовать хорошее подводящее упражнение — из И. П. — руки перед грудью, шаг левой вперед, с поворотом туловища влево. Ходьба (выпадами) с поворотами туловища и различные варианты этого упражнения. Упражнение выполняется с большой амплитудой, занимающиеся должны прочувствовать его, и только потом выполнять в боевой стойке, а лучше сразу — с ударами, постепенно уменьшая амплитуду движения. (Ошибочно также и то, что автор предлагает поднимать плечи, а не поворачивать туловище.)

При обучении приставным шагам автор очень тщательно разбирает технику выполнения в основных и промежуточных направлениях движения, хотя еще в 1965 г. К. В. Градополов сформулировал «закон» передвижения, когда первый шаг делается ногой, ближней к направлению движения. Все — и никаких особенностей техники выполнения нет. Кроме того, техника выполнения так называемых двойных шагов ничем не отличается от одиночного приставного шага, и непонятно, почему автор не выделяет тройные, четвертные и т. п. шаги. Такие понятия, как «притягивание» и «отшагивание», означают первый шаг приставного шага (вышагивание), выполняемый вперед или назад. Какое же название даст автор вышагиванию в сторону?

А. Ширяев (2003) при обучении технике передвижений сразу предлагает учитывать, когда и чем хорош тот или иной вид передвижения. «Боксерский шаг» — когда нужно быть постоянно внимательным и готовым к любым неожиданностям боя; вышагивание — когда нужно «обстрелять», «выдернуть» противника; челночное передвижение — когда противник малоподвижен и т. д. По мнению автора, высококлассному боксеру, как правило, свойственна очень хорошая работа ног. Это совсем не значит, что

боксер много двигается. Главное, чтобы ноги помогали боксеру вести бой: «держали» нужную дистанцию до партнера. Чтобы избежать брака в обучении передвижениям на ринге, автор рекомендует применять различные геометрические фигуры, представляемые или рисуемые на полу.

Например, занятие в квадрате (сторона квадрата равна среднему шагу боксера). Перед боксером ставится задача — совершенствовать боевую стойку в передвижении приставным шагом вперед, в сторону, назад. Определим отправную точку (допустим, в правом нижнем углу). Движение — в правый верхний угол. Тренер следит за сохранением стойки, замечая при этом, что линия квадрата остается между ступнями боксера. В правом верхнем углу спортсмен фиксирует боевую стойку, исправляя ошибки, затем продолжает движение — в левый верхний, после — в нижний.

На наш взгляд, нельзя ограничивать сторону квадрата одним шагом, т. к. автор предлагает довольно сложные технико-тактические задания, требующие простора. Поэтому сторона квадрата должна быть от нескольких шагов до использования всей площади ринга.

Как видно из схемы, любой угол квадрата может стать отправной точкой. На этом же упражнении можно совершенствовать удары и защитные действия. В частности, предлагается такой вариант:

- 1) боксер находится в левом нижнем углу квадрата;
- 2) наносит удар прямой левой в атаке, передвигаясь в левый верхний угол;
- 3) здесь выполняет любую защиту (уклон, нырок, подставку, отход назад);
- 4) следующее движение — шаг в сторону (из левого верхнего в правый верхний);
- 5) защита;
- 6) удар правой на отходе, передвигаясь по квадрату из правого верхнего угла в правый нижний угол;
- 7) защита туловищем;
- 8) шаг в сторону в боевой стойке (в исходной позиции).

Таким образом, в одном упражнении боксер решает три задачи: совершенствует маневр, отрабатывает приемы защиты, отрабатывает быстрые удары в движении. Боксеру, особенно юному, очень сложно контролировать себя. Тренер, давая задания «на фигуре», прежде всего должен обращать внимание боксера на постановку ног в любой точке. Именно через движения ног спортсмен концентрируется на выполнении защитных и атакующих действий.

При совершенствовании технических приемов боксер, выполняя любой из них, должен придерживаться трёх правил: 1) проекция центра тяжести спортсмена должна находиться между стопами и при движении смещаться только к одной из них, но не в сторону; 2) ноги боксера не должны находиться на одной линии по отношению к противнику; 3) проводя удары, боксер должен выполнять вращательное движение туловищем только по вертикальной оси, не падая вперед или в сторону (хотя, на наш взгляд, в последующем возможны исключения из этого правила).

Работа «на фигуре» позволяет тренеру и боксеру выполнять любое техническое движение сложной комбинации и легко исправлять брак в технике. Важно помнить, что здесь подразумевается множество повторений и это качественно влияет на формирование технических навыков. Применение принципа «от простого к сложному» подразумевает усложнение не только задания на определённой фигуре, но и самой фигуры.

Прежде чем выполнить любое задание, боксеру необходимо хорошо продумать все движения и при их выполнении постоянно контролировать себя. Самоконтроль вызывает у боксера интерес к тренировкам и увлекает его в творчестве. При достаточном арсенале приемов боксер имеет возможность совершенствовать различные тактические варианты, которые вполне могут возникнуть в соревновательном поединке. Их можно, думается, классифицировать в зависимости от движений ног:

- «Атака вперед» — боксер шагает на соперника, применяя удары и защитные действия;
- «Работа на отходе» — боксер движется назад с ударами и защищаясь;
- «Контратака» — боксер защищается в движении с последующей атакой;
- «Встречная атака» — быстрым ударом, разгадав намерение противника, опередить его атаку;
- «Финт-атака» — боксер обманным движением раскрывает защиту противника и сразу атакует;
- «Повторная атака» характеризуется умением боксера после удачной атаки продолжать наступление и добавлять новую атаку, затем еще одну или две;
- «Ближний бой» — боксер применяет защиты и удары вблизи от противника.

Любой тактический вариант подразумевает ряд технических навыков (движений). Задача тренера — обратить внимание юных боксеров на тесную связь технических приемов с тактическими хитростями в бою и наоборот. Работа «на фигуре» является эффективным средством для быстрого усвоения и совершенствования тактических вариантов.

В качестве примера предлагается провести занятие на этом же «квадрате». Правый нижний угол считается отправной точкой. Задание — отработка прямого удара левой в атаке. Исходная позиция — боевая стойка в правом нижнем углу квадрата. Боксер наносит удар прямой левой с шагом, передвигаясь в правый верхний угол, в котором принимает боевую стойку, затем продолжает двигаться по квадрату. В данном случае спортсмен выполняет тактический вариант «Работа в атаке», включающий в себя три технических приема — боевую закрытую стойку — шаг вперед — удар левой (джеб). Боксер концентрирует внимание на выполнении тактического приема, а все остальные движения в этом случае нужно рассматривать как вспомогательные.

«На фигуре» могут совершенствоваться как простые тактические варианты (один удар или одна защита), так и сложные, в том числе серии. Например, в таком сочетании: атака — отход — встречная атака — повторная атака — повторная атака — защита — выход. Весьма важно в бою умение переключаться с одного тактического варианта на другой, особенно в соревновательном бою. Естественно, для отработки различных вариантов тренер и боксер выбирают ту фигуру, которая наиболее полно отвечает поставленной задаче (А. Г. Ширяев, 2003).

Однако и в более поздних изданиях (Санников В. А. и Воропаев В. В., 2006) в разделе техники бокса передвижениям уделяется всего лишь две страницы. При этом в описание вносится откровенная путаница и искажение фактов. Так, при рассмотрении такого варианта передвижений, как «сайд-степ» (переводя дословно: шаг в сторону, а по нашей классификации — шаг в одну сторону с поворотом туловища в другую), за основу движения берут не шаги, а поворот туловища! Кроме того, забывают, что челночные передвижения могут выполняться как шагами, так и скачками. Не раскрываются также понятия видов и способов передвижений.

ВЫВОДЫ

Как видно из вышеизложенного, раздел техники передвижения по рингу изучен недостаточно и имеет много недостатков, связанных с несовершенством понятийного аппарата, отсутствием биомеханического анализа видов и способов передвижения, пробелами в методике обучения и т. п. Не учитывается, для решения каких тактических задач применяются данные способы передвижений, недостаточно подводящих и имитационных упражнений для овладения техникой передвижений, не систематизированы средства и методы исправления ошибок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
2. Градополов, К. В. Бокс: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / К. В. Градополов. — М.: Физкультура и спорт, 1965. — 338 с.
3. Донской, Д. Д. Законы движений в спорте / Д. Д. Донской. — М.: Физкультура и спорт, 1968. — 176 с.
4. Остьянов, В. И. Бокс. Обучение и тренировка / В. И. Остьянов, И. И. Гайдамак. — Киев: Олимпийская лит., 2001. — 239 с.
5. Щитов, В. Бокс. Эффективная система тренировки / В. Щитов. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. — 432 с.
6. Methodology of formation of motive activity of senior pupils in the process of training to the single combat in child-youth sporting schools/ European scientific journal March 2014 edition vol.10, No. 7 ISSN: 1857-7881 (Print) e – ISSN 1857-7431 P. 390-398
7. Rapid educating of technique in physical culture and sports/ Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт). - Випуск 3 (46)14: збірник наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. с. 4-9.

Ніколаєнко В.В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВУ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОГО ФУТБОЛУ

Вивчення питань, пов'язаних з вдосконаленням системи підготовки спортивного резерву у футболі, завжди були і залишаються актуальними і практично значущими, що і зумовило проведення даних досліджень. Мета - обґрунтувати організаційно-методичні підходи до вдосконалення системи багаторічної підготовки юних футболістів. Проведено аналіз змісту та спрямованості роботи спортивних організацій з підготовки перспективної молоді. Показано ряд принципових і системних відмінностей між традиційними і прогресивними підходами до побудови навчально-тренувального процесу. Визначено необхідність внесення змін у вітчизняну систему багаторічної підготовки, практику проведення тренувального процесу, педагогічні підходи управління спортивною діяльністю юних футболістів.

Ключові слова: організація підготовки, технологія навчання, зміст підготовки, юні футболісти.

Ніколаєнко В.В. Организационно-методические аспекты совершенствования системы подготовки спортивного резерва для профессионального футбола. Изучение вопросов, связанных с совершенствованием системы подготовки спортивного резерва в футболе, всегда были и остаются актуальными и практически значимыми, что и обусловило проведение данных исследований. Цель – обосновать организационно-методические подходы к совершенствованию системы многолетней подготовки юных футболистов. Проведен анализ содержания и направленности работы спортивных организаций по подготовке перспективной молодежи. Показано ряд принципиальных и системных различий между традиционными и прогрессивными подходами к построению учебно-тренировочного процесса. Определена необходимость внесения изменений в отечественную систему многолетней подготовки, практику проведения тренировочного процесса, педагогические подходы управления спортивной деятельностью юных футболистов.

Ключевые слова: организация подготовки, технология обучения, содержание подготовки, юные футболисты.

Nikolaenko V. Organizationally-methodical aspects of perfection of the system of preparation of sport reserve for professional football. Study of the questions related to perfection of the system of preparation of sport reserve in football, always were and remain actual and practically meaningful, what stipulated realization of these researches. Aim - to ground the organizationally-methodical going near perfection of the system of long-term preparation of young footballers. The analysis of maintenance and orientation of work of sport organizations is conducted on preparation of perspective young people. The row of fundamental and system distinctions is shown between the traditional and progressive going near the construction of учебно-тренировочного process. The necessity of making alteration is certain for the home system of long-term preparation, practice of realization of training process, pedagogical approaches of management by sport activity of young footballers.

Key words: organization of preparation, technology of educating, maintenance of preparation, young footballers.

Вступ. Починаючи з 2014 року, UEFA прийняв рішення, обмежити клубам покупку кваліфікованих іноземних футболістів, що має сприяти підвищенню якості підготовки спортивного резерву для своїх країн (UEFA Executive Committee, 2012). Футбольні клуби, які раніше за інших зрозуміють, що найважливішим в їх діяльності є підготовка власної кваліфікованої молоді та зуміють приділити вирішенню цього питання достатньо уваги, зможуть досягти провідних позицій у вітчизняному та міжнародному футболі. Виникає питання, які технології необхідно використовувати в процесі багаторічної підготовки юних футболістів. За існуючими підходами та методиками навчання, в достатній кількості підготувати перспективну молодь не виходить (Г. А. Лисенчук, 2003; Ю. В. Цубан, 2003; В. В. Богданець, 2005; П. А. Пономаренко, 2005; І. А. Арбузін, 2006; А. В. Петухов, 2006; М. Р. Григор'ян, 2009; С. С. Коваль, 2010; В. В. Ніколаєнко, 2010; А. В. Шамонін, 2010; Н. Х. Кудяшев, 2011 та інш.). За своєю суттю технології навчання, які зараз застосовуються у клубах (академіях), вже застаріли, і не відповідають сучасним стандартам підготовки футболістів високого рівня. Два-три кваліфікованих молодих футболіста в сезон на всі шістнадцять команд Прем'єр-ліги - це зовсім мало. Тому необхідно в клубах кардинально поміняти технологію підготовки юних футболістів, істотно не змінюючи при цьому його структуру. Тобто, де і як чити,