

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ В БОКСІ

Бокс – мужній та дуже захоплюючий вид спорту. Він є одним з важливих засобів фізичного виховання молоді. Велика популярність боксу пояснюється його видовищністю, високим емоційним напруженням спортивної боротьби й різнобічним впливом на рухові, психічні та вольові якості людини. Бокс виховує саме ті якості, які вкрай необхідні юнакові на початку його шляху становлення як людини, особистості, фахівця.

Систематичні заняття боксом створюють глибокий вплив на організм, що росте. За допомогою фізичних навантажень активізується діяльність всіх органів та систем, підвищується здатність організму до мобілізації функціональних можливостей і більш економному виконанні м'язової роботи.

Необхідно знати і враховувати те, що вправи, які розвивають силу, в основному впливають на розвиток кісток та м'язів, а тренування на витривалість підвищує переважно дієздатність вегетативних органів. В процесі пристосування організму до м'язових навантажень виникають зміни в активності залоз внутрішньої секреції. Підсилене постачання всіх тканин гормонами стимулює обмінні процеси.

Результат спортивної підготовки й термін збереження високого рівня спортивної форми у боксі залежить від багатьох факторів, одним з яких є побудова міцного фундаменту для нарощування техніко-тактичної підготовки та розвитку спеціальних фізичних здібностей спортсмена.

Відсутність системи підготовки в такому складному в технічному відношенні виді спорту, як бокс може призвести до хаотичного формування навичок і зниження різнобічності спортсмена. А вищим критерієм у визначенні майстерності борця служить саме його різнобічна й результативна технічна підготовка.

Технічна підготовленість характеризується ступенем освоєння спортсменом системи рухів, що відповідають особливостям даного виду спорту й забезпечують досягнення високих результатів. Бокс відноситься до видів спорту з надзвичайно складною і різноманітною технікою рухів. Техніка бою має більш ніж півтораamilйонний арсенал основних прийомів та їх модифікацій, які виліваються у складні техніко-тактичні дії (комбінації й контрприйоми), елементарні дії (пересування, захоплення, виведення з рівноваги, страховки партерів і самостраховки).

Першою передумовою формування технічної майстерності борця є висока якість початкового навчання техніці ведення поединку, але коли є упущення в техніці, то необхідно докорінно переучуватись.

На етапі спеціалізованої базової підготовки основне місце займають загальна і допоміжна підготовка, широко застосовуються вправи із суміжних видів спорту, удосконалюється їх техніка. У другій половині цього етапу підготовка стає більш спеціалізованою. Тут, як правило, визначаються основні техніко-тактичні прийоми, при чому спортсмени починають застосовувати їх в поєдинках. На цьому етапі широко використовуються засоби, які дозволяють підвищити функціональний

потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності.

Висока майстерність спортсмена великою мірою залежить від того, як він оволодів технікою боротьби. Чим вища його технічна підготовка і чим вправніше володіє він різними прийомами, тим більших успіхів можна сподіватися від бою, спарингу, поєдинку.

Всю техніку боксу можна поділити на прості й складні дії. До перших належать різні ривки, повороти, пересування по рингу, і т. п. До других належать прийоми захисту і контрприйоми. Перші й другі мають певне тактичне навантаження, оскільки будь-яка з перелічених дій може бути використана як тактична.

Тактичні знання боксера - це уявлення про прийоми, види, форми тактики та їх використання в процесі тренування та змагання. Тактичні вміння - дії, які диктуються тактичними знаннями: прогнозувати план суперника та змагальну ситуацію бою; здібність коректувати свій тактичний план у ході поєдинку. Тактичні навички - цілісні тактичні дії, що реалізуються в процесі тренування та змагання. Тактичне мислення боксера - це здібність приймати вірні тактичні рішення при дефіциті часу та високому психічному напруженні.

Тактична підготовка боксера - процес оволодіння прийомами спортивної тактики, її видами, формами та засобами їх реалізації в умовах змагань і поєдинків. Структуру тактичної підготовки в боксі складають дії, спрямовані на формування тактичних знань, умінь, навичок і мислення в цілому.

Завданнями тактичної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки є удосконалення навичок ведення поєдинків з різними суперниками і формування навичок участі у відповідальних змаганнях. Вивчається тактична підготовка проведення прийомів, контрприймів і комбінацій; тактика ведення поєдинку; техніка бою. Проводиться аналіз майстерності суперників, визначення положення в турнірній таблиці, розподіл сил.

Під тактикою боксу слід розуміти мистецтво застосування технічних засобів з урахуванням своїх техніко-тактичних, морально-вольових та фізичних можливостей в бою з різними за стилем та манерою супротивника. Тактична зрілість боксера визначається його бойовим досвідом. Чим більше він зустрічається з досвідченими та сильними спортсменами, тим вищою є його тактична майстерність. Тактика боксу полягає в органічному поєднанні та своєчасності застосування тактичних дій, які можна розподілити на три групи: -підготовчі дії; - наступальні дії; - оборонні дії.

Підготовчі дії включають в себе:

- ознайомлення з рівнем майстерності суперника, його стилем та манерою ведення бою;

- приховування своїх замислів за допомогою обманних дій;

- аналіз та оцінку дій супротивника, його стилю та манери ведення бою, фізичної підготовки, сміливості та рішучості, вміння виконувати обманні дії, застосування улюблених прийомів та поведінки після отримання удару;

- за допомогою маневрування створення позицій, зручних для власних атак та контратак, уміння тримати суперника на потрібній дистанції;

- визначення швидко-силових даних суперника.

Наступальні дії знаходять своє відображення в атаках та контратаках. Контратаки, в свою чергу, можуть бути зустрічними, повторними та у відповідь на контратаку суперника.

Атака – це найкращий тактичний засіб єдиноборства для досягнення перемоги. Але під час атаки боксерів слід розраховувати на успіх лише в тому випадку, якщо він проводить атаку своєчасно та несподівано для супротивника. В цьому й полягає його тактична перевага перед суперником, адже він сам являється ініціатором бою, може розпочати атаку в момент найбільшої готовності до дій. Саме тому до атаки слід добре підготуватися; одним із моментів успішної атаки є вміння розкрити захист суперника обманними діями, відволікти його увагу від вибраної для удару цілі, цим самим створити зручне положення для нанесення удару.

У практиці бойових дій одні боксери використовують атаку як основний засіб бою – весь час атакують та лиш зрідка застосовують форму контратак. Інші ж – навпаки, як основну форму використовують контратаку.

Тактичні замисли можуть передбачати також *оборонні дії*. Під час швидких атак серіями ударів боксер, який обороняється, намагається надійно прикрити голову руками для того, аби своїми дещо пасивними діями трохи втомити суперника. Виконуючи задачу ухилами та нирками, він виявляє, в яких місцях відкривається суперник під час атак. Після отримання сильного удару боксер намагається вийти з бою або ж увійти у ближній бій та блокувати суперника пасивними діями для того, щоб відпочити, прийти до тями, зібратися, підготуватися та вибрати незручний для супротивника момент, тоді й розпочати власну атаку. Оборонні дії часто застосовують для того, щоб відволікти увагу суперника.

Оборонні дії розділяють на навмисні та ненавмисні. Ненавмисні оборонні дії виникають знезацька під час поєдинку. В такому випадку захист відбувається майже автоматично, з мінімальним контролюванням свідомості, як безпосередня реакція на неочікуваний удар або серію ударів. Навмисні, в свою чергу, це – керовані захисні дії проти ударів, підготовані заздалегідь. При виконанні навмисного захисту боксер повинен бути вкрай уважним, адже суперник може виконувати обманні рухи, та замість очікуваного удару лівою, може нанести його правою. Але звичайно ж головною задачею тактичної підготовки боксера являється правильне планування бою та реалізація цього плану, в чому відіграє велику роль тренер, який навчає та дає настанови для успішного поєдинку.

Висновки. Заняття боксом помітно відбиваються на стані здоров'я, на рості і розвитку організму юнаків. Захворюваність студентів, що займаються боксом, набагато нижча, чим у їхніх ровесників, які не займаються боксом. Бокс підвищує супротив організму на несприятливий вплив зовнішнього середовища і тому є важливішим засобом укріплення здоров'я і засобом профілактики захворювань. Але, якщо при систематичних заняттях і раціональному підборі тренувальних навантажень у боксерів спостерігаються високі показники імунної реактивності, то при нерегулярних заняттях або надмірних навантаженнях сила неспецифічного імунітету зменшується, що призводить до зниження організмом опору інфекціям. Студенти-боксери відрізняються від своїх ровесників більш високими показниками фізичного розвитку, при порівнянні зі студентами, які не займаються боксом, відмічається більша сила, лабільність і врівноваженість нервових процесів.