

**В.А. Санников**

**Теоретическая подготовка бакалавров и  
магистров по боксу  
(монография)**

Монография рекомендована Ученым советом  
Воронежского государственного института физической культуры  
в качестве учебного пособия для студентов специализации «Бокс».

УДК – 796,83

ББК – 75,713

Рецензенты:

В.А. Абаджян – профессор кафедры теории и методики единоборств Воронежского государственного института физической культуры, мастер спорта международного класса по боксу.

О.А.Швачун – к.п.н., доцент кафедры физической культуры Центрального филиала Российского государственного университета правосудия, мастер спорта.

Санников В.А.

Теоретическая подготовка бакалавров и магистров по боксу: монография. – Воронеж, 2019 – 292с.

Монография содержит материал по освоению теории и методики бокса. Предназначена для преподавателей и студентов физкультурных вузов, а также тренеров и спортсменов, занимающихся боксом и другими видами спортивных единоборств.

© В.А.Санников, 2019.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b>	6
<b>Глава I. История возникновения и развития бокса</b>	7
I.1. Кулачные бои у народов мира до возникновения бокса	7
I.2. Возникновение бокса в Англии и его развитие в других странах	11
I.3. Кулачные бои и зарождение бокса в Российской Империи	14
I.4. Развитие бокса в СССР (Союзе Советских Социалистических Республик)	16
I.5. Современное состояние бокса в Российской Федерации	24
I.6. Развитие женского бокса	28
<b>Глава II. Основы техники бокса</b>	33
II.1. Подготовительные действия	33
II.2. Атакующие действия	37
II.2.1. Особенности проведения атакующих действий	37
II.2.2. Классификация и систематика ударов	41
II.3. Защитные действия	58
II.4. Контратакующие действия	68
<b>Глава III. Освоение техники бокса</b>	76
III.1. Современные представления о технической подготовке боксеров	76
III.2. Структура, оценка и требования к технической подготовленности боксеров	79
III.3. Принципы и этапы обучения технике бокса	81
III.4. Последовательность, методы, способы и методические приемы обучения	85
III.5. Методические рекомендации при освоении техники бокса	88
<b>Глава IV. Основы тактики бокса</b>	92
IV.1. Элементы тактики	92
IV.2. Разделы тактики	95
IV.3. Формы и дистанции ведения боя	96
IV.4. Тактические действия, приемы и способы ведения боя	98
<b>Глава V. Освоение тактики бокса</b>	102
V.1. Освоение элементов тактики и вариантов применения технических приемов	102
V.2. Обучение тактике ведения боя	103
V.3. Развитие интеллектуальных способностей боксера	106
V.4. Совершенствование боксеров в тактике бокса	113
<b>Глава VI. Физиологическая и психологическая характеристики деятельности боксеров</b>	115
VI.1. Физиологическая характеристика деятельности боксеров	115
VI.2. Психологическая характеристика деятельности боксеров	117
VI.3. Анатомические, физиологические и психологические особенности женщин-боксеров.	122
VI.3.1. Анатомические особенности женщин	122
VI.3.2. Физиологические особенности женщин	125
VI.3.3. Психологические особенности женщин-боксеров	127
VI.4. Физиологические и психологические особенности юношеского бокса	129
VI.4.1. Паспортный и биологический возраст юных боксеров	129
VI.4.2. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков	131

VI.4.3. Сенситивные периоды развития физических качеств	134
<b>Глава VII. Физическая подготовка боксеров</b>	136
VII.1. Современные представления о физической подготовке боксеров	136
VII.2. Развитие силовых способностей	138
VII.2.1. Виды силовых способностей	138
VII.2.2. Методы развития силовых способностей	140
VII.2.3. Упражнения для развития различных мышечных групп	141
VII.3. Развитие быстроты	149
VII.4. Развитие выносливости	152
VII.5. Развитие гибкости	154
VII.6. Развитие ловкости и умения расслабляться	158
<b>Глава VIII. Общая и специальная психологическая подготовка боксеров</b>	160
VIII.1. Общие понятия о психологической подготовке	160
VIII.2. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований	164
VIII.3. Психологические особенности спортивного соревнования	167
VIII.4. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям	167
VIII.4.1. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов	167
VIII.4.2. Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки боксеров	171
VIII.4.3. Упражнения в структуре общей психологической подготовки спортсменов	173
VIII.5. Специальная психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям	176
VIII.6. Ситуативное управление состоянием и поведением боксера в условиях соревнований	177
VIII.7. Основы планирования психологической подготовки боксеров к соревнованиям	178
<b>Глава IX. Совершенствование психических качеств боксеров</b>	181
IX.1. Система психолого-педагогических воздействий	181
IX.2. Формирование направленности личности боксеров	182
IX.3. Развитие волевых качеств боксеров	185
IX.4. Совершенствование специализированных психических качеств и состояний боксеров	189
IX.4.1. Устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности	190
IX.4.2. Кинестетические и визуальные восприятия двигательных действий и окружающей среды	192
IX.4.3. Способность к психической регуляции движений и обеспечение эффективной мышечной координации	192
IX.5. Психологическая настройка боксеров в ходе соревнований	195
IX.6. Воспитание способности боксера к саморегуляции психического состояния	196
IX.7. Возникновение внутриличностного конфликта у боксеров	202
IX.7.1. Общая характеристика внутриличностного конфликта	202
IX.7.2. Внутриличностный конфликт у боксеров	202
<b>Глава X. Соревновательная деятельность боксера</b>	210
X.1. Значение отдельного боя и соревнований в целом для боксера, его тренеров и	210

команды	
X.2. Факторы, влияющие на подготовку боксера к бою	212
X.3. Внешние условия проведения соревнований и характер судейства	217
X.4. Намерения боксера, его боевая и соревновательная практика	219
X.5. Состояния здоровья и наличие травм	220
<b>Глава XI. Оздоровительные и гигиенические мероприятия в подготовке боксера</b>	<b>222</b>
XI.1. Режим труда и отдыха	222
XI.2. Питание боксера	224
XI.3. Личная гигиена боксера	226
XI.4. Гигиена мест и условий занятий боксом	228
XI.5. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе подготовки	229
XI.6. Оказание первой помощи при травмах и профилактика травматизма	230
<b>Глава XII. Планирование и моделирование системы подготовки боксеров</b>	<b>234</b>
XII.1. Общая характеристика системы подготовки боксеров	234
XII.2. Планирование системы подготовки боксеров	236
XII.3. Моделирование подготовки боксеров.	243
<b>Глава XIII. Спортивный отбор и прогнозирование в боксе</b>	<b>254</b>
XIII.1. Педагогические основы спортивного отбора	254
XIII.2. Психологические основы спортивного отбора	256
XIII.3. Состояние исследований по спортивному прогнозированию	259
XIII.4. Определение терминов и понятий спортивного прогнозирования	265
XIII.5. Методологические и теоретические основы спортивного прогнозирования	269
XIII.6. Принципы и задачи спортивного прогнозирования	271
XIII.7. Классификация методов спортивного прогнозирования	273
<b>Глава IV. Научно-исследовательская деятельность в боксе</b>	<b>277</b>
XII.1. Научно-исследовательская работа тренера	277
XII.2. Выбор темы и разработка гипотезы исследования	279
XII.3. Цель, задачи и организация исследования	282
XII.4. Методы и результаты исследования	283
XII.5. Подведение итогов исследования и оформление работы	289
<b>Список литературы</b>	<b>291</b>

## Введение

Для более объективного рассмотрения подготовки боксера необходимо определить место бокса, как вида спорта, среди других видов спорта. Для этого воспользуемся одной из существующих современных классификаций, по которой все виды спорта условно можно разделить на 5 групп: абстрактно-логическое обыгрывание; моделирование; использование оружия; управление средствами передвижения; активно-двигательная деятельность.

Активно двигательная деятельность разделяется условно на 5 подгрупп: скоростно-силовые виды, циклические, спортивные игры, многоборья, единоборства.

Бокс как вид спорта обладает следующими характеристиками: четко регламентированная соревновательная деятельность (правилами, формулой боя, весовыми категориями); разнообразная и напряженная тренировочная деятельность; большая популярность и зрелищность бокса благодаря средствам массовой информации, фильмам и книгам о боксе и боксерах.

Разновидности бокса: любительский, профессиональный, женский, французский бокс (сават), тайландский бокс (муай тай).

Современная система подготовки боксера является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы и материально-технические условия, обеспечивающие достижение боксером максимально-возможных спортивных показателей.

В структуре подготовленности боксера следует выделять ряд относительно самостоятельных сторон: теоретическую, техническую, тактическую, физическую, психологическую, интегральную, а также боевую и соревновательную практику. Это помогает упорядочить представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления процессом спортивного совершенствования.

Предлагаемая вниманию читателей монография призвана помочь боксерам и тренерам в изучении теории и методики подготовки боксеров.

В монографии использованы материалы и рисунки из учебников, учебных пособий, книг, диссертаций, монографий, статей отечественных и иностранных специалистов, а также советы и практический показ спортсменов и тренеров по боксу и другим видам спортивных единоборств.

При работе над монографией автор опирался на многолетний личный опыт спортсмена, тренера, судьи, преподавателя кафедры физического воспитания и заведующего кафедрой теории и методики единоборств Воронежского государственного института физической культуры.

## Глава I. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ БОКСА.

### I.1. Кулачные бои народов мира до возникновения бокса.

Бокс называют спортом всех времен и народов. История его развития насчитывает более пяти тысяч лет. При раскопках в окрестностях Багдада обнаружены две каменные плитки с изображением кулачных бойцов, а специалисты определили возраст находки — более 5000 лет.

Рельефные изображения сцен кулачного боя, найденные в гробницах фараонов, свидетельствуют о существовании этого вида единоборств в Древнем Египте.

Наскальные рисунки, найденные на юге Алжира, свидетельствуют о существовании кулачного боя у народов Африки (рис. 1.).



Рис. 1. Наскальные рисунки из Алжира.

В Греции основоположником кулачного боя считали сына бога морей Посейдона и нимфы Мелии Амыкуса, который не выпускал из своего государства ни одного чужестранца, не сразившись с ним в кулачном бою. В Древней Греции кулачный бой был включен в программу



Рис. 2. Древнегреческая ваза (VI век до н.э.).

XXIII Олимпийских игр (688 год до н.э.). Греки составляли пары

по жребью, а не по весовым категориям. Время встречи не ограничивалось и она продолжалась, пока один из противников оказывался не в состоянии вести бой дальше. Судьи выбирались из лиц не моложе 40 лет и должны были хорошо знать технику боя и условия состязаний. На всех рисунках кулачного боя судья изображался с лозой, разветвленной на конце, прикосновением которой он вмешивался в действия бойцов (рис. 2.).

Обучение и тренировка бойцов проходили под руководством специалистов в особых школах-палестрах. Палестра представляла собой замкнутую колоннаду без крыши, внутри которой находилась площадка для упражнений.

Подобием тренировочного мешка был корикос, сделанный из овечьей шкуры, вывернутой руном внутрь, и наполненный финиковыми косточками. Подвешивался он на высоте головы и служил для упражнений в ударах (рис. 3.).



Рис. 3. Древнегреческая ваза (V век до н.э.)

Первые письменные сведения о кулачном бое в Древней Греции дошли до нас из описаний этого вида состязаний Гомером. Характерными являются высказывания Сократа, Платона и Аристотеля о кулачном бое как эстетически красивом виде упражнений смелых и сильных людей. Кулачным боем увлекались поэты, государственные деятели и писатели. Например, знаменитый математик Пифагор был участником Олимпийских игр и прекрасным кулачным бойцом. Кулачный бой нашел свое отражение в различных произведениях искусства. В сказаниях, былинах, песнях воспевались мужество, сила, смелость, благородство, патриотизм и честность, проявленные кулачными бойцами во время поединков, а изобразительное искусство и скульптура запечатлели мощь и красоту человеческого тела (рис. 4.).



Рис. 4. Статуя кулачного бойца в перчатках (II век до н.э.)

При чествовании победителя игр провозглашали его имя, имя его отца и название места, откуда он приехал, а городу или стране разрешалось воздвигнуть статую победителя в священном месте. Сами победители игр всегда получали некоторую материальную поддержку до конца своей жизни, а побежденным бойцам вручались кубки. Статуи выдающихся бойцов почитались как статуи богов в течение длительного времени.

В 394 г. н.э. по указу императора Феодосия I, насаждавшего христианство, Олимпийские игры были запрещены. Спустя некоторое время Олимпию разрушили готы, а в 426 г. по приказу Феодосия II римляне сожгли храм Зевса - центр Олимпийских игр.

Кулачные бои проводились не только на голых кулаках, но и с "забинтованными" кистями. Начиная с XI-XII вв. и до конца IV в. до н.э. бойцы употребляли наиболее простую форму перчатки - "мейлихай": руки бинтовались 3-3,5-метровыми ремнями из мягкой бычьей кожи, сыромятной или просто смазанной маслом или жиром. В основном, бинтовалось четыре пальца, затем предплечья.

В VI в. до н.э. "мейлихай" был вытеснен более современным видом вооружения кулака - "сфайрай" (рис. 5.а). Эти перчатки состояли из двух частей -самой перчатки и крепкого кожаного кольца, окружающего суставы. Кольцо имело ширину примерно 2,5 см и толщину 1,4 см. Перчатки доходили до половины предплечья и заканчивались толстой полоской из овечьей кожи. Если "мейлихай" должен был, главным образом, предохранять кисти рук от травм, то "сфайрай" предназначался для увеличения ударной силы.

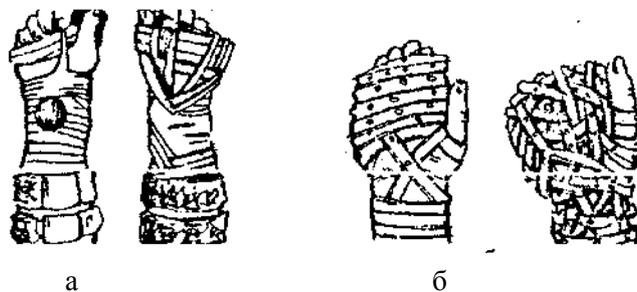


Рис. 5. Вооружение кулака кулачных бойцов до н.э.: а – "сфайрай"; б - "цесты"

Третий период в развитии боевой перчатки (II в. до н.э.) - период тяжелых перчаток со свинцом римского происхождения - "цест" (рис. 5. б). Введение цест пагубно отразилось на спортивной культуре и искусстве боя. Такие перчатки применялись лишь в гладиаторских боях.

Уже в те далекие времена появились кулачные бойцы - профессионалы, которые использовали металлические и каменные шары, зажатые в кулаке. Бой длился до тех пор, пока один из бойцов не сбивал противника с ног или не наносил ему удары с "большим ущербом". Это, естественно, снижало воспитательную ценность и привлекательность кулачного боя, порождало нездоровый азарт и требовало чрезмерного напряжения сил бойцов, которые часто получали увечья и травмы.

В средние века кулачные бои в Европе не входили в систему рыцарского воспитания, но были распространены среди простого народа.

Широкое распространение различные виды единоборств получили в Древней Индии. Во время завоевания Индии Александром Македонским в 327 – 318 гг. до н.э. воины занесли туда *панкратион*, который смешавшись с индийской борьбой *кушти* преобразовался в комбинированную боевую систему *мальявешу*, сочетающую броски с ударами и удушениями.

Война в Индии велась воинами особого сословия – *киатриями* и есть

легенды, которые повествуют, что некоторые воины могли ударом кулака свалить боевого слона. *Ваджра-мушти* - система рукопашного боя кшатриев, переводится как «кулак алмазной твердости» и практикует ассиметричный вид единоборства. Левой рукой, пальцами или ладонью, поражали глаза, горло, солнечное сплетение, а правой рукой наносили необычайной силы кулачные удары, которые могли раскалывать даже каменные плиты.

Мастер ваджра-мушти мог не только сильно бить, но и принимать очень тяжелые удары почти без последствий, за счет укрепления специальными тренировками мышц и костей. Ваджра-мушти была запрещена в Индии в начале XX века английскими колониальными властями.

Многие приемы индийских боевых искусств вошли в различные системы рукопашного боя народов Китая, Японии, Тайланда и других стран мира.

Специалисты считают, что основные движения ваджра-мушти являются базой знаменитого тайландского бокса *муай-тай*, который по боевой эффективности является лидером в современных единоборствах, так как в нем применяются удары кулаками, локтями, коленями и ступнями ног.

В Китае, в годы правления династии Мин (1368 - 1644), огромной славой пользовался Шаолиньский монастырь, где под руководством опытных монахов человек мог достигнуть высот физического и духовного совершенства.

Для подготовки бойцов применялись всевозможные тренировочные устройства, тренажеры и естественные препятствия. Теория и практика *ушу* в Шаолиньском монастыре были неразрывно связаны и служили для проверки различных свойств человеческого организма в целях самообороны. Качество физической и боевой подготовки проверялось в монастыре системой тестов и экзаменов, а обучение длилось примерно 15 лет, после чего претендент на звание *шифу* (мастера) должен был сдать выпускной экзамен.

Сначала в «комнате могущества» он должен был поднять над головой тяжелую каменную гирю, натянуть большой лук и протащить две корзины с камнями, после чего прямым ударом кулака разбить три кирпича, ребром ладони и ребром стопы стопки из десяти кирпичей. Пройдя эти испытания, боец попадал в «комнату мрака», где садился посреди помещения, а укрывшиеся за колоннами, внезапно бросали в него по очереди нож, метательный молот и копье. Ориентируясь по свисту рассекаемого воздуха и блеску металла, ему нужно было уклониться или перехватить оружие в воздухе.

Выдержав эти испытания, монах попадал в «комнату отмщения», где получал небольшую деревянную скамью, с помощью которой ему нужно было продержаться не менее пяти минут против десятых человек,

вооруженных палками. После этого его предварительные испытания заканчивались и он приступал к последнему экзамену.

В одном из корпусов находилась специальная галерея, где размещались различные ловушки, манекены и хитроумные устройства «лабиринта смерти». У входа в галерею стоял аппарат, напоминающий гильотину, позади которого была укреплена мишень, открывавшая входную дверь. Между гильотиной и мишенью горел огонь и нужно было нанести удар и отдернуть руку, так как удар приводил в действие падающий нож. За дверью испытуемого подстерегали деревянные манекены, вооруженные различными предметами и наносящие неожиданные удары. Из щелей выскакивали секиры, натянутые веревки приводили в действие самострелы, на цепях были подвешены колокола разной величины и гонги, отвлекавшие бойца звуком, а также светильники с кипящим маслом.

Истинный мастер, пройдя все манекены и ловушки, приближался к узкой двери, ведущей во двор. Перед ней его ждало последнее препятствие – железная урна весом около 200 кг, раскаленная полыхавшими в ней углями. Ее необходимо было отодвинуть, зажав предплечьями, после чего на них оставались выжженные изображения дракона и тигра - «печать» выпускника Шаолиня.

Шаолиньский монастырь является совершенно уникальным явлением в мировой истории, так как никогда и нигде в мире не было ничего подобного. Около 300 современных школ ушу происходят от Шаолиньского рукопашного боя. Система подготовки бойцов в Шаолине оказала и оказывает огромное влияние на все восточные единоборства и системы боевых искусств во всем мире.

## **I.2. Возникновение бокса в Англии и его развитие в других странах .**

Летосчисление английского бокса ведется с 1719 года. Именно в этом году не оказалось желающих посоперничать с неким Джеймсом Фиггом в единоборстве, включающем приемы борьбы и кулачного боя. Он был чемпионом Англии до 1730 года.

Несколько ранее, в 1718 году, он основал первую в Англии школу кулачного боя, громко названную "Академией бокса Джеймса Фигга". До того Фигг прославился как борец, фехтовальщик и мастер боя на палках. При росте 183 см и весе 84 кг он был отлично тренирован и это позволяло ему довольно успешно проводить поединки, в которых он сочетал приемы борьбы с ударами кулаками, локтями и даже головой.

Состязания боксеров того времени проводились в специальных бараках (аренах) и в балаганах на ярмарках с привлечением зрителей. Участники боев получали вознаграждение за победу. Это привело к тому, что

в середине XVIII века от бокса-забавы, бокса-праздника отделился и стал стремительно развиваться бокс-работа - профессиональный бокс. (рис.6)

В 1743 году по инициативе содержателя цирка и чемпиона Англии с 1734 по 1750 год Джека Браутона увидели свет первые официальные правила, "одобренные джентльменами и принятые боксерами". В «Браутоновском кодексе» были расписаны правила проведения боксерских поединков. Боксеры одели перчатки и специальную форму: фуфайку, узкие короткие панталоны, башмаки, чулки и пояс.

В 1783 году были созданы новые правила, более конкретно определявшие круг разрешенных боевых приемов, права и обязанности противоборствующих сторон, в том числе и по вопросам распределения денежного призового фонда. В 1824 году по этим правилам провели первый чемпионат Америки по боксу, который выиграл Д. Хайер, но бой боксеров представлял грубое и неприятное зрелище.

В 1838 году были созданы «Правила лондонского призового ринга», состоявшие из 29 пунктов, которые, в известной мере, ограничивали круг используемых боксерами действий и уточняли права и обязанности участников состязаний с юридической стороны, что имело большое значение для держателей пари. Но бокс, тем не менее, оставался переполненным откровенной грубостью и силовым давлением, что создавало ажиотаж среди зрителей во время проведения боев.

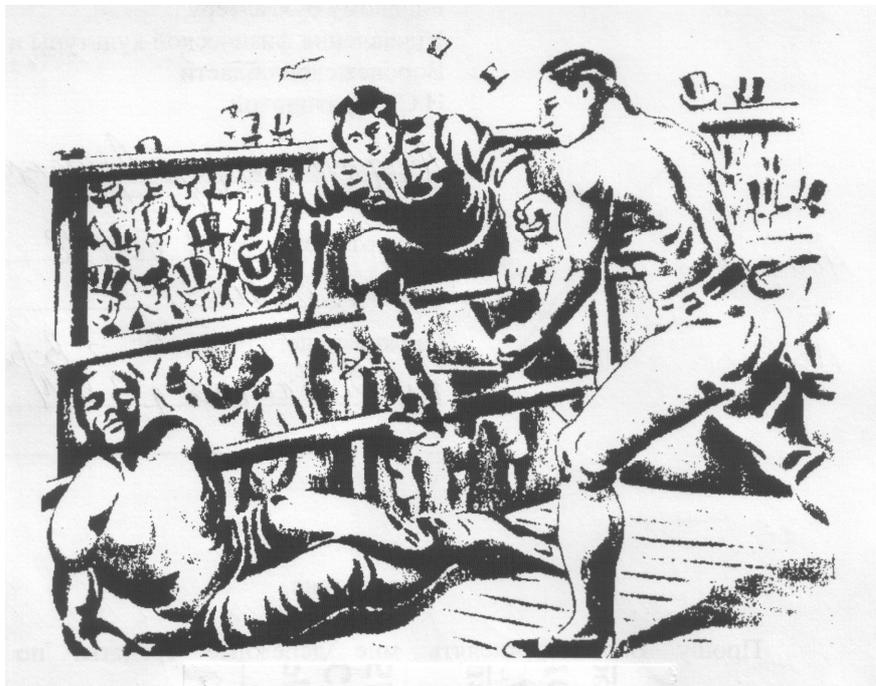


Рис.6. Профессиональный бокс без перчаток

Именно поэтому в 1867 году были введены так называемые

правила маркиза Куинсберри, которым суждено было сыграть довольно прогрессивную роль в истории мирового бокса. Эти положения стали основой тех правил, по которым и сегодня проходят соревнования как профессионалов, так и любителей. Их основные параграфы требовали ведения боя на ринге установленных размеров и в перчатках, делили бой на 3-минутные раунды, а боксеров (впервые!) - по весовым категориям.

В последнем бою на голых кулаках за звание сильнейшего в мире, в 1889 году Д. Салливан в 75 раунде выиграл у Д. Кильрэйна. С 1891 года все бои у профессионалов проходят в перчатках, по весовым категориям с 3 минутными раундами и минутными перерывами, со сторонами ринга от 4,9 до 6,1 метра. Первый бой профессионалов по новым правилам состоялся в 1892 году в Новом Орлеане (США). Американец Джим Корбетт в поединке из 21 раунда нанес поражение своему соотечественнику и последнему чемпиону в боях без перчаток Джону Салливану.

Современный бокс стал олимпийским видом только на III Олимпийских играх в 1904 г., да и то лишь благодаря усилиям хозяев турнира (США, Сент-Луис). Американские боксеры на этих играх были единоличными участниками и обладателями олимпийских наград. Соревнования проводились в 7 весовых категориях и в них приняли участие 49 боксеров (Н.Н. Тараторин, 1998; Е.В. Калмыков, 2009).

В 1908 г. на Олимпиаде в Лондоне история повторилась, но участниками в основном были боксеры Англии (39 человек) и по одному боксеру из Франции, Дании и Австралии. Соревнования проводились в 5 весовых категориях, что послужило причиной того, что бокс не был включен в программу Олимпиады 1912 г.

И только в 1920 г. на Олимпиаде в Антверпене (Бельгия) бокс опять стал олимпийским видом и проводился на всех дальнейших Олимпиадах. Соревнования в Антверпене проводились в 8 весовых категориях и в них приняло участие 114 боксеров из 11 стран.

Начиная с VIII Олимпийских игр (1924 год) установлено, что страна может послать на Олимпиаду любое количество боксеров, но по одному человеку в весовой категории. На XIV Олимпийских играх в Лондоне (1948г.) соревнования прошли последний раз в 8 весовых категориях, приведенных к метрической системе мер. С 1952 по 1964 год Олимпийские турниры проводились в 10 весовых категориях. В 1968 году дополнительно ввели одиннадцатую весовую категорию – до 48 кг, а в 1984 году тяжелую весовую категорию разделили на две: до 91 кг и свыше 91 кг.. С 1989 года введена электронная судейская аппаратура, с помощью которой ведется подсчет ударов, нанесенных каждым боксером и дошедших до цели, а результат выводится на табло.

### **1.3. Кулачные бои и зарождение бокса в Российской Империи.**

Первые сведения о кулачных боях на Руси можно найти в Густинской летописи 990г. и в летописях Нестора, датированных 1068 годом. Если верить этим документам, было два вида состязаний в кулачных боях: массовые бои "стенка на стенку" и одиночные единоборства "один на один".



Рис. 7. Кулачный бой конца XVIII века – "стенка на стенку" (фрагмент лубочного изображения)

Особенно популярными были бои "стенка на стенку", отличавшиеся массовостью и организованностью (рис. 7.).

Перед боем "один на один" кулачные бойцы троекратно обнимались и целовались, показывая отсутствие личных претензий друг к другу. Место для одиночного боя определялось кругом длиной по окружности 25 сажень (53,34 метра). Кулачный бой во многом походил на современный бокс. Левую руку вытягивали перед собой для защиты, а правой наносили сокрушительный удар (рис. 8.).

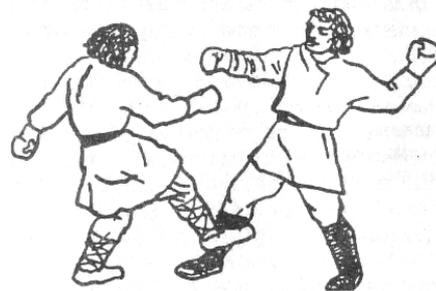


Рис. 8. Кулачный бой «один на один». (по зарисовкам М.Ю. Лермонтова)

Были и другие разновидности русского кулачного боя. Так называемый «бой через черту», заключался в том, что на земле проводилась линия, по разные стороны от которой друг против друга становились противники. По жребию один наносил удар первым, а другой мог защищаться, приложив руки к уязвимым местам, но не сходя с места и не уклоняясь. После этого наносил удар его противник и бой продолжался до тех пор, пока кто-нибудь не признавал свое поражение.

Еще один вид русского кулачного боя «свалка-сцеплялка» состоял в

том, что каждый боец в толпе бился с кем попало и без разбору (рис. 9.).



Рис. 9. Кулачный бой середины XIX в.

Техника кулачного боя отличалась индивидуальностью и не была систематизирована. Названия ударов в разных местностях были разными и чаще привязывались к цели, куда был направлен удар или к его результатам. Например: «зажигать фонари» (подбить глаз), «свернуть салазки» (повредить челюсть), «дать в хлебово» (ударить в лицо, зацепив и губы) и т.д. В основе своей русские кулачные бои были подлинно народным видом состязаний, "молодецкой потехой", рожденной здоровой удалью и желанием померяться силой, но лишенной злобы и вражды. Имеются сведения, что Петр I любил организовывать кулачные бои "дабы показать удаль русского народа".

Описания кулачных боев имеются в произведениях многих русских писателей: Лермонтова М.Ю., Аксакова С.Т., Успенского Г.И., Горького А.М., Измайлова А. Е. и др.

Русский кулачный бой создал тот идеал правил, к которому английский бокс подошел лишь через полтора столетия существования, когда в правилах английского бокса был принят ряд ограничений уже давно существовавших в русском кулачном бое (удары наносить только кулаками и выше пояса; не бить лежачего; не продолжать бой, если соперник не способен вести борьбу).

Некоторые специалисты предлагали использовать кулачный бой «стенка на стенку» в качестве одного из методов воинского обучения, и в 1930-е годы создали «групповой бокс». Бои проходили между двумя командами по 10 человек в каждой. Разрешалось нападать только спереди и сбоку на одного противника нескольким бойцам. Такие бои проходили в войсках с целью проверки готовности к действиям в рукопашном бою.

Русский кулачный бой создал благодатную почву для появления и быстрого развития организованного бокса в нашей стране.

В 1860-х годах в Москве открылся гимнастический зал под руководством В.Я. Пуаре, который был знаком с английским и французским боксом. Он перевел на русский язык руководство по гимнастике, где одним из рекомендуемых упражнений назван бокс.

В 1883 году в Москве было создано Русское гимнастическое общество, где практиковалась и Сокольская система гимнастики. Одним из составных разделов Сокольской системы являлся отдел боевых упражнений, включавший элементы бокса.

Первый атлетический кружок в Москве организовал в 1894 году гвардейский офицер барон М.О. Кистер. В этом кружке занимались поднятием тяжестей, гимнастикой, борьбой и боксом. В том же году барон издал на свои средства первое в России пособие «Руководство с рисунками - Английский бокс», а в 1895 году в Москве были проведены первые официальные соревнования боксеров, на которых чемпионом стал А. Ломухин.

В 1896 году в Санкт-Петербурге создан «Атлетический кружок», где преподавали английский бокс. Президентом был избран граф Г.И. Рибопьер, вложивший в развитие спорта большие средства.

В начале 1897 года в Петербург приехал чемпион Франции 1894 года по французскому боксу и один из сильнейших фехтовальщиков мира, выпускник Жуанвильского национального института спорта Эрнест Иоганович Лусталло для преподавания уроков французского бокса в Петербургском училище правоведения и в «Атлетическом обществе» доктора В.Ф. Краевского.

Первый публичный матч бокса в Петербурге состоялся 6 апреля 1898 г. в Михайловском манеже между Лусталло и Вайнсом, а первое первенство России было проведено в 1913г. в Петербурге, в котором участвовало всего 15 боксеров, выступавших в трех весовых категориях: легкой, средней и тяжелой.

#### **1.4. Развитие бокса в СССР (Союзе Советских Социалистических Республик).**

После установления Советской власти бокс в стране начал бурно развиваться. Исключительную роль в его распространении сыграли военно-спортивные клубы Всевобуча, использовавшие бокс в качестве одного из средств физической подготовки.

В 1925 г. в Москве состоялись первые соревнования по боксу на первенство Красной Армии, а в апреле 1926 г. было разыграно первое первенство СССР. С 1933 г. всесоюзные чемпионаты начали проводиться систематически, а в 1936 г. добавилось абсолютное первенство.

В 1936 г. в Центральном институте физической культуры была создана кафедра бокса, начавшая работу по обобщению опыта и совершенствованию советской школы бокса.

В 1939 г. бокс был включен в комплекс ГТО (II ступени), что способствовало его популяризации среди подростков, особенно в годы Великой Оте-

чественной войны.

С 1943 года начали проводиться всесоюзные юношеские соревнования, а в июле 1944 г. после трехлетнего перерыва в Москве было разыграно первенство СССР, проводившееся затем ежегодно.

Новый этап в развитии бокса в стране наступил в 1952 году, когда советские боксеры впервые выступили на XV Олимпийских играх в Хельсинки.

Результаты участия советских боксеров в Олимпийских играх представлены в таблице 1.

**Таблица 1.**

**Участие боксеров СССР в Олимпийских играх**

<i>Год Город Страна</i>	<i>Место Б-ры Страны</i>	<i>Обладатели медалей</i>		
		<i>Золотых</i>	<i>Серебряных</i>	<i>Бронзовых</i>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1952 Хельсинки Финляндия	II 251 38	-	Меднов В.-63,5 Щербаков С.-67	Булаков А.-51 Гарбузов Г.-54 Тишин Б.-71 Перов А.-81
1956 Мельбурн Австралия	I 161 27	Сафронов В.-57 Енгибарян В.- 63,5 Шатков Г. -75	Мухин Л.- +81	Лагетко А.-60
1960 Рим Италия	IV 282 42	Григорьев О.-54	Сивко С.-51 Радоняк Ю.-67	Лагутин Б.-71 Феофанов Е.-75
1964 Токио Япония	I 269 42	Степашкин С.-57 Лагутин Б.-71 Попенченко В.-75	Баранников В.-60 Фролов Е.-63,5 Тамулис Р. -67 Киселев А.-81	Сорокин С.-51 Емельянов В.-+81
1968 Мехико Мексика	I 305 43	Соколов В.-54 Лагутин Б.-71 Позняк Д. -81	Киселев А.-75 Чепулис И. – св.81	Мусалимов В.- 67
1972 Мюнхен ФРГ	V 356 51	Кузнецов Н.-57 Лемешев В.-75	-	-

1976 Монреаль Канада	V 348 57	-	Рискиев Р. -75	Торосян Д. -51 Рыбаков В.-54 Соломин В.-60 Савченко В. - 81
1980 Москва СССР	II 273 51	Сабилов Ш.-48	Мирошниченко В. -51 Демьяненко В.-60 Конакбаев С. -63,5 Кошкин А. -71 Савченко В. -75 Заев П.- +81	Рыбаков В.-57
1984 Лос-Анджелес США	359 82	Команда в соревнованиях не участвовала		
1988 Сеул Ю. Корея	IV 441 107	Яновский В. -63,5	Шанавазов Н. -81	Скрябин Т.-51 Мирошниченко А. – св.91

Числами указана верхняя граница весовой категории, в которой выступал боксер.

Участвуя в 9 Олимпийских играх Советские боксеры завоевали 51 медаль, из них: золотых – 14, серебряных -19, бронзовых – 18.

В 1984 году команда СССР не принимала участие в Олимпийских играх, проходивших в Лос-Анджелесе (США) в ответ на бойкот Олимпийских игр 1980г. в Москве американскими спортсменами и представителями некоторых зарубежных стран. Вместо участия в Олимпийских играх 1984 года, СССР и несколько дружественных нам стран провели в Гаване (Куба) свой международный турнир по боксу.

Начиная с X чемпионата Европы в 1953 году по 1991 год боксеры СССР выступали на 20 чемпионатах Европы, постоянно занимая призовые места. В личном зачете было завоевано 163 медали, из них: золотых – 93, серебряных - 35, бронзовых – 35. Результаты участия боксеров СССР в чемпионатах Европы представлены в таблице 2.

Таблица 2

### Участие боксеров СССР в чемпионатах Европы с 1953 по 1991 год

Год Город Страна	Место Б-ры Страны	Обладатели медалей		
		Золотых	Серебряных	Бронзовых
1	2	3	4	5
1953 Варшава Польша	II 119 19	Енгиборян В.- 60 Шоцикас А.- св.81	Степанов Б. – 54 Засухин А. – 57 Щербакоа С. -67	Булаков А.-51 Тишин Б. -71 Егоров Ю. – 81

1955 Зап. Берлин ФРГ	II 153 23	Шатков Г. -75 Шоцикас А.- св.81	Степанов Б. – 54 Засухин А. -57 Джанерян К. - 71	Енгиборян В.- 63,5
1957 Прага Чехославакия	I 149 21	Григорьев О.-54 Енгиборян В.- 63,5 Абрамов А. св. 81		Сафронов В. – 57 Громов Ю. – 67 Соболев И - 71
1959 Люцерн Швейцария	II 180 25	Енгиборян В.- 63,5 Шатков Г. – 75 Абрамов А. св.81	Григорьев О. -54	Стольников В. -51 Сенькин Л. – 81
1961 Белград Югославия	I 146 21	Сивко С. – 54 Тумишьш А. – 63,5 Тамулис Р. – 67 Лагутин Б. – 71 Абрамов А. –св.81	Стольников В. -51 Засухин А. – 57 Феофанов Е. - 75	
1963 Москва СССР	I 133 20	Быстров В. -51 Григорьев О. -54 Степашкин С. -57 Тамулис Р. – 67 Лагутин Б. – 71 Попенченко В. - 75	Никаноров Б. – 60 Тумишьш А. – 63,5 Позняк Д. – 81 Абрамов А. –св.81	
1965 Вост. Берлин ГДР	I 172 23	Григорьев О. -54 Степашкин С. 57 Баранников В. – 60 Тамулис Р. – 67 Агеев В. – 71 Попенченко В. – 75 Позняк Д. – 81 Изосимов А. -св. 81		
1967 Рим Италия	II 169 26	Фролов В. – 63,5 Агеев В. – 71 Позняк Д. -81	Киселев А. - 75	Горбатов П. -51
1969 Бухарест Румыния	II 181 25	Фролов В. – 63,5 Трегубов В. – 71 Тарасенко В. – 75 Позняк Д. - 81	Новиков Н. - 51	Ломакин С. – 60 Мусалимов В. - 67
1971 Мадрид	II	Трегубов В. – 71 Юоцявичус И. – 75	Мельников А. - 54	Хромов Н. – 60

Испания	194 27	Чернышев В. – св.81		
1973 Белград Югославия	I 148 22	Засыпко В.-48 Климанов А. – 71 Лемешев В. -75 Ульянич В. – св.81 Камнев А. – 63,5 Лодин Н. – 51 Коротаев О. – 81		
1975 Катовице Польша	I 190 23	Ткаченко А. -48 Засыпко В. - 51 Рыбаков В. – 54 Лимасов В. – 63,5 Лемешев В – 75 Климанов А. – 81	Львов В. – 60 Савченко В. – 71 Ульянич В. – св.81	
1977 Гале ГДР	I 146 27	Лимасов В. -67 Савченко В.-71 Шапошников Л.-75 Квачадзе Д. – 81 Горстков Е. -91		Рыбаков В. - 57
1979 Кельн ФРГ	I 146 24	Сабиров Ш. – 48 Храпцов Н. – 54 Рыбаков В. – 57 Демьяненко В. – 60 Конакбаев С. – 63,5 Николян А. -81 Горстков Е. – 91	Савченко В. - 71	Дугаров А. – 51 Инджеян Х. – св.91
1981 Тампере Финляндия	I 170 22	Мирошниченко В. -54 Рыбаков В. – 60 Шишов В. – 63,5 Конакбаев С. – 67 Кошкин А. -71 Торбек Ю. – 75 Крупин А. -81 Ягубкин А. -91	Яковлев В. – св.91	Сабиров Ш. – 48 Нурказов С. - 57
1983 Варна Болгария	I 170 22	Александров Ю. – 54 Нурказов С. – 57 Шишов В. – 63,5 Галкин П. – 67		Абдрахманов К. – 48 Каиров Р. – 51 Демьяненко В. – 60 Мирошниченко А. –

		Лаптев В. – 71 Мельник В. – 75 Качановский В. – 81 Ягубкин А. -91		св.91
1985 Будапешт Венгрия	II 169 23	Хачатрян С. -57 Акопкохян А. -67 Шановазов Н. – 81 Ягубкин А. – 91	Саградян Б. -71 Яковлев В. –св.91	Абдрахманов К. – 48 Абдыкалыков Н. – 60 Яновский В. – 63,5
1987 Турин Италия	I 178 25	Мунчан Н. – 48 Казарян М. -57 Назаров О. -60 Шишов В. -67 Ваулин Ю. -81	Александров Ю. -54 Яновский В. -63,5 Егоров В. -71 Себиев Р. – 91 Ягубкин А. –св.91	Тарамов Р. - 75
1989 Атене Греция	II 160 26	Арбачаков Ю. – 51 Цзю К. – 60 Ружников И. – 63,5 Акопкохян И. - 71	Скрябан Т. - 54	Мунчан Н. – 48 Курнявка А. – 75 Кобозев С. – 81 Мирошниченко А. – св.91
1991 Гетеборг Швеция	I 191 26	Цзю К. -63,5 Акопкохян И. – 71 Белюсов Е. –св.91	Гатин Ф. -57 Хаматов А. – 60 Ерещенко В. - 67	Лебзяк А. -75 Зауличный Р. -81 Судаков Е. -91

С 1974 по 1991 год боксеры СССР выступали на 6 чемпионатах мира, где завоевали 43 медали из них: золотых – 15, серебряных -11, бронзовых – 17. Результаты участия боксеров СССР в чемпионатах мира представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Участие боксеров СССР в чемпионатах мира  
(с 1974 по 1991 год)**

Год Город Страна	Место Б-ры Страны	Обладатели медалей		
		Золотых	Серебряных	Бронзовых
1	2	3	4	5
1974 Гавана Куба	II 265 45	Соломин В. -60 Рискиев Р. -75	Кузнецов Б. -57 Коротаев О. -81	Юдин Е. -48 Засыпко В. -51 Торосян Л. -54 Климанов А. -71
1978 Белград Югославия	III 220 41	Львов В. - 63,5 Рачков В. – 67 Савченко В. -71	Сорокин В. - 60	Михайлов А. – 51 Ерофеев Н. - 81

1982 Мюнхен ФРГ	III 271 45	Александров Ю. – 51 Кошкин А. – 71 Ягубкин А. - 91	Мирошниченко В. -54 Конакбаев С. -67	Шин В. - 81
1986 Рино США	IV 235 37	Шишов В. -63,5		Александров Ю. -54 Назаров О. – 60 Аветисян М. – 71 Яковлев В. – св. 91
1989 Москва СССР	I 236 43	Арбачаков Ю. -51 Хаматов А. – 57 Ружников И. – 63,5 Акопкохян И. – 71 Курнявка А. - 75	Судаков Е. -91 Мирошниченко А. – св. 91	Мунчан Н. – 48 Цзю К. – 60 Ерещенко В. – 67 Шанавазов Н. -81
1991 Сидней Австралия	II 283 46	Цзю К. – 63,5	Григорян А. – 60 Акопкохян И. – 71 Лебзяк А. -75 Курнявка А. -81	Антонов В. -54 Белоусов Е. – св. 91

В СССР бокс активно развивался во всех союзных республиках, а для сравнения результатов раз в 4 года проводились Спартакиады народов СССР. Начиная с 1956 года и по 1991 год было проведено 10 Спартакиад народов СССР,

Кроме того, начиная с 1968 года по 1991 год, 22 раза разыгрывался Кубок СССР (переходящий командный приз Государственного Спортивного Комитета СССР): 14 раз среди команд всесоюзных ДСО (Добровольных Спортивных Обществ) и ведомств и 8 раз среди территориальных команд союзных республик, Москвы и Ленинграда.

С 1979 года начал проводиться Кубок мира, в розыгрыше которого принимают участие 8-10 команд по 1-2 команды от шести континентальных ассоциаций бокса (Азии, Африки, Сев. и Юж. Америки, Европы и Океании), команда страны, принимающей соревнования и команда – обладательница Кубка мира.

С 1979 по 1990 года боксеры СССР, выступая на Кубках мира за сборные команды Европы, постоянно завоевывали медали: в 1979 году – 10 медалей (3-зол., 5–сер., 2-бронз); в 1981 году – 10 медалей (4-зол., 4 – сер., 2-бронз.); в 1983 году- 8 медалей (3-зол., 2-сер., 3-бронз.); в 1985 году – 6 медалей (4-зол., 2-бронз); в 1987 году – 8 медалей (2-зол., 2 – сер., 4 – бронз.); в 1990 – 3 бронзовых медали.

После распада в 1991 году СССР начался новый период развития бокса в Российской Федерации (РФ).

### I.5. Современное состояние бокса в Российской Федерации.

После распада СССР в 1991 году российские боксеры в 1992 году принимали участие в XXV Олимпийских играх (Барселона-Испания) в составе объединенной команды СНГ (Содружества Независимых Государств) в которую вошли боксеры бывших Советских Социалистических Республик (Россия – 7, Казахстан – 2, Украина – 1, Грузия – 1, Узбекистан – 1), но боксеры России не заняли ни одного призового места

С 1993 года команды Российской Федерации выступают на всех Олимпиадах по боксу самостоятельно и добиваются хороших успехов (табл.4)

Таблица 4

#### Участие сборных СНГ и России по боксу в Олимпийских играх.

Год Город Страна	Место Б-ры Страны	Обладатели медалей		
		Золотых	Серебряных	Бронзовых
1	2	3	4	5
1992 Барселона Испания	VIII 340 84	-	Зауличный Р. -81 (Украина)	Палиани Р. – 57 (Грузия)
1996 Атланта США	IV 335 97	Саитов О. -67		Пакеев А. – 51 Малахбеков Р. – 54 Лезин Р. – св.91
2000 Сидней австралия	II 310 75	Саитов О. -67 Лебзяк А. -81	Малахбеков Р. – 54 Гаидарбеков Г. -75 Ибрагимов С. -81	Джамалутдинов К. – 57 Малетин А. - 60
2004 Афины Греция	II 283 72	Тищенко А. -57 Гаидарбеков Г. -75 Поветкин А. – св.91		Казаков С. – 48 Храчев М. -60 Саитов О. - 69
2008 Пекин Китай	III 283 77	Тищенко А. -60 Чахкиев Р. -91		Балакшин Г. - 51
2012 Лондон Англия	V	Мехонцев Е. - 81		Айрапетян Д. -49 Алоян М. – 52 Мозговой А. - 69
2016 Рио-де-Жанейро	VII	Тищенко Е. - 91		Никитин В. - 56 Дунайцев В. – 64

Бразилия				
----------	--	--	--	--

Кроме Олимпийских игр боксеры России успешно выступают на чемпионатах мира (табл.5).

Таблица 5

### Участие боксеров России в чемпионатах мира

<i>Год/Место Город Страна</i>	<i>Обладатели медалей</i>		
	<i>Золотых</i>	<i>Серебряных</i>	<i>Бронзовых</i>
1993 / IV Тампере Финляндия			Антонов В. – 54 Сайтов О. – 63,5 Караваев С. – 71 Белоусов Е. – св.91
1995 / II Берлин Германия	Малахбеков Р. -54 Лезин А. – св.91	Сайтов О. – 67	
1997 / I Будапешт Венгрия	Малахбеков Р. -54 Малетин А. – 60 Лебзяк А. -81	Разяпов И. -51 Гвасалия П. -63,5	Санчат С. - 57
1999 / VII Хьюстон США		Дзамалутдинов К. – 54 Степанов А. -60 Гайдалов Г. - 67	Налбандиан А. -48 Казанеев Д. – 75 Диацук Ф. – св.91
2001 / III Белфаст Ирландия	Гоголев А. – 75 Макаренко Е. – 81		Балакшин Г. -51 Малетин А. – 60 Ибрагимов С. - 91
2003 / I Бангкок Тайланд	Казаков С. – 48 Макаренко Е. – 81 Поветкин А. –св.91	Ковалев Г. -54 Малетин А. - 64 Алексеев В. – 91	
2005 / II Миньян Китай	Тищенко А. -57 Коробов М. -75 Алексеев А. - 91	Романчук Р. – св.91	Аллахвердиев Х. – 60
2007 / I Чикаго США	Водопьянов С. -54 Селимов А. -57 Коробов М. -75	Ковалев Г. -64 Бетербиев А. -81 Чахкиев Р. -91	Тищенко А. – 60 Тимурзиев И. –св.91
2009 / I Милан Италия	Бетербиев А. -81 Мехонцев Е. – 91	Айрапетян Д. -48 Абзалимов Э. – 54 Водопьянов С. -57 Замковой А. - 69	Алоян М. – 48 Селимов А. -60
2011/ IV	Алоян М. - 52		Айрапетян Д. -49

Баку Азербайджан			Мехонцев Е. - 81
2013/І Алма-Ата Казахстан	Алоян М. - 52	Никитин В. – 56 Тищенко Е. - 91	Чеботарев А. - 75
2015/ІІ Доха Катар	Дунайцев В. – 64 Тищенко Е. - 91	Егоров В. – 49	Силягин П. - 81
2017/VIII Гамбург Германия		Тищенко Е.-91	Галанов Г. - 52

В настоящее время в стране и мире проводится много национальных и международных соревнований среди юношей, юниоров и взрослых, в которых боксеры России показывают хорошие результаты.

Начиная с 1993 года боксеры России продолжают успешно выступать в чемпионатах Европы (табл. 6)

Таблица 6

### Участие боксеров России в чемпионатах Европы

<i>Год/Место Город Страна</i>	<i>Обладатели медалей</i>		
	<i>Золотых</i>	<i>Серебряных</i>	<i>Бронзовых</i>
1993 / І Бурса Турция	Малахбеков Р - 54 Кшинин И. – 81	Лебзяк А. – 75	Гайфуллин Э. – 48 Власов В. – 57 Курбанов Г. - 71
1996 / І Вайле Дания	Пакеев А. – 51 Палиани Р. -57 Лезин А.- св. 91	Малахбеков Р. – 54	Саитов О. – 67 Лебзяк А. – 75 Выборнов Д. -81
1998 / ІІ Минск Беларусь	Казаков С. – 48 Саитов О. – 67 Лебзяк А. – 81 Лезин А. – св. 91		
2000 / І Тампере Финляндия	Малетин А. – 60 Леонов А. -63,5 Лебзяк А. -81 Лезин А. - св.91	Казаков С. – 48 Малахбеков Р. -54 Мишин А. -71 Ибрагимов С. - 91	
2002 / І Пермь Россия	Казаков С. – 48 Балакшин Г. -51 Малахбеков Р. -54		

	Малетин А. - 64 Гайдалов Т. – 69 Мишин А. – 75 Гала М. – 81 Макаренко Е. -91 Поветкин А.– св.91		
2004 / I Пула Хорватия	Казаков С. -48 Балакшин Г. -51 Ковалев Г. -54 Малетин А. -64 Саитов О. -69 Гайдарбеков Г. -75 Макаренко Е. -81 Алексеев А. -91 Поветкин А. -св.91		
2006 / I Пловдив Болгария	Айрапетян Д. -48 Балакшин Г. -51 Алиев А. -54 Селимов А. -57 Тищенко А. -60 Баланов А. – 69 Коробов М. -75 Бетербиев А. -81 Тимурзиев И. – св. 91	Комиссаров О. -64 Романчук Р. -91	
2008 / II Ливерпуль Англия	Костылев Л. – 60 Мехонцев Е. – 91	Амбарцумов А. – 57 Коптяков М. -75 Сергеев Д.- св.91	
2010 / I Москва Россия	Алаян М. – 51 Абзалимов Э. -54 Селимов А. -60 Чеботарев А. -75	Бетербиев А. – 81 Мехонцев Е. -91 Кузьмин С.- св.91	Соляников А. -64
2011/I Анкара Турция	Коптяков М. – 75 Омаров М. - св. 91	Галанов Б. – 49 Балакшин Г. – 52 Полянский Д. – 56 Иванов Н. - 81	
2013/I Минск Беларусь	Айрапетян Д. – 49 Закарян А. – 64 Беспутин А. -69 Иванов Н. – 81 Егоров А. - 91	Кузьмин С. – св. 91	Оганесян О. – 52 Никитин В. – 56 Полянский Д. – 60
2015/I	Егоров В. – 49		

Самоков Болгария	Дунайцев В. – 64 Халиков П. – 75 Тищенко Е. - 91		
2017/II Харьков Украина	Егоров В. – 49 Тищенко Е. – 91	Гаджимагомедов М. – 81 Мамедов Г. - 60	Бабашин М. - +91

## 1.6. Развитие женского бокса

В 1904 году на Олимпийских играх были представлены демонстрационные поединки между женщинами боксерами. Женщины пришли в бокс со своим стилем, вполне женственно и даже грациозно. В феврале 1916 г. состоялся боксерский поединок женщины с мужчиной. А уже в 1920 году известность получила американка Ла Маар по прозвищу «Графиня», бывшая балерина, которая успешно выступала в призовых боях как против женщин, так и против мужчин.

Вторая половина XX века стала временем развития женского бокса, когда появилась целая плеяда выдающихся женщин-боксеров. В сентябре 1954 г. Барбара Батрик участвовала в первом женском профессиональном поединке в Канаде, который транслировался по радио и телевидению. Кроме того на ее счету 12 лет боксерской профессиональной карьеры.

По настоящему массовый интерес к женскому профессиональному боксу возник в 1996г. после боя Кристи Маркин с Дайдре Гогарти, который проходил перед боем Майка Тайсона и Френка Бруно. Особое внимание женский бокс привлек, когда в него пришли дочери 3 великих боксеров-тяжеловесов прошлого - Лайла Али, Джеки Фрэзер и Фрида Формен. В присутствии 8 тысяч зрителей 8 июня 2001 года прошел восьми раундовый поединок дочери Али и дочери Джо Фрэзера, после которого критика в адрес женского бокса была почти снята.

В 70-80 гг. во многих странах стали проводится любительские чемпионаты и международные турниры. В 1996 году АИБА провела в Афинах Международный турнир, в котором приняли участие и спортсменки России. Три россиянки стали победительницами турнира: Чалая Т. (57 кг), Кутдюсова З. (60 кг) и Воскобойник Ю. (63,5 кг). В настоящее время среди женщин проводятся любительские и профессиональные бои, а также официальные чемпионаты и международные соревнования. На Олимпийских играх 2012 г. в Лондоне впервые участвовали женщины- боксеры в 3 весовых категориях (51 кг, 60 кг, 75 кг). От России участвовали три спортсменки: 51 кг – Савельева Е. – без медали; 60 кг – Очигава С. – 2 место; 75 кг – Торлопова Н. – II место.

Победители и призеры чемпионатов мира и Европы по боксу среди женщин, выступающих за сборную команду России с 1992 года представлены в таблицах 7 - 9.

Таблица 7

### Участие боксеров-женщин России в чемпионатах мира

Год/Место Город Страна	Обладатели медалей		
	Золотых	Серебряных	Бронзовых
1	3	4	5
2001 / I Скрэнтон США	Сабитова Е. -45 Карпачева Е. – 54 Синецкая И. – 67 Домуладжанова О. -81	Чалая Т. -60 Колпакова Н. - 71	Андреева С. -75 Рейнгард М. -91
2002 / I Анталия Турция	Синецкая И. -67	Яворская М. – 90	Смирнова Л. - 51 Кулакова С. -57 Новоселова О. -81
2005 / I Подольск Россия	Гладкова О.-48 Очигава С. – 52 Карпачева Е. – 57 Чалая Т. -60 Немцова Ю. -63 Славинская О. – 70 Иванова Г. -80	Синецкая И. – 66	Сабитова Е. – 46 Усаченко В. -50 Яворская М. - 75 Рейнгард М.- 86
2006 / I Нью-Дели Индия	Очигава С. -54 Синецкая И. – 80 Суркова Е. -86		Чалая Т. -60 Немцова Ю. -63 Славинская О. -70
2008/ IX Нингбо Китай		Кулешова А. - 48 Савельева Е. – 50 Лопатина Л. -63	Очигава С. -57 Гаджиева А. -60
2010 / I Бриджтаун Барбадос	Савельева Е. – 54 Торлопова Н. – св. 81	Слугина В.- 64	
2012/ III Циньхуандао Китай	Кулешова А. – 54	Очигава С. -60	Гневанова С. – 48 Савельева С. – 51 Абрамова Д. - 64 Потеева И. – 69 Торлопова Н. – 75 Косова С. – 81 Синецкая И. – св. 81
2014/ I Чеджу Южная Корея	Добрынина З. – 57 Белякова А. – 64 Магомедолиева З. +81	Абдулаева С. - 69	Савельева Е. - 54
2016/ X Астана Казахстан		Белякова А. - 60	
2018/ XVI Нью –Дели Индия			Ткачева К. +81

Таблица 8

**Участие боксеров-женщин России в чемпионатах Европы**

<i>Год/Место Город Страна</i>	<i>Обладатели медалей</i>		
	<i>Золотых</i>	<i>Серебряных</i>	<i>Бронзовых</i>
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
2001 / I Сент-Аманлезо Франция	Карпачева Е. -54 Чалая Т. -60 Синецкая И. - 67 Славинская О. -71 Андреева С. -75 Домуладжанова О. - 81		Сабитова Е. – 45 Усаченко В. -51 Родионова Г. -57 Немцова Ю. – 63,5
2003 / I Печ Венгрия	Чалая Т. - 60 Синецкая И. – 66 Рогозина Н. -75	Сабитова Е. -46 Карпачева Е. -54 Карлова М. -63	Кулакова С. -57 Андреева С. -80 Яворская М. -86
2004 / I Риччоне Италия	Сабитова Е. - 46 Синецкая И. - 66 Славинская О. -70	Усаченко В. -50 Иванова Г. -80	Гребенщикова Е. -54 Карпачева Е. -57 Немцова Ю. - 60 Карлова М. - 63 Яворская М. - 86
2005/ I Тенсберг Норвегия	Сабитова Е. – 46 Очигава С. – 52 Синецкая И. - 66 Иванова Г. - 80	Гладкова О. – 48 Немцова Ю. – 63 Яворская М. -75	Усаченко В. - 50
2006 / I Варшава Польша	Гладкова О. -48 Карпачева Е. -57 Славинская О. -70 Яворская М. – 75	Усаченко В. -50 Чалая Т. -60 Немцова Ю -63 Иванова Г. -80	Очигава С. -54 Потеева И. – 66 Васейкина А. -86
2007 / I Вайле Дания	Очигава С. – 54 Горшкова Е. – 57 Потеева И. – 66 Немцова Ю. – 70 Гладких А. -80 Суркова Е. – 86	Яворская М. – 75	Гневанова С. -46 Усаченко В. – 52 Гаджиева А. - 60
2009 / I Николаев Украина	Гневанова С. -46 Очигава С. – 57 Синецкая И. – 75 Торлопова Н. – св. 81	Савельева С. - 48	Усаченко В. -54 Слугина В. – 64
2011/ I Роттердам	Гневанова С. – 48 Савельева Е. – 54	Очигава С. – 60 Синецкая И. – св. 81	Гуркович В. - 57

Голландия	Торлопова Н. – 75 Косова С. - 81		
2016/И София Болгария	Савельева Е.-51 Абрамова Д. – 60 Ордина А. –64 (Воронеж) Магомедалиева +81	Поткопян М. - 60	Панигина Е. – 48 Куликова Е. – 54 Самохина Н. - 57 Абдуллаева С. - 68
2018/ София Болгария	Пальцева Е. – 48 Солуянова С. – 51 Уракова М.. - 81	Абрамова Д. – 57 Белякова А. – 60 Якушина Я. – 69 Ткачева К. - +81	Кулешова В. – 54 Доценко К. - 64

Таблица 9

### Участие боксеров-женщин в Олимпийских играх

<i>Год Город Страна</i>	<i>Место Б-ры Страны</i>	<i>Обладатели медалей</i>		
		<i>Золотых</i>	<i>Серебряных</i>	<i>Бронзовых</i>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
2012 Лондон Великобритания	IV		Очигава С. – 60 Торлопова Н. - 75	
2016 Рио-де-Жанейро Бразилия	VII			Белякова А. – 60

## **Глава II. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БОКСА.**

Техническая подготовка боксера включает в себя обучение начинающего боксера стандартной технике приемов, движений и действий, служащих средствами борьбы с противником, и дальнейшее их совершенствование в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена.

**Техника бокса** – это комплекс специальных приемов, движений и действий, служащих средствами борьбы во время ведения боя.

В поединке происходит непрерывная смена обстановки, заставляющая боксера мгновенно переходить от нападения к обороне и обратно. Чтобы действовать в таких условиях, боксер должен овладеть необходимым техническим арсеналом специальных приемов, движений и действий:

- а) подготовительные действия – различные варианты поз, стоек, позиций, дистанций, смещений, передвижений и обманных движений;
- б) атакующие действия – прямые, боковые и удары снизу в голову и туловище обеими руками;
- в) защитные действия – приемы защиты руками, туловищем, передвижением и комбинированные;
- г) контратакующие действия - прямые, боковые, удары снизу в голову и туловище в ответной и встречной форме обеими руками.

Технику выполнения каждого технического приема характеризуют ее основа и детали.

Основу технического приема составляет совокупность относительно постоянных частей действия, составляющих базовую схему выполнения стандартного варианта движения.

Детали технического приема – это некоторые особенности действия, которые могут отличаться при разных вариантах исполнения и не нарушающие основы данного приема.

### **II.1. Подготовительные действия.**

Подготовительные действия применяются при подготовке, проведении и завершении как атакующих, так и защитных действий.

Для того, чтобы боксер мог легко и свободно переходить от атакующих к защитным действиям и обратно, он должен максимально использовать правильный выбор различных вариантов поз, стоек, позиций, дистанций, смещений, передвижений и обманных движений.

**Поза** – это расположение звеньев тела (туловища, головы, рук и ног)

относительно друг друга для выполнения какого-нибудь действия.

**Стойкой** называется поза, в которой находится боксер по отношению к противнику в данный момент. Например:

- 1) левосторонняя, когда левая нога впереди;
- 2) правосторонняя, когда правая нога впереди;
- 3) фронтальная, когда ноги расположены фронтально;

Боксер, с сильнейшей правой рукой, обычно выбирает левостороннюю стойку, а левша – правостороннюю.

**Боевая стойка** – наиболее удобное исходное положение боксера, позволяющее ему разнообразно передвигаться, надежно защищаться и наносить удары (рис.10).

Изучение техники бокса всегда начинают со стоек, но чаще всего, освоив одну из них, боксер не совершенствует другие стойки и переходы из одной в другую, чем значительно уменьшает свои боевые возможности. Но все стойки условны, они являются не более чем положениями тела в конкретном эпизоде боя. Поэтому нужно учиться не просто менять одни стойки на другие, а двигаться в них, переходя из одной позиции в другую и при

этом успешно атаковать, надежно защищаться и своевременно контратаковать.

Подготовленный боксер контратаковать.

Подготовленный боксер должен уметь боксировать в любой стойке конкретные тактические задачи ве,

**Позиция** – это взаимное рас

боксерами на ринге в каждый момент боя при выполнении ими любых действий. Например: а) один или оба боксера стоят в углу, у канатов или на середине ринга; б) один или оба стоят в левосторонней, правосторонней или фронтальной стойке на ближней, средней или дальней дистанции.

Переходы из одной позиции в другую зависят от направления, способа и скорости передвижений и смещений обоих боксеров.

**Дистанция** – это расстояние между ведущими бой боксерами. Дистанция зависит от различий боксеров в росте и уровне подготовленности.

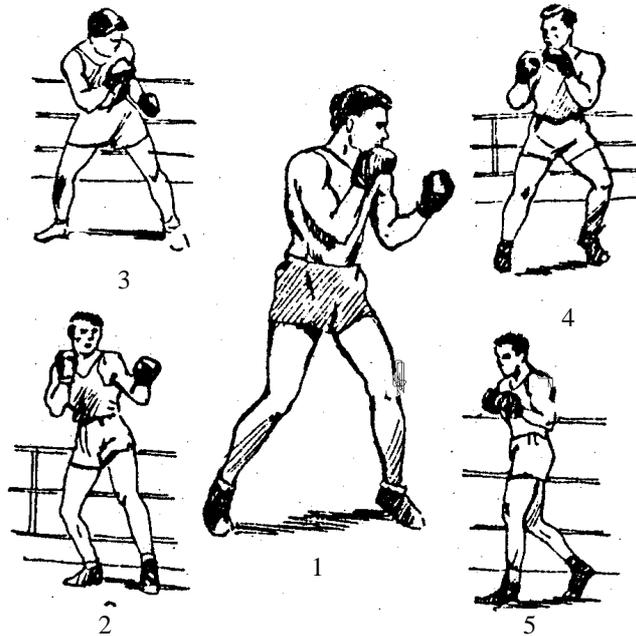
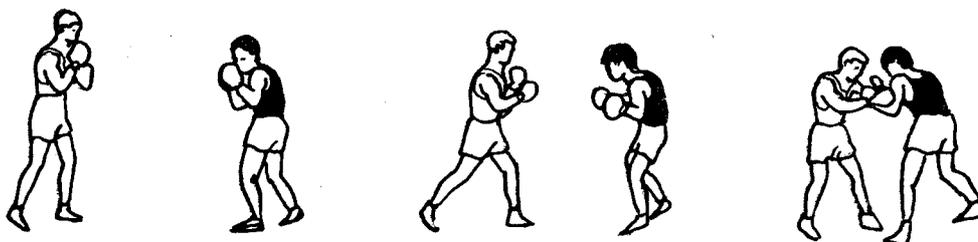


Рис.10. Боевая стойка /1/ и ее индивидуальное выражение: Б. Лагутин /2/, С. Щербаков /3/, А. Шоцикас /4/, Б. Никаноров /5/ - заслуженные мастера спорта, чемпионы страны разных лет



В ходе боя дистанция постоянно изменяется в результате атакующих или защитных действий каждого из противников.

В боксе традиционно различают три боевые дистанции – дальнюю, среднюю и ближнюю. Можно выделить еще и сверхдальнюю.

*Дальняя дистанция* – расстояние с которого



можно

нанести

а

б

в

Рис. 11. Боевые дистанции в боксе

длинные удары с обычным шагом вперед и выходом на среднюю дистанцию или короткие удары с длинным шагом или скачком вперед и выходом на ближнюю дистанцию (рис. 11. а).

*Средняя дистанция* – расстояние, с которого боксер может нанести длинные удары без шага вперед или короткие удары с шагом вперед и выходом на ближнюю дистанцию (рис. 11. б).

*Ближняя дистанция* – расстояние, с которого боксер может нанести короткие удары без шага вперед (рис. 11. в).

*Сверхдальняя дистанция* – расстояние, с которого боксер может нанести длинные удары с длинным шагом или скачком вперед и выходом на среднюю дистанцию.

Рассмотрение вопроса о дистанциях в боксе следует дополнить такими тактическими понятиями, как защитная и ударная дистанция.

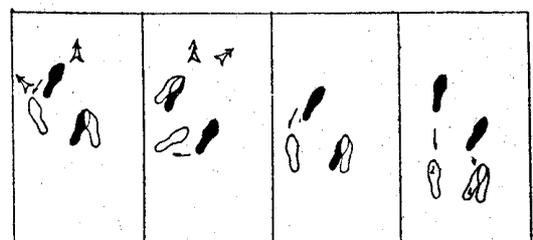
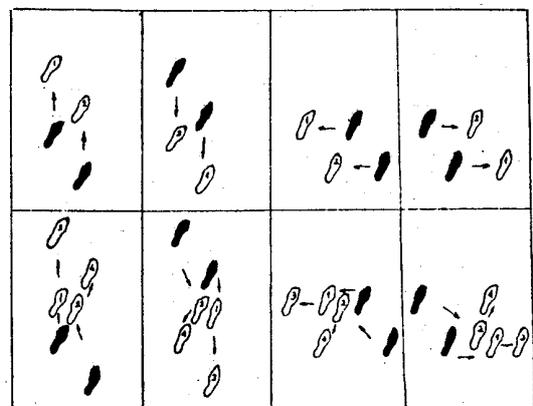
*Защитная дистанция* – это расстояние до противника, находясь на котором, боксер успевает защититься от его ударов.

*Ударная дистанция* – расстояние до противника, находясь на котором, боксер достает его своими ударами.

У каждого из боксеров, в зависимости от роста, уровня подготовленности, состояния организма и манеры ведения боя вырабатывается свое “чувство дистанции” для выполнения атакующих и защитных действий.

**Смещение** – это перенос веса тела на левую или правую ногу, с выполнением любых подготовительных, атакующих или защитных действий на месте или в движении.

**Повороты и передвижения** заключаются в перемещении боксера по



рингу различными способами (рис.12.).

Смещения, повороты и передвижения боксера взаимосвязаны. Целью любого способа смещения, поворота или передвижения является подбор, выход, сохранение или изменение дистанции в результате собственных действий или действий противника.

Передвижение осуществляется по четырем основным и четырем промежуточным направлениям, а также по кругу, шагами и скачками.

Способы передвижения отличаются назначением, дистанцией, скоростью и манерой исполнения. При этом каждый боксер в процессе занятий боксом вырабатывает индивидуальную манеру передвижений.

*Боксерский (скользящий) шаг* – самый простой и универсальный вид передвижения. Шагающая нога должна совершать небольшие повороты в боевой стойке /а/; перемещениями на расстояние 15-20 см. Затем на такое же расстояние подшагивает вторая нога и движение продолжается. Боксерский шаг применяется: для маневрирования по рингу на любой дистанции, во всех направлениях, с любой скоростью, с целью подготовки атаки, вызова на атаку противника или сохранения защитной дистанции; для атаки противника с любой дистанции одиночными ударами или серией ударов; для отхода от противника после своей или во время его атаки (рис.12.).

*Вышагивание* – одиночный боксерский шаг, с оставлением другой ноги на месте. Затем, в зависимости от ситуации, вышагивающая нога возвращается в исходное положение, делает другой шаг или остается на месте и к ней подшагивает вторая нога. Вышагивание выполняется коротким или длинным шагом, в зависимости от дистанции до противника и решаемых тактических задач. Передвижение вышагиванием применяется: во всех направлениях; с любой дистанции; с опорой на впереди или сзади стоящую ногу; с изменением или без изменения стойки; с целью подготовки, проведения и выхода из своей атаки, а также для вызова на атаку или ухода от атаки противника.

*Челночное передвижение* состоит из коротких, чередующихся, противоположно направленных двух или более шагов и позволяет быстро перемещаться из защитной дистанции на ударную и обратно. Применяется для подготовки и проведения своей атаки, вызова или ухода от атаки противника, сохранения защитной дистанции. Чаще всего используют в бою челночное передвижение быстрые боксеры против малоподвижных.

*Сайд-степы влево или вправо* применяются для защиты от прямых и ударов снизу в голову или туловище, а также выхода на ударную дистанцию для атаки, встречной или ответной контратаки.

Сайд - степ влево состоит из шага правой ногой вправо или вперед -вправо с переносом веса тела на правую ногу и одновременным поворотом на носках налево.

Сайд - степ вправо состоит из шага левой ногой влево с переносом веса тела на левую ногу и одновременным поворотом на носках слева направо.

*Скачок* – это передвижение прыжком, которое осуществляется двумя способами: толчком одной или двумя ногами. Прыжок – это короткий полет, когда на какой-то момент обе ступни оторваны от пола. Скачки бывают короткими (15-20 см), средними (20-40 см.) и длинными (40-60 см). Их можно применять несколько раз подряд с передвижением в любом направлении, на разное расстояние, с разной скоростью и в сочетании с другими видами передвижений. Особенности скачков являются их внезапность для противника и быстрота смены дистанций, позиций и стоек. С помощью скачков можно неожиданно атаковать, контратаковать или уходить от атак противника. Главное, о чем следует позаботиться во время выполнения скачков – это сохранение равновесия и защита от возможных встречных ударов противника.

**Обманные движения (финты и отвлекающие удары)** применяются для маскировки и отвлечения противника от подготовки и начала своих атакующих действий, а также вызова противника на активные действия.

*Финты* выполняются с помощью движений рук, ног, туловища, смещений или передвижений. Они служат для имитации нанесения сильных ударов, ложных открытий уязвимых мест, демонстрации одних и применения других видов защит, ударов и передвижений. В качестве финтов могут выступать любые удары, жесты, позы или мимика, выполненные с целью обмана противника.

*Отвлекающие удары* наносятся для отвлечения противника от основного сильного удара или серии ударов.

## **II.2. Атакующие действия.**

### **II.2.1. Особенности проведения атакующих действий.**

Атакующие действия состоят из подготовительных действий и непосредственно ударов. Они включают в себя: разностороннюю подготовку к атаке; сопутствующие защиты; атакующие удары, наносимые с различных дистанций и из разных положений. Целесообразность и последовательность применения всех необходимых технических приемов различна и диктуется требованиями боевой обстановки, характером действий и манерой ведения боя противником.

Атакующие действия начинаются одиночными ударами, развиваются сериями ударов, сочетаются с различными защитами, маневрами, сменой дистанций, стоек, позиций, выходов из боя и применением нескольких атак подряд. Атаки очень разнообразны и служат различным тактическим целям. Это может быть: захват инициативы в бою; изматывание противника непрерывным натиском; подавление его сильными ударами; получение преимущества в очках; разведка и т.д.

Атаки могут начинаться и развиваться левой или правой рукой в любую, разрешенную правилами соревнований, точку головы или туловища. При проведении атакующих действий боксер всегда должен думать о возможности противника нанести встречные или ответные контрудары. Поэтому большое внимание должно быть уделено обеспечению надежной защиты во время подготовки, проведения, окончания своей атаки и

возвращения в боевую стойку.

Согласно правил соревнований по боксу разрешается наносить удары суставной частью закрытой перчатки (рис. 13). Введение перчаток с набивкой, фиксирующей кулак более раскрытым, вместо существовавших ранее набивок из конского волоса или морских водорослей, усложнило нанесение сильных ударов сжатым кулаком. В настоящее время введены перчатки с набивкой, позволяющей более сильно сжимать кулак, что повышает силу наносимых ударов.

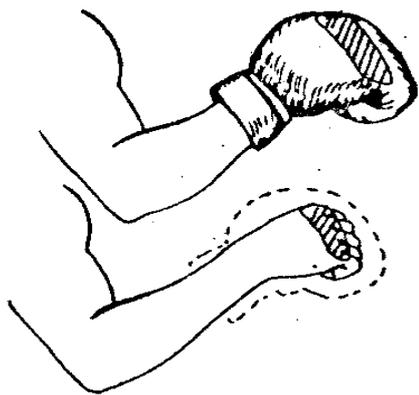
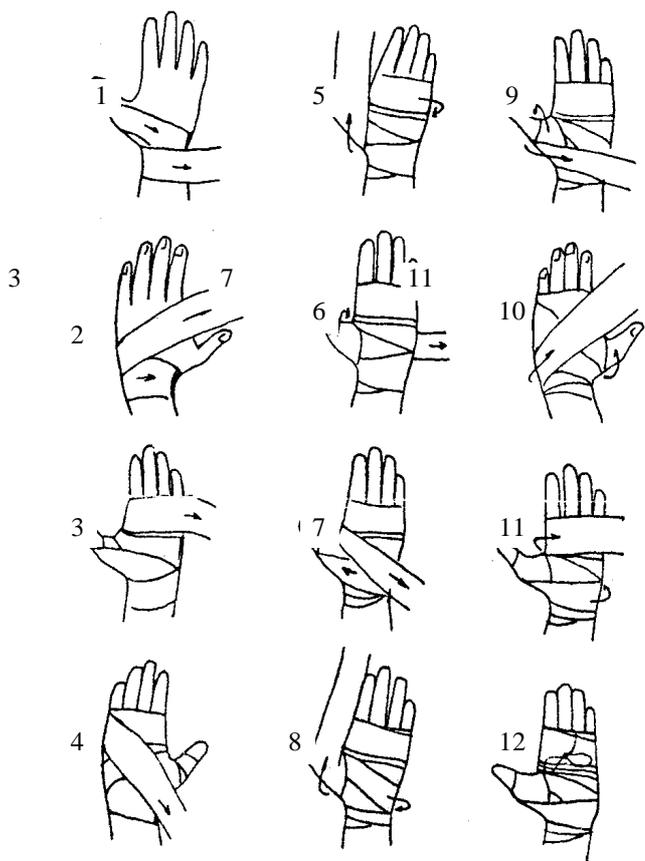


Рис.13. Положение кисти при ударе.

При ударе кости, мышцы и связки кисти испытывают большую ударную нагрузку, поэтому нужно правильно сжимать кисть в кулак. Положение кисти, сжатой в кулак, должно быть следующим: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного пальца. Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей, которые при ударе испытывают продольное давление. Первые фаланги пальцев, испытывающие при ударе поперечное давление, должны быть защищены бинтованием и правильным положением кисти в перчатке. Непосредственно пред ударом, пальцы напрягаются и крепко сжимаются в кулак, кисть слегка сгибается в лучезапястном суставе, а рука может быть развернута большим пальцем вверх, внутрь или наружу. В практике бокса говорят: “довернуть кулак”. Этим обеспечивается необходимая жесткость кулака при соударении.

Для предохранения кистей рук от травм, боксер должен пользоваться мягкими бинтами. Рука должна быть забинтована так, чтобы бинт не давил на кисть в ее раскрытом положении и хорошо стягивал ее в положении кулака (рис.14.).

Согласно правил соревнований по боксу удары разрешается наносить в передние или боковые части головы, а также туловище и выше пояса (рис.15.). Сильный удар кулаком в перчатке вызывает боль в любой части тела, но чтобы привести противника в состояние невозможности продолжать бой, удары



должны наноситься в наиболее уязвимые места, которые являются: нервные узлы, крупные кровеносные сосуды, хрупкие кости, суставы и внутренние органы (рис.16).

Рис.14. Бинтование кисти руки

Чувствительность разных уязвимых мест к болевому воздействию у каждого боксера индивидуальна. Однако если в течение сравнительно небольшого времени боксер получает несколько

Сильных ударов в определенное уязвимое место, то у него может развиться болевой шок, а со временем даже слабые удары в это место могут заканчиваться ярко выраженным действием (удары в нижнюю челюсть, печень и др.).

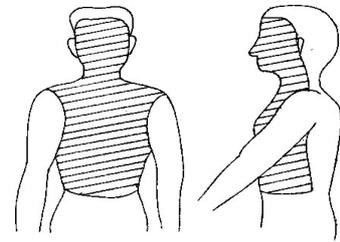


Рис.15 Разрешенные для ударов места

Поражение болевых точек требует определенной точности, силы и скорости в нанесении ударов. Последствиями поражения уязвимых мест могут быть: острая боль, болевой шок, полубморочное состояние, потеря сознания, механические травмы (ушибы, кровотечения, рассечение кожи), сотрясение мозга, нарушение дыхания и ориентации в пространстве, удушье и нарушения работы сердечно-сосудистой системы. В результате противник теряет способность продолжать бой от нескольких секунд до полного отказа от боя.

При нанесении ударов в уязвимые места соперника, происходит следующее:

- *подбородок* (центр нижней челюсти). При ударе в подбородок происходит сотрясение вестибулярного аппарата и временное угнетение деятельности сердечно-сосудистой системы по обеспечению мозга кислородом, что вызывает обморок и потерю сознания (рис. 16 а).

- *верхняя и нижняя губы*. При ударе в губы, происходит рассечение мягких тканей рта, что вызывает боль и кровотечение из разбитых губ (рис. 16. б).

- *нос*. При ударе в нос, происходит повреждение хрящей, костей и сосудов носа, что вызывает боль и обильное кровотечение (рис.16. в).

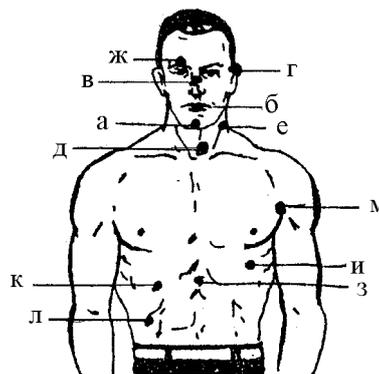


Рис.16. Наиболее уязвимые (слабые) части тела

- *висок*. При ударе в висок происходит сотрясение мозга, что вызывает обморок и потерю сознания (рис.16. г).

- *передняя часть шеи (горло)*. При ударе происходит повреждение гортани, что вызывает боль, удушье и кровотечение изо рта (рис.16. д).

- *боковая поверхность шеи*. При ударе в боковую поверхность шеи происходит временное угнетение деятельности сердечно-сосудистой системы по обеспечению мозга кислородом, что вызывает боль, падение кровяного давления, нарушение дыхания и ориентации в пространстве, обморок и потерю сознания (рис.16. е).

- *надбровные дуги*. При ударе в область надбровных дуг может произойти рассечение кожи, что вызывает кровотечение из поврежденных участков кожи на лице (рис.16. ж).

- *солнечное нервное сплетение* расположено прямо вниз от мечевидного отростка грудинной кости. При ударе в область солнечного сплетения происходит рефлекторное замедление работы дыхательной системы и ухудшение снабжения мозга кислородом, что вызывает боль, резкое падение кровяного давления и нарушение дыхания, вплоть до потери сознания (рис.16.з).

- *сердечное нервное сплетение* расположено чуть ниже левого соска. При ударе в область сердечного сплетения происходит резкое замедление работы сердца и ухудшение кровоснабжения мозга, что вызывает боль, резкое падение кровяного давления, нарушение дыхания и удушье (рис.16. и).

- *ребра (печень и селезенка)*. У человека имеется 12 пар ребер, из них 7 пар называются верхними, а 5 пар – нижними (ложными). С правой стороны тела за нижними ребрами находится печень, с левой стороны – селезенка. При ударе по ребрам, человек испытывает острую боль и у него рефлекторно происходит мгновенный выброс крови как из печени, так и селезенки. Сильный удар вызывает ушибы, иногда переломы ребер и внутренние кровотечения (рис.16. к).

- *подреберье* – это участок тела ниже ложных ребер. При ударе, направленном по прямой линии от правого или левого бока, внутрь тела, происходит ушиб и повреждение крупных кровеносных сосудов и нервных узлов, проходящих в этих районах брюшной полости, что вызывает острую боль и внутреннее кровотечение. Если удар направлен снизу – вверх под ребра, то он травмирует печень, желчный пузырь или селезенку, что вызывает боль, внутреннее кровотечение, ухудшение работы сердечно-сосудистой системы и нарушение дыхания (рис.16. л).

- *подмышечная впадина*. При сильном ударе в подмышечную впадину происходит ушиб, расположенных здесь нервных сплетений, кровеносных и

лимфатических узлов и сосудов, что может привести к внутреннему кровотечению, частичному разрушению сумки плечевого сустава и острой боли (рис.16. м).

### II.2.2. Классификация и систематика ударов.

Удары в боксе имеют разные варианты исполнения и назначения, в зависимости от боевой ситуации, и отличаются по различным признакам, зависящим от:

1. Цели нанесения (уязвимые места головы или туловища).
2. Формы выполнения (прямые, снизу, сбоку).
3. Силы нанесения (сильные > 75%, средние- от 75 до 50%, слабые < 50% от максимальной силы удара).
4. Скорости нанесения (быстрые > 75%, средние- от 75 до 50%, медленные < 50% от максимальной скорости удара).
5. Тактики применения (атакующие, встречные, ответные, финты, отвлекающие).
6. Направления передвижения.
7. Дистанции нанесения (ближней, средней, дальней).
8. Способа перемещения (шагом или скачком в разных вариантах).
9. Количества наносимых ударов (одиночные, серии).
- 10.Использования защиты (руками, туловищем, передвижением).

Уровень технической подготовки боксера определяется широким набором вариантов ударов и их своевременным выполнением. В основе атакующих действий боксера лежит стандартная техника ударов, являющаяся фундаментом технической подготовки, и на ее основе разрабатываются разновидности ударов с учетом его индивидуальности.

*Точность удара* зависит от скорости и длительности ударного движения. Чем выше скорость и короче путь, тем труднее управлять ударным движением.

*Сила удара* зависит от нескольких факторов:

1. Величины ударной массы, включающей в себя массу руки и части тела, участвующих в ударе. Поэтому, с увеличением веса тела, увеличивается ударная масса, а значит и сила удара.
2. Скорости движения ударной массы, достигающей к моменту соударения максимальной величины. С увеличением ударной массы, уменьшается скорость ее перемещения и наоборот.
3. Квалификации боксера и его умения координировать свои усилия, полностью используя максимальную скорость удара и вкладываемую в него ударную массу.
4. Умения боксера выполнять удары правой и левой рукой одинаково быстро и сильно, независимо от того правша он или левша.
5. Жесткости бьющей руки, зависящей от своевременного

блокирования движения в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах.

6. Формы ударного движения, так как передача кинетической энергии удара улучшается, когда центр масс кисти, предплечья и плеча в момент удара лежат на одной линии и совпадают с направлением удара. Направления движения туловища и руки должны совпадать, иначе произойдет разложение сил и скорость движения кулака начнет падать. Определенная последовательность включения в работу звеньев тела (от ног к рукам) позволяет суммировать их скорости движения и получить максимальную скорость удара.

7. Устойчивости боевой стойки, из которой наносится удар (с относительно большой площадью опоры). Так как при выполнении ударов происходит перераспределение массы тела, то есть возникают вращающие моменты и боксер может потерять равновесие.

8. Времени соударения, которое увеличивается с ростом масс соударяющихся тел, уменьшением их плотности и жесткости суставов. При увеличении времени соударения до 30 миллисекунд, удар превращается в толчок.

Высота цели удара (голова или туловище) существенной роли в структуре ударного движения не играет и регулируется степенью сгибания ног и наклоном туловища. При выполнении ударов с наклоном туловища, для сохранения равновесия, нужно более широко поставить ноги в стойке. Во всех случаях при ударе нежелательно выводить общий центр тяжести (О.Ц.Т.) тела при ударе за пределы передней границы опоры, чтобы не потерять устойчивости и не раскрыться для контратакующих ударов противника.

После выполнения удара, боксер должен вернуться в боевую стойку или продолжить атакующие и защитные действия из положения, в котором он оказался после удара. При выполнении удара и возвращении в стойку, боксер должен страховаться от возможной контратаки противника, прикрывая свободной рукой голову и туловище. Устойчивое положение тела зависит от правильной работы ног, позволяющей боксеру быстро переключаться с одного действия на другое.

Структура движений при ударе различается в зависимости от различных установок, связанных с тактической ситуацией. Установка в ударном движении определяет величину силы и скорости удара. В основном, в боксе применяются три типа ударов.

*Для ударов первого типа* характерны не высокие проявления скорости и силы (до 50% от максимального). Такие удары применяются как финты или для начала атаки.

*Для ударов второго типа* характерно оптимальное проявление скорости и силы (до 75% от максимального). Такие удары применяются как для развития атаки, так и для контратаки во встречной и ответной форме.

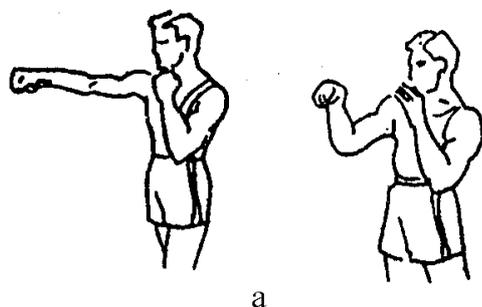
*Для ударов третьего типа* характерно высокое проявление скорости и силы (свыше 75% от максимального). Такие удары называются

“акцентированными” и применяются для завершения атаки или контратаки.

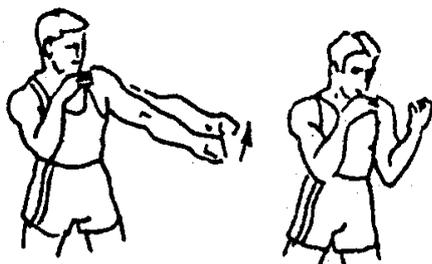
Техника бокса насчитывает три основных вида ударов: прямой, снизу, боковой. Каждый из этих ударов можно наносить левой и правой рукой в голову и в туловище. Таким образом, в боксе имеется 12 основных ударов, структура которых определяется видом удара (прямой, снизу, боковой), бьющей рукой (левой, правой) и целью нанесения (в голову, в туловище). Указанные признаки определяют и терминологию ударов, например “прямой удар правой в голову”, “удар снизу правой в туловище”, “боковой удар левой в туловище” и т.д.

Техника основных ударов в боевой обстановке может изменяться в зависимости от индивидуальных особенностей боксера, характера действия, положения противника, темпа боя, тактических задач и т.п. В связи с этим

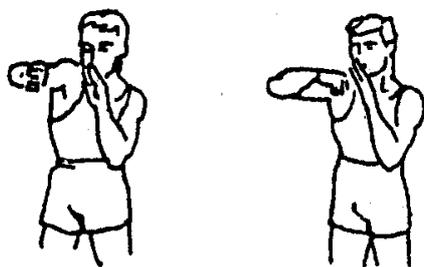
возникает многообразие ударов, точнее техники их выполнения. Любой удар в зависимости от дистанции, характера сближения и атаки может быть нанесен почти выпрямленной или сильно согнутой рукой - соответственно длинный и короткий удары (рис.17.).



а



б



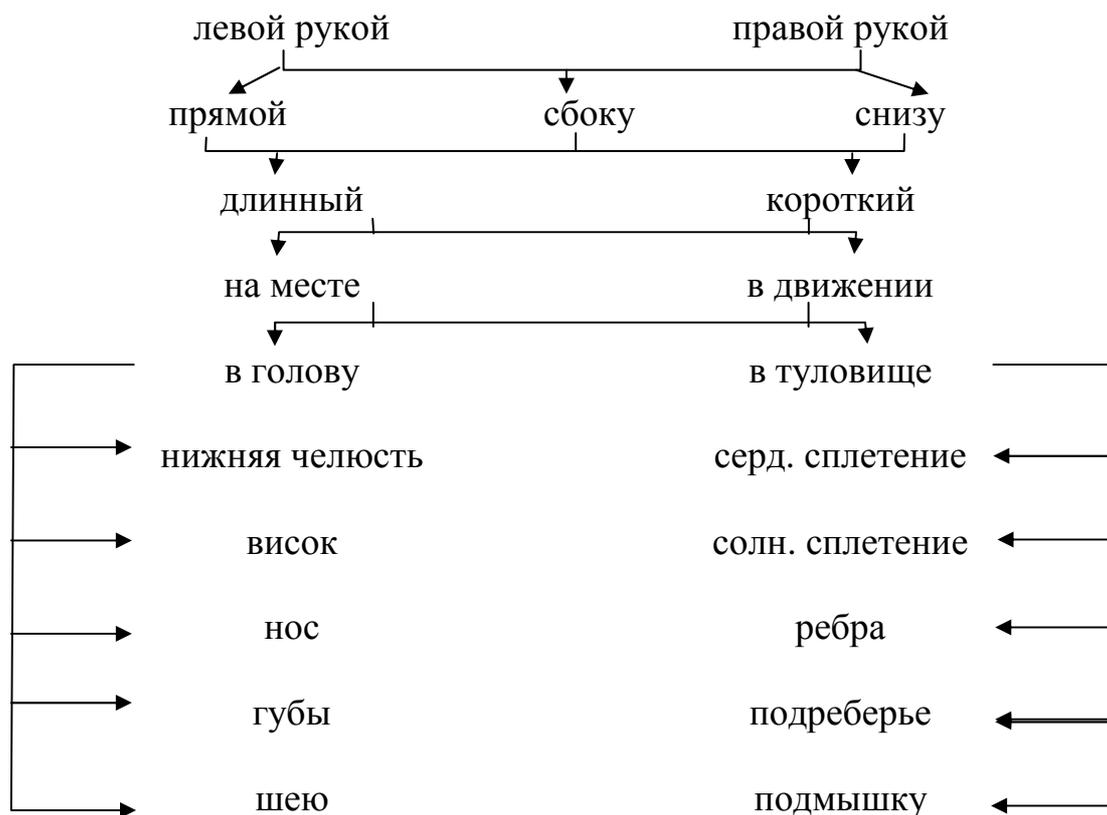
в

Направление удара в цель также может видоизменяться. Например, прямой удар, направленный в голову противника снизу, приобретает форму как бы среднюю между прямым ударом и ударом снизу. Боковые удары могут быть направлены в цель снизу или сверху, а не только строго параллельно полу. При нанесении ударов имеются различия и в движениях ног. Из левой боевой стойки каждый из основных ударов можно наносить, сохраняя вес тела равномерно

распределенным на обе ноги или перенося его на любую ногу. Удар можно наносить с шагом левой или правой ногой вперед или назад.

УДАРЫ





### Прямые удары в голову и туловище.

Прямые удары в голову и туловище наносятся левой или правой рукой за счет резкого выпрямления согнутой в локтевом суставе руки, дополненного и усиленного поступательным и вращательным движением туловища в направлении удара. Их выполняют: с ближней, средней, дальней и сверхдальной дистанции; в атакующей, встречной и ответной форме; на месте и в движении; с уклонами и наклонами; одиночными и сериями; с применением различных финтов и защит.

Прямые удары в голову и туловище имеют различные варианты исполнения и являются наиболее часто употребляемыми в поединках боксеров. Они бывают длинными и короткими, быстрыми и медленными, сильными и слабыми, в зависимости от применения их с целью подготовки, начала, развития, завершения и выхода из собственной атаки, а также для предупреждения, остановки, срыва и перехвата атаки противника.

Для защиты от прямых ударов применяются защиты руками, туловищем, передвижением и комбинированные.

### Одиночные прямые удары в атакующей форме.

*Прямой левой в голову* является основным ударом ведения боя и имеет различные варианты исполнения (рис.18-20.).



Рис.18. Прямой удар левой в голову на месте с наклоном туловища влево

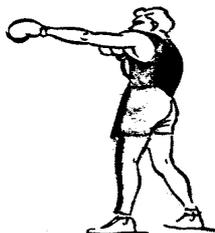


Рис.19. Прямой удар левой в голову на месте с наклоном туловища вправо

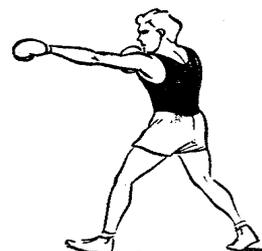


Рис.20. Прямой удар левой в голову с шагом вперед

Прямым левым в голову, как правило, боксеры начинают собственную атаку, останавливают или разрушают атаку противника, заполняют паузы между атаками, проводят разведку защитных и контратакующих возможностей противника, наносят ему быстрые и легкие удары с целью заработать очки или подготовить момент для атаки.

Прямые удары в голову левой рукой можно наносить не только с шагом вперед, назад, влево и вправо, но и в промежуточных направлениях: вперед – влево, вперед – вправо, назад – влево, назад – вправо (рис.21, 22.).

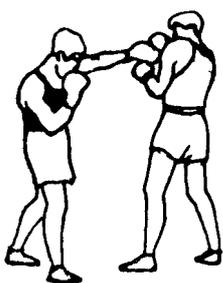


Рис.21. Прямой удар левой в голову с шагом вправо

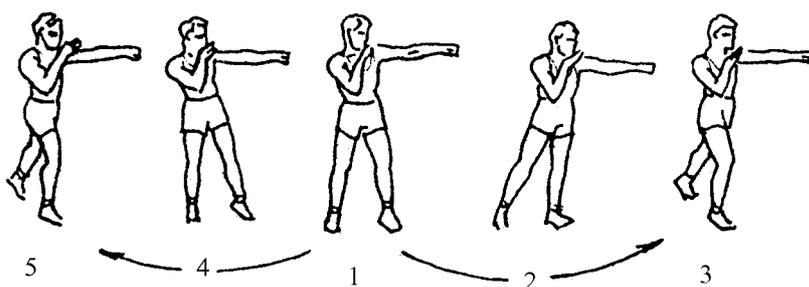


Рис. 22. Вариативность техники прямого удара левой рукой: 1 – на месте; 2 – с шагом вперед левой ногой; 3 – с шагом вперед правой ногой; 4 – с шагом назад правой ногой; 5 – с шагом назад левой ногой

Во время нанесения удара, необходима страховка от контрударов противника. Поэтому, раскрытой правой перчаткой, повернутой тыльной частью к подбородку, боксер страхует голову, а опущенным локтем – туловище.

*Прямой удар левой в туловище* применяется при атаке на месте или с шагом вперед. Движение начинается с толчка носком правой ноги и шага левой ногой. После этого туловище наклоняется вперед и вправо (примерно под углом  $45^\circ$  по отношению к противнику). Рука резко выпрямляется и кулак прямолинейно направляется к цели (рис.23.).

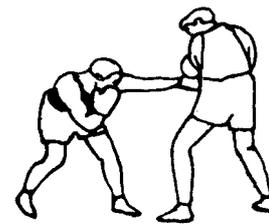


Рис.23. Прямой удар левой в туловище

Правая нога, после толчка и шага левой ногой вперед, подтягивается в исходную позицию. Правой перчаткой боксер страхует голову, а локтем и предплечьем – туловище.

*Повторные прямые удары левой в голову или туловище* применяются при атаке на месте или в движении. Боксер повторяет атаку, нанося удары по два-три раза. Повторными атаками боксер набирает очки, заставляет противника переходить в оборону, создает условия для нанесения ударов правой рукой, определяет защитные и контратакующие возможности противника, провоцирует и заставляет противника переходить в не подготовленную атаку или начать маневрирование.

Техника нанесения повторных ударов аналогична технике одиночных ударов. Наносятся они слитно один за другим. После каждого нанесенного удара необходимо подтягивать правую ногу в исходное положение, а левый

кулак после удара не опускать, а как бы описывать им небольшую окружность (рис.24.).

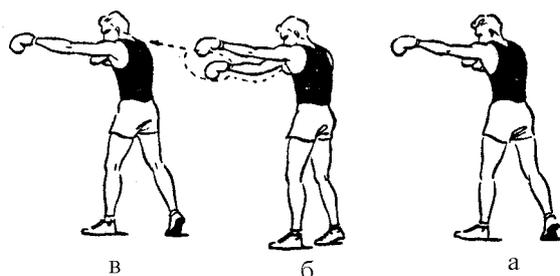


Рис.24. Повторные прямые удары в голову

*Прямой удар правой в голову* из левосторонней стойки является одним из наиболее сильных ударов. Более длинный путь прохождения кулака боксера до цели создает и большую возможность противнику своевременно заметить удар и принять соответствующую защиту. Поэтому боксеры реже пользуются отдельным прямым ударом правой в

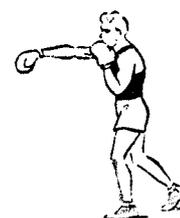


Рис.25. Прямой удар правой в голову

голову, а тщательно готовят его нанесение различными тактическими способами. Техника нанесения прямого удара правой в голову следующая. Толчком носка правой ноги боксер посылает тело вперед, одновременно поворачивая туловище справа налево и посылая кулак прямо к цели. Правую ногу боксер оставляет либо на месте, либо подтягивает вперед в зависимости от расстояния до цели.левой рукой боксер страхуется от ударов соперника (рис.25.). Удары могут быть длинными или короткими и наноситься на месте или с шагом вперед.

*Прямой удар правой в туловище* в атаке наносится, как и удар в голову, но с большим наклоном туловища. Наклон туловища с поворотом справа налево и движение кулака вперед происходит одновременно. В момент удара левая нога полусогнута и опирается о пол передней частью или всей стопой. Это необходимо, чтобы не потерять равновесие в случае промаха, если противник отойдет назад.

Этим ударом пользуются: как атакующим, после подготовительных движений левой рукой; вторым ударом после ударов левой рукой или одним из ударов серии в атаке.

### Двухударные комбинации из прямых ударов.

Комбинация из двух прямых ударов (левой – правой) получила условное название “раз-два”. В зависимости от обстановки боя и тактических задач различные комбинации из двух ударов часто применяются в атаке. После нанесения “раз-два” в голову, необходимо немедленно вернуться в исходное положение. Прямой удар в голову с отходом назад предохранит боксера от контрудара противника (рис.26.).

*Два прямых удара в голову на счет “раз”* начинаются с финтового удара левой в голову, вслед за ним под один счет “раз!” сейчас же направляются два быстрых удара левой-правой в голову. Левая рука сверху вниз перекрывает защиту противника, а правая наносит удар.

При нанесении “раз-два” в голову и туловище удар левой наносится под шаг левой ноги, а при ударе правой правая нога подтягивается.

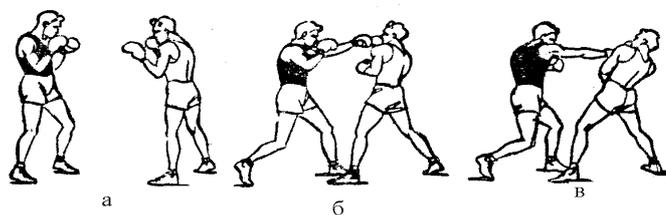
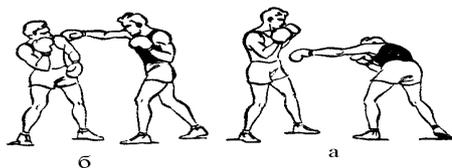


Рис.26. Два прямых удара в голову

*Комбинация “раз -два” в туловище и голову* очень эффективна в бою и состоит из легкого удара левой и акцентированного удара правой (рис.27.).

*Комбинация “раз-два” в туловище* может быть успешно проведена при



выполнении шага левой ногой влево с нанесением двух ударов в туловище.

При “раз – два” в голову на отходе назад важно уметь нанести два прямых удара в голову не только при своей атаке, но и при атаке соперника.

и голову

Комбинация из двух прямых ударов в голову может проводиться правой, левой рукой. При ударе правой нужно до конца повернуться в левую сторону, а затем с шагом левой ногой вперед или на подскоке нанести быстрый удар левой рукой.

Комбинация из двух прямых ударов в туловище может быть успешно проведена при шаге левой ногой вперед – влево с одновременным длинным ударом правой рукой и переносом веса тела на левую ногу, а затем резким ударом левой рукой и переносом веса тела на правую ногу. Можно наносить также комбинации из прямых правой в голову, левой в туловище или правой в туловище, левой в голову. В этих комбинациях основной, сильный удар наносится левой рукой с шагом или подскоком вперед.

### Трехударные серии из прямых ударов.

Для успешного проведения трехударной серии из двух ударов левой в голову и правой в туловище, необходимо при выполнении ударов левой делать шаги вперед и влево, чтобы было удобнее нанести удар правой в туловище (рис.28.).

Серия из ударов левой в голову, левой в туловище и правой в голову очень эффективна, так как позволяет нанести акцентированный удар правой в голову.левой рукой боксер выполняет финтовые, подготавливающие, удары в голову и туловище для того, чтобы “раскрыть” голову противника, а затем наносит удар правой (рис. 29.).

Трехударные серии из прямых ударов могут начинаться и заканчиваться любой рукой в голову или туловище.

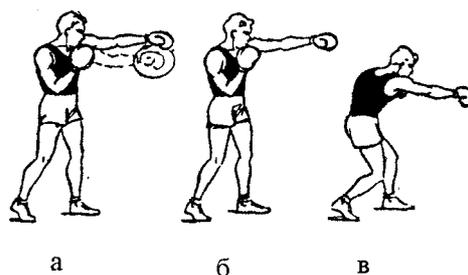


Рис.28. Трехударная серия из прямых ударов: левой, левой в голову, правой в туловище.



Рис.29. Трехударная серия из прямых ударов: левой в голову, левой в туловище, правой в голову

### Четырехударные серии из прямых ударов.

Четырехударная серия из левой – правой - левой – правой в голову наносится с продвижением вперед под одноименные шаги и заканчивается акцентированным ударом правой (рис.30.).

Четырехударные серии из прямых ударов можно начинать левой или правой рукой, в голову или туловище, на месте и с шагом левой или правой ногой вперед. Развивать атаку можно любым прямым ударом в голову или туловище, наносимым на месте и с шагом вперед одноименной или разно

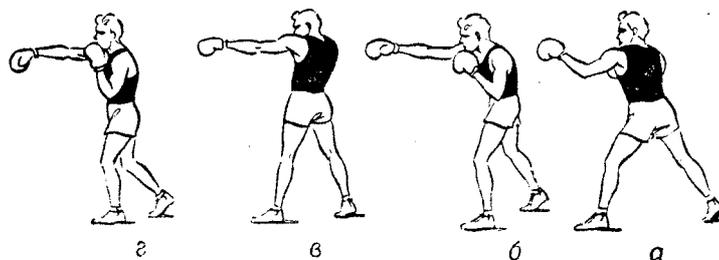


Рис.30. Четырехударная серия из прямых ударов в голову: левой, правой, левой, правой

именной ногой, с изменением и без изменения боевой стойки. Третий удар в серии наносится на месте или с шагом вперед левой или правой ногой, с целью подготовки удобного положения для нанесения последнего удара. Заключительный удар в серии может наноситься любой рукой в туловище или голову, на месте или в движении, с максимально возможной скоростью и силой.

### Удары снизу.

Удары снизу в голову и туловище, наносят снизу вверх согнутой в локте рукой. При этом кисть руки к цели повернута пальцами вверх или внутрь, а в момент удара боксер сжимает ее в кулак. Удары снизу могут быть длинными и короткими, а их нанесение может выполняться почти выпрямленной или сильно согнутой рукой (рис.17.б).

*Длинные удары* в туловище обычно применяются, когда противник высоко держит руки в стойке или, нанося удар в голову, промахивается. Длинные удары в голову, наоборот, наносят в момент, когда противник держится в собранной низкой стойке.

*Короткие удары* снизу наносят согнутой в локте рукой. Удобнее применять их в бою на ближней дистанции, нанося удар любой рукой в голову и туловище.

Наибольшая сила удара снизу создается координированным слитным участием сильных мышц ног, туловища и рук и их максимально быстрым сокращением. Удары наносятся согнутой рукой, усиленные поступательным и вращательным движением туловища в направлении удара. Их выполняют: с ближней, средней и дальней дистанции; в атакующей, встречной и ответной форме; на месте и в движении; одиночными и сериями; с применением любых подготовительных и защитных действий, а также в связке с прямыми и боковыми ударами. Удары снизу в атакующей форме применяются для начала, развития, продолжения и завершения атаки. А для защиты от ударов снизу применяются любые защиты руками, туловищем, передвижением и комбинированные.

*Удар левой снизу в голову* применяют в тех случаях, когда противник стоит, наклонившись вперед. Удар может быть коротким и длинным. Длинным ударом пользуются в тех случаях, когда хотят принудить противника выпрямиться, чтобы атаковать его. В таком случае боксер наносит удар почти выпрямленной рукой, держа кулак ногтями вниз. Чтобы кулак коснулся цели головками пястных костей, его немного отводят вверх, сгибая руку в лучезапястном суставе (рис. 17.б). Положение тела боксера, наносящего короткий удар снизу, может быть боковым или фронтальным (рис.31.). При этом правой рукой страхуются от возможных ударов противника.



Рис.31. Удар левой снизу в голову

*Удар левой снизу в туловище*, как длинный, так и короткий, вполне применим в атаке с дальней, средней и ближней дистанции, так как легко достигает цели (рис.32.). Удар в туловище отличается от такого же удара в голову только направлением бьющей руки и положением ее, изменяющимся в зависимости от дистанции. Удар левой снизу в туловище может наноситься: на месте, с переносом веса тела на левую или правую ногу; с шагом вперед левой ногой и поворотом туловища слева направо; с шагом вперед правой ногой и переносом веса тела на правую ногу.



Рис.32. Удар левой снизу в туловище

*Удар правой снизу в голову* наносят в тех случаях, когда противник стоит фронтально и его левая рука не мешает нанесению удара, силу которого боксер увеличивает рывком правого плеча вверх. Эти удары наносятся на месте с переносом веса тела на левую или правую ногу, а также с шагами вперед правой ногой, левой ногой или шагами вперед – влево и вперед – вправо (рис. 33.).



Рис.33. Удар правой снизу в голову с распределением веса тела на обе ноги

Удар правой снизу в голову можно наносить и делая шаг правой ногой назад и перенося на нее вес т наносят после отвлекающих ударов левой, подготовительных движений или финтов.

При ударе правой снизу в туловище движения боксера напоминают движения при ударе правой снизу в голову и отличаются только направлением и положением бьющей руки. Этот удар наносится с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую или левую ногу, не только на месте, но и с шагом вправо (рис.34.), влево (рис.35.) и с шагом левой ногой вперед (рис.36.).

Кроме того, удары снизу правой рукой в туловище можно наносить с шагом правой ногой вперед или назад, перенося на правую ногу вес тела и поворачиваясь справа налево, одновременно направляя бьющую руку к цели.

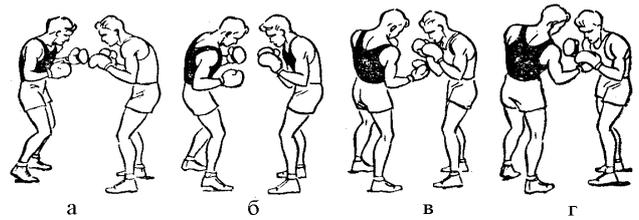


Рис.34. Удар правой снизу в туловище с шагом

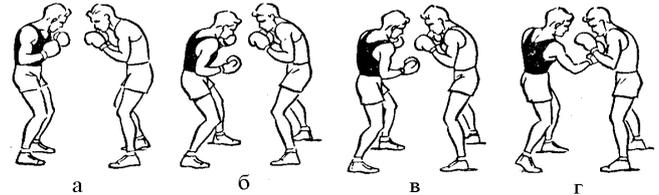


Рис. 35. Удар правой снизу в туловище с шагом влево

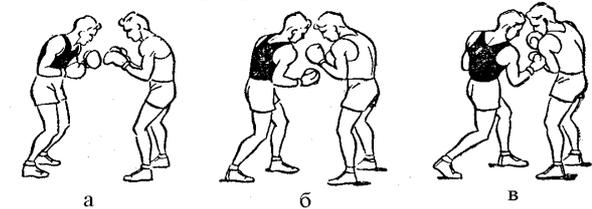


Рис.36. Удар правой снизу в туловище с шагом вперед

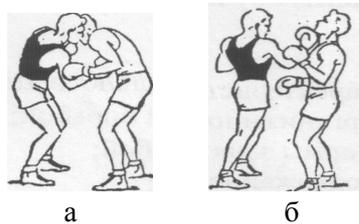


Рис.37. Повторный удар правой снизу в туловище и в голову

### Серии из ударов снизу.

Серии из ударов снизу наносятся повторными ударами одной рукой (рис.37.)или попеременными ударами двух рук в атакующей, встречной и ответной форме в голову и туловище противника (рис.38.). Серия может состоять из нескольких повторных ударов одной рукой и ударов другой рукой. Комбинации могут быть из двух ударов, наносимых в голову (рис.38.) или в туловище, правой и левой рукой (рис.39.).

Часто серии состоят из двух, трех, четырех и большего количества ударов, наносимых в голову и туловище. Первый удар серии наносится быстро, с целью начать атаку, а последний удар наносится акцентированно, с целью завершить атаку сильным ударом. В серии может быть один или несколько сильных ударов, наносимых с целью сломить

сопротивление противника. При проведении серии применяются различные подготовительные и защитные действия, чередующиеся с одиночными ударами.

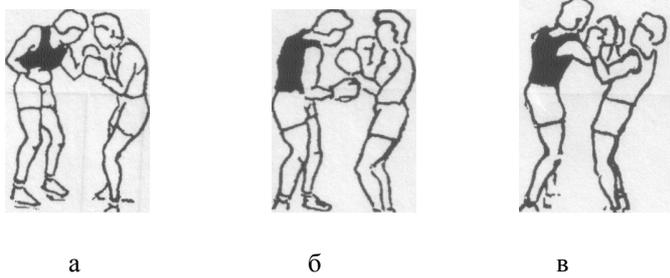


Рис.38 Двухударная комбинация из ударов снизу левой и правой в голову

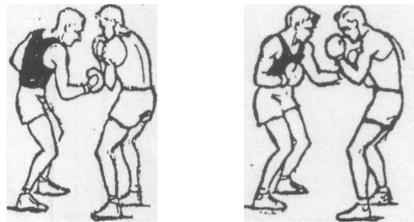


Рис.39 Двухударная комбинация из ударов снизу правой и левой в туловище

### **Боковые удары.**

Боковые удары получили свое название от направления движения бьющей руки, поражающей цель сбоку. Боковые удары в голову и туловище наносятся согнутой в локтевом суставе рукой, усиленные поступательным и вращательным движениями туловища по направлению удара. Кулак боксер держит в естественном положении пальцами к себе. По своей технической структуре они очень разнообразны и различаются по длине и направлению удара. Нанести удар сбоку можно и сильно согнутой в локте рукой, и более выпрямленной (рис.17. в). Их выполняют: с ближней, средней, дальней и сверхдальней дистанции; в атакующей, встречной и ответной форме; на месте и в движении; одиночными и сериями; с применением различных защит и вариантов исполнения.

Боковые удары используют в разных целях, но чаще всего для начала, развития и завершения своей атаки, а также остановки и перехвата атаки противника.

Для защиты от боковых ударов применяются защиты руками, туловищем, передвижением и комбинированные.

*Боковой удар левой в голову* применяется для атаки противника с ближней, средней, дальней и сверхдальней дистанции (рис.40.). Его успешно применяют боксеры, свободно владеющие левой рукой. В атаке близко

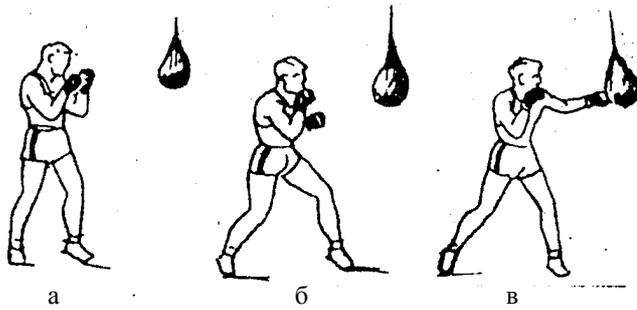


Рис.40. Боковой удар левой в голову

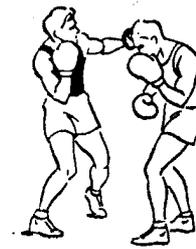


Рис.41. Боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую

расположенная к противнику левая рука совершает более короткий путь к цели, чем правая, что позволяет нанести удар быстро и точно (рис.41.).

Боковые удары (как длинные, так и короткие) левой рукой в голову, с шагом вперед левой ногой, больше используют в качестве атакующих. Боковым ударом можно пользоваться и как ложным, чтобы раскрыть перед началом атаки защиту противника.

Для атаки с дальней и сверхдальней дистанции пользуются левым боковым в голову на скачке, когда перед началом атаки вес тела переносится на левую ногу и затем с резким скачком вперед наносится удар, с одновременной постановкой ноги на пол. За счет быстрого сближения с противником, атака скачковым боковым ударом левой в голову может быть очень эффективной. В момент атаки боковым левой в голову необходимо правой рукой страховаться от возможных контрударов противника.

*Боковой удар левой в туловище* по технике исполнения мало чем отличается от бокового левой в голову, но он очень коварен. При точном попадании в область печени он вызывает острую боль и невольное опускание рук вниз, что позволяет продолжать атаку ударами в голову.

Боковой удар левой в туловище можно наносить с переносом веса тела на левую ногу (рис.42.) или с переносом веса тела на правую ногу (рис.43.). Его наносят в атаке так же, как и в голову, но тело для удара в туловище

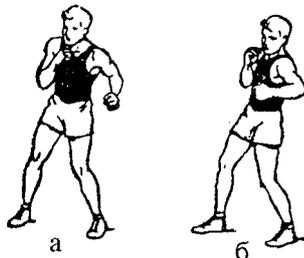


Рис.42. Боковой удар левой в туловище с переносом веса тела на левую ногу



Рис.43. Боковой удар левой в туловище с переносом веса тела на правую ногу

наклоняют несколько больше: ноги сгибают, изменяют направление бьющей руки. Более собранное положение тела позволяет приблизить бьющую руку к цели и передать ей большую резкость в момент удара.

*Боковой удар правой в голову* является одним из самых сильных ударов и наносится с распределением веса тела на обе ноги (рис.44.), с переносом веса тела на левую или правую ногу. Этим ударом редко начинают атаку. Обычно боковой удар правой следует за ударом (ложным или действительным) левой рукой, которым раскрывают защиту противника и готовят удар правой рукой.



Рис.44. Боковой удар правой в голову

Чаще всего, боковой удар правой в голову наносят с шагом вперед левой ногой (рис.45.), но учитывая большой путь кулака бьющей руки до цели, необходимо тщательно страховаться левой рукой от возможных контрударов противника.

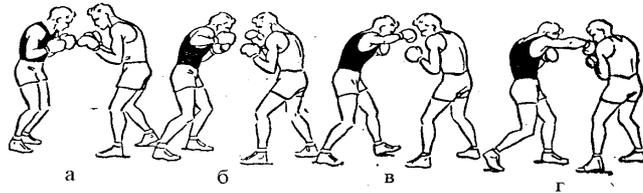


Рис.45. Боковой удар правой в голову с шагом вперед левой ногой

При нанесении боковых ударов правой в голову боксер должен тщательно следить за правильным и удобным для себя положением правого кулака: (развернутыми пальцами вниз, к себе или промежуточном положении). При выполнении сильных ударов и не правильном положении кисти, у боксеров часто бывают травмы или ушибы сустава большого пальца.

*Боковой удар правой в туловище* нужно особенно тщательно готовить и направлять в цель, чтобы не травмировать кисть. Для удара в переднюю или боковую часть туловища противника движение тела следует направлять влево вперед. Удар наносят из собранной стойки, предохраняющей боксера от встречных ударов в голову. Вес тела переносят на левую ногу, которой перед этим делают небольшой “скользящий” шаг влево-вперед (рис.46.). Туловище вращают влево, придавая нужную резкость бьющей руке, согнутой в локтевом суставе и направляемой дугообразно к цели.

Боковой удар правой в туловище с шагом вперед правой ногой и переходом в правостороннюю стойку, чаще всего, применяется для атаки левшей, стоящих в правосторонней стойке. В момент удара рука согнута в локтевом суставе под прямым углом, пальцы сжаты в кулак и повернуты к боксеру, кисть руки несколько согнута в лучезапястном суставе внутрь.

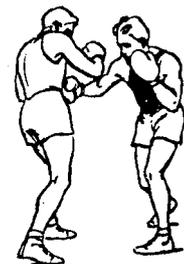


Рис.46. Боковой удар правой в туловище с шагом вперед левой ногой

### Серии из боковых ударов.

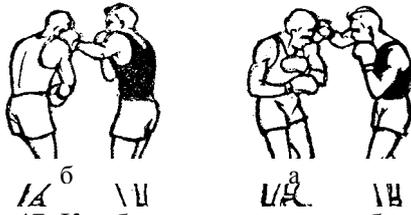


Рис.47. Комбинация из ударов сбоку: правой, левой в голову

Серии из боковых ударов наносятся повторными ударами одной рукой, попеременными ударами двух рук или повторными ударами одной рукой и ударом другой рукой.

Комбинации могут быть из двух ударов, наносимых в голову правой и левой рукой (рис.47.), а также повторных ударов левой или правой в туловище и голову.

Часто серии состоят из трех, четырех и большего количества ударов, наносимых в голову и туловище.



Например: трехударная серия из ударов сбоку: правой в туловище, правой и левой в голову (рис.48.). Эти удары наносятся с ближней, средней или дальней дистанции без шага, с одним или несколькими шагами вперед, назад или в сторону.

Рис.48. Трехударная серия из ударов сбоку: правой в туловище, правой, левой в голову

При проведении серии ударов сбоку применяются различные подготовительные и защитные действия, направленные на страховку атакующего боксера от встречных контрударов противника.

### Серии из ударов сбоку, снизу и прямых.

Серии из ударов являются основными средствами ведения боя боксерами всех весовых категорий, так как редко бывают эффективными одиночные удары.

Удары могут наноситься одной рукой, но разными ударами в разные точки. Например: прямой левой в голову, боковой левой в голову (рис.49.).

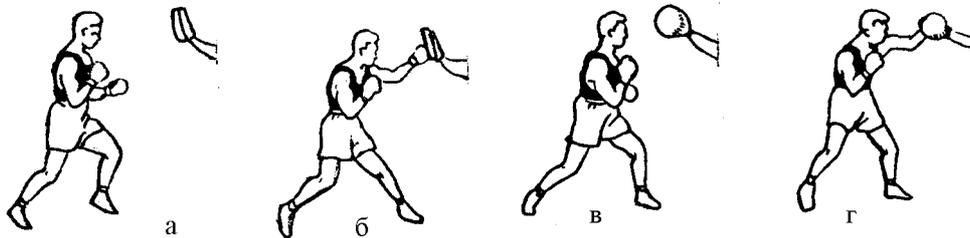


Рис.49. Атака двумя ударами левой в голову: прямым и боковым

Серии применяются для решения различных тактических задач, что определяет выбор дистанции, цели, времени нанесения, формы, количества, скорости и силы ударов. Они могут наноситься с одной или со

сменой дистанций, в одну или в разные точки тела, одинаковыми или разными ударами, в атакующей, встречной или ответной форме. При проведении серии применяются различные подготовительные и защитные действия, чередующиеся с отвлекающими ударами (рис.50.).

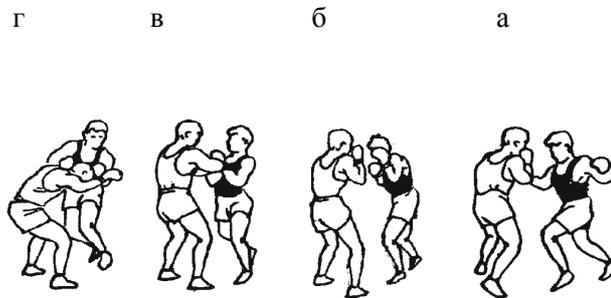


Рис.50. Атака правой в голову с отвлекающим ударом левой

Комбинации ударов проводятся двумя руками и состоят из разных ударов, наносимых в разные точки головы и туловища. Например: короткий прямой удар правой в голову, левой снизу в голову (рис.51.); боковой удар левой в голову, правой снизу в туловище (рис.52.); удар правой сбоку в голову - левой снизу в туловище (рис. 53.).

Серии могут состоять из трех ударов, наносимых из разных положений. Например: левой снизу в туловище, боковой левой в голову, короткий прямой правой в голову (рис.54.). В трехударной серии, первым ударом начинают атаку, вторым развивают, а третьим, акцентированным, ударом завершают атаку. Обычно, они наносятся на счет “раз”, “два”, “три” повторными ударами одной рукой, попеременными ударами двух рук

левой снизу в голову

или смешанно.

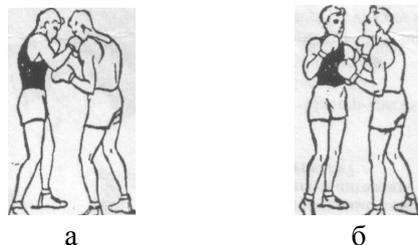


Рис.51. Короткий прямой удар правой в голову, левой снизу в голову

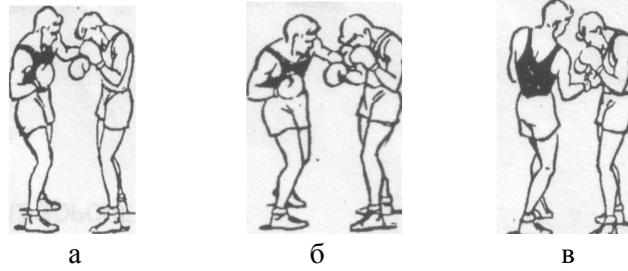


Рис.52. Боковой удар левой в голову, правой снизу в туловище

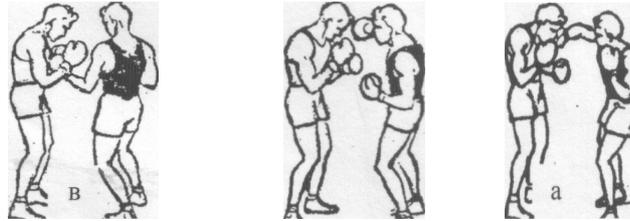


Рис. 53. Удар правой сбоку в голову, правой снизу в туловище

Многоударные серии состоят из четырех и более ударов, наносимых подряд, без перерыва между ними. Они включают несколько одиночных ударов, двух или трех ударных серий и наносятся в атакующей, встречной или ответной форме. В атакующей форме многоударные серии начинаются с одиночного удара или короткой серии и в случае успеха мгновенно развиваются дальнейшими ударами.

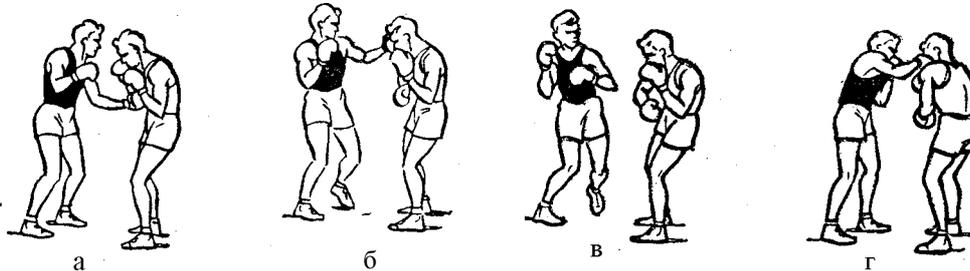


Рис.54. Серия из трех ударов: левой снизу в туловище - боковой левой в голову - короткий прямой правой в голову

В серии может быть один или несколько акцентированных ударов, наносимых с целью сломить сопротивление противника. Нанесение серии ударов зависит, во многом, от применения противником различных защитных, подготовительных и контратакующих действий. Многоударными сериями обычно ведут бой очень быстрые и агрессивные боксеры, имеющие хорошую выносливость и достаточную техническую подготовленность.

### II.3. Защитные действия.

Обучая технике бокса, нужно уделять самое серьезное внимание овладению техникой защиты. Тщательная защита – основа боксерского мастерства. Она придает организованность боевым действиям и необходимую уверенность в бою.

В основу техники защиты, как и всей техники бокса, положена экономичность движений. Она не только сохраняет энергию боксера в бою, но и придает устойчивое положение его телу, позволяет легко и уверенно переходить от одного действия к другому. Выбор способов защиты зависит от дистанции. Усвоить виды защиты - значит уметь применять их в бою, правильно определяя моменты для защиты в соответствии с дистанцией и ситуацией.

В основе защитных действий лежат следующие факторы, которые необходимо учитывать в подготовке боксера:

1. Умение прогнозировать атакующие действия противника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализована собственная контратака.

2. Умение определить действия противника и организовать противодействие, используя различные защиты.

В технике бокса выделяют четыре вида защит:

1. Защиты руками.
2. Защиты передвижением.
3. Защиты движением туловища.
4. Комбинированные защиты.

Каждый из видов защит может быть использован на всех дистанциях боя, но техника их выполнения, в зависимости от условий, видоизменяется. Это определяется следующими условиями: расстоянием до противника, удобством позиций, целесообразностью применения в данной ситуации. Выбор вида защиты зависит от вида удара и дистанции, цели, какой рукой противник наносит удар и тактического плана действий.

Боксер должен стремиться каждую защиту сделать активной, чтобы защитившись от удара, самому провести ответную контратаку. При защите от первого удара надо всегда быть готовым к защите от второго удара. Желательно боксеру объединять несколько видов защит от сильных одиночных ударов или серий из ударов и заранее нарабатывать их применение в разных боевых ситуациях.

### **Защиты руками.**

*Защиты подставкой кисти* являются самыми быстрыми, простыми и безопасными.

Для защиты головы от прямых и ударов снизу применяются подставки ладони (рис.55,56.), боковой части перчатки или кулака.

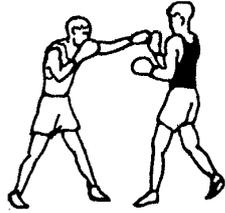


Рис.55. Защита от левого прямого в голову подставкой кисти

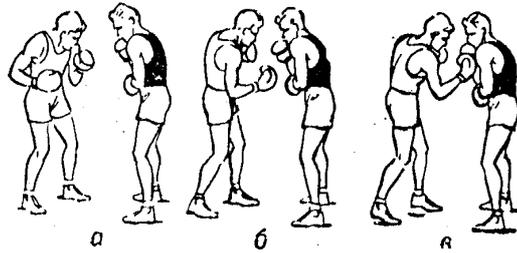


Рис.56. Защита от удара правой снизу в голову подставкой правой кисти

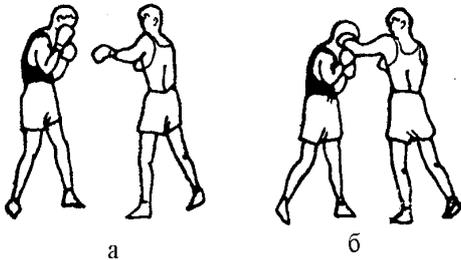


Рис.57. Защита от удара левой сбоку в голову подставкой боковой стороны кисти

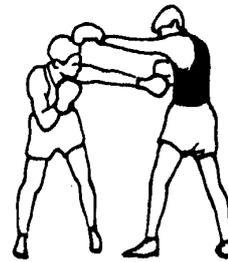
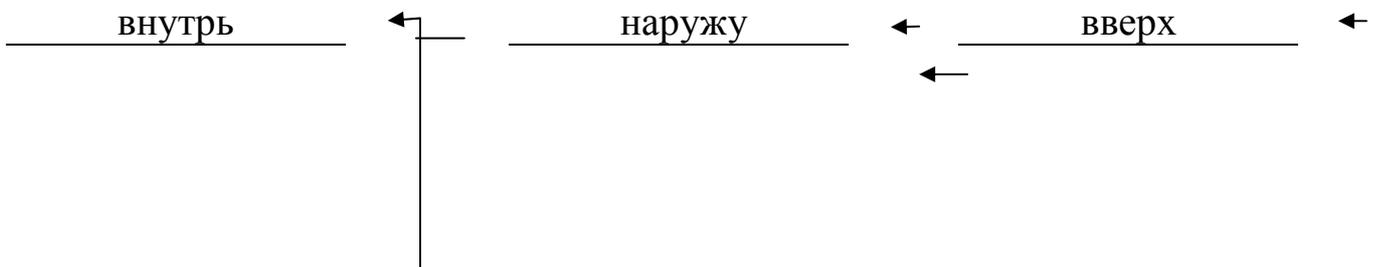
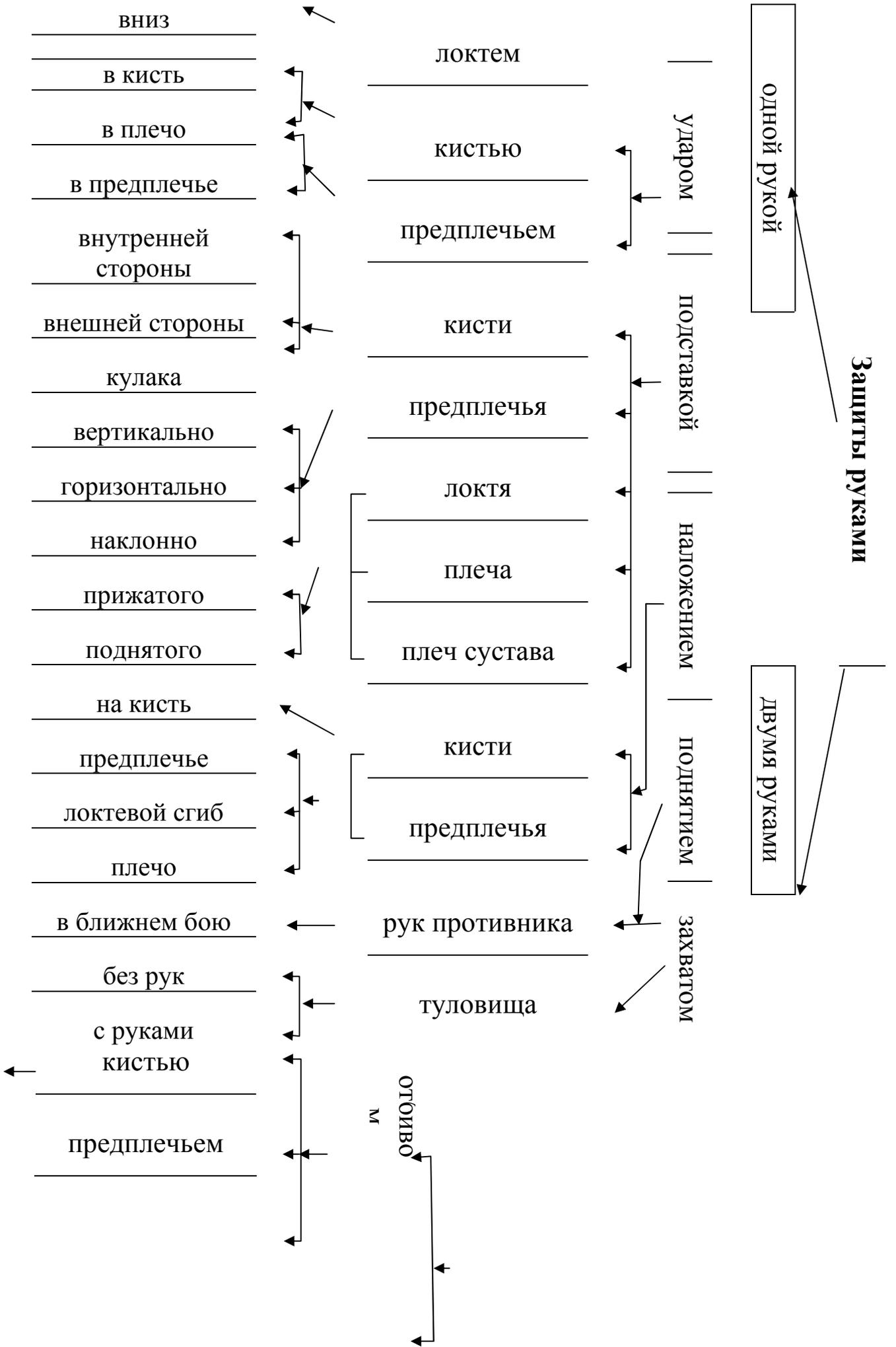


Рис.58. Защита от встречного левой в туловище подставкой правой кисти

Для защиты головы от боковых ударов в голову применяются подставки тыльной стороны перчатки (рис.57.).

Защиты подставкой различных частей кисти помогают боксеру парировать любые удары противника в голову или туловище и быстро переходить от обороны в контратаку. Защиты подставкой кисти позволяют боксеру провоцировать противника на выполнение любых атакующих действий и своевременно от них защититься. Во время принятия любого удара боксер должен правильно и быстро зафиксировать кисть в определенном положении, чтобы не получить травму пальцев или не пропустить сильный удар через не зажатую перчатку.





Защиты подставкой левой или правой перчатки применяются на любой дистанции от всяких разновидностей ударов, наносимых как в голову, так и в туловище. Особенно эффективны защиты подставкой перчатки от прямых контрударов в туловище, наносимых во время атаки в голову (рис.58.).

Во время любой атаки боксер должен страховаться от контрударов противника защитой подставкой перчатки.

*Защиты подставкой предплечья* левой и правой руки применяются при защите от прямых, боковых и ударов снизу в голову и туловище. Защита подставкой осуществляется боковой или тыльной стороной предплечья согнутой руки, расположенной вертикально (рис.59.), или горизонтально (рис.60.). Во время атаки одной рукой, предплечье другой руки должно страховать боксера от любых контрударов противника в туловище.

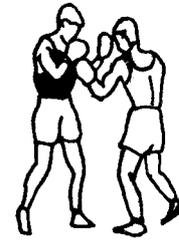


Рис.59. Защита от левого снизу в голову подставкой боковой стороны правого предплечья

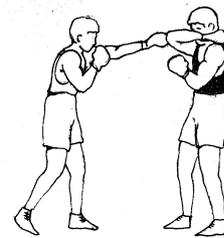


Рис.60. Двойная локтевая защита

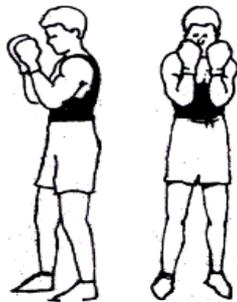


Рис.61. Глухая защита  
а) вид сбоку; б) вид спереди.

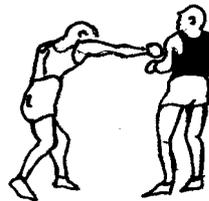


Рис.62. Защита от правого прямого в туловище подставкой левого плеча

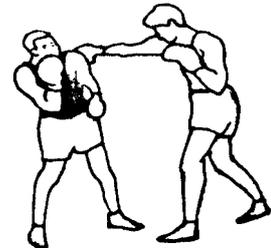


Рис.63. Защита от правого прямого в голову подставкой левого плечевого сустава

выполняют роль щита, прикрывающего боксера от ударов (рис. 61.)

*Защиты подставкой плеча* применяются для защиты от прямых, боковых и ударов снизу в голову и туловище. Они подразделяются на подставки плеча руки от локтя до плечевого сустава (рис.62.) и самого плечевого сустава (рис.63.). Этот вид защиты применяется для защиты от любых ударов в туловище, а также защиты головы, когда согнутую в локте руку поднимают горизонтально и локтевым сгибом прикрывают от ударов голову.

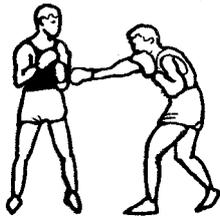
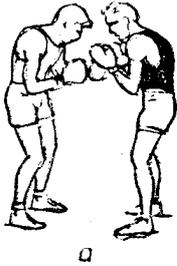


Рис.64. Защита от правого прямого удара в туловище подставкой левого локтя



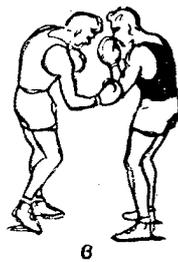
Рис. 65. Защита от левого низу в туловище подставкой правого локтя



а

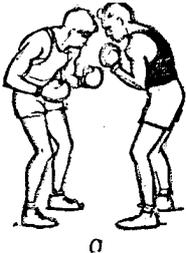


б



в

Рис.66. Защита от удара правой низу в туловище подставкой левого локтя



а

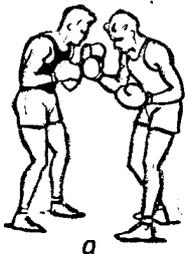


б

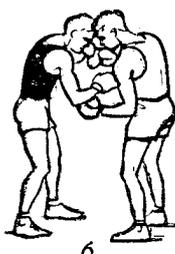


в

Рис.67. Защита от удара правой низу в туловище остановкой – наложением правого предплечья



а

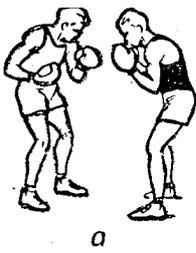


б

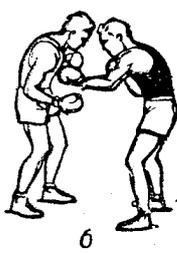


в

Рис.68. Защита от удара левой низу в туловище остановкой – наложением правого предплечья



а



б



в

Рис.69. Защита от удара правой низу в туловище остановкой – наложением левой кисти на плечо бьющей руки

Защиты подставкой плечевого сустава применяются от прямых и боковых ударов в голову за счет поднимания и прижимания плечевого сустава к голове и небольшого поворота туловища по направлению удара (при ударах сбоку).

Защиты подставкой локтя применяются для защиты от прямых, боковых и ударов низу в туловище и голову.

При защитах туловища, в момент приема удара, локтевой сгиб согнутой руки прижимается к туловищу, а рука напрягается (рис.64, 65.). При защите головы, боксер поднимает согнутую руку и, спрятав подбородок в локтевой сгиб, напрягает руку в момент приема ударов (рис. 60).

Защиты подставкой локтей от ударов низу в туловище часто применяют боксеры в ближнем бою (рис.66.).

Защиты остановкой удара в начале движения применяются для защиты от прямых, боковых и ударов низу в туловище и голову. При защите от прямых ударов боксер максимально быстро выпрямляет руку навстречу бьющей руке и

останавливает ее наложением перчатки. При защите от ударов снизу в туловище боксер останавливает удар наложением предплечий (рис. 67, 68.) или кисти (рис. 69). При защите от боковых ударов в голову боксер останавливает удар наложением предплечья или кисти руки (рис.70.).

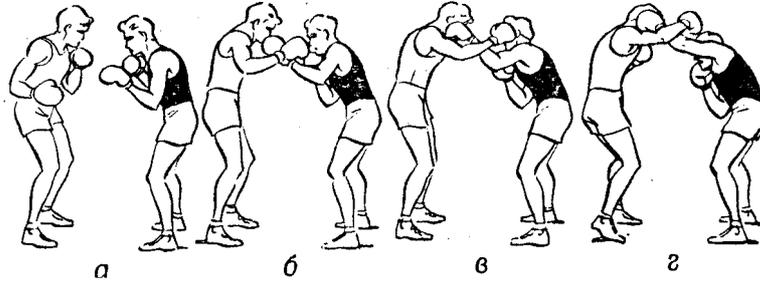


Рис.70. Защита от бокового удара правой в голову остановкой – наложением предплечья

Защиты остановкой требуют от боксера отличной реакции и быстроты движений.

Защиты отбивом применяются от прямых, боковых и ударов снизу в голову и туловище. Руку противника отбивают в сторону от линии ее движения к цели толчком перчатки, предплечья или локтя. Отбив проводят толчком в перчатку, предплечье или локоть руки противника по направлению внутрь, наружу, вверх и вниз. Например: прямой левой в голову отбивают правой рукой вниз (рис.71.) или внутрь (рис.72), а также левой рукой наружу (рис.73.) или вверх.

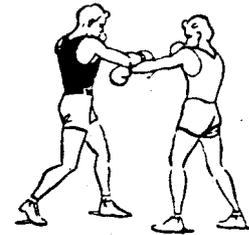


Рис.71. Защита отбивом правой рукой вниз

Защиту отбивом часто соединяют с небольшими наклонами и поворотами туловища или шагами в сторону, что увеличивает надежность защиты и создает условия для ответной контратаки.

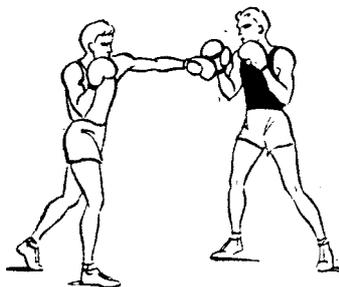


Рис.72. Защита отбивом правой рукой внутрь

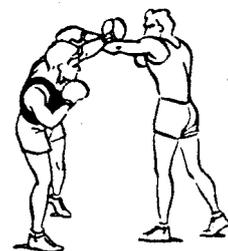


Рис.73. Защита отбивом левой рукой наружу

При защите от боковых ударов в голову отбивы производят вверх одновременно с небольшим наклоном туловища вниз (рис.74.).

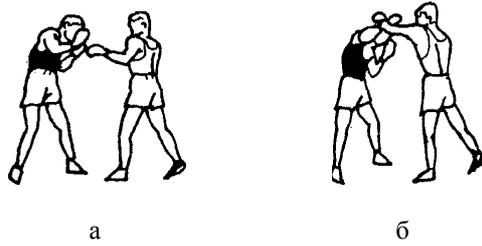


Рис. 74. Защита от левого бокового в голову отбивом правой рукой вверх

### Защиты передвижением.

Защиты шагами влево, вправо, назад, назад и вправо, назад и влево применяются от прямых, боковых и ударов снизу в голову и туловище. Они выполняются небольшими быстрыми шагами с переносом веса тела на вышагивающую ногу.

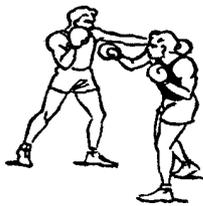


Рис. 75. Защита шагом влево

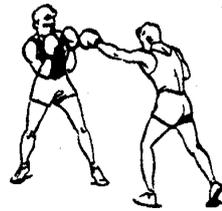
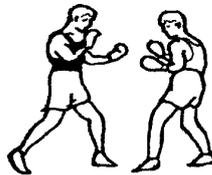
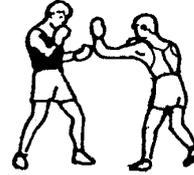


Рис. 76. Защита шагом назад и вправо

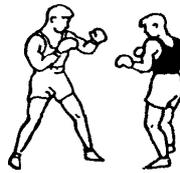


а

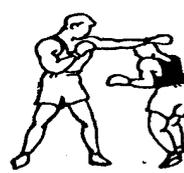


б

Рис. 77. Защита от левого снизу в голову шагом назад



а



б

Рис. 78. Защита от левого прямого в голову шагом

Защиты шагами дополняются движениями туловища (уклоны, отклонения), а также руками при атаке с любой дистанции (рис.77.).

При защите от прямых ударов в голову, часто применяются защиты шагом влево с поворотом туловища вправо (сайд-степ вправо) и переносом веса тела на левую ногу (рис.79.), а также шагом вправо с поворотом туловища влево (сайд-степ влево) и переносом веса тела на правую ногу (рис.81.).

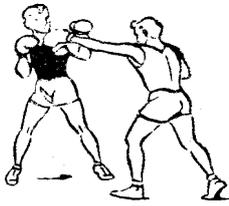


Рис.79. Защита шагом влево с поворотом туловища

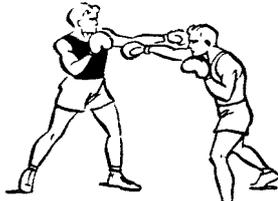


Рис.80. Защита шагом назад и влево

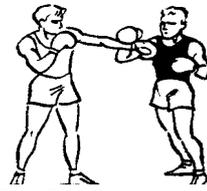
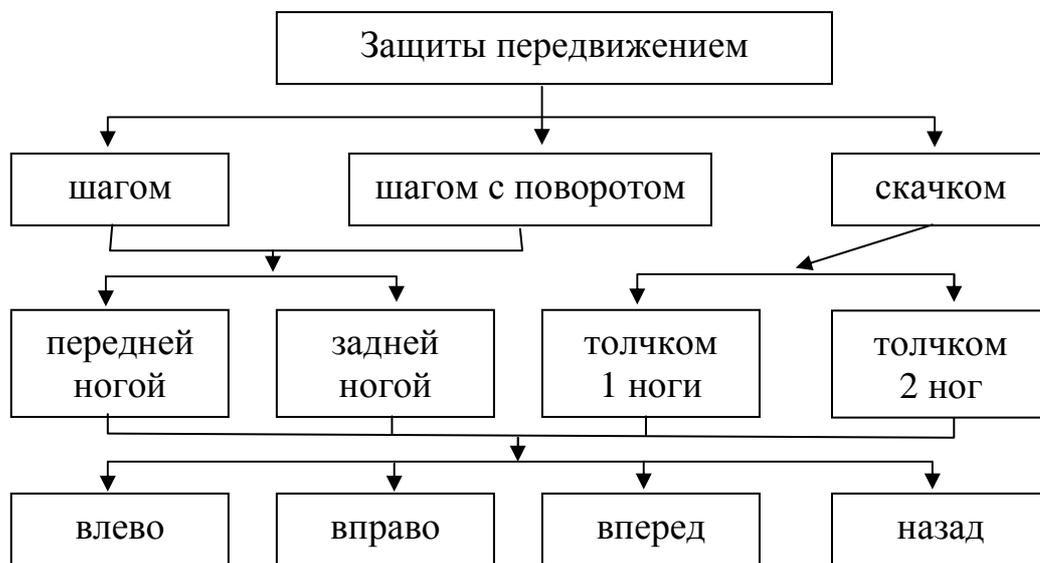


Рис.81. Защита шагом вправо с поворотом туловища



### Защиты движением туловища.

Защиты движением туловища применяются от прямых, боковых и ударов снизу в голову. *Защита уклоном* заключается в том, что наклоном туловища и небольшим скручиванием отводят голову от линии удара противника. Уклон считается самой практичной защитой, так как позволяет наносить любые контрудары во встречной и ответной форме. От прямых ударов в голову уклоны выполняют в правую (рис.82.) и левую сторону (рис.83.), а от боковых - по направлению удара (рис.87.).

*Защиты наклоном* туловища вправо и влево (рис.84) выполняются от прямых и боковых ударов в голову, что заставляет противника промахиваться, а боксеру создает удобное положение для начала атакующих действий снизу и прямыми ударами в туловище.

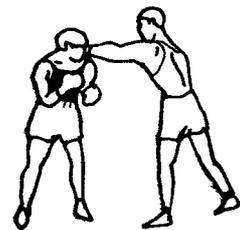


Рис.82. Защита от прямого левой в голову уклоном вправо

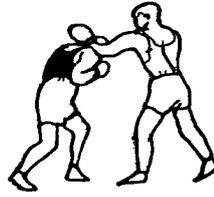


Рис.83. Защита от прямого левой в голову уклоном влево

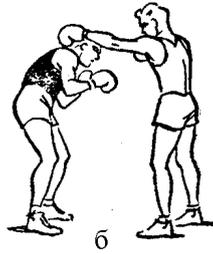
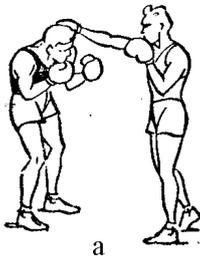


Рис.84. Защита от прямых ударов в голову наклоном вправо (а) и влево (б)

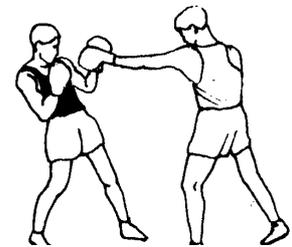
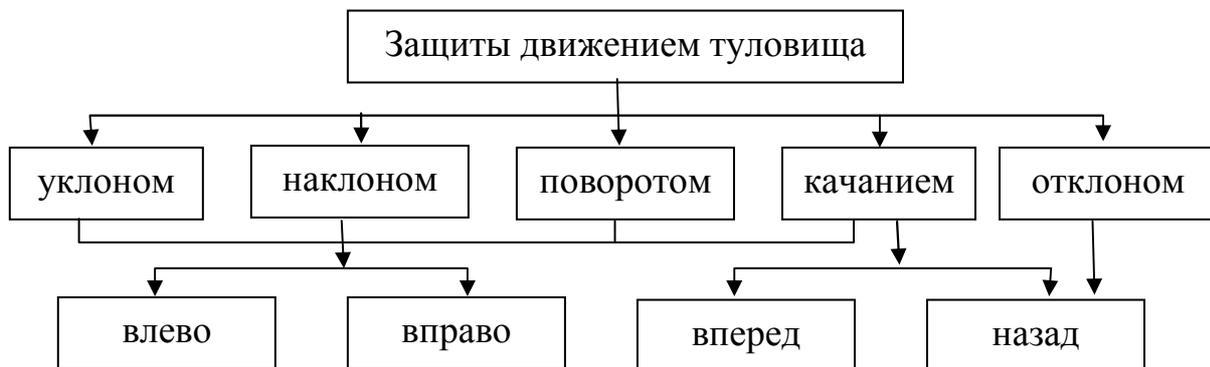


Рис.85. Защита от прямого левой в голову отклонением назад

*Защита отклонением назад* применяется от любых ударов в голову (рис.85) и часто соединяется с наклоном влево или вправо.

Для защиты от прямых ударов в голову с дальней и средней дистанции выполняют защиты уклонами и наклонами в стороны, отклонением назад или назад в сторону, приседанием или нырком.



Для защиты от боковых ударов с дальней, средней и ближней дистанции применяют уклоны, наклоны, отклонения, приседания и нырки.

Для защиты от ударов снизу в голову с дальней, средней и ближней дистанции применяют уклоны и отклонения назад.

Защиты движением туловища заставляют противника промахиваться и

терять устойчивое равновесие, а боксеру дают возможность наносить удары любой рукой в голову и туловище на средней и ближней дистанции.

### Комбинированные приемы защиты.

Защитные действия квалифицированных боксеров отличаются большой сложностью и своевременностью движений. Если новичок на ринге защищается элементарно, то боксер, отлично владеющий техникой и свободно пользующийся всеми видами защит, объединяет их в комбинированных защитных движениях. Анализируя манеру защиты такого боксера, можно заметить, что каждое его защитное движение складывается из нескольких видов защиты, что делает защиту надежной и уверенной

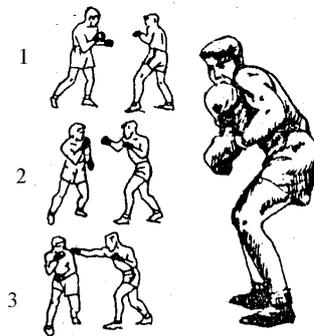


Рис.86. Комбинированная защита: боксер, усиливая защиту, объединяет в одном защитном движении несколько видов защиты (уход вправо (2), уклон вправо, подставку правой ладони, левого плеча и левой руки, прижатой к телу (3))

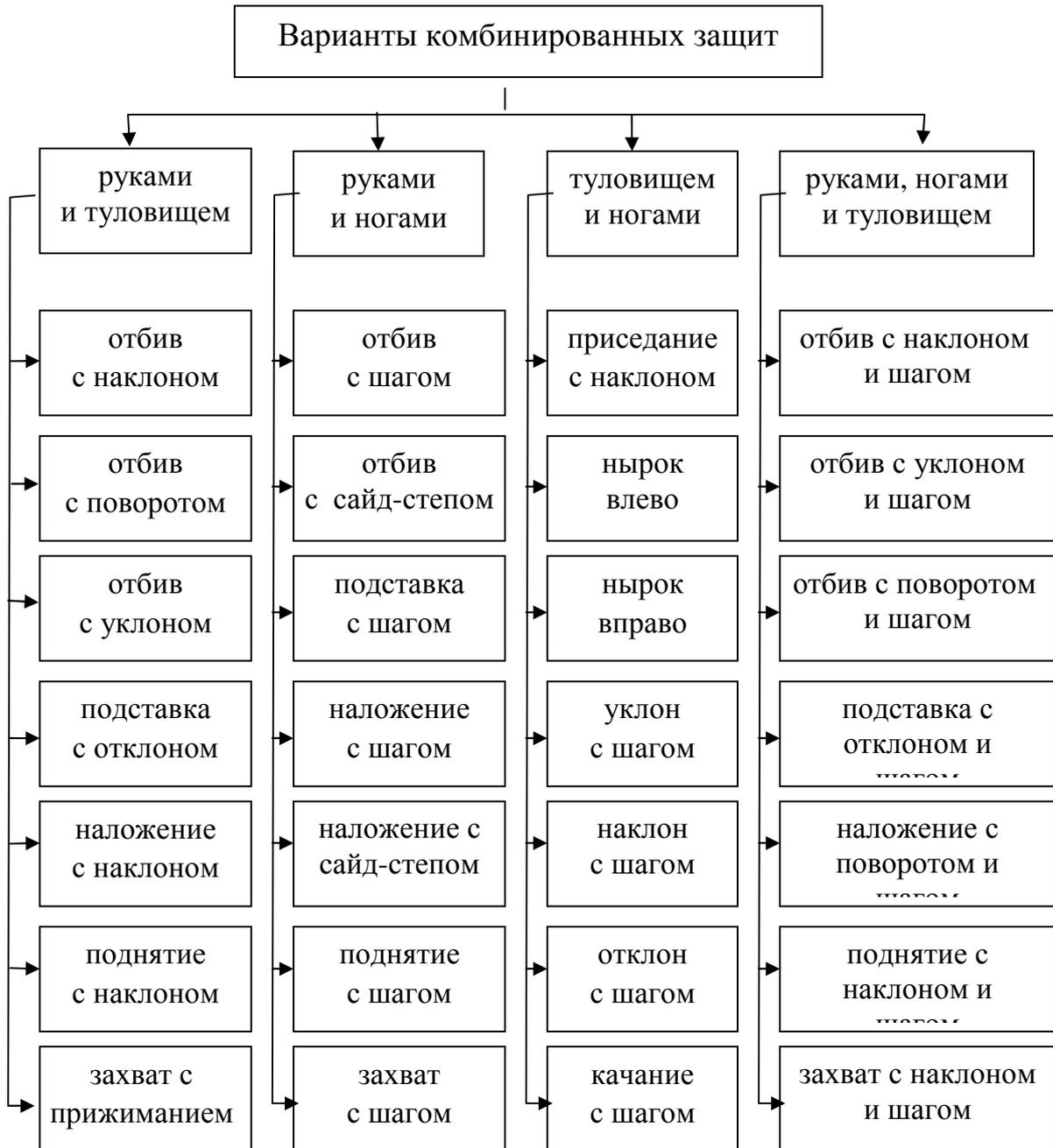
(рис.86.)

При комбинированной защите различные способы защиты выполняются в сочетании. При этом необходимо соблюдать следующие условия:

1. Комбинированная защита должна состоять из разных видов защит (руками, туловищем, передвижением).
2. Когда в сочетании использованы способы защиты из одного вида, они должны быть близки по структуре, форме и направлению движения (например, наклон и уклон туловища).
3. Сочетание должно выполняться непрерывно и слитно, без всяких пауз.
4. В конце движения боксер принимает исходное положение, которое обеспечивает страховку от возможного продолжения атаки противника и дает возможность контратаковать.

Каждому боксеру необходимо разрабатывать для себя набор комбинированных защит от любого вида одиночных ударов или серии из ударов, чтобы уверенно проводить оборонительные действия и во-время

переходить к атакующим или контратакующим действиям.



*Защиту приседанием* применяют от прямых или боковых ударов в голову (рис.88.).

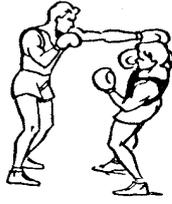


Рис.87. Защита от прямого левой в голову отклонением назад и влево

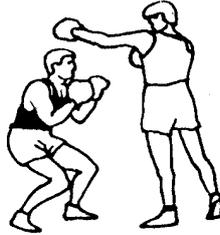


Рис.88. Защита приседанием от прямого левой в голову

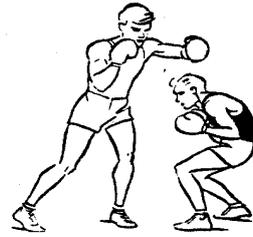


Рис.89. Защита нырком от левого бокового в голову

Защиту нырком вправо или влево применяют от боковых ударов в голову за счет быстрого приседания и переноса веса тела на ногу в сторону бьющей руки, а после прохождения бьющей руки над головой, быстрого вставания и выпрямления туловища (рис.89,90.). Эта защита может применяться от прямых ударов в голову и выполняться в левую или правую сторону, за счет небольшого уклона в сторону, резкого приседания, переноса веса тела в другую сторону от бьющей руки и быстрого вставания с выпрямлением и небольшим поворотом туловища.

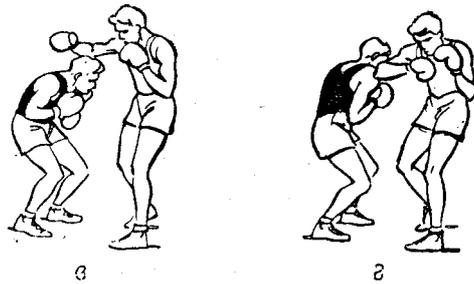
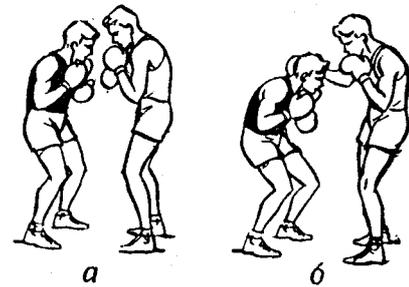


Рис. 90. Защита от бокового удара правой в голову нырком влево

Для увеличения надежности защиты при двойных и серийных ударах, различные способы защиты соединяются в целостное действие (сложную защиту). При этом различные способы защиты выполняются один за другим (например, нырок следует за уклоном и т.д.).

При этом:

1. Сочетание может включать два способа защиты (парная защита); три, четыре и более (поточная защита).
2. Способы защиты, составляющие сложную (парную, поточную), могут быть взяты из одного приема (подставка-подставка) или разных (подставка-отход).
3. После выполнения одного способа защиты, необходимо принять исходное положение, обеспечивающее страховку от ударов в момент

перехода к другому способу и облегчающее выполнение следующего способа защиты.

4. Сочетание должно выполняться быстро и без остановок, особенно на переходах от одного способа защиты к другому.

5. При выполнении сложных защит боксер должен принимать исходные положения, дающие возможность перехода к контратаке.

Против одиночных ударов могут использоваться простая и комбинированная защиты. Против повторных и двойных ударов – простая (отход), комбинированная и сложная парная защиты. Против серийных ударов (три, четыре и более) – простая (отход), комбинированная (включающая отход), сложная парная (включающая отход) и сложная поточная.

#### II.4. Контратакующие действия.

Бой по своей структуре является непрерывной сменой действий нападения и обороны. Следовательно, процесс ведения боя- это чередование переходных состояний боксера: от нападения к защите и от защиты к нападению.

Контратакующие действия состоят из контрударов и соответствующих защит. Контрудары наносят в момент атаки противника, для чего применяют все основные удары. Контрудар всегда соединяют с каким-либо видом защиты, чтобы избежать атакующего удара противника. В зависимости от дистанции контрудары бывают короткие и длинные, в качестве контрудара в ближнем бою применяют только короткие удары.

Все контрудары разделяются на встречные и ответные.

*Встречные контрудары* наносятся в момент атаки противника прямыми, боковыми и ударами снизу в голову или туловище и выполняются в один темп – под счет “раз!” с таким расчетом, чтобы удар дошел до тела противника раньше, чем его атакующий удар дойдет до цели или будет остановлен защитой боксера.

На атаку прямыми ударами в голову применяют контрудары прямыми левой и правой в голову или туловище. Например, атаку прямым левой в голову встречают прямым левой в голову (рис.91.), прямым правой в голову (рис.92.), прямым правой в туловище (рис.93.) или “кроссом” правой в голову (рис.94.).

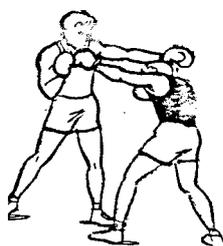


Рис.91. Контрудар прямой левой в голову на атаку прямым левой в голову

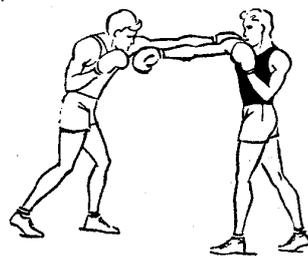


Рис.92. Контрудар прямой правой в голову на атаку прямым левой в голову

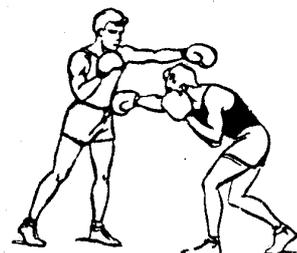


Рис.93. Контрудар прямой правой в туловище на атаку прямым левой в голову

Каждый боксер должен разрабатывать для себя и закреплять в тренировках различные варианты выполнения встречных контрударов под разные одиночные удары противника, а также выбирать моменты для прерывания серии ударов своим контрударом, наносимым одновременно с выполнением защиты.

На атаку прямыми ударами в голову наносят встречные контрудары снизу и сбоку в голову или туловище. Например, на атаку прямым левой в голову наносят контрудар снизу левой в голову (рис.95.), снизу левой в туловище (рис.96.) или боковой левой в туловище с перенесением веса тела на правую ногу (рис.99.). На атаку прямым правой в голову наносят встречный контрудар снизу левой в туловище (рис.97.) или боковой правой в туловище (рис.98.).



Рис.94. Контрудар "крючком" правой на атаку прямым левой в голову

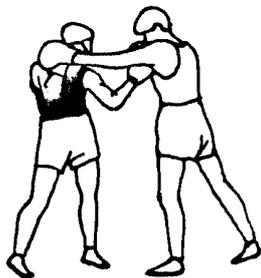


Рис.95. Контрудар левой снизу в голову на атаку прямым

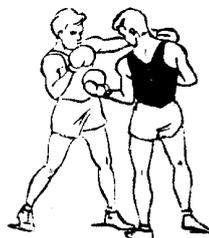


Рис.96. Контрудар снизу левой в туловище на атаку прямым левой в голову



Рис.97. Контрудар снизу левой в туловище на атаку прямым правой в голову

Чтобы нанести встречные контрудары, на атаку прямыми ударами в голову, часто применяют сайд-степы влево и вправо с одновременным нанесением ударов в голову или туловище.

На атаку в туловище встречные контрудары наносятся в голову, выше рук противника.

Чтобы предохранить себя от атакующего удара, необходимо наносить встречный удар с соответствующей защитой и страховкой

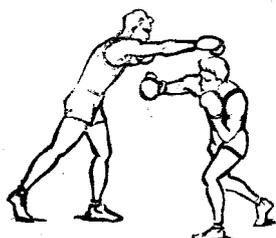


Рис.98. Контрудар боковой правой в туловище на атаку прямым правой в голову

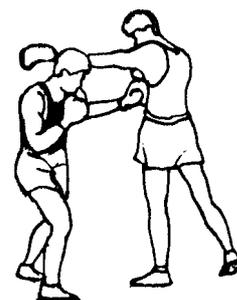


Рис.99. Контрудар боковой левой в туловище на атаку прямым левой в голову

другой рукой. После нанесения встречного контрудара, желательно развивать контратаку, переходя от защиты к наступлению на атакующего. Неожиданной контратакой боксер всегда застает противника врасплох. Контратака применяется также с целью активной обороны, что составляет существенную часть тактики ряда боксеров, не стремящихся к решительным атакующим действиям.

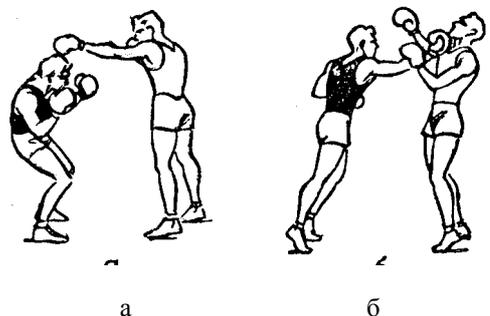
*Ответные контрудары* наносятся после принятия защиты от удара противника и выполняются в два темпа: “раз” принимается защита от удара противника, “два” наносится ответный удар в голову или туловище. Сочетание приемов защиты с приемами атаки (ответные удары) практически составляет структуру боя. При этом необходимо соблюдать следующие условия:

1. Пристально наблюдать за действиями атакующего, чтобы уловить наиболее выгодный момент для перехода от защиты к нападению. Очевидно, таким моментом является конец атакующего удара соперника до того, как он успеет вернуться в боевую стойку.

2. Принимать в конце каждого способа защиты исходные положения, оптимальные для начала атаки и ее дальнейшего развития.

3. Применять в качестве ответных одиночные, повторные и серийные удары. Наиболее важное значение имеет начальный удар в сочетании с защитой, который надо выполнять максимально быстро, страхуясь от последующих ударов противника.

Ответные удары можно выполнять после применения любых защит (рис. 100-102.)



Ответная форма действий сложна тем, что боксер должен успеть среагировать и защититься от ударов противника, а после

Рис.100. Защита приседанием и нанесение прямого снизу правой в голову от прямого левой в голову

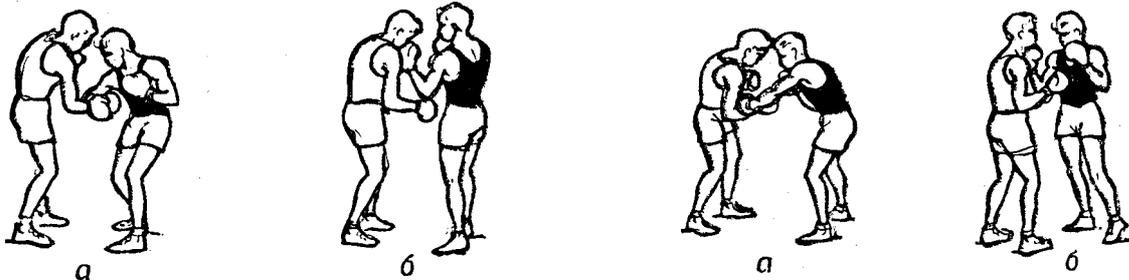


Рис.101. Защита от удара правой снизу в туловище остановкой правым предплечьем и ответный левой снизу в голову

Рис.102. Защита от удара правой снизу в туловище наложением левой кисти на плечо бьющей руки и ответный правой снизу в голову

этого успеть достать его своим ударом, пока противник не разорвал дистанцию.

Особенно это необходимо в бою на средней и ближней дистанции, при атаке противника ударами снизу и сбоку (рис. 103, 104.).

Контратакующие действия на ближней дистанции состоят из комплекса приемов, образующих систему средств боя, выражающуюся в принятии определенных позиций, занятия наиболее выгодного

положения для нанесения коротких ударов, целесообразных защит от них, способах завязки ближнего боя и выхода из него.

Устойчивое положение тела в ближнем бою обеспечивается постановкой согнутых в коленях ног на полную ступню и низким положением центра тяжести тела.

В ближнем бою выделяются

три основные позиции: активная, наступательная и защитная, которые боксеры все время меняют в зависимости от действий противника

**Активная позиция.** Туловище согнуто в пояснице и наклонено вперед. Таз несколько подан назад. Ноги слегка согнуты и расставлены на ширину плеч. Ступни ног параллельны. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Боксеры слегка касаются друг друга головами (у левого плеча). Руки согнуты в локтевых суставах под острым углом и плечевой частью прижаты к туловищу. Мышцы тела не напряжены. Ноги в коленных суставах слегка согнуты и опираются о пол всей ступней (рис. 105.).

Эту позицию применяют в различных целях. Она позволяет боксеру отдохнуть от активных наступательных действий, дает возможность защититься от активных действий противника, в особенности от его ударов правой рукой в голову. Пользуясь ею, боксер может выбрать подходящий

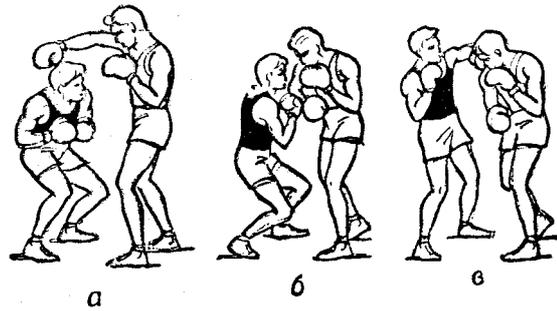


Рис.103. Защита от бокового удара правой в голову приседанием и ответный боковой левой в голову

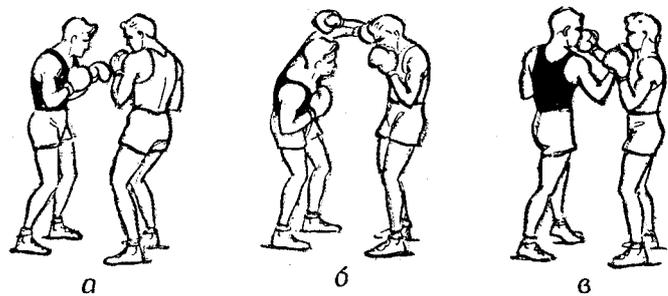


Рис.104. Защита от бокового удара правой в голову наложением левой кисти на плечо и ответный правой снизу в голову



Рис.105. Активная позиция



Рис.106. Наступательная позиция

момент для того, чтобы возобновить атаку.

**Наступательная позиция.** Туловище слегка согнуто в пояснице. Таз несколько подан вперед. Ноги согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч и касаются пола всей ступней. Ступни ног параллельны. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Руки, согнутые в локтевых суставах под острым углом, опущены вниз и слегка касаются туловища. Боксеры в позиции не касаются головами друг друга (рис.106.).

Благодаря тому, что боксеры непосредственно не соприкасаются и не сковывают движений друг друга, эта позиция создает возможность более широко использовать средства ближнего боя. Тактически эту позицию используют для того, чтобы развить успех в ближнем бою. Руки боксера остаются в ней свободными и он может и наносить удары, и выполнять активные защиты.

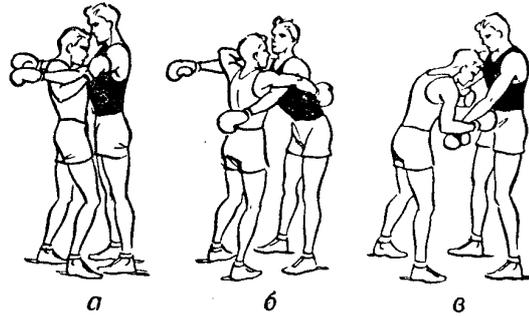


Рис.107. Защитные позиции

### Защитные позиции. 1.

Туловище выпрямлено, несколько наклонено вперед

и слегка прижато к туловищу противника. Ступни ног параллельны и поставлены на ширину плеч. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Накладывая предплечья на предплечья противника или сгибы его локтевых суставов, боксер не дает противнику возможности наносить боковые удары в голову (рис. 107а).

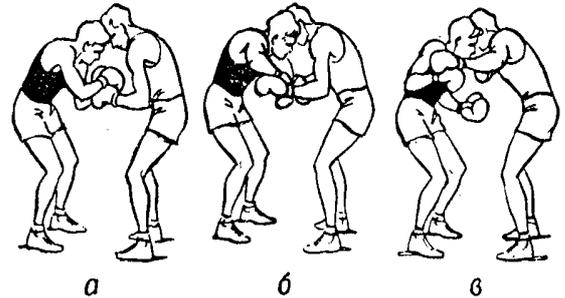


Рис. 108. Занятия внутреннего положения в позиции противника (способ 1)

2. Туловище наклонено вперед и грудью прижато к туловищу противника. Прямые руки введены снизу под его руки и разведены вперед - в стороны. Ноги в коленях не согнуты, ступни параллельны и поставлены на ширину плеч. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Боксер не держит противника, но и не дает ему возможности наносить удары (рис. 107 б).

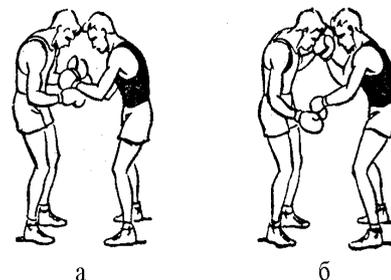
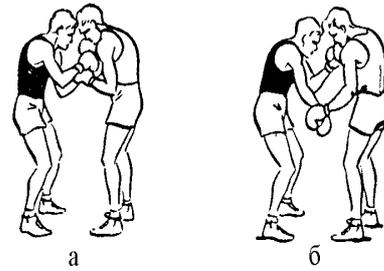


Рис. 109. Занятия внутреннего положения в позиции противника (способ 2)

3. Туловище выпрямлено, несколько

наклонено вперед. Ступни ног параллельны и поставлены на ширину плеч.

Вес тела расположен равномерно на обе ноги. Накладывая предплечья на предплечья противника или сгибы его локтевых суставов, боксер не дает противнику возможности наносить удары снизу в туловище (рис.107 в)



Эти позиции применяют боксеры, имеющие над противником заметное преимущество в росте.

Для успешного нанесения ударов в туловище и голову в ближнем бою, боксеру выгодно занять *внутреннее положение рук в позиции противника*. Чтобы занять такое положение в ближнем бою применяют четыре способа:

1. Боксер накладывает кисти рук на предплечья противника сверху и разводит их в стороны, быстро нанося вслед за этим удары снизу в туловище (рис.108.).

2. Боксер накладывает сбоку кисть правой руки на запястье левой руки противника, одновременно вводит снизу кисть левой руки и разводит его руки в стороны, нанося затем быстрый удар правой снизу в туловище или боковой левой в голову (рис.109.).

3. Боксер накладывает сбоку кисть левой руки на запястье правой руки противника, одновременно вводит снизу кисть правой руки и разводит его в стороны, нанося затем удар левой снизу в голову или короткий прямой правой в голову (рис.110.).

Рис.110. Занятие внутреннего положения в позиции противника (способ 3)

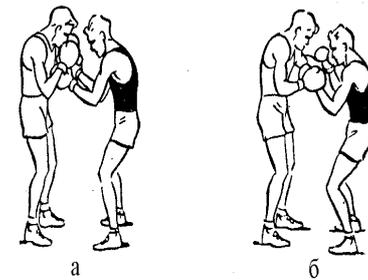


Рис.111. Занятия внутреннего положения позиции противника (способ 4)

4. Движением кистей снизу вверх, расположенных большими пальцами вверх, боксер вводит руки внутрь позиции противника между его руками и разводит их в стороны, нанося затем короткий прямой удар левой или правой в голову (рис.111.).

Входить в ближний бой с дальней и средней дистанции бывает необходимо в зависимости от различных обстоятельств:

а) преимущества крепкого телосложения (низкий рост, короткие и сильные руки, хорошо развитая мускулатура тела);

б) умения применять приемы на ближней дистанции;

в) стремления захватить инициативу в ближнем бою неожиданными сериями ударов в голову и туловище;

г) стремления “сбить” дыхание противника ударами в туловище;

д) стремления добиться решительной победы сильными короткими

ударами или набрать большое количество очков.

Входить в ближний бой можно во время личной атаки, начиная атаку длинными ударами с дальней дистанции, развивая ее ударами на средней дистанции и заканчивая короткими ударами на ближней дистанции.

Во время атаки противника, входить в ближний бой можно применяя различные защиты и ответные удары в голову и туловище короткими ударами левой и правой рукой (рис.112.).

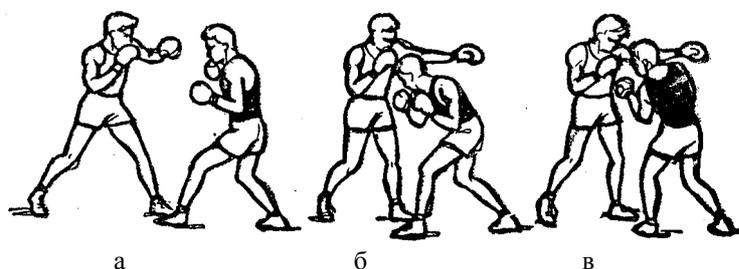


Рис.112. Вхождение в ближний бой уклоном влево на атаку прямым левой в голову

Распространенным способом вхождения в ближний бой является нанесение встречных контрударов во время атаки противника с уклонами влево или вправо и

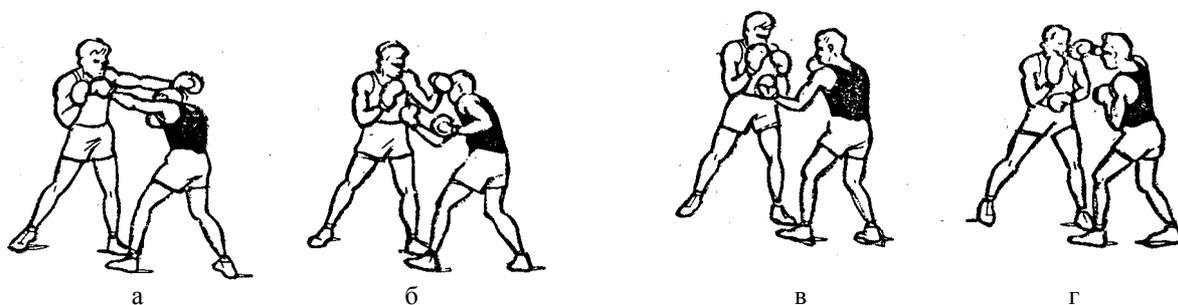


Рис.113. Вхождение в ближний бой с контрударом прямым левой в голову на атаку прямым левой в голову.

дальнейшее развитие личной контратаки серией коротких ударов снизу, сбоку и прямых (рис.113.).

Вхождение в ближний бой с контрударами выгодно тем, что нанесенный контрудар вызывает некоторое замешательство, дающее боксеру возможность захватить инициативу и развить контратаку.

Когда боксеру не выгодно вести ближний бой, ему необходимо выйти с ближней дистанции на среднюю или дальнюю.

Сделать это он может несколькими способами:

1. Наложив кисти рук на плечевую часть руки противника и неожиданно сделав отход – шаг назад сзади стоящей ногой (рис.114.).

2. С помощью защиты нырком от бокового левой в голову и шага вправо правой ногой.

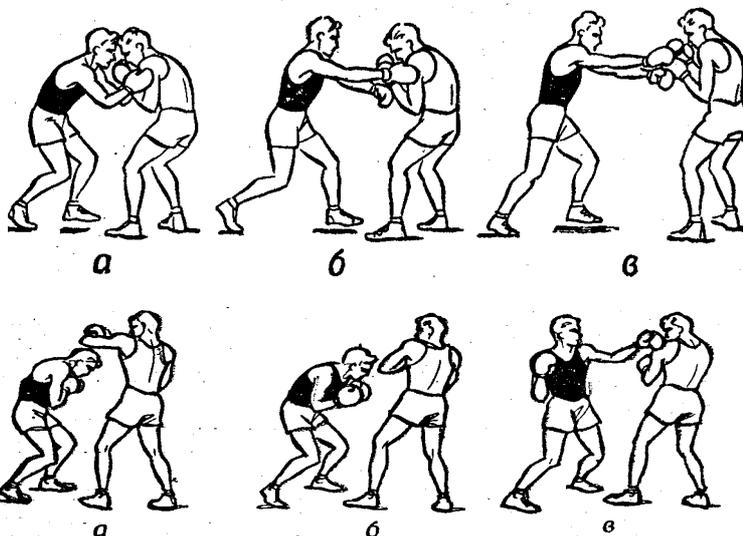


Рис.115. Выход из ближнего боя (способ 2)

При этом боксер вытягивает левую руку в сторону противника, чтобы остановить его дальнейшее продвижение (рис.115.).

3. С коротким прямым ударом левой в голову и шагом назад правой ногой (рис.116.).

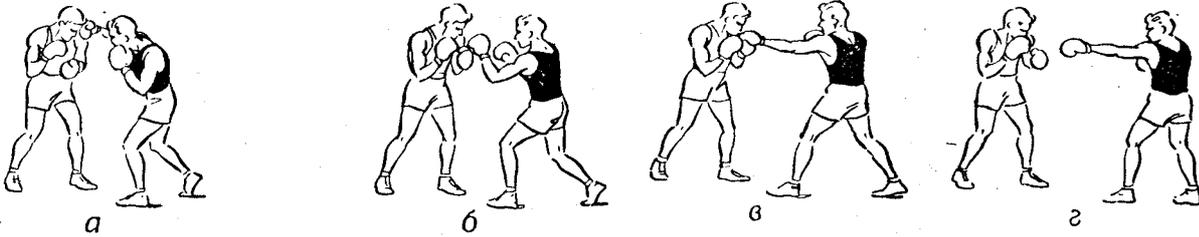


Рис.116. Выход из ближнего боя (способ 3)

4. С коротким прямым правой в голову и шагом назад правой ногой. После этого боксер подтягивает назад левую ногу и оказывается надальней

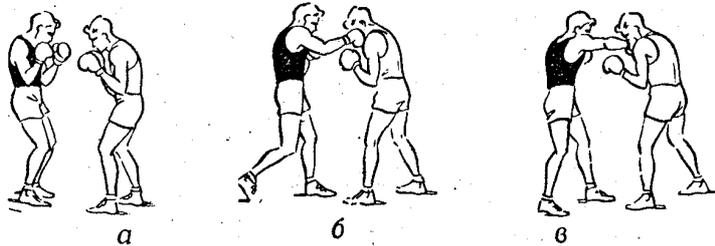


Рис.117. Выход из ближнего боя (способ 4)

дистанции (рис.117.).

## Глава III. ОСВОЕНИЕ ТЕХНИКИ БОКСА.

### III.1. Современные представления о технической подготовке боксеров

Двигательная деятельность человека является главной формой его активного взаимодействия с окружающей средой, поэтому изучением двигательной деятельности вообще и спортивной деятельности в частности, как модели экстремального проявления двигательной активности, занимаются специалисты различных научных направлений. При этом внимание исследователей привлекают вопросы, раскрывающие физиологические, психологические и механические закономерности движений.

Психофизиологические процессы регуляции двигательных действий и их основной принцип был сформулирован И.П. Павловым как принцип динамической стереотипии, который является отражением слаженной и уравновешенной системы нервных процессов. Однако в вопросах формирования и реализации двигательных действий простой схемы взаимодействия условных рефлексов оказалось недостаточно. В работах Н. А. Бернштейна (1991) была предложена и обоснована идея замкнутой иерархической, многоуровневой организации системы управления произвольными движениями человека. Было показано, что эффективное функционирование многоуровневой системы возможно только при наличии процесса сопоставления, отбора и объединения разнообразных по значению потоков нервных импульсов, составляющих основу начального этапа развертывания функциональной системы движения. Таким образом, сенсорное обеспечение двигательных реакций можно рассматривать только как сложный синтезированный комплекс сигналов, которые обеспечивают принятие решения, реализацию, контроль, коррекцию и сличение любого двигательного акта, выполняемого человеком. Регуляционное кольцо управления движениями рассматривается Н.А. Бернштейном как комплекс нервных импульсов: «пусковых», осуществляющих запуск готовых форм; «внепусковых», определяющих пространственно-временные характеристики ответа; «коррекционных», сигнализирующих об ошибке и определяющих выбор поправочной активности; «оценочных», информирующих о результате действия.

Идея многоуровневой организации системы управления произвольными движениями была развита Б.Ф. Ломовым и М.А. Алексеевым, которые указывали на наличие как морфологических, так и функциональных уровней. И, чем сложнее двигательное действие, тем сложнее создаваемая система управления - количество иерархических

уровней, ведущий уровень и т. д.

Логическим продолжением системных исследований в области управления произвольными движениями явилась теория функциональных систем организма П.К. Анохина (1978). Основными структурными единицами функциональной системы организации произвольных движений являются: процесс сопоставления, отбора и объединения разнообразных по значению потоков возбуждения, принятие решения, стадия функциональной системы, возникающая после стадии принятия решения (акцептор результатов действия), программа действия, осуществление действия со специфичными для него параметрами, оценка результата действия и сравнение результатов реально выполненных, с программируемым в акцепторе действия. Такова очень упрощенная общая схема современного представления о процессе формирования функциональной системы, обеспечивающей рациональное двигательное действие.

Исходя из этого, формирование заданных двигательных умений является процессом образования определенных знаний об оптимальном варианте двигательного действия, многократное повторение которого приводит к автоматизации основных элементов его координационной структуры, т. е. в процессе обучения «технике» движения двигательные умения переходят в навык. Автоматизированные двигательные навыки в спорте и являются основным звеном эффективной технико-тактической подготовленности спортсменов, на основе которой и формируется высокий спортивный результат.

В процессе технической подготовки боксера осуществляется большая и кропотливая работа по усвоению знаний, формированию двигательных умений и навыков.

Двигательное умение – это способность выполнять двигательные действия на основе определенных знаний о его технике, наличия соответствующих двигательных предпосылок и при значительной концентрации внимания боксера на отдельные составные части движения. В процессе становления двигательных умений происходит поиск оптимального варианта движений при ведущей роли сознания. Многократное повторение двигательных действий приводит к постепенной автоматизации движений и двигательное умение переходит в навык, характеризующийся такой степенью владения техникой, при которой управление движениями происходит автоматизировано, а действия отличаются высокой надежностью.

Надежность спортивной техники боксера зависит от возможности изменять сформированные навыки соответственно меняющимся условиям соревнований, а значит и от вариативности навыка.

Целесообразная вариативность техники соревновательных действий характеризуется их оправданной изменчивостью, которая допускает

отклонения от закрепленных форм движения, но не больше, чем это необходимо для достижения соревновательной цели.

Надежность действий боксера в соревнованиях есть комплексный результат совершенствования его навыков и способностей, гарантирующих высокую эффективность действий вопреки возникающим внешним и внутренним сбивающим факторам.

В процессе обучения движениям и совершенствования техники их выполнения постоянно возникают ошибки. Их своевременное выявление и установление причин возникновения в значительной мере обуславливает эффективность процесса технического совершенствования. Одним из важнейших методических условий совершенствования технического мастерства является взаимосвязь и взаимозависимость структуры движений и уровня развития физических и психических качеств боксера. Техническую подготовку условно можно разделить на общую и специальную.

Задача общей технической подготовки заключается в расширении фонда двигательных умений и навыков (школы бокса), а также в воспитании двигательно-координационных способностей, которые способствуют техническому совершенствованию.

Задачей специальной технической подготовки является формирование таких умений и навыков, которые позволяют боксеру с наибольшей эффективностью использовать свои индивидуальные возможности в соревнованиях, и обеспечивают прогресс его технического мастерства в процессе занятий.

Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

Для более эффективного освоения техники бокса в процессе подготовки применяются:

1. Технические средства:
  - формирования и уточнения представлений о движениях в сознании занимающихся (кино, фото, аудио, компьютерная техника);
  - вводящие в обстановку обучения (различного рода ориентиры);
  - срочной и сверхсрочной информации о выполняемых движениях.
2. Тренажеры, применяемые для обучения движениям, совершенствования двигательных действий и развития специальных двигательных качеств.
3. Облегченные тренировочные снаряды и специальное оборудование, а также облегченные или утяжеленные перчатки для работы в парах или на снарядах.

Совершенствование технического мастерства связано с использованием информации двух видов: основной и дополнительной.

Основная информация поступает от двигательного аппарата (рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках) и отражает изменения в длине мышц, степени их напряжения, направлении и скорости движений, расположении различных звеньев тела. К основной относится также информация о структуре движений, взаимодействии организма боксера с внешней средой, поступающая от органов зрения и слуха, вестибулярного анализатора, рецепторов кожи.

Дополнительная информация направлена непосредственно на сознание боксера. Источником ее является рассказ или показ. Дополнительная информация помогает составить представление о совершаемых движениях, ошибках, расхождении фактического состояния с заданным, о результативности двигательных действий в целом.

Информация о движениях, поступающая в систему управления ими, играет большую роль в образовании новых умений, в закреплении и автоматизации навыков, в совершенствовании технического мастерства. Из множества разнообразных двигательных действий отбираются и закрепляются только те, которые приводят к заданному результату. При повторении эти движения закрепляются и образуют прочный навык, а остальные движения, не являющиеся по обобщенному анализу основной и дополнительной информации эффективными, не закрепляются и отбрасываются.

Процесс технического совершенствования в значительной мере определяется способностью боксера воспринимать и перерабатывать информацию, необходимую для эффективного выполнения движений, их коррекции и контроля за качеством выполнения. Обычно через анализаторы поступает большое количество не только необходимой информации, но и отвлекающей. Поэтому в процессе технического совершенствования необходимо ориентировать боксера на восприятие только нужной информации, способствующей решению конкретной задачи.

### **III.2. Структура, оценка и требования к технической подготовленности боксеров.**

Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения боксером техники бокса, направленной на достижение высоких спортивных результатов. Техническая подготовленность является составляющей единого целого, в котором технические действия тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими возможностями боксера, а также конкретными условиями его тренировочной и соревновательной деятельности.

Уровень технической подготовленности боксера определяется: объемом приемов и действий, которыми владеет боксер; степенью освоения этих приемов и действий; результативностью техники. Чем большим

числом приемов и действий владеет боксер, тем лучше он подготовлен к решению тактических задач, возникающих в процессе боя.

В структуре технической подготовленности боксера необходимо выделять базовые и дополнительные движения. К базовым относятся движения, составляющие основу техники бокса, без которых невозможно эффективное ведение боя с соблюдением существующих правил. Дополнительные движения – это второстепенные движения, которые характерны для отдельных боксеров и связаны с их индивидуальными особенностями. Именно дополнительные движения и действия во многом определяют индивидуальную техническую манеру, стиль боксера. В соревнованиях боксеров невысокой квалификации уровень технического мастерства и спортивный результат определяются прежде всего совершенством базовых движений, а на уровне высшего мастерства дополнительные движения, определяющие индивидуальность боксера, могут оказаться решающим средством в бою.

В процессе многолетней подготовки необходимо обучить боксера так, чтобы его техника отвечала следующим требованиям: высокой результативности и эффективности атакующих и защитных действий, стабильности и вариативности выполнения технических приемов в процессе боя, экономичности и минимальной тактической информативности для противника.

1. *Результативность техники* определяется результативностью защитных и атакующих действий. Результативность защитных действий определяется отношением пропущенных боксером ударов к общему количеству нанесенных противником ударов. Результативность атакующих действий определяется отношением дошедших до цели ударов к общему количеству нанесенных боксером ударов.

2. *Эффективность защитных и атакующих действий* определяется количеством сильных ударов к общему количеству ударов, дошедших до цели.

3. *Стабильность техники* характеризуется ее устойчивостью к сбивающим факторам, независимостью от условий проведения боя и функционального состояния боксера. Способность боксера к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях боя является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом.

4. *Вариативность техники* определяется способностью боксера к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий боя.

5. *Экономичность техники* характеризуется рациональным использованием: энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени боя и пространства ринга. Важным показателем экономичности является способность боксера выполнять

эффективные действия при их небольшой амплитуде и минимальном времени, необходимом для выполнения.

6. *Минимальная тактическая информативность техники* для противника является важным показателем мастерства боксера. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно. Высокий уровень технической подготовленности позволяет боксеру выполнять достаточно эффективные для достижения цели движения, которые не имеют четко выраженных информативных деталей, раскрывающих тактический замысел боксера.

В практике бокса техническую подготовленность боксера чаще всего оценивают визуально. Это может привести к ошибкам и исказить действительную картину, зато позволяет тренеру оперативно вносить необходимые коррективы в подготовку боксера.

Тренеру важно знать об объеме и разнообразии технического арсенала боксера, чтобы совершенствовать эффективность спортивного мастерства.

*Объем технического мастерства* определяется совокупностью освоенных боксером приемов передвижения, защиты и нападения.

*Техническая разносторонность* определяется как степень разнообразия двигательных действий боксера.

*Эффективность технического мастерства* измеряется конечным эффектом технических действий, применяемых боксером.

Способов установления объема и разнообразия технического арсенала боксера два:

1. Оценка экспертов.
2. Анализ видеозаписи действий боксера в бою.

В процессе определения технического мастерства боксера используются следующие средства:

1. Визуальная оценка действий боксера специалистами экспертной комиссии, которая ограничивается констатацией явных ошибок в исполнении технических приемов (большая амплитуда ударов и защит, несогласованность в движениях рук и ног, нарушение ритма и т.п.).

2. Видеозапись действий боксера с последующим получением информации о различных характеристиках выполнения технических приемов:

- а) пространственных (по начальному и конечному положениям тела, рук и ног; форме, направлению и амплитуде траектории движений);
- б) временных (в результате замедленного просмотра);
- в) ритмических (по месту и времени акцентированных ударов);
- г) правильности выполнения различных тактических действий.

### **III.3. Принципы и этапы обучения технике бокса**

*Обучение* – это целенаправленный процесс двусторонней деятельности тренера и боксера по передаче и усвоению знаний.

Техническая подготовка начинающего боксера представляет собой обучение его стандартной (классической) технике специальных приемов бокса.

Обучение специальным техническим приемам и боевым действиям осуществляется на основе умелой реализации известных педагогических принципов – сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований, последовательности и преемственности.

*Принцип сознательности* при обучении технике бокса заключается в осмысленном отношении боксера к изучению основы и деталей технического приема, в желании понять структуру данного движения.

*Принцип активности* состоит в воспитании у боксера инициативы, самостоятельности и творческого подхода к овладению техникой бокса.

*Принцип доступности* предполагает обязательный учет тренером уровня технической и физической подготовленности боксера к овладению новым техническим приемом.

*Принцип индивидуализации* выражается в индивидуальном выборе тренером методов и средств обучения каждого боксера в зависимости от его способностей и отношения к изучению техники бокса.

*Принцип систематичности* требует от тренера и спортсмена соблюдения последовательности и системы в изучении различных технических приемов.

*Принцип постепенного повышения требований* состоит в постепенном усложнении изучаемых приемов и способов выполнения.

*Принцип последовательности* выражает, главным образом, порядок и логику изучения учебного материала.

*Принцип преемственности* заключается в том, чтобы предшествующее знание развивалось, обогащалось и боксер осваивал новые варианты технического действия.

Наряду с классическими дидактическими принципами обучения необходимо использовать и дополнительные принципы обучения. Это – принцип развивающего обучения, принцип создания оптимальных условий для обучения, принцип опережающего обучения, принцип обучения на высшем уровне трудностей.

*Принцип развивающего обучения* состоит в том, что тренер учит боксера не только конкретным техническим приемам, но и учит его мыслить на теоретическом и методологическом уровнях, оснащая боксера формами и методами самостоятельного добывания знаний.

*Принцип создания оптимальных условий для обучения* заключается в

создании благоприятной психологической атмосферы в отношениях между тренером и боксером, в коллективе спортивной секции и команде боксеров, в профилактике стихийных стрессовых и конфликтных ситуаций и др.

*Принцип опережающего обучения* призван обеспечить определенный ритм преподавания и усвоения учебного материала. Он заключается в том, что тренер стремится заранее создать “мост” между темами таким образом, чтобы в процессе изучения одного приема дать некоторые сведения о технике выполнения другого приема.

*Принцип обучения на высшем уровне трудностей* предполагает такое построение тренировочного процесса, когда боксеры работают на определенном пределе их физических и психических возможностей.

Каждый принцип обучения выполняет характерную, свойственную ему дидактическую функцию. Поэтому нельзя сравнивать принципы обучения по степени их важности. Рациональным здесь является системный подход к пониманию взаимосвязи и взаимообусловленности всех принципов обучения.

В построении процесса обучения двигательному действию можно выделить ряд относительно завершенных этапов, которым соответствуют определенные стадии формирования двигательного навыка:

а) этап начального разучивания двигательного действия (стадия образования умения воспроизводить технику действия в общей форме);

б) этап углубленного разучивания (двигательное умение частично переходит в навык);

в) этап закрепления и совершенствования (формируется прочный и вариативный навык).

*Начальное разучивание двигательного действия* начинается с формирования у боксера представления о нем и формирование установки на его изучение; изучение новых фаз и элементов; формирование ритмической и координационной структуры; предупреждение и устранение грубых ошибок.

На данном этапе создаются соответствующие функциональные и психические настройки, необходимые для выработки психомоторных реакций, связанных с выполнением действий. Информация, получаемая спортсменом, направлена на создание общего представления о движении, а все внимание концентрируется на основных элементах двигательного действия и на способах его выполнения. Получение представления о выполнении движения в общем виде сопровождается генерализацией двигательных реакций, нерациональной внутримышечной и межмышечной координацией, которые связаны с чрезмерной активацией нервных процессов в коре головного мозга.

Основным практическим методом освоения движения на этом этапе является метод расчлененного упражнения. Особое внимание уделяется точности пространственно-временных характеристик, координационной

ориентации. Для каждого технического действия обучение требует индивидуально-оптимальной концентрации во времени и количестве повторов на каждом тренировочном занятии.

*Этап углубленного разучивания* - углубление понимания боксером закономерностей двигательного действия; совершенствование координационной структуры действия по его динамическим характеристикам; ритмической структуры движений.

На этом этапе становления двигательного навыка происходит стабилизация отдельных фаз двигательного действия за счет перехода управляющих структур на уровень проприорецепторов, обеспечивающих информацию о положении различных отделов тела. Создается осознанная рациональная временная, пространственная и динамическая структура движения. Тренировочные воздействия направлены на формирование ритмической структуры двигательного действия. Большая часть тренировочного времени уделяется выполнению целостной системы движений, объединению отдельных фаз движения в единый двигательный комплекс, с вариативными особенностями его выполнения, но с заданным конечным результатом действия. Основной задачей эффективного образования навыка на этом этапе является постепенное возрастание влияния сбивающих факторов, воздействию которых двигательное действие подвергается в реальной соревновательной практике.

Углубленное изучение двигательного действия должно закрепить у боксера умение выполнить действие в целом в боевом ритме и ставит перед ним следующие задачи:

- а) улучшить понимание закономерностей техники приема и смысла его применения в разных ситуациях;
- б) последовательно разучить общие детали техники выполнения и применения приема. Разучивать детали нужно в соответствии со степенью важности каждой: сначала самую необходимую, потом менее важную и т.д.;
- в) сформировать общий ритм и качество выполнения приема или действия. Выполнение должно быть четким, свободным, слитным и быстрым.

*Этап закрепления навыка и его совершенствование* - закрепление навыка; обеспечение его индивидуальности и необходимой вариативности применительно к различным условиям, в том числе и при максимальных проявлениях двигательных качеств и при максимальных проявлениях сбивающих факторов со стороны соперника.

На этом этапе закрепляются необходимые для специальных двигательных навыков спортсмена особенности - автоматизация и стабилизация двигательного действия. Это достигается многократным повторением действия в стандартных и вариативных ситуациях его вы-

полнения. Большое значение придается развитию специальных физических качеств, обеспечивающих реализацию двигательных действий, совершенствованию функциональных возможностей спортсмена.

Для достижения вариабельной реализации навыка спортсмен должен тренироваться в разнообразных условиях и различных состояниях организма. При этом происходит совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом всего многообразия условий соревновательной деятельности, умение максимально согласовать двигательные действия с целью эффективной реализации функционального потенциала (скоростно-силового, энергетического и др.). Такой подход к организации процесса обучения спортивной технике позволяет сформировать обобщенную чувственную модель целостного движения, обеспеченного сенсорным и логическим контролем в ходе его выполнения.

Закрепление и совершенствование двигательного действия боксером необходимо строить с применением разнообразных средств и методов:

- а) использование приема в связке с другими боевыми действиями;
- б) выполнение приема в отработке и боевой практике с разными партнерами (высокими, низкими, сильными и др.);
- в) работа над действием в условиях повышенной эмоциональной напряженности (при утомлении, с более квалифицированным партнером, в условных и вольных боях).

Схема эта общая, но ею можно пользоваться при обучении боксера любому техническому приему.

#### **III.4. Последовательность, методы, способы и методические приемы обучения.**

Последовательность обучения технике бокса зависит от взглядов и мастерства тренера, контингента занимающихся и условий для занятий. Примерная последовательность обучения технике бокса следующая:

1. Различные стойки, перенос веса тела на левую и правую ногу с разными поворотами и наклонами туловища.
2. Прямые удары левой и правой рукой в голову на месте и с шагом левой и правой ногой в разных направлениях с переносом веса тела на одноименную и разноименную ногу.
3. Повороты на месте в разные стороны вокруг одной ноги с зашагиванием другой ногой и прямыми ударами в голову.
4. Передвижение вперед, назад, в стороны и по кругу скользящими боксерскими шагами без ударов и с прямыми ударами в голову.
5. Прямые удары в голову – защиты подставками (перчатки, предплечья, плеча) - ответные прямые в голову.
6. Прямые удары в голову – защиты отбивами (перчаткой,

предплечьем) внутрь, наружу, вверх, вниз – ответные прямые в голову.

7. Прямые удары в голову – защиты шагами назад, в стороны – ответные прямые в голову.

8. Прямые удары в голову – защиты уклонами влево, вправо – ответные прямые в голову.

9. Прямые удары в голову – защита отклонением назад – ответные прямые в голову.

10. Прямые удары в голову – защиты уклонами влево, вправо – встречные прямые в голову.

11. Повторные удары, двух и трехударные серии из прямых ударов в голову – защиты от них – ответные прямые в голову.

12. Прямые удары в туловище – защиты подставкой предплечий и локтей – ответные прямые в голову и туловище.

13. Прямые удары в туловище – защиты шагами назад и в стороны – ответные прямые в голову.

14. Серии из прямых ударов в голову и туловище – комбинированные и сложные защиты (парные и поточные) – ответные прямые в голову.

15. Боковые удары в голову – защиты подставкой (перчаток, предплечий) и наложением перчатки на двуглавую мышцу плеча бьющей руки – ответные боковые и короткие прямые в голову.

16. Боковые удары в голову – защиты шагом или отклонением назад – ответные боковые или прямые в голову и туловище.

17. Боковые удары в голову – защиты приседанием, наклоном туловища, нырком – ответные и встречные боковые и прямые в голову и туловище.

18. Боковые удары в туловище – защиты подставкой (предплечий, локтей), шагом назад – ответные боковые и прямые удары в голову и туловище.

19. Серии из прямых и боковых ударов в голову и туловище – защиты от них – ответные и встречные боковые и прямые в голову и туловище.

20. Удары снизу в голову и туловище – защиты подставками (перчаток, предплечий, локтей), наложением (перчаток, предплечий) на предплечье бьющей руки – любые ответные и встречные контрудары в голову и туловище.

21. Удары снизу в голову и туловище – защиты шагами назад и в стороны – любые ответные и встречные контрудары в голову и туловище.

22. Удары снизу в голову и туловище – защиты уклонами влево, вправо, отклонением назад – любые ответные и встречные контрудары в голову и туловище.

23. Серии из прямых, боковых и ударов снизу в голову и туловище – защиты от них – любые ответные и встречные контрудары в голову и

туловище.

24. Передвижение на подскоке, скачком и челночные; различные виды маневрирования на дальней, средней и ближней дистанциях.

25. Защиты сайд – степом влево и вправо от прямых и ударов снизу в голову – ответные и встречные контрудары в голову и туловище.

26. Различные варианты вхождения и выхода из ближнего боя.

27. Различные варианты клинча (захвата) противника и защитных позиций в ближнем бою.

Каждый тренер может менять количество и последовательность изучаемых приемов, но необходимо, чтобы боксер полностью изучил основные удары, серии и защиты, прежде чем он начнет участвовать в соревнованиях.

Классификация методов обучения характеризуется большим разнообразием в зависимости от того, какое основание избирается для их разработки.

Их классифицируют по доминирующим средствам на словесные, наглядные и практические, а также в зависимости от основных дидактических задач на:

а) методы приобретения новых знаний;  
б) методы формирования умений, навыков и применения знаний на практике;

в) методы проверки и оценки знаний, умений и навыков.

Эту классификацию дополняют методами закрепления изучаемого материала и методами самостоятельной работы учащихся. Существует классификация, в которой сочетаются методы преподавания с соответствующими методами учения: информационно – обобщающие и исполнительские, объяснительские и репродуктивные, побуждающие, поисковые и т.д.

При обучении техническому приему можно пользоваться целостным или расчлененным способом его выполнения и показа.

*При целостном способе выполнения* у боксера вырабатывается общее представление об изучаемом движении и он усваивает ритм движения, создается наиболее точная картина последовательного взаимодействия отдельных элементов и фаз движения, а у тренера появляется возможность быстро выявлять наиболее трудные в координационном отношении части осваиваемого движения, которые не получаются у спортсмена.

*Расчлененный способ выполнения* позволяет изучать отдельные части целостного двигательного действия. Если боксер не может выполнить движение сразу, то его нужно расчленить на более простые части и осваивать их последовательно. Основное преимущество расчлененного способа состоит в том, что он позволяет боксеру сосредоточить внимание не на всем движении, а на его отдельной части.

Целостный и расчлененный способы выполнения тесно взаимосвязаны и используются в разной последовательности при обучении любым техническим приемам.

Для обучения техническому действию тренером применяются различные методические приемы:

1. Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду тренера в строю из одной шеренги.
2. Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в строю из двух шеренг.
3. Самостоятельное освоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу.
4. Условный бой с ограниченным заданием каждому боксеру.
5. Индивидуальное освоение боксером приема в работе с тренером на лапах или в перчатках.
6. Условный бой с широкими техническими заданиями.
7. Вольный бой (бой без ограничения действий противников).

### **III.5. Методические рекомендации при обучении технике бокса.**

Двигательные ошибки, возникающие в процессе усвоения спортивных действий в боксе, - одна из самых главных проблем обучения, так как в большинстве случаев определить ошибку в ходе выполнения технического действия в соревновательном поединке достаточно сложно. Это обусловлено тем, что в реализации приема в боксе участвуют два спортсмена и действия одного из них направлены на разрушение реализуемого приема, что значительно усложняет анализ причин, не позволивших эффективно выполнить его.

Обоснование неизбежности проб и ошибок, переучиваний в процессе формирования двигательных навыков в самом общем виде можно свести к следующему. Во-первых, отмечается тот факт, что результат движений тех или иных звеньев тела спортсмена является следствием сложного взаимодействия активных, инерционных, реактивных, эластичных и других сил. Поскольку активное мышечное сокращение - лишь одна из этих сил, оно должно так приспособиться к изменчивому сочетанию других, чтобы в итоге получился требуемый результат. Во-вторых, для того чтобы найти правильное сочетание активного мышечного сокращения и остальных механических сил, совместно обеспечивающих движение мышечного аппарата, требуется выработать необходимую для этого обратную связь; перекодировку поступающих сигналов и соответствующие коррекции. Организовать весь этот сложный нервно-мышечный механизм, находящийся вне сферы прямого сознательного вмешательства, возможно посредством многократных проб с последующим исправлением замеченных отклонений.

*При обучении передвижениям желательно:*

1. Следить за тем, чтобы боксеры во время передвижений правильно переносили вес тела с ноги на ногу.
2. Усвоив одиночные, двойные и тройные шаги скользящим шагом вперед, назад, в стороны, по кругу, переходить к изучению "челночных" шагов и скачков.
3. Овладев разными способами передвижения, сочетать их с имитирующими ударными действиями под одноименную и разноименную ногу.

При обучении передвижениям встречаются *следующие ошибки:*

- 1) неправильное положение туловища, головы и рук;
- 2) неправильное расположение ступней и расстояния между ногами, затрудняющее свободное передвижение;
- 3) плохая координация между движениями ног, туловища и рук;
- 4) потеря равновесия при неправильном передвижении.

Упражнениям в передвижении разными способами необходимо уделять много внимания, особенно на начальном этапе обучения.

*При обучении ударам желательно:*

1. Сначала обучать на месте, затем с шагом вперед, назад, в стороны, по кругу под одноименную и разноименную ногу.
2. Обращать особое внимание на правильность, точность, быстроту и резкость нанесения ударов.
3. Следить, чтобы удары наносились без замаха и обеспечивалась защита во время нанесения удара.
4. При обучении одиночным, двойным и особенно сериям ударов следить, чтобы боксер сохранял устойчивое равновесие.

При обучении ударам встречаются *следующие ошибки:*

- 1) неправильная динамика движений при нанесении ударов;
- 2) неправильная координация движений рук при ударах с передвижением в разных направлениях;
- 3) удары наносятся с замахом, нет страховки во время удара;
- 4) удар наносится запрещенной частью кулака;
- 5) удары наносятся только из одного исходного положения;
- 6) удар наносится сильный, но неточный.

На начальном этапе обучения не следует требовать от занимающихся сильных ударов, иначе замедлится процесс овладения техникой ударного движения и может начаться грубый обмен ударами.

*При обучении защитным действиям желательно:*

1. Осваивать технику защит одновременно с изучением ударов.
2. Освоив защиту от одного удара, научиться наносить ответные и

встречные контрудары, после ее применения.

3. Изучив защиту от основного удара, учиться применять ее от разных вариантов этого удара или других видов ударов.

4. Применять различные защиты от одного или нескольких ударов, комбинируя их в разных сочетаниях.

5. Обращать особое внимание на страховку от контрударов при выполнении собственной атаки.

6. Стремиться к тому, чтобы защита создавала удобное исходное положение для применения контратак защищающимся.

При обучении защитным действиям встречаются *следующие ошибки*:

- 1) преждевременное выполнение защиты от наносимого удара;
- 2) запаздывание в применении защитных действий;
- 3) выполнение защит движений туловища с большой амплитудой;
- 4) слишком большие шаги при защитах передвижением;
- 5) неправильное положение рук и большая амплитуда при выполнении защит руками;
- 6) отсутствие страховки при собственных атаках и контратаках;
- 7) неправильный выбор защитных действий при ведении боя.

Совершенствование защитных действий требует особого внимания со стороны тренера и боксера. На каждом занятии надо регулярно изучать, повторять и совершенствовать технику выполнения защитных действий, переходя от использования одиночных защит к комбинированным и различным сочетаниям сложных защит.

*При обучении контратакующим действиям желательно:*

1. Правильно выбрать и выполнить защитный прием, создав условия для нанесения контрудара.

2. Правильно выбрать и выполнить ответный или встречный контрудар, создав условия для развития контратаки.

3. В случае успешного нанесения контрудара максимально быстро, решительно и с использованием разных ударов развить контратаку.

4. При выполнении контратакующих действий обеспечить страховку от возможных контрударов противника.

При обучении контратакующим действиям встречаются *следующие ошибки*:

- 1) неправильный выбор защиты и контрудара;
- 2) неудобное исходное положение для контрудара;
- 3) запаздывание в применении контрударов;
- 4) нет развития контратаки и страховки от контрударов противника.

При обучении контратакующим действиям нужно уделять много внимания тактическому применению различных контрударов в разных боевых ситуациях, а также способам перехода от одиночных контрударов к развитию серийных контратак.

Когда боксер начинает участвовать в соревнованиях, может выявиться факт, что ему не хватает каких-нибудь технических приемов для борьбы с

разными по манере ведения боя противниками. Это стимулирует его и тренера к поиску причин возникших затруднений и совершенствовать технические приемы в соответствии с индивидуальными особенностями боксера и условиями ведения боя.

Совершенствование боксера в технике бокса осуществляется на тех же принципах, что и обучение начинающего боксера, а в процессе изучения нового приема или совершенствования ранее изученного действия используются различные методы: словесные, наглядные и практические, применяемые в различных сочетаниях, в зависимости от сложности технического действия и времени нужного для его освоения.

В процессе совершенствования технической подготовленности боксеру необходимо постоянно работать над:

- 1) подбором разнообразных подготовительных действий для основных приемов атаки, защиты и контратаки;
  - 2) разработкой разных вариантов выполнения ударов, защиты и контрударов;
  - 3) опробованием различных связок из ударов, защит и контрударов;
  - 4) использованием сочетаний разных видов комбинированных, сложных и поточных защит от серии ударов во время атаки или контратаки;
  - 5) применением разных видов передвижений и выбором индивидуальной манеры ведения боя;
- б) изучением техники ведения ближнего боя.

Совершенствование технических приемов передвижения, обороны и нападения занимает основное место в подготовке боксеров любого пола, возраста и спортивной квалификации. Всякое изменение в тактической, физической или психологической подготовленности боксера, а также выход его на более высокий уровень соревновательной деятельности сопровождается совершенствованием технического арсенала спортсмена.

## Глава IV. ОСНОВЫ ТАКТИКИ БОКСА.

*Тактика* является одной из составляющих компонент теоретической и практической подготовки боксера, в которой изучаются элементы, разделы, формы, дистанции, виды, методы и средства борьбы с различными противниками для достижения над ними победы или определенного результата в создавшихся условиях или соревнований в целом.

### IV.1. Элементы тактики.

Тактика состоит из следующих основных элементов:

- 1) разведки (сбор информации о противниках и условиях подготовки к соревнованиям);
- 2) оценки обстановки (условий проведения соревнований);
- 3) принятия решения (выбор тактического плана действий);
- 4) реализации решения (выполнение намеченного плана действий).

**Разведка.** Ее целью является сбор необходимой информации для разработки тактического плана действий по подготовке и участию боксера в соревнованиях. Она проводится разными методами задолго до соревнований, непосредственно перед началом и в ходе боев.

На основе информации, имеющейся задолго до соревнований, строится вся подготовка спортсмена и команды в целом к данным соревнованиям.

На основе сведений, полученных перед началом соревнований после личного ознакомления с условиями проведения соревнований, противниками в своей весовой категории и результатами жеребьевки, проводится анализ сил соперников, оцениваются шансы на результат выступления боксера, и разрабатывается тактический план участия в соревнованиях.

Информация, полученная в ходе соревнований, помогает оценивать реальную силу противников, характер и объективность судейства,

благоприятность условий проведения соревнований и наметить тактику боя с очередным соперником.

Информация, собранная во время боя, дает возможность оценить отдельные стороны подготовленности противника, его намерений, манеры ведения боя и внести изменения в план ведения боя в целом, а также по раундам.

Все виды разведки должны обеспечить получение достоверной информации о намерениях, опыте, боевой и соревновательной практике, технической, тактической, физической и психологической подготовленности противника, его реакции на предстоящий бой, состоянии здоровья и наличии травм, характере и объективности судейства, условиях проведения соревнований (месте и времени проведения боев, освещенности, влажности, температуре, состоянии ринга, составе судей и др.).

Разведка до начала соревнований проводится: изучением положения о соревнованиях, отчетов, статей и видеозаписей; опросом тренеров, судей, боксеров и врачей; осмотром места проведения боев, ринга, раздевалок; оценкой условий проживания, питания, тренировок, подъезда к месту проведения соревнований.

Разведка в ходе соревнований ведется наблюдением и опросом лиц, которые могут дать информацию о противниках.

Разведка во время боя ведется разведывательными действиями и наблюдением, а также проведением наступательных и оборонительных действий на разных дистанциях, с применением атакующей и контратакующей форм ведения боя.

Сбор информации всегда требует от тренера и боксера времени, терпения, навыка и умения отличить существенное и достоверное от дезинформации. Сведения, собранные о противниках в данных соревнованиях, необходимо хранить, дополнять и использовать в процессе подготовки к следующим соревнованиям.

**Оценка обстановки.** При подготовке к соревнованиям анализу и оценке подвергаются следующие сведения:

1) о внешних условиях проведения соревнований (климатических, месте и сроках проведения, масштабе и примерном составе участников, положении о проведении соревнований и условиях подготовки к ним);

2) о значении данных соревнований для боксера (выигрыше или занятии призового места, возможности попасть в следующий цикл соревнований или состав команды, выполнении спортивного разряда, возможности достойно завершить или начать спортивную карьеру);

3) об условиях проживания, питания, отдыха, тренировок, проезда к месту соревнований.

Во время подготовки боксера к бою с определенным противником,

основной задачей тренера и боксера является получение максимально возможной и достоверной информации о подготовленности, намерениях и возможностях противника.

Сбор информации о противнике проводится разными способами до соревнований, во время соревнований и в ходе боя. Собранные сведения анализируют и делают предварительные выводы.

Аналізу подвергаются многие факторы подготовки противника:

- 1) опыт, боевая и соревновательная практика;
- 2) значение данного боя и соревнований в целом;
- 3) его реакция на бой и подготовка к нему;
- 4) характер судейства и его объективность;
- 5) условия проведения боя;
- 6) техническая подготовленность;
- 7) тактическая подготовленность;
- 8) физическая подготовленность;
- 9) психологическая и волевая подготовленность;
- 10) состояние здоровья и наличие травм;
- 11) характер победы в предыдущем бою или результат участия в последних соревнованиях.

По таким же разделам классифицируются сведения о себе, после чего сравнивают и делают выводы о силе противника и его шансах в бою. К сильным соперникам относят противников, имеющих преимущество в большинстве разделов, к равным соперникам – не имеющих преимуществ и к слабым соперникам – уступающих боксеру в большинстве разделов.

На основании оценки обстановки боксер принимает решения и планирует тактику ведения боя, учитывая намерения и возможности противника.

**Принятие решения.** После оценки обстановки боксер и тренер планируют тактику подготовки к соревнованиям, обращая внимание на дополнение и уточнение информации об условиях боев, возможностях предполагаемых соперников и условиях для своей подготовки.

После взвешивания и проведения жеребьевки, тренерам и боксером составляется примерный план выступления в соревнованиях, учитывающий состав и силу участников в своей весовой категории.

Тактический план предстоящего боя должен предусматривать цель боя (досрочная победа, победа или проигрыш по очкам), вид тактики (обыгрывание или подавление противника), форму ведения боя (наступательную или оборонительную), манеру ведения боя и наиболее удобную дистанцию, а также наиболее предполагаемый замысел противника.

План боя должен содержать средства реализации собственного преимущества боксера и пути нейтрализации различных сильных сторон подготовленности соперника, для чего необходимо максимально

использовать свои сильные стороны и воспользоваться отдельными недостатками в мастерстве противника.

Во время перерыва между раундами тренер вместе с боксером должен уточнить план действий на следующий раунд и до конца боя, учитывая состояние противника и боксера, характер судейства и ход поединка.

**Реализация решения.** При выполнении намеченного плана действий в бою боксеру необходимо проявить максимум настойчивости, смелости и выдержки, чтобы сломить сопротивление противника и подчинить его своей воле.

При реализации плана действий в бою боксер должен постоянно анализировать свои действия и действия противника, оценивать обстановку и вносить коррективы в ведение боя в зависимости от ситуации. На любое изменение хода боя у боксера должны быть в запасе варианты тактических действий, своевременное подключение которых обеспечит ему достижение поставленной цели.

#### IV.2. Разделы тактики.

В боксе, как и в других спортивных единоборствах, можно выделить несколько разделов тактики:

- 1) тактику подготовки к соревнованиям;
- 2) тактику участия в соревнованиях;
- 3) тактику подготовки к бою;
- 4) тактику ведения боя;
- 5) тактические действия во время боя;
- 6) тактику, как теоретическую дисциплину;
- 7) тактику командной борьбы.

*Тактика подготовки к соревнованиям* предусматривает выбор боксером основных и вспомогательных соревнований в текущем году и составление плана подготовки к выбранным соревнованиям. В период подготовки к соревнованиям необходимо задействовать все элементы тактики: сбор информации о возможных противниках и условиях проведения соревнований; примерную оценку силы соперников и обстановки проведения соревнований; принятие решения и составление планов, отражающих разные стороны и периоды подготовки боксера; выполнение намеченных планов и внесение изменений в них в процессе подготовки; решение вопросов, связанных с созданием благоприятных условий для проведения подготовки; подбор партнеров и противников, необходимых для полноценной подготовки и т.д.

*Тактика участия в соревнованиях* состоит из: сбора информации о противниках в своей весовой категории; определения их силы и степени подготовленности к соревнованиям; выяснения обстановки проведения соревнований, объективности и характера судейства; выделения основных соперников

и выбора тактики ведения боев с каждым противником.

*Тактика подготовки к бою* включает в себя: дополнительный сбор информации о противнике; оценку его сильных и слабых сторон; составление примерного плана проведения боя; выбор средств и методов психологической подготовки боксера к встрече с данным противником; решение вопросов, связанных с питанием, тренировкой и поддержанием необходимого веса; выбор средств для оптимального отдыха, восстановления и лечения полученных травм.

*Тактика ведения боя* заключается в: получении недостающей информации о разных сторонах подготовленности противника; проведении разведывательных действий; выборе манеры ведения боя; уточнении плана ведения боя по раундам; изменении тактических действий по ходу боя при реализации намеченного плана.

*Тактические действия* определяются правильным выбором технических приемов, дистанции, формы и времени их применения, а также состоянием боксера и его противника во время боя.

*Тактика, как теоретическая дисциплина* изучает все разделы и разновидности тактики с помощью теоретических и технико-тактических занятий, являющихся одной из основных форм обучения и совершенствования боксера.

*Тактика командной борьбы* относится к компетенции тренера и включает правильный отбор участников сбора для комплектования команды, выбор каждому боксеру команды весовой категории и расстановка их для успеха команды в целом. Кроме того тактика подготовки команды к главным соревнованиям предполагает выбор вспомогательных соревнований и сборов для каждого претендента на место в команде и выбор соревнований для выступления команды в целом.

### **IV.3. Формы и дистанция ведения боя.**

В боксе различают три основных формы ведения боя: разведывательную, наступательную и оборонительную. Будучи взаимосвязанными и взаимопереходящими, эти формы различаются по двигательной структуре и преимущественным преобладанием разных психических качеств и процессов.

*Применяя разведывательную форму боя*, боксер получает информацию о действиях противника в боевых ситуациях, перерабатывает ее и принимает решение о плане боя в целом, а также об использовании различных средств борьбы в данный момент. В ходе разведки наиболее активно включаются процессы восприятия и оперативного мышления боксера.

*Для наступательной формы боя* характерно то, что боксер уже принял решение вести атаку или контратаку. В осуществлении этих действий ведущую роль начинают играть такие волевые качества, как решительность, сме-

лость и настойчивость, способствующие преодолению сопротивления противника и захвату инициативы.

*Оборонительная форма боя* применяется в том случае, когда агрессивный и физически сильный противник захватывает инициативу или когда специально ставится задача утомить, вымотать соперника, применяя маневрирование, защитные действия и отдельные контратакующие удары, с тем, чтобы затем перейти к наступлению. Это может длиться часть раунда, раунд или несколько раундов.

Бой на ринге является сложным сочетанием передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях, с разной скоростью и силой.

Дистанция, на которой ведут бой боксеры, во многом определяет особенности техники и тактики, а также отражает проявление ими физических и волевых качеств. Поединок на каждой дистанции проходит в самых разнообразных условиях и имеет свои закономерности, зависящие от лимита времени, определяющего возможность защиты и нанесения ударов.

Лимит времени на разных дистанциях определяет выбор соответствующей техники и тактических приемов, зависящих от различного уровня развития быстроты реакции и мышления, быстроты и координации движений, силы и скорости в применении ударов и защит.

*Ведя бой на дальней дистанции* боксер находится вне сферы ударов, что позволяет ему готовить свою атаку, постоянно маневрируя и отвлекая внимание противника ложными действиями, в то же время успевая относительно легко отреагировать на атаку противника.

*Бой на средней дистанции* является развитием атакующих или контратакующих действий, в котором противники борются за инициативу, моральное, физическое, техническое и тактическое превосходство. Для техники боя на средней дистанции характерны сгруппированная стойка, при ограниченных перемещениях боксера по рингу. Здесь применяются преимущественно серии ударов и защит, а также резкие, акцентированные удары. Бой на средней дистанции предъявляет повышенные требования к быстроте реакции и движений. Высокая плотность боя, частота, скорость и сила ударов требуют мгновенных переходов от атаки к защите и обратно, что предполагает высокий уровень развития физических и психических качеств.

*Бой на ближней дистанции* ведется, когда боксеры находятся почти вплотную друг к другу и часто принимает очень жесткий, силовой характер. Чаще всего боем на ближней дистанции пользуются низкорослые, физически сильные боксеры, умеющие руководствоваться, главным образом, мышечными и осязательными ощущениями, так как зрительные восприятия действий противника ограничены. Боксеры ведут бой, находясь в сгруппированной стойке, соприкасаясь плечами и даже опираясь друг на друга, стремясь

сохранить устойчивое положение. Короткие удары сочетаются с защитами руками, туловищем и небольшими шагами в сторону или назад.

Ведение боя на ближней дистанции требует от боксера, кроме высоко-развитых мышечно-двигательных ощущений, умения расслабиться и чувствовать своего противника, а также специальной выносливости и стойкости. В некоторых случаях, боксеры используют пребывание на ближней дистанции для того, чтобы отдохнуть, избегая ударов противника на средней дистанции. Для этого используют захваты и удержания противника.

#### **IV.4. Тактические действия, приемы и способы ведения боя .**

В зависимости от характера тактических задач выделяются следующие основные действия: разведывательные; способствующие осуществлению избранной тактики ведения боя; обеспечивающие перестройку тактики ведения боя; ситуативные и подготовительные.

*Разведывательные действия* осуществляются с помощью тех же операций, что и другие действия: ударов, защит и подготовительных приемов. Поэтому разведку не всегда просто отличить от других действий. Все же ее особенностями можно считать обилие легких одиночных и повторных ударов, вызовов на атаку и всевозможных финтов, а также несколько сниженный темп боя (хотя и не всегда).

*Действия, способствующие осуществлению избранной тактики ведения боя*, представляют собой тот или иной тактический вариант ведения поединка, предполагающий преимущественное применение определенных боевых средств. В зависимости от специфики применяемых средств выделяют тактику высокого темпа, сильного удара, искусного обыгрывания. Использование всех тактических вариантов представляет собой универсальную тактику. В большинстве случаев встречаются смешанные тактические варианты. Например, сочетание тактики высокого темпа и сильного удара, обыгрывания и сильного удара и т.д.

*Тактический вариант* ведения боя определяется тем, какие (преимущественно) операции выполняет боксер, каковы форма и другие особенности выполнения операций, на какой дистанции они проводятся.

При любом тактическом варианте ведения боя могут использоваться и отдельные *тактические приемы*. Например, сковывание, опережение, тактика быстрого старта, бурного финиша, последнего раунда.

В конечном счете действия, способствующие осуществлению избранной тактики, характеризуют индивидуальную манеру ведения боя.

*Действия, обеспечивающие перестройку тактики ведения боя*, означают изменения манеры ведения боя или отдельных ее компонентов (такти-

ческого варианта, формы и дистанции). Эти действия выполняются как с целью выбора более выгодного тактического варианта, так и с целью дезориентации противника. В последнем случае это может выражаться в частой смене манер ведения боя.

*Ситуативные действия* — это отдельные операции или совокупность их, направленные на выгодное использование определенных ситуаций, складывающихся в ходе боя. Наиболее важные ситуации, разделяются на благоприятные и неблагоприятные. К благоприятным относятся те из них, в которых ставится в затруднительное положение соперник, а к неблагоприятным — те, в которых в аналогичное положение попадает сам боксер. К благоприятным для боксера ситуациям относятся следующие: потеря равновесия соперником; получение им травмы, затрудняющей ведение боя; замешательство его после сильного удара или внезапной атаки; получение им предупреждения. Эти же ситуации будут неблагоприятными для боксера, если он попадет в них.

*Подготовительные действия* включают обманные движения, легкие удары, вызовы противника на атаку путем ложных раскрытий, "выдергивания" его и другие операции, проводимые с целью подготовки атаки, контратаки или защиты.

Основными способами ведения борьбы с противником являются: подавление, обыгрывание, маневрирование, маскировка, создание угрозы, сковывание атакующих или контратакующих действий соперника.

*Подавление* применяется в том случае, когда боксер имеет преимущество над противником в одной или нескольких сторонах своей подготовленности: опыте и авторитете, боевой и соревновательной практике, физической, тактической, технической и психологической подготовленности.

Применяя для подавления противника свой опыт участия в масштабных соревнованиях и более высокий авторитет у судей, боксер должен подкреплять это уверенным исполнением любых тактических действий и высокой эффективностью проведения атак и защит.

Использование боевой и соревновательной практики ведения боев с большим количеством сильных и разносторонних противников, помогает боксеру выбрать оптимальную тактику и средства борьбы с очередным соперником. Подавление физическим превосходством применяется в том случае, когда боксер в ходе боя может создать преимущество перед соперником в скорости, силе или выносливости.

Тактическое подавление в бою применяют в основном опытные боксеры, уверенные в том, что они сумеют навязать противнику свою манеру ведения боя и вовремя изменить ее в ходе поединка при изменении ситуации.

Подавление технической подготовленностью избирают боксеры, имеющие явное превосходство над противником в выполнении технических приемов передвижения, нападения и защиты.

Для того, чтобы сломить сопротивление противника, боксер должен обладать очень высоким уровнем развития психических и особенно волевых качеств, для чего иногда применяют "психическую атаку" и демонстрируют сопернику свою решительность, стойкость и невосприимчивость к боли и усталости.

*Обыгрывание* применяется в том случае, когда боксер не может или не хочет подавить противника, но может создать над ним необходимое преимущество, используя для этого все средства ведения боя.

*Маневрирование* боксер применяет при передвижении по рингу в различных направлениях и с разной скоростью, для выбора дистанции и времени начала тактических действий, создавая благоприятную ситуацию для выполнения технических приемов.

*Маскировка* применяется боксером для укрывания от противника своих намерений и возможностей, введения его в заблуждение, создания у него ложного представления о своей силе и подготовленности. Для этого используются все средства дезинформации и создаются всяческие препятствия проведению соперником разведки.

*Создание угрозы* нанесения сильного удара или проведения атаки используется для того, чтобы заставить противника отказаться от проведения каких – то атакующих или контратакующих действий, вынуждая его больше думать о собственной защите.

*Сковывание* противника применяется боксером для остановки его атакующих и контратакующих действий и осуществляется с помощью различных захватов, блоков и удержаний.

Для решения определенных тактических задач, боксер использует отдельные способы в различных сочетаниях.

Способы выполнения отдельных тактических приемов или их совокупности в разных сочетаниях зависят от:

- 1) длительности применения (часть раунда, раунд или несколько раундов);
- 2) времени применения (начало, середина или конец раунда в начале, середине или конце боя);
- 3) частоты применения (эпизодически, постоянно);
- 4) последовательности применения отдельных средств и их сочетаний.

В зависимости от индивидуальности спортсмена, его телосложения, физического развития, темперамента, воли, двигательных и психических возможностей у боксера формируется своя, присущая только ему индивидуальная манера ведения боя, а следовательно, и индивидуальная тактика. Сильнейшие боксеры пользуются разными формами ведения боя, но все же большинство из них предпочитает атакующую. Об этом свидетельствует тот факт, что доля атакующих ударов в бою намного превосходит долю встречных и ответных ударов, хотя довольно часто в бою применяются сложные по ис-

полнению встречные удары, а эффективность ответных и встречных ударов заметно выше, чем атакующих.

Сильнейшие боксеры как правило:

1) обладают сильными ударами и используют малейшую возможность для досрочной победы;

2) ведут бой в высоком темпе, активно стремятся к переходу на ближнюю и особенно среднюю дистанцию и часто используют серийные удары;

3) имеют высокую эффективность использования подготовительных и ситуативных действий, причем подготовительные действия применяются в виде ложных раскрытий, "выдергиваний" и легких отвлекающих ударов, почти без использования финтов, а ситуативные действия применяются в основном в форме развития удачной атаки или "добивания" противника во время его замешательства после полученного сильного удара;

4) активно применяют встречные и ответные удары с высокой эффективностью;

5) имеют высокий уровень развития специальной выносливости, позволяющий поддерживать высокий темп боя и достаточную эффективность боевых действий на протяжении всего поединка;

6) стабильно выполняют боевые приемы в самых острых ситуациях боя;

7) имеют исключительно высокий уровень проявления волевых качеств, выражающийся в бескомпромиссной борьбе за победу до конца боя.

Каждый квалифицированный боксер должен обновлять, расширять и совершенствовать свой тактический арсенал действий, приемов и способов ведения боя с разными по своим техническим, анатомо-физиологическим и психологическим особенностям противника.

## **Глава V. ОСВОЕНИЕ ТАКТИКИ БОКСА.**

### **V.1. Освоение элементов тактики и вариантов применения технических приемов.**

Обучение боксера тактике бокса проходит по нескольким направлениям:

- 1) изучение основных вариантов применения технических приемов в разных тактических ситуациях;
- 2) освоение элементов тактики при подготовке и участии в соревнованиях;
- 3) обучение тактике ведения боя;
- 4) развитие его интеллектуальных способностей, непосредственно проявляемых в боксе.

При тактической подготовке используются все принципы, методы, способы и приемы, применяемые при обучении боксера технике бокса.

В процессе обучения тактическим действиям выделяются такие же этапы усвоения материала, как и при обучении технике бокса (начального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования).

При обучении боксера любому техническому приему тренер должен объяснить ему возможность применения этого приема в разных тактических ситуациях. Например, применение прямого удара левой в голову для проведения разведывательных, подготовительных, атакующих, контратакующих и защитных действий, так как его можно наносить на месте и при движении в любом направлении. После освоения одного варианта выполнения технического приема, изучаются другие варианты его выполнения и рассматриваются другие возможности его применения.

При подготовке боксера к соревнованиям нужно научить его и помочь ему провести предварительную разведку о возможных противниках и условиях проведения соревнований, а также объективно оценить собственную подготовленность к участию в данных соревнованиях. Для этого надо рассказать боксеру о разных методах сбора информации, обращая особое

внимание на совместный просмотр разминки, боев и поведения потенциальных противников.

Далее необходимо научить боксера: провести анализ сведений по разделам, сделать предварительную оценку силы соперника и оценить благоприятность для него условий соревнований. После этого боксер должен научиться: оценивать ситуацию в целом, делать предварительные выводы, принимать решение и планировать тактику ведения боя с конкретным противником.

При обучении боксера планированию предстоящего боя тренеру желательно: четко обозначить цель поединка, выбрать наиболее подходящую для этого тактику, форму и дистанцию боя, рассмотреть и проанализировать все выводы и предложения, сделанные самим боксером.

Обучая боксера выполнению намеченного плана действий, нужно заранее рассмотреть возможные сценарии развития боя и выбрать наиболее подходящие варианты поведения боксера в создающихся тактических ситуациях. Это поможет боксеру быстрее ориентироваться в обстановке и выбирать необходимые тактические действия.

## V.2. Обучение тактике ведения боя.

При обучении тактике ведения боя нужно использовать три группы приемов:

- 1) тактика проведения атакующих и контратакующих приемов;
- 2) тактика проведения подготовительных, наступательных и оборонительных действий;
- 3) быстрота и эффективность тактического мышления в условиях боя.

**Обучение тактике проведения отдельных атакующих и контратакующих приемов.** Для успешного проведения любого приема необходимо создание благоприятных условий: отвлечение внимания, запутывание противника, усыпление его бдительности ложными действиями. Это позволяет в момент, когда он не готов к контрдействиям, быстро провести атаку. Основная задача подготовительных упражнений, научить боксера готовить и проводить атакующие и контратакующие приемы в разных тактических ситуациях.

При подготовке к атаке и особенно в момент ее начала боксер должен быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий противника. Атакующему необходимо отличать подлинную неготовность противника от мнимой, чтобы самому не попасть под контратаку.

Отвлекающие удары направлены на обман противника и отвлечение его внимания от действительных ударов. Боксер приучает соперника к определенному удару, а затем быстро проводит совершенно другой удар. Например: боксер несколько раз наносит удар правой рукой в туловище, а

затем делая вид, что собирается повторить этот удар, начинает атаку левой рукой.

Необходимо научить боксера и другой группе приемов, построенных на противоположном принципе: заставить противника поверить, что боксер применяет финт и воспользовавшись временным ослаблением внимания соперника к данному удару, нанести этот удар. Например: боксер выполняет финт прямым ударом левой в голову и "пытается" нанести правой рукой прямой удар в туловище. Противник верит в этот маневр и не защищается от прямого удара левой в голову, а боксер наносит его.

Боксеру нужно овладеть и более сложными приемами - чередованиями финтов и действительных ударов. При использовании этих приемов противник уже не может определить, где финт, а где удар, что создает у него определенную неуверенность в своих силах. Например: боксер несколько раз подряд имитирует определенную атаку, а когда противник, решив что она у боксера не получается, будет защищаться менее осторожно, проводит действительную атаку.

Эффективна группа приемов в неожиданных атаках с дальней дистанции с резким сближением и нанесением ударов на скачке. Например: боксер маневрирует на дальней дистанции в правую сторону, неожиданным скачком сближается с противником и наносит удар правой рукой.

Важное значение имеет группа приемов, построенных на том, что боксер приучает противника к определенной скорости ударов и определенному чувству времени нанесения удара с последующей сменой скорости ударов. Например: противник привыкает к защитам от медленных ударов и не успевает защититься от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимания на медленные, принимая их за финты.

Для обучения контратакующим приемам применяются упражнения, в которых боксер отвлекает внимание противника от действительной контратаки. Например: от атаки противника прямым ударом левой в голову боксер несколько раз отходит, а затем вместо отхода наносит прямой встречный удар в голову левой или правой рукой.

Для освоения встречной контратаки часто применяются разные приемы, построенные на вызовах противника на активные атакующие действия своими ложными атаками. Например: боксер атакует легкими ударами, противник сам переходит в атаку, но боксер проводит встречную контратаку, защищаясь от первого удара.

Приемы, построенные по принципу ложных открытий, часто применяют для вызова противника на атаку. Например: боксер сближается с противником с опущенной левой рукой, а когда противник пытается нанести удар в голову, то боксер опережает его действия встречным ударом правой в голову. Боксер должен подбирать отвлекающие противника приемы, наиболее

подходящие для своей манеры ведения боя.

**Обучение тактике проведения подготовительных, наступательных и оборонительных действий.** Изучая подготовительные, наступательные и оборонительные действия, боксер фактически знакомится со всеми тактическими особенностями ведения боя. Он узнает, какие технические приемы нужно использовать против разных боксеров, а также учиться их применять.

Для обучения этим действиям можно рекомендовать следующие упражнения. При работе в парах:

1. Противнику предлагается применить тактику боксера - "силовика", то есть с первых секунд раунда атаковать размашистыми ударами, пытаясь ошеломить боксера стремительностью и натиском. Боксеру предлагается обороняться на дальней защитной дистанции применяя: а) маневрирование; б) уходы в стороны и сайд-степы, заставляющие противника промахиваться; в) встречные удары левой и правой рукой во время отходов.

2. Противник получает то же задание. Боксеру предлагается контратаковать, для чего он сближается, защищается и контратакует, применяя комбинированные защиты, встречные и ответные удары, а также маневрирование с контратаками.

3. Противник получает задание активно идти на сближение, стараясь навязать боксеру бой на ближней дистанции. Боксер должен бороться за сохранение дальней дистанции. Для этого он быстро, разнообразно и широко маневрирует, сочетая защиты шагами назад и в стороны с уклонами, а также длинными встречными ударами. Боксер не задерживается вблизи противника, а выходит после каждой атаки или контратаки на дальнюю дистанцию.

4. Противник получает то же задание, а боксер должен принять ближний бой у канатов и в углу ринга. Противник прижимает боксера к канатам. Боксер - правша делает ложное движение влево и уходит вправо, после чего сам атакует противника. Боксер находится в углу ринга. Противник пытается провести серию ударов, а боксер "вяжет" его и не дает наносить удары.

5. Противник получает задание вести бой на дальней дистанции, быстро маневрируя и неожиданно атакуя прямыми ударами, а боксер - лишить его преимуществ в быстроте маневра, навязав неудобную для него ближнюю дистанцию. Для этого он применяет боковые шаги в сочетании с уклонами, прижимает противника к канатам, вытесняет в угол ринга и стремительно проводит серии коротких ударов с ближней дистанции, сочетая легкие отвлекающие удары с резкими акцентированными.

6. Противник получает задание вести бой в контратакующей манере на дальней дистанции, преимущественно в ответной форме, используя ошибки боксера. Боксер должен вести контратакующий бой, вызывая противника на атаку своей ложной атакой, ложными действиями (открытиями, неготовностью к защите) с последующей контратакой, развивая ее на средней и ближней

дистанциях.

Обучение боксера наступательным и оборонительным действиям позволяет ему выработать свою манеру ведения боя, исходя из индивидуальных особенностей его организма, физического развития, уровня развития психических и волевых качеств. Научившись наступательным и оборонительным действиям, боксер всегда сможет применить в бою необходимые ему приемы в борьбе с противниками самых различных манер ведения боя.

**Обучение боксера быстроте и эффективности тактического мышления.** Обучение боксера тактическим приемам и действиям на тренировках еще не достаточно, чтобы он смог правильно наметить план боя и осуществить его. Это объясняется тем, что на тренировке боксер изучал все применяемые действия и совершенствовался в них заранее зная, как будет действовать противник в атаке, контратаке и т.д. На соревнованиях же картина совсем другая. Там боксер встречается или с неизвестным противником, или, если он известен, неизвестно, в какой спортивной форме он находится, каково его физическое состояние и психическая подготовленность, какую тактику он применит и т.д.

В соревнованиях боксер намечает и осуществляет определенный план действий, учитывая особенности противника, его манеру ведения боя, применяемую им тактику, свои возможности, а также конкретную обстановку, складывающуюся в ходе боя. Боксер должен уметь быстро и правильно распознавать, анализировать и оценивать противника, а также принимать конкретные решения по ходу боя. Все это составляет тактику ведения боя, которой боксер овладевает в учебных, вольных и соревновательных боях.

Тренер должен научить боксера выявлять излюбленные удары и атаки противника с помощью финтов, ложных раскрытий и легких ударов, а также вести разведку противника во время боя.

В тренировочном процессе задания должны быть разнообразными и по мере их усвоения усложняться. Можно предложить боксеру задания для разведки, конкретно не определяя действия противника, а подбирая партнеров с различной техникой, тактикой и физическими данными. Можно обоим боксерам поручить разведать, как каждый из них действует в бою. Обучаясь этим действиям, боксер становится наблюдательным, внимательным, готовым ко всяким неожиданностям.

В процессе обучения надо воспитывать у боксера способность к длительному наблюдению за действиями противника и их сменой в течение боя.

После окончания условных и вольных боев, а иногда и в ходе их, боксер должен рассказывать тренеру, что удалось ему выяснить в ходе боя, чем вызваны его действия в бою, какие он имел намерения, что помешало ему выполнить задуманное и т.д. Боксер должен в деталях разбирать каждый условный и вольный бой, причем тренер помогает ему анализировать его психические

ощущения, определять, насколько правильно и быстро боксер воспринимал боевую обстановку и реагировал на нее.

### **V.3. Развитие интеллектуальных способностей боксера.**

В обучение боксера тактической грамотности, включается процесс развития его интеллектуальных способностей, непосредственно проявляемых в боксе. Это - способность к восприятию, память, мышление, внимание.

**Способность к восприятию.** Основная и наиболее важная часть информации боя воспринимается боксером посредством зрительной, двигательной и вестибулярной сенсорных систем.

*Зрительная сенсорная система* является одной из важнейших систем, воспринимающих воздействия со стороны объектов внешней среды, находящихся на разных дистанциях. Наиболее важными для боксера характеристиками зрительной системы являются: поле, острота зрения, пропускная способность канала поступления зрительной информации.

В некоторых пределах способность к зрительному восприятию поддается тренировке, поэтому для развития поля зрения можно рекомендовать следующие действия:

1. Учить боксера воспринимать максимум зрительной информации о противнике. Сначала это сложно, но в тренировке можно практиковать такой подход - учить боксера воспринимать информацию не о всех действиях партнера в целом, а как бы по блокам: как он передвигается, защищается, готовит атаку и атакует. Меняя тренировочные задания, следует переключать восприятия боксера на разные блоки.

2. Из потока информации боксер должен уметь выделять важные для себя детали, поэтому в процессе работы над способностью к зрительному восприятию будут одновременно решаться и задачи формирования тактического мастерства. Такая работа проводится в несколько этапов:

а) создание у боксера четкого представления о том, какую опасность для него содержит то или иное действие противника в бою (чем опасен тот или другой финт, как соперник выполняет подготовку к атаке, распределяя вес тела на ногах);

б) обучение боксера своевременному улавливанию деталей действий соперника, которые несут информацию;

в) обучение боксера соответствующему реагированию.

3. Определенное внимание следует уделять формированию у боксера умения видеть, как противник увязывает свои действия (переходы от атаки к защите и контратаке). Очень важно, чтобы боксер замечал и использовал паузы в действиях противника, его расположение на ринге и состояние.

Под влиянием тренировки может значительно улучшиться различ-

тельная способность глаза- острота зрения, которая играет большую роль при выполнении приемов защиты. Для этого необходимо отрабатывать приемы защиты от разнообразных атак противника, проводимых с разных дистанций, положений и стоек.

Пропускная способность зрительной системы зависит от уровня эмоционального напряжения, на фоне которого протекает деятельность. Поэтому, в тренировке нужно моделировать эмоциональную напряженность, сравнимую с соревновательной (работа с наиболее опытными партнерами, условный, вольный бой).

*Двигательная сенсорная система* связана с деятельностью различных звеньев двигательного аппарата. При сохранении какого-либо положения тела и выполнении движений, проприорецепторы информируют центральную нервную систему (ЦНС) о степени сокращения мышц, о натяжении сухожилий и связок, о положении суставов. Отсутствие такой информации резко нарушает координацию движений. Поэтому в спортивной тренировке для воздействия на данную сенсорную систему, можно рекомендовать такую схему работы:

1. При обучении разнообразным приемам и действиям следует обязательно добиваться чувственного восприятия основы техники каждого действия, что благотворно сказывается на взаимосвязи рецепторов двигательного анализатора с ЦНС, совершенствует двигательную сенсорную систему в целом. Созданию чувственных образов движений способствует применение в тренировочном процессе разнообразных технических средств и устройств: тренажеров, акцентирующих внимание боксера на отдельных деталях двигательного действия; аппаратуры срочной информации о пространственных особенностях структуры движения и др.

Большую практическую ценность имеют различные методические приемы. Например, для создания чувственного образа основы любого удара нужно поставить боксера в положение, соответствующее конечной фазе движения так, чтобы кулак касался боксерского мешка, а затем предложить ему закончить удар - толкнуть мешок. Возникающие при этом ощущения в опорно-двигательном аппарате и создадут чувственный образ удара.

2. Необходимо добиваться выполнения основы техники каждого из тренировочных упражнений, что позволит тренеру заодно решать и воспитательные задачи.

*Вестибулярная сенсорная система* связана с влиянием на организм механических факторов: действия силы тяжести, прямолинейных и угловых ускорений, возникающих при перемещениях головы или всего тела. Данные факторы оказывают влияние на все системы организма, однако их восприятие осуществляется вестибулярным аппаратом.

Всякое движение спортсмена является естественным раздражителем вестибулярной системы, поэтому тренировка ее функций имеет в боксе

большое значение. Повышение устойчивости боксера к ударам во многом зависит от повышения общей вестибулярной устойчивости организма к различным быстрым движениям. Тренировка вестибулярной устойчивости организма, в зависимости от применяемых средств, считается активной — с помощью физических упражнений, пассивной — с применением технических средств и смешанной, включающей те и другие средства.

Все имеющиеся средства активной вестибулярной тренировки можно разделить на упражнения локального (местного) и общего воздействия. Упражнениями локального воздействия являются различные движения головы (вращения, наклоны, повороты) в разных скоростных режимах. Упражнениями общего воздействия являются акробатические упражнения, элементы борьбы в парах, спортивные игры, прыжки и гимнастика.

К средствам пассивной тренировки относятся специальные технические конструкции, а также разнообразные тренажеры.

Наряду с применением средств общего характера в подготовке боксера необходимо давать узко специфическую нагрузку на вестибулярную систему: разные виды передвижений, приемы защиты, удары, прыжки со скакалкой.

Во время боя, подготовленный боксер воспринимает информации намного больше, чем боксер - новичок. Причем на этот процесс оказывает воздействие деятельность не отдельных сенсорных систем, а их совокупность. На практике это обобщенное свойство называют чувствительностью, она приходит с опытом и является одной из ведущих сторон мастерства боксера. Поэтому формировать функции восприятия у боксеров следует одновременно по всем важнейшим сенсорным системам в их тесной взаимосвязи.

**Память.** В процессе обучения боксер овладевает большим числом новых для него знаний и умений как теоретического, так и практического характера. Этот опыт необходимо не только хранить, но и использовать, что входит в функцию памяти. Особое значение имеет двигательная память.

Методика развития памяти включает в себя несколько рекомендаций:

1. Память развивается в процессе деятельности, требующей ее постоянного проявления. Только нагружая и используя память, запоминая и воспроизводя ранее полученную информацию, можно развить память. В подготовке боксера нужно стремиться к тому, чтобы ни одно из когда — либо сформированных умений не забывалось, для чего всячески развивать желание боксера боксировать тактически разнообразно, с использованием всего арсенала специальных приемов.

2. Чем внимательнее, активнее и самостоятельнее боксер, тем лучше развивается необходимая для его деятельности память.

3. Быстрее и прочнее запоминается то, что тесно связано с потребностями боксера в технической, тактической или физической подготовке.

4. Эффективнее запоминается то, что объединено какой-либо мыслью в логическое целое. Такое объединение достигается рациональной последовательностью изучения технических и тактических приемов и действий.

5. Лучше и прочнее запоминается эмоционально насыщенный и с интересом воспринимаемый учебный материал.

6. При обучении боксера какому-нибудь специальному приему нужно акцентировать его внимание на лучше всего запоминаемых положениях - начальном и конечном. Это входит в функцию оперативной памяти, обеспечивающей запоминание информации, необходимой для выполнения определенного действия.

7. Длительность и качество оперативного запоминания зависят от того, как оно совмещается с процессами восприятия и мышления. Для этого необходимо обеспечить всестороннее восприятие и глубокое осмысление боксером основы и деталей какого-нибудь приема, чтобы ускорить процесс его усвоения и дольше сохранить в памяти.

8. Для обеспечения благоприятных условий работы оперативной памяти необходимо ограничивать количество запоминаемых сведений, не перегружая боксера большим количеством одновременно запоминаемой информации.

9. Для оперативной памяти большое значение имеет глубина знаний специфической деятельности боксера и его желания лучше узнать бокс.

**Мышление.** Задачей любого обучения является не только научить определенным знаниям, но в первую очередь научить мыслить. Задача эта не простая, поэтому пока и нет достаточно эффективной методики развития мышления человека.

Для развития мышления у боксера можно рекомендовать:

1. Чаще задавать боксеру вопросы, требующие осмысления учебно-тренировочного материала. Например: “Почему нога ставится так? Где должна быть голова? Где должны быть руки?”

2. Добившись правильного и достаточно точного объяснения или выполнения осваиваемого действия в обычной обстановке, изменить и усложнить условия его выполнения, требуя от боксера находчивости и сообразительности.

3. Во время упражнений требовать от боксера постоянного самоконтроля за своими действиями, анализа причин допускаемых ошибок и самостоятельных решений о характере поведения в этой обстановке.

4. Вооружать боксера знаниями теории спорта и бокса, обучать его оперировать этими знаниями.

5. Воспитывать у боксера способность переносить навык из одной ситуации в другую, особенно при обучении его действиям в стандартных тактических ситуациях.

6. В процессе обучения важно научить боксера исправлению элемен-

тарных ошибок. Самым эффективным путем борьбы с ошибками является их критическое осмысление и нахождение причины неправильного выполнения действия.

**Внимание.** Внимание - это направленность и сосредоточенность сознания на определенном объекте. Необходимыми в боксе свойствами внимания являются распределение, концентрация, устойчивость, переключение и объем. Данные свойства внимания следует формировать у боксера, начиная с первых занятий. Направлений такой работы два:

1. Управление вниманием боксера в учебно-тренировочном процессе.
2. Обеспечение условий, способствующих формированию внимания, для чего желательно:
  - а) приучать боксера работать в разнообразных условиях, не поддаваясь влиянию отвлекающих факторов;
  - б) увлекать его интересной, трудной, но посильной работой;
  - в) добиваться осознания личной и общественной значимости занятий боксом;
  - г) связывать внимание с требованиями дисциплины и спортивной этики;
  - д.) обеспечивать развитие устойчивости внимания развитием волевых качеств;
  - е.) формировать умение распределять внимание, вооружая боксера разнообразными специальными знаниями;
  - ж) формировать переключение внимания несколькими способами: выполнением упражнений по переключению внимания на разные действия и движения противника (движения ног, рук, туловища); тренировкой в быстроте переключения внимания с объекта на объект; выделением наиболее существенных движений и ошибок в деятельности соперника.

Лучший способ формирования у боксера внимательности — это ни при каких обстоятельствах не позволять ему выполнять небрежно любую работу.

**Развитие общих интеллектуальных способностей.** Процесс усвоения боксером разнообразных знаний является непременным условием его интеллектуальной подготовки. Можно выделить два направления вооружения боксера знаниями: теоретическое и организационно-методическое.

Теоретическая сторона подготовки боксера может быть общей и специальной. Общая обеспечивает формирование знаний о физической культуре и спорте в стране и за рубежом, цели, задачах и значении физического воспитания, его средствах и методах. Специальная способствует лучшему пониманию бокса, способов, средств и методов подготовки к соревнованиям.

Организационно-методическая сторона подготовки боксера заключается в вооружении его знаниями и умениями, необходимыми для ведения боя с разными противниками.

Кроме методов избирательного воздействия на ту или иную способ-

ность, можно рекомендовать некоторые пути целостного подхода в интеллектуальной подготовке боксера:

1. Воспитание умения организовать крупные двигательные действия на основе объединения более мелких движений и действий в соответствии с тактической ситуацией.

Все удары, финты, приемы защиты, передвижения являются отдельными боевыми приемами боксера, обеспечивающими эффект его деятельности в какой-то определенный момент. Если боксер выполняет несколько ударов, то увеличивается и время его инициативы. Однако эти несколько ударов нужно уметь связать в серию. Некоторым сериям боксер обучается в тренировке, но всеми сериями и связками приемов овладеть невозможно, поэтому нужно научить боксера связывать свои действия в бою, образуя своеобразные блоки деятельности.

Для этого ему нужно знать:

- а) в чем заключаются положительные и отрицательные стороны различных стоек (в распределении веса тела на ногах, положений туловища и рук);
- б) в чем преимущества и недостатки боксеров разного роста;
- в) как использовать площадь ринга (работа в углу, у канатов).

2. Воспитание способности к динамическому узнаванию ситуации (обнаружение конечной ситуации в исходной). Заключается данная способность в умении определять по началу какой-то связки действий соперника чем она закончится. Формированию умения к динамическому узнаванию способствует приобретение боксером таких знаний и навыков:

- а) четко представлять задачу каждого боевого приема, связок из них (для начала - самых простых) и знать не только как решать эту задачу, но и что может этому помешать;

- б) на основе всестороннего восприятия специфической информации боя предполагать место того или другого действия противника и проводить свои контрприемы.

3. Воспитание умения формировать путь решения двигательной задачи. Средства и методы воспитания данного умения тесно переплетаются с содержанием тактической подготовки боксера, а направлениями работы являются:

- а) выработка принципов и правил решения двигательных задач ("каждый удар должен сопровождаться шагом", "защищайся, чтобы атаковать" и др.);

- б) определение рациональной последовательности действий (защита — удар, финт - удар и т.д.) в разных сочетаниях применительно к ситуациям.

Помимо некоторых сторон подготовки боксера, предполагающих избирательное воздействие на его способности и качества, есть воздействие интеле-

гральное - на все необходимые возможности боксера в целом и сразу. Это специальная работа с партнером на тренировке или соревнованиях, которую не могут заменить никакие упражнения на технику, силу, быстроту и т.д. Применять интегральную (общую) подготовку в тренировке нужно с частым изменением целевых установок. Например: а) отработка приемов ведения боя с соперником; б) работа на быстроту действий; в) переигрывание партнера на дальней, средней или ближней дистанции и т.д.

Лучше всего задачи общей подготовки решают вольные и спарринговые бои, но высокая эмоциональная и психическая напряженность, возникающая при этом, обязательно должна учитываться в количестве раундов такой работы в тренировке.

#### **V.4. Совершенствование боксеров в тактике бокса.**

Боксер, желающий добиться успеха в спортивной карьере, должен много внимания уделять совершенствованию тактики, так как от этого во многом зависит успешность и стабильность его выступлений на любом уровне.

Желательно, чтобы совершенствование боксера в тактике проходило в основном по 3 направлениям:

1) разработка индивидуальных технико-тактических приемов, направленных на проведение разведывательных, атакующих и контратакующих действий;

2) отработка разных способов выполнения элементов тактики (разведки, оценки обстановки, планирования и реализации намеченного плана);

3) дальнейшее развитие психических качеств, необходимых для успешной деятельности в боксе.

Разработка, проверка, отбор и совершенствование отдельных технико-тактических приемов проводятся боксером, совместно с тренером, в работе на лапах, в парах, в условных, вольных и соревновательных боях с разными партнерами и противниками.

Совершенствование методов проведения наступательных и оборонительных действий (все виды защит и контратак) происходит в основном в условных боях с широкими заданиями или вольных боях с противниками различной квалификации, разного веса и манер ведения боя.

Разработка и отработка разных способов сбора информации о соревнованиях и предполагаемых противниках, включая применение различных технических средств, совершенствуется и пополняется новыми на протяжении всей спортивной карьеры боксера.

Анализ сил противников и условий проведения соревнований, оценку

обстановки проведения боя боксер совершенствуется, критически рассматривая и анализируя свои выводы до и после боя, а также подводя итоги выступления в соревнованиях.

Большое значение, при совершенствовании тактической подготовки, боксеру нужно уделять планированию боя в целом и по раундам с указанием конкретных тактических действий и разработкой различных сценариев поведения при разных вариантах проведения поединка. Выполнение намеченного плана и внесение в него поправок необходимо совершенствовать постоянно, во время любых условных, вольных или соревновательных боев, прилагая для этого большие волевые усилия и проявляя выдержку.

Совершенствование интеллектуальных способностей и психических качеств боксера должно идти по пути подтягивания слабо развитых способностей до оптимального уровня, постоянного повышения уровня хорошо развитых способностей и разработки способов компенсации слабо развитых способностей за счет хорошо развитых.

Важность тактической подготовленности боксеров определяется возникающим затруднением восприятия ситуации, принятия решений и их реализации из-за большого разнообразия и частой смены боевых ситуаций, дефицита времени, ограниченности пространства, недостаточности информации, маскировки соперником своих действительных намерений и др.

Тактика в боксе определяется тремя основными факторами: 1) подготовленностью боксера; 2) подготовленностью соперника; 3) объективными условиями боя. При этом смысл тактики боксера заключается в использовании таких способов ведения боя, которые позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

Совершенствование боксерами тактических действий должно идти в определенной последовательности:

- без партнера в облегченных условиях (на лапах, снарядах, у зеркала);
- с партнером в облегченных условиях (отработка в парах);
- с пассивным сопротивлением (условный бой или отработка в парах);
- с активным «управляемым противником» (условный бой);
- с активным «неуправляемым противником» (вольный бой);
- соревновательная форма с партнером (вольный бой или спарринг);
- соревновательная форма с противником – спарринг или соревновательный бой.

## **Глава VI. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОКСЕРА.**

### **VI.1. Физиологическая характеристика деятельности боксера.**

Бокс относится к ациклическим видам спорта. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность работы во время боя меняется от субмаксимальной до максимальной. Все действия боксера, применение им различных ударов и защит, определяются поведением противника и складывающейся в бою обстановкой. В связи с опасностью получения сильного удара все физические нагрузки воспринимаются на фоне повышенных эмоциональных возбуждений, как на тренировках, так и во время соревнований.

Под влиянием занятий боксом развиваются и совершенствуются не только двигательные качества, но и различные функции организма - кровообращение, дыхание, пищеварение и др. Чтобы правильно выбирать методы, средства и режимы развития двигательных качеств тренер и боксер должны знать физиологические механизмы их проявления, особенно силы, быстроты и выносливости.

Физиологические сдвиги в организме боксера должны рассматриваться с двух сторон: возникающие непосредственно под влиянием тренировочной или соревновательной нагрузки и сдвиги, происходящие под влиянием продолжительных систематических занятий боксом.

**Кровообращение.** Тренировочные и соревновательные нагрузки вызывают значительные изменения в сердечно-сосудистой системе боксера. Так во время вольных боев, спаррингов и соревнований, пульс увеличивается до 190-220 ударов в минуту. Систолическое артериальное давление повышается на 20-

50 мм. рт. ст. при одновременном падении диастолического.

По мере роста тренированности урежается частота пульса до 50 ударов в минуту. Артериальное давление может снизиться до 100/50 мм. рт. ст.; при этом ударный объем сердца увеличивается, а минутный объем остается таким же или даже снижается, что следует рассматривать как экономичность работы, адекватной функции покоя.

Наряду с улучшением сердечной деятельности у боксеров совершенствуется адаптация кровообращения головного мозга к специфической нагрузке.

**Дыхание.** Систематические занятия боксом приводят к значительному увеличению функциональных возможностей систем, связанных с доставкой и утилизацией кислорода в организме.

В связи с особенностями двигательной деятельности и подверженностью к "сбивающим" дыхание ударам противника для боксера характерно ритмичное внешнее дыхание. Глубина и частота дыхания боксера зависит от многих причин: его тренированности, напряженности и интенсивности боя, характера передвижений, действий противника и др. Поверхностное, частое дыхание отмечается во время нанесения серий ударов. Акцентированные удары наносят на резком выдохе, а нередко боксеры наносят удары и на задержке дыхания. Так, в отдельные моменты ближнего боя для активного противодействия ударам противника по туловищу боксеры напрягают мышцы живота и, произвольно задерживая дыхание, сами наносят удары.

Повышенные требования к дыханию способствуют развитию дыхательных мышц. Жизненная емкость легких у боксеров довольно большая - в среднем 4500 мл.

**Центральная нервная система.** Многообразие форм двигательной деятельности, используемых боксером во время боя в разной последовательности, требует высокой подвижности нервных процессов, которая обуславливает быструю смену возбуждения и торможения, создавая благоприятные условия для сокращения и расслабления мышц, ускоряя ответные реакции при воздействии разных раздражителей. Уменьшение скрытого периода реакции происходит параллельно улучшению координации движений.

Важным фактором успешных действий боксера на ринге является скорость переработки в ЦНС быстротекущей информации. Скорость переработки информации у боксеров высокого класса повышается, прежде всего, за счет интеллектуальных функций, в которые входят элементы оценки, выбора, обобщения действий и выдачи команды в исполнительные органы. Быстрота нападающих действий бывает настолько велика, что быстрота защитных двигательных реакций, обусловленная зрительно-моторными реакциями, уступает ей, поэтому защитные действия являются следствием предвидения возможных нападающих действий противника.

Под влиянием занятий боксом происходят положительные сдвиги в нервно-психической сфере: вырабатывается спокойствие, уверенность в своих силах, трудолюбие, настойчивость и уменьшается бытовая агрессивность.

**Анализаторы.** Аналитико - синтезирующая деятельность ЦНС обеспечивает соответствие движений изменяющимся условиям боя, при которых на боксера действует множество разных раздражителей.

С ростом тренированности боксера усиливается воздействие на его вестибулярный аппарат специфических боксерских движений (уклонов, нырков и др.), а также ударов и уменьшается влияние неспецифических движений, что приводит к повышению вестибулярной устойчивости.

Информация, получаемая от зрительного анализатора, играет основную роль на всех этапах боя, так как боксеру необходимо видеть и распознавать удары противника, чтобы успешно защищаться. У подготовленных боксеров увеличивается объем поля зрения, что связано с увеличением оперативного поля восприятия.

Деятельность зрительного, вестибулярного и двигательного анализаторов лежит в основе *чувства дистанции*, т.е. умения сохранять и изменять расстояние до противника в зависимости от задач нападения и защиты.

Мышечно-двигательные восприятия играют основную роль в *чувстве удара* - способности правильно и своевременно применять как сильные, акцентированные, так и легкие удары. Способность дифференцировать силу и скорость ударов возрастает вместе с квалификацией боксера.

Адаптация анализаторов проявляется и в снижении болевой и тактильной чувствительности участков кожи, которые подвергаются ударам, что, является приспособительной реакцией, предохраняющей организм от последствий болевых раздражений.

**Опорно-двигательный аппарат.** Боксеры имеют хорошо развитую мускулатуру, которая значительно отличается от мускулатуры спортсменов других видов спорта. Внутренняя структура мышц претерпевает биохимические, морфологические и функциональные изменения, способствующие развитию силы и быстроты сокращений. Ведущими группами мышц у боксеров являются сгибатели предплечья, разгибатели плеча, сгибатели и разгибатели бедра, разгибатели голени, сгибатели стопы. У боксеров отмечается высокий уровень показателей возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата верхних конечностей.

Скелет, под влиянием усиленной функции двигательного аппарата, укрепляется и выдерживает значительные физические нагрузки. Для костей кисти боксеров наиболее характерно усиление костной структуры губчатого вещества, уплотнение впадин запястно-пястных суставов и физиологический склероз компактного слоя пястных костей, что позволяет костям, суставам, связкам и мышцам кистей выдерживать большие ударные нагрузки.

## VI.2. Психологическая характеристика деятельности боксера.

Для бокса характерно действие на фоне сильного психического напряжения. Угроза сильных ударов в боксе предъявляет повышенные требования к целому ряду психических процессов, качеств и состояний боксеров.

Боксер во время боя воспринимает большой объем информации о намерениях и действиях соперника, обстановке боя, внешних условиях и т.д. Он должен мгновенно перерабатывать эту информацию, оценивать ситуацию, выбирать из массы технико-тактических действий те, которые наиболее соответствуют ей. Поэтому в боксе предъявляются повышенные требования к таким психическим процессам, как восприятие, память, представление, мышление, к определенным свойствам внимания. Подготовленный боксер должен тонко воспринимать все ситуации боевой обстановки, точно рассчитывать время, дистанцию и нужный момент для ударов и защит, оптимально распределять мышечные усилия, быстро и правильно сменять тактику боя.

Среди различных видов *восприятий* наиболее существенными для бокса являются восприятия пространственно-временных характеристик движений (собственных и противника), специализированные восприятия (чувство дистанции, времени, темпа), мышечно-двигательные восприятия при непосредственном контакте с противником. В потоке информации поступает много сигналов о всевозможных ложных действиях. Правильная оценка ложных действий позволяет не реагировать на них, точно воспринимать все ситуации, принимать решения как осознанно, так и интуитивно. Восприятие обстановки боя зависит от установки боксера на определенную тактику ведения поединка.

Точность восприятий во многом определяется свойствами *внимания*. Подготовленный боксер распределяет внимание на положение соперника, направление и скорость движений, скорость, силу и темп ударов, дистанцию и рассчитывает такие же характеристики собственных действий. При этом некоторые элементы восприятия являются решающими в данное время и находятся в центре внимания боксера.

Мгновенное восприятие боксером всех элементов тактической ситуации представляет собой сложный процесс взаимодействия различных анализаторов, в котором ведущую роль играют зрительный и мышечно-двигательный. Как правило, наблюдая за соперником, боксер обращает внимание на его руки, характер передвижения, положение ног, взгляд, мимику, стараясь уловить начало ударных действий и отличить финт от действительного удара. Эффективность такого наблюдения зависит от распределения внимания, благодаря чему, боксер может точно воспринимать все изменения ситуации и соответствующим образом на них реагировать. На быстроту реакции боксера

вливают ряд факторов: отсутствие некоторых информативных признаков, неудобные исходные положения, утомление, стремление наносить только сильные удары, опасение получить встречный удар.

Решение тактических задач с помощью механизмов реагирования занимает в арсенале действий боксера меньшее место по сравнению с решением этих задач на основе мыслительных операций. Решая задачу с помощью мышления, спортсмен обычно мысленно оценивает обстановку, определяет наиболее вероятные варианты развития тактической ситуации, выбирает рациональное решение и определяет средства его реализации. По склонности к той или иной стратегии боя с использованием определенных механизмов мышления можно условно разделить всех боксеров на три типа.

У боксеров первого типа преобладает процесс мысленного создания готовых технико-тактических решений и все дальнейшие действия направлены на то, чтобы найти момент, наиболее подходящий для осуществления задуманного. Чаще всего такой тип мышления бывает у боксеров, имеющих один "коронный" удар.

Представители второго типа обычно задумывают одновременно две-три тактические модели и осуществляют ту из них, которая соответствует реальной обстановке.

Боксеры третьего типа почти не рассчитывают возможных вариантов развития тактической ситуации и задумывают, например, только атаку, не представляя себе, какое конкретное развитие она получит.

Склонность к той или иной стратегии поведения на ринге обуславливается особенностями нервной системы боксера. Неумение быть готовым к любому развитию событий приводит к тому, что боксер, занятый подготовкой своей атаки, может быть, застигнут врасплох неожиданной атакой противника. Чаще всего этим страдают боксеры с неуравновешенной нервной системой, у которых из-за чрезмерной эмоциональной возбудимости подготовка к атаке становится настолько преобладающей, что исключает расчетливое ожидание атакующих действий со стороны противника.

Уровень развития *представления* и *воображения* определяет успешное изучение и освоение сложных технико-тактических действий, способствует созданию оригинальных тактических новинок и методов тренировки, помогает правильно "настроиться" на бой и учесть его возможные нюансы.

Огромное значение в боксе имеет *двигательная асимметрия*. Боксеры - правши имеют более быструю правую руку, чем левую, а боксеры - левши имеют почти одинаковые по скорости движения рук. По времени движения руки при ударе, боксеры — левши и правши практически не отличаются друг от друга. Преимущество в бою левшам дает больший опыт боев с правшами, а не скорость выполнения ударов.

Важнейшим качеством, позволяющим боксеру оценивать расстояние

до противника, выбирать нужное положение для атаки, защиты, контратаки, является *чувство дистанции*. Чувство дистанции при ударе (ударная дистанция) - это правильное восприятие того расстояния, с которого боксер может нанести удар, а чувство дистанции при защите (защитная дистанция) - это правильное восприятие расстояния до противника, на котором боксер успевает защититься от ударов. Чувство дистанции развивается в процессе тренировки и повышения мастерства боксера, особенно в точности определения дистанции при нанесении ударов по движущейся цели.

Исследования чувства времени как специализированного психического качества свидетельствуют о том, что подготовленные боксеры могут очень точно оценивать микроинтервалы времени, в течение которых выполняются скоростные движения и действия (с точностью до 0,01 сек).

У любого боксера, все психические качества не могут быть развиты совершенно одинаково. У каждого есть свои слабые и сильные стороны, которыми можно компенсировать недостаточно развитые качества. Наиболее типичными компенсациями являются следующие:

а) недостатки тактического мышления компенсируются быстротой двигательных реакций, устойчивостью и распределением внимания, чувством времени, чувством дистанции;

б) недостатки распределения внимания компенсируются быстротой восприятия и мыслительных операций, точностью мышечно-двигательных дифференцировок;

в) недостатки быстроты двигательных реакций компенсируются способностью к прогнозированию, чувством дистанции, чувством времени, распределением внимания и его устойчивостью, тактическим мышлением.

Психические качества изменяются с ростом квалификации боксеров и возрастом. Быстрота простой реакции совершенствуется до 15-16 лет, оставаясь дальше почти без изменений. Распределение внимания достигает высокого уровня в 18-20 лет, а устойчивость внимания - в возрасте свыше 20 лет. Еще позже достигают высшего уровня быстрота реакции выбора и точность вероятностного прогнозирования тактической ситуации.

Таким образом, по уровню специальных психических качеств юноши и юниоры уступают по большинству показателей взрослым спортсменам. Преимущество юных боксеров - в проявлениях свойств нервной системы (более высокая динамичность психики позволяет быстрее "вработываться" в любой режим работы).

Боксер сможет полностью реализовать свои психические качества в бою в зависимости от того, насколько устойчив он к воздействию стрессовых факторов соревнования и насколько психические состояния положительно влияют на его деятельность.

Напряженное состояние как психологическое явление может возник-

нуть в условиях угрожающей или трудной ситуации, при действии как отрицательных, так и положительных стимулов. Психическая напряженность в целом является благоприятным фактором соревнований, но когда она достигает своей крайней точки - стресса, она превращается в отрицательный фактор из-за временного снижения психических и двигательных функций. Если психическая напряженность будет продолжаться слишком долго или будет чрезмерно сильной, то могут наступить психические срывы, при которых наблюдается ухудшение внимания, снижение памяти, расстройство моторики и т.п.

Психическая напряженность зависит от масштаба соревнований, ответственности боя, прогнозируемого успеха или неуспеха в бою, индивидуально - типологических особенностей боксеров. Психические состояния боксера усиливаются к моменту жеребьевки и как бы конкретизируются. Нередко результаты жеребьевки определяют все дальнейшие изменения предстартовых состояний боксера, его отношение к результатам остальных встреч и к возможным соперникам. Особенно остро предстартовые реакции проявляются у боксеров непосредственно перед выходом на ринг. Психические состояния связаны и с возрастом боксеров. Чем психологически сложнее условия соревнований, тем более устойчивы к стрессу боксеры старших возрастных групп.

На показатели психических процессов и проявления психических состояний боксеров высокого уровня существенное влияние оказывают некоторые свойства и черты его личности, формирующиеся в течение длительного времени занятий под воздействием различных факторов: материальных и культурных условий жизни, идеологических установок, педагогических воздействий тренера, системы подготовки, взаимоотношений в команде, статуса и роли спортсмена.

К этим личностным свойствам и чертам относятся: мотивационные установки, эмоционально-волевые качества, некоторые черты характера, влияющие на поведение и деятельность в экстремальных ситуациях, особенности темперамента, которые в значительной степени обуславливаются свойствами нервной системы боксера.

Особенности *мотивации* занятий боксом сильно влияют на отношения спортсменов к тренировкам и участию в соревнованиях, направления их совершенствования, уровню активности в подготовке и т.д.

Побуждения, заставляющие заниматься боксом, никогда не бывают постоянными, окончательно установившимися. В ходе более глубокого знакомства с боксом происходит изменение мотивов занятий. Они становятся обычно более осознанными, конкретными и определенными. Всегда существует много нюансов в мотивации занятий у любого боксера. Однако в ней есть ряд мотивов, "равнодействующая" которых определяет конечную мотивационную

установку и дальнейшее направление деятельности спортсмена.

В содержание соревновательной мотивации разных боксеров входят побуждения, направленные на удовлетворение честолюбия, стремления к самоутверждению, повышение своего авторитета. В мотивации достижений выделяют две стороны: мотивы стремления к успеху и мотивы предупреждения неудачи, которые часто встречаются у тревожных боксеров, опасющихся осложнений в бою и "неудобных" противников, а также у большинства "сходящих" спортсменов и боксеров "неудачников", которые, обладая хорошей технико-тактической и физической подготовленностью, часто проигрывают бои в соревнованиях, не умея "выкладываться" в острых ситуациях и "концовках" раундов. Мотивация достижения успеха характерна для молодых спортсменов и тех "сходящих" боксеров, которые ставят целью покинуть ринг после победы в очередном турнире.

*Эмоциональная устойчивость*, как способность боксера стабильно сохранять или повышать в острой эмоциональной обстановке эффективность боевых действий, а также умственную и физическую работоспособность, положительно связана с уровнем силы и уравновешенности нервной системы и отрицательно с такими свойствами личности, как повышенная тревожность и невротичность.

Особенностями характера большинства боксеров являются добродушие, непринужденность, мягкость общения с другими людьми, сознательная контактность.

Бокс является индивидуальным видом спорта, но эффект воспитательной работы и успешность выступления на ринге в большой степени зависят от того, насколько сплочен коллектив, какие взаимоотношения складываются между его членами. Хорошо известно, что из прочно объединенных коллективов боксеров, где создавались правильные традиции и высокая сознательность сочеталась с твердой спортивной дисциплиной, всегда выходило больше всего хорошо воспитанных, трудолюбивых боксеров высокого класса. Наиболее важные и характерные отношения между боксерами в хорошо организованном коллективе - это отношения доверия, взаимной требовательности, товарищеской взаимопомощи, что всегда заставляет боксера честно вести бой и относиться к противнику с уважением.

Большое значение для успешного выступления на ринге играет чувство преданности боксера своему коллективу, тренеру, спортивному обществу, городу, стране, проявляющееся в желании, во что бы то ни стало победить сильного соперника.

### **VI.3. Анатомические, физиологические и психологические особенности женщин-боксеров**

#### **VI.3. 1. Анатомические особенности женщин.**

Природа наделила женский организм отличительными чертами, связанными, главным образом, с функцией материнства, что предопределяет формирование ряда особенностей телосложения женщины и вместе с этим накладывает известное своеобразие на деятельность многих органов и систем ее организма, которые проявляются в разные возрастные периоды жизни.

К признакам, зависящим от половой принадлежности, следует отнести, прежде всего, размеры тела, его отдельных частей и органов.

В основе отличия в строении тела лежит меньшая величина у женщин всех параметров, характеризующих физическое развитие и показателей, определяющих функциональное состояние систем и органов, по сравнению с мужчинами того же возраста.

**Размеры тела.** Длина тела женщин в среднем на 12 см меньше, чем у мужчин, масса тела - на 10-15 кг, конечности короче на 10%. Мужчина и женщина отличаются по соотношению отдельных составляющих массы тела: на долю скелета (костной массы) у женщин приходится в среднем 16%, у мужчин - 18% массы тела; на долю мышечного компонента 36% и 42% массы тела соответственно (иногда у мужчин-спортсменов до 60%); на долю жирового компонента у женщин приходится 18% массы тела, у мужчин 12%.

У женщин, активно занимающихся спортом отмечаются более высокие показатели длины и массы тела при меньшем содержании жировой массы.

Мужской и женский организмы отличаются по развитию отдельных частей опорно-двигательного аппарата. Наиболее ярко выявляются отличия в строении скелета. Мускулатура у мужчин более развита, чем у женщин, у которых развитие скелета находится в теснейшей связи с эндокринными органами, с особенностями гормонального состояния организма.

Особенно четко половые отличия выявляются в строении таза. Таз у женщины - это не только надежная опора для позвоночного столба и нижних конечностей при вертикальном положении тела, но и защитное костное кольцо для внутренних органов и для ребенка в период его внутриутробного развития. В связи с этим емкость таза женщины значительно больше, чем у мужчины; он шире, глубже, сочленяющийся с тазом пояснично-крестцовый отдел позвоночника массивно развит. Хрящевые прослойки между сочленениями таза окостеневают у женщин только к 25 годам и разрыхляются во время беременности. Поэтому у девушек особенно легко могут возникать деформации таза под влиянием тяжелой, непосильной физической работы, односторонних длительных мышечных напряжений.

Длина позвоночного столба относительно длины всего тела составляет приблизительно 40%. Позвоночный столб женщины по отношению к длине всего тела больше, чем у мужчин. Это зависит не только от высоты тела, но и от относительно большей высоты межпозвоночных дисков. У женщин в

молодом возрасте губчатое вещество позвонка образует более густую сеть.

У женщин грудная клетка несколько короче и уже, чем у мужчин, отсюда жизненная емкость легких меньше. Многие наблюдения показывают, что во всех соединениях костей у женщин подвижность в среднем больше, чем у мужчин. Это обусловлено легкой растяжимостью связок, на величину подвижности которой оказывает влияние также растяжимость тех мышц, которые находятся на стороне, противоположной движению, а также числа мышц, производящих данное движение. Благодаря хорошей подвижности позвоночника и эластичности связочного аппарата у женщин возможна значительно большая амплитуда движений и гибкость.

Особенностью костно-суставного аппарата женщин является характерная постановка головки и шейки бедра: они располагаются почти под прямым углом к бедренной кости. Это обуславливает возможность большой амплитуды движения в бедренном суставе при хорошей растяжимости связок.

**Мышечная система.** В развитии мышечной системы у женщин имеются также некоторые отличительные особенности. Это, прежде всего, касается степени развития общей мускулатуры тела. Мышечная сила у женщин гораздо меньше, чем у мужчин, так как мышцы тоньше, в них много прослоек жировой ткани. Однако, уступая мужчинам в силе, женщины превосходят их в точности и координации движений. Женщины выносливее мужчин при длительной и ритмичной работе. Некоторые мышечные группы у женщин несут более сложные функциональные нагрузки, чем у мужчин (мышцы, окружающие брюшную полость, особенно мышцы брюшного пресса, тазового дна и спины). У женщин слабее развиты сгибатели кисти, мышцы плечевого пояса и предплечья.

Округлые формы тела женщины обусловлены развитием подкожного жирового слоя, который составляет 28% веса тела (у мужчин только 16%). Это объясняется тем, что окислительные процессы у женщин протекают слабее, что является защитным свойством женского организма, нуждающегося при менструации и в период беременности в большей затрате энергии.

**Сердечно-сосудистая и дыхательная системы** значительно отличаются от соответствующих систем мужского организма. Сердце женщины отличается меньшим объемом, весом и величиной полостей. Вес сердца у женщин на 10-15% меньше, чем у мужчин, поэтому в момент его сокращения в сосуды выбрасывается меньше крови, а сердечная мышца сокращается чаще. Возможно, что определенное значение имеет и то, что у женщин выше возбудимость нервного аппарата, регулирующего деятельность сердечно-сосудистой системы. Форма грудной клетки во многом определяет свойственное женщине несколько высокое стояние диафрагмы и в связи с этим относительно поперечное положение сердца.

Размеры сердца у 48 % спортсменок не имеют морфологических изме-

нений, рабочая гипертрофия левого желудочка встречается у 42% и обоих желудочков - у 10% спортсменок. Произведенное сопоставление показателей морфологии сердца для спортсменок и спортсменов выявило ряд отличий. Так, для спортсменок характерны достоверно меньшие величины конечно-диастолического и конечно-систолического размеров полости левого желудочка и его объемов (КДО, КСО), что закономерно влечет за собой и меньшую, чем у спортсменов-мужчин, величину ударного объема крови.

Отмечаются также и некоторые особенности, характеризующие строение и функции дыхательного аппарата. Частота дыхания женщин большая (20 - 24 раза в 1 мин), а глубина дыхания, легочная вентиляция, ЖЕЛ меньше, чем у мужчин. Как мужчинам, так женщинам присуще брюшное или диафрагмальное, грудное или реберное и нижнее реберное дыхание, а также смешанное (полное), при котором брюшное дыхание сочетается с грудным. Разница между движениями ребер у мужчин и у женщин заключается лишь в величине дуги движения.

### **VI.3.2. Физиологические особенности женщин.**

Железам внутренней секреции принадлежит ведущая роль в регулировании обменных процессов. Постоянство внутренней среды организма и способность человека приспосабливаться к изменениям окружающей среды обусловлены, главным образом, гармоничным взаимодействием различных эндокринных органов. Изменение секреторной активности одной железы обязательно влияет на секрецию других желез, что вызывает целый комплекс процессов, ведущих к восстановлению стабильного состояния или к возникновению нового равновесия между компонентами эндокринных желез, принимающих участие в этих процессах.

Надпочечники принимают активное участие в формировании защитных сил организма при любых стрессовых ситуациях, в частности, при больших физических нагрузках; отсюда интерес ко всем факторам, оказывающим влияние на функциональное состояние надпочечников и выявление зависимости этого влияния от пола и физической нагрузки.

Эстрогены повышают функциональную активность надпочечников. Именно эстрогены обуславливают и так называемый половой диморфизм надпочечников, проявляющийся их большой величиной и функциональной активностью. Как известно, действие эстрогенов на надпочечники опосредуется через гипофиз. Эстрогены при этом повышают секрецию гипофизом адено-кортикотропного гормона (АКТГ) - специфического стимулятора надпочечников. Повышенная концентрация АКТГ вызывает повышение синтеза и секрецию глюкокортикостероидов.

Таким образом, гормональная система является неотъемлемым звеном в цепи приспособительных реакций организма. Нормальное функционирование яичников способствует более высоким приспособительным возможностям женского организма и более высокой его работоспособности.

Многие исследователи разделяют всех спортсменок в зависимости от характера протекания менструального цикла на 4 группы.

К первой группе (55,6%) относятся спортсменки с хорошими самочувствием и общим состоянием (по показателям функциональных проб), высокими спортивными результатами во все фазы менструального цикла (МЦ).

Вторую группу составляют 34,5% спортсменок. У них в период менструальной фазы преобладает гипотонический синдром: общая слабость, быстрая утомляемость, сонливость, отсутствие желания тренироваться. Объективно наблюдается снижение артериального давления, удлинение восстановительного периода после функциональных проб, а также значительное ухудшение спортивных результатов.

Третья группа (5%) - это спортсменки с преобладанием гипертонического синдрома: повышенная раздражительность, чувство «скованности», боль внизу живота, головная боль, беспокойный сон. Объективно: учащение ЧСС и повышение артериального давления, особенно максимального. Спортивные результаты у них нередко выше обычных.

К четвертой группе (4,9%) относятся спортсменки, у которых во время менструации развивается своеобразный комплекс, подобный явлениям интоксикации: общее недомогание, тошнота, ноющие боли в суставах и мышцах, беспокойный сон. Объективно: ЧСС и дыхание учащаются, артериальное давление либо в норме, либо понижается.

Характерным является то, что понижение некоторых показателей жизненных функций в предменструальные и менструальные дни у спортсменок первых трех групп не повторяется из цикла в цикл. Спортивные результаты в эти фазы цикла у систематически тренирующихся спортсменок бывают обычными и ухудшаются только у 16,4% испытуемых.

Установлено, что предменструальный период характеризуется ухудшением показателей скорости, латентного времени напряжения мышц, выносливости, а также, в меньшей степени, выносливости к скоростной кратковременной работе. Максимальные показатели силы не изменяются, выносливость к силовой работе падает. Снижение функциональных возможностей спортсменок после больших физических нагрузок выражена сильнее, чем при аналогичных нагрузках в межменструальный период, а восстановление работоспособности протекает значительно медленнее, особенно после нагрузок, направленных на развитие выносливости.

Для постменструальной фазы характерно снижение всех показателей, в том числе максимальной силы и статической выносливости. Однако, вос-

становительные процессы протекают более эффективно. В менструальной фазе работоспособность несколько падает, часто появляется повышенная раздражительность, неуравновешенность, быстрая утомляемость.

Наивысший в цикле уровень проявления двигательных возможностей характерен для постменструальной и постовулярной фазы. Незначительное снижение уровня физической работоспособности, силы и скоростных возможностей на фоне более выраженного ухудшения способностей к проявлению скоростно-силовых возможностей и специальной выносливости соответствует овулярной фазе цикла, а снижение показателей двигательных возможностей характерно для предменструальной фазы цикла.

Вместе с тем, сведения, полученные разными авторами относительно изменений работоспособностей в связи с овариально-менструальным циклом, в известной степени противоречивы (Л.Г.Шахлина, 2001). Показано, что изменения работоспособности в разные фазы менструального цикла характеризуются индивидуальными колебаниями.

В середине менструального цикла начинает уменьшаться концентрация эритроцитов, гемоглобина, лейкоцитов и тромбоцитов, а также белков в крови, что связано с задержкой солей и воды в организме. Непосредственно перед началом менструации содержание эритроцитов и гемоглобина в крови нарастает у спортсменок. В дни менструации происходит потеря эритроцитов и гемоглобина, что приводит к снижению кислородной емкости крови, степень которой зависит от объема кровопотери. В эту фазу свертываемость крови понижается как результат уменьшения числа тромбоцитов и активности фибринолитической системы. Кровопотери служат мощным физиологическим раздражителем для последующего усиления эритропоэза. Примерно к середине менструального цикла кислородная емкость крови достигает максимума.

В предменструальную фазу и фазу менструации снижены основной обмен и температура тела. В фазу менструации потоотделение при мышечной работе начинается раньше, чем в остальные фазы цикла. Этот эффект, вероятно, связан со снижением содержания эстрогенов (женских половых гормонов), которые оказывают тормозящее действие на потоотделение. Поэтому во время менструации организм может быть особенно чувствительным к повышенной температуре окружающей среды.

Влияние менструального цикла на физическую работоспособность часто зависит от психического состояния спортсменок. Установлено, что во время менструации в коре больших полушарий головного мозга происходит более выраженная смена процессов возбуждения и торможения с более широким распространением процесса торможения. При этом в период менструации у спортсменок нередко отмечается вегетативная дистония, эмоциональная лабильность.

Артериальное давление в течение овариально-менструального цикла (ОМЦ) относительно стабильно. Частота сердечных сокращений возрастает во второй половине цикла, начиная с фазы овуляции. Это можно объяснить повышением тонуса симпатического отдела центральной нервной системы в этот период. Жизненная емкость легких, несмотря на стабильность этого показателя, изменяется в различных фазах ОМЦ, наименьшие показатели ЖЕЛ отмечены в I фазе, наивысшие - во II и IV фазах ОМЦ.

### **VI.3.3. Психологические особенности женщин-боксеров.**

Для женщин характерны специфические особенности деятельности мозга. Они связаны с выраженным представительством речевой функции. Женщин отличает большая способность к переработке речевой информации, поэтому в процессе их обучения физическим упражнениям следует делать акцент на метод рассказа. У женщин хорошо развита вербальная память как кратковременная, так и долговременная, хотя цифровая память и скорость переработки цифровой информации ниже, чем у мужчин. Женщины медленнее решают тактические задачи. Уровень мотивации и показатели обучаемости у женщин весьма высокие. Женщинам присуща большая эмоциональная возбудимость, неустойчивость и тревожность по сравнению с мужчинами. Они также более чувствительны к поощрениям и замечаниям, что необходимо учитывать при педагогических воздействиях, особенно при работе с девочками-подростками. Высокая чувствительность двигательной и вестибулярной сенсорной системы, тонкие дифференцировки мышечного чувства способствуют развитию у женщин хорошей координации движений, их плавности и четкости. Устойчивость вестибулярных реакций быстро возрастает в период с 8 до 13-14 лет. В этом возрасте быстро совершенствуется двигательная сенсорная система, растет способность дифференцировать амплитуду движений. Важно использовать этот период развития организма для совершенствования координации движений, повышения устойчивости вестибулярного аппарата, формирования сложных двигательных навыков.

Женщины обладают острым зрением, высокой способностью различать цвета и хорошим глубинным зрением. Зрительные сигналы у них быстрее достигают коры больших полушарий и вызывают более выраженную реакцию, что обуславливает совершенство глазодвигательных реакции, уверенную организацию движений в пространстве. Способность называть цвет развивается у девочек раньше, чем у мальчиков (уже с 4 лет), нарушения цветного зрения у женщин встречаются значительно реже (в 0,5% случаев), чем у мужчин (в 8% случаев). К 12 годам завершается основной период развития зрительной сенсорной системы. В зрительной области коры больших полушарий устанавливается четкий ритм биопотенциалов взрослого

мозга - около 10 колебаний в I секунду.

Существуют два условия, влияющие на психологическую подготовку:

I - психическое здоровье, как неперемное условие, лежащее в основе хорошей переносимости стресса. Под стрессом следует понимать не только ответственные соревнования, но и тренировочные нагрузки, выполняя которые спортсменка находится на грани психического срыва.

II - наличие высокого уровня интеллекта, который способствует большей мобилизации способностей и является залогом быстрой обучаемости.

У спортсменок наблюдается отрицательное влияние предменструальной и менструальной фаз цикла на физическую, тактическую и техническую подготовку. В это время ухудшаются показатели, характеризующие психическое состояние спортсменок, что приводит к снижению контроля над эмоциями, ухудшению взаимопонимания с партнерами, тренером, судьями. Спортсменки остро переживают все свои ошибки и неудачи команды в целом.

В менструальной фазе цикла существенно изменяется точность технических приемов, ухудшаются показатели объема и устойчивости внимания даже у спортсменок, имеющих высокий уровень спортивной формы и ухудшается специфическая умственная работоспособность.

#### **VI.4. Физиологические и психологические особенности юношеского бокса.**

##### **VI.4.1. Паспортный и биологический возраст юных спортсменов.**

В настоящее время, согласно программ предусмотрено количество, наполняемость групп, режим учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ и определен возраст начала тренировки для бокса.

Комплектование спортивных школ основывается прежде всего, на паспортном (календарном) возрасте учащихся. Под паспортным возрастом понимают время, прошедшее с момента рождения человека до определенного периода его жизни. В спортивной антропологии для определения паспортного возраста используют специально разработанную шкалу, которая предусматривает дату рождения, дату тестирования, их числа-функции. Разность между датой тестирования и датой рождения в десятичной системе соответствует возрасту испытуемого в день обследования.

В спортивной деятельности принято подразделять учащихся на возрастные группы. К той или иной группе относят детей, которым в данный момент исполнилось определенное количество лет  $\pm$  6 мес. Практика показывает, что такое распределение нецелесообразно, поскольку дети одного и того же паспортного возраста могут иметь значительные различия в темпах роста и развития организма, т.е. иметь разный биологический возраст:

нормальный (соответствующий паспортному возрасту), ускоренный (опережающий паспортный возраст — акселераты), замедленный (отстающий от паспортного возраста — ретарданты).

Под биологическим возрастом понимают степень развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующих усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста. Определяют биологический возраст на основе некоторых признаков. Наиболее безошибочным из них, однако исследуемый с помощью рентгенографии, является костный возраст, предусматривающий сроки окостенения кисти и запястья. Предполагается, что степень скелетной зрелости характеризуется появлением центров окостенения.

Оценка биологического возраста в период полового созревания на основе вторичных половых признаков производится с учетом оволосения подмышечных впадин и лобка, формирования грудных желез, ломки голоса, возраста наступления первой менструации.

Наиболее распространенной методикой определения уровня полового развития на основе стадии развития вторичных половых признаков является методика, разработанная в НИИ антропологии МГУ им. Ломоносова (А.И. Исмаилов, 1989).

Стадия развития вторичных половых признаков определяется по схеме:

Волосы на лобке:

$P_0$  — отсутствие волосяного покрова;

$P_1$  — единичные короткие волосы на небольшом центральном участке лобка;

$P_2$  — выраженный волосяной покров на лобке;

$P_3$  — завивка волос на лобке с переходом на внутреннюю поверхность бедер.

Волосы в подмышечных впадинах:

$Ax_0$  — волосы отсутствуют;

$Ax_1$  — первые тонкие волосы;

$Ax_2$  — выраженный волосяной покров;

$Ax_3$  — полный волосяной покров.

Набухание сосков:

$C_0$  — пигментация отсутствует или очень незначительная, ареола маленькая, сосок маленький, почкообразный (детская стадия);

$C_1$  — ареола более или менее возвышается, сосок не обособлен, пигментация сильно выражена (пубертатная стадия);

$C_2$  — выраженная пигментация, сосок обособлен, ареола в большинстве случаев уплощенная, вокруг нее одиночные терминальные волосы (зрелая стадия).

Перелом голоса:

$\Gamma_0$  — детский голос (детская стадия);

$\Gamma_1$  — смена голоса (пубертатная стадия);

$\Gamma_2$  — мужской голос (зрелая стадия).

Индивидуальный показатель биологической зрелости организма каждого подростка оценивается в зависимости от развития всех вторичных половых признаков. Каждой стадии развития того или иного признака соответствует определенное число баллов:

$$P_0 = 0; P_1 = 4; P_2 = 8; P_3 = 12.$$

$$Ax_0 = 0; Ax_1 = 4; Ax_2 = 8; Ax_3 = 12.$$

$$C_0 = 0; C_1 = 6; C_2 = 12;$$

$$\Gamma_0 = 0; \Gamma_1 = 6; \Gamma_2 = 12.$$

Сумма полученных баллов, деленная на число признаков, является показателем общей степени полового развития и может варьировать от 0 до 12. Если количество набранных баллов равно 10-12, то дается высокая оценка степени половой зрелости, при 7-9 — оценка средняя и при 6 — низкая.

Определяя степень половой зрелости, необходимо проявлять такт, не демонстрировать испытуемому истинных намерений. Например: пубертатное набухание сосков можно оценить при измерении обхвата груди сантиметровой лентой, стадии перелома голоса — в момент опроса при заполнении карты обследования, выраженность волосяного покрова на лобке — в процессе обследования паха якобы с целью выявления грыжи и т.д.

Оценку стадии развития вторичных половых признаков следует проводить ежегодно в одно и то же время, занося данные в карточку спортсмена. Данную работу выполняет врач физкультурного диспансера.

Следует отметить, что кроме паспортного и биологического выделяют еще и моторный (двигательный) возраст, который определяется сравнением результатов какого-либо теста со средними значениями паспортного возраста детей, показавших аналогичный результат.

Знание данных о паспортном, биологическом и моторном возрасте юных спортсменов необходимы тренеру при определении пригодности, оценке уровня физического развития и физической подготовленности на различных этапах спортивного отбора и ориентации учащихся ДЮСШ.

#### **VI.4.2. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков.**

Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных боксеров в связи с некоторым омоложением возраста занимающихся требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные

изменения, происходящие в организме — увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Так формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций.

Историческое развитие человека принято обозначать термином «филогенез». Индивидуальное развитие организма от формирования зиготы до естественного окончания индивидуальной жизни называют онтогенезом.

Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно, без длительных остановок по определенному генетически детерминированному плану, но не одновременно и неравномерно, т.е. гетерохронно. Например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный — к 8-9 годам. Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций. Например, возраст в пубертатном или подростковом периоде для мальчиков приходится на 13-16 лет. Причем границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биологического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста.

Однако следует отметить, что период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности. В общем ходе онтогенеза этот период разворачивается как качественно, так и количественно в трех фазах. Первая фаза — предпубертатная — характеризуется возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности вторичных признаков полового созревания. Эту фазу называют фазой превращения ребенка в подростка.

Вторая фаза — собственно пубертатная. В эту фазу происходит реализация таких качественных изменений, которые приводят к превращению подростка в юношу или девушку.

Третья фаза биологического созревания - постпубертатная, завершающая, где наблюдается значительное усиление выраженности третичных признаков полового созревания. Увеличение массы тела и превращение юношеской конституции во взрослую превалируют в данной фазе.

Наряду с нормальным темпом развития, процесс биологического

созревания, в зависимости от сроков начала и продолжительности, характеризуется ускоренным и замедленным темпом развития, т.е. акселерацией и ретардацией.

Под акселерацией понимают ускорение темпов физического развития и функциональных систем организма детей и подростков. Для них характерны высокий рост, большая мышечная сила, большие возможности дыхательной системы, быстрое половое созревание, более раннее завершение роста в длину (к 15-17 годам) и несколько более раннее психическое развитие.

Основными причинами акселерации физического развития считают:

- эффект гетерозиса, связанный с увеличением количества смешанных браков и интенсивной миграцией современного населения;
- урбанизацию населения и влияние условий городской жизни на темпы физического развития;
- улучшение социальных и социально-гигиенических условий жизни населения развитых стран;
- увеличение уровня радиации на земле;
- увеличение объема употребляемых медицинских препаратов;
- улучшение белкового питания и т.д.

Наряду с акселератами выделяют другой тип детей и подростков, так называемых ретардантов, для которых характерны замедленные темпы физического развития и формирования функциональных систем организма. Общее число ретардированных детей внутри возрастных групп составляет 13-20% (столько и акселератов). Биологические механизмы ретардации физического развития в настоящее время изучены недостаточно. Многие исследователи к числу основных причин этого явления относят наследственные, врожденные, приобретенные нарушения и различные факторы социального характера.

Следует отметить, что около 60% подростков 13-14 лет имеют нормальный (средний) тип биологического развития.

Известно, что на начальном этапе отбора чаще всего набор учащихся тренеры осуществляют на основе морфологических показателей. Поэтому вполне возможно, что основной контингент учащихся групп начальной подготовки ДЮСШ составляют дети с ускоренными и средними темпами развития, т.к. среди детей ретардированного типа развития большинство имеют плохое физическое развитие. Например, разница между средними показателями длины тела у акселератов и ретардантов составляет у мальчиков в 13-15 лет до 14 см. Отмечают, что между детьми этих типов существуют большие различия в уровне развития физических качеств и функциональных систем.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать

высокие спортивные результаты, кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий в ДЮСШ акселераторов начинают обгонять дети с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Исходя из сказанного, проблема выбора объема, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественными и количественными изменениями, происходящими в детском организме, на начальном этапе занятий боксом требует серьезного анализа и осмысления. Вопреки общепринятому мнению, процесс роста не является непрерывным и сбалансированным.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Например, с 12 до 19 лет происходит окостенение различных гребней, костей, суставных площадей с крестцом и седалищного бугра. Этот процесс заканчивается к 20-25 годам. В 14-16 лет происходит слияние трех костей в одну тазовую кость. Ядро окостенения большеберцовой кости появляется в 12-14 лет. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных — кость растет не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация может привести к травме.

#### **VI.4.3. Сенситивные периоды развития физических качеств.**

Занятия боксом приводят к процессу адаптации и мышечные волокна, развитие которых также имеет возрастные особенности. В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. У детей 9-10 лет эта разница равна  $1,7^\circ$ , 13-14 лет —  $0,7^\circ$ . Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9-10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14-15 годам и продолжает уменьшаться до 20-25 лет. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти

периоды называют критическими, чувствительными, сенситивными. Одни авторы под критическими периодами развития понимают обусловленные генетически и внешней средой взаимосвязанные периоды интеграции процессов, регулирующих клеточный метаболизм, в результате чего наступает стойкий морфологический или физиологический сдвиг.

Другие же авторы эти периоды рассматривают как фазы наибольшей реализации потенциала организма в онтогенезе и как периоды, когда специфическое воздействие на организм вызывает определенную повышенную ответную реакцию. Фазы, в пределах которых можно получить оптимальный результат от такого воздействия, называются сенситивными периодами.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий боксом.

**Росто-весовые показатели.** Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

**Сила.** Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

**Быстрота.** Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

**Скоростно-силовые качества.** Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

**Выносливость.** Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

**Гибкость.** Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

**Координационные способности** развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

## **Глава VII. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ.**

### **VII.1. Современные представления о физической подготовке боксеров.**

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в боксе. Общая физическая подготовка (ОФП)- это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Специальная физическая подготовка (СФП) - это развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для бокса.

Физическими качествами называют функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека. В отечественной спортивной теории принято различать пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Их проявление зависит от возможностей и подготовленности систем организма к двигательным действиям.

Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в боксе.

Для боксера в ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- 1) достичь гармоничного развития мускулатуры тела и увеличить силу мышц;
  - 2) приобрести общую выносливость;
  - 3) повысить быстроту выполнения разнообразных движений и общие скоростные способности;
  - 4) увеличить подвижность основных суставов и эластичность мышц;
  - 5) улучшить ловкость и координацию движений в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях. и умение координировать простые и сложные движения;
- б) научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства, выражающего высокий уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей. Чем здоровее и работоспособнее организм, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и дольше сохраняет высокий уровень тренированности. Без хорошей физической подготовленности в условиях боя невозможно эффективное проявление технических, тактических, психических навыков и качеств боксера от начала до конца поединка.

Тренер и боксер должны заботиться о достижении высокого уровня физической подготовленности во все периоды и этапы тренировочного процесса. По мере роста мастерства боксера физическая подготовленность должна становиться все более специализированной, чтобы способствовать специализированному развитию физических качеств и обеспечивать выравнивание всех сторон в его подготовке.

Боксер должен совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность в процессе круглогодичной тренировки, применяя разнообразные средства физической и специальной подготовки, рационально сочетая объем и интенсивность нагрузок и средств восстановления.

К средствам общей физической подготовки боксера относятся: общеподготовительные упражнения, содержащие элементы, близкие по своей структуре к специальным упражнениям боксера; общеразвивающие упражнения из других видов спорта (игры, кросс, плавание и др.); упражнения на различных снарядах, тренажерах и приспособлениях.

Упражнения без предметов выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) и, в сочетании с ходьбой и бегом, применяются для развития мышц и функционального совершенствования дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма.

Упражнения с предметами (набивным мячом, гантелями, булавами, скакалкой, мячом и др.) служат тем же целям, но эти упражнения более разнообразны и в ряде случаев увеличивают физическую нагрузку.

Упражнения на снарядах (перекладине, брусках, кольцах, гимнастической стенке и др.) используются в физической подготовке боксера для развития у него силы, гибкости и ловкости.

Общеразвивающие упражнения могут браться как в виде отдельных упражнений, отражающих лишь форму выполнения движений, так и в виде упражнений, содержащих элементы состязания.

К средствам специальной физической подготовки относятся: специально-подготовительные упражнения, упражнения со снарядами, упражнения со специальными заданиями в перчатках.

1. Специально-подготовительные упражнения без партнера (имитационные) построены передвиганиях, ударах и защитах боксера. Цель этих упражнений помочь боксеру овладеть техникой бокса. Эти упражнения используются также для разминки боксера перед боем.

2. Упражнения с боксерскими снарядами (удары по мешку, груше, настенной подушке, пунктболу и другим специальным боксерским снарядам) выполняются с целью развить и совершенствовать умение наносить удары правильно, точно, быстро, сильно и в слитном сочетании (в сериях), а также для развития специальной координации и выносливости боксера.

3. К соревновательным упражнениям с партнером относятся: упражнения в парах по заданию тренера; условный бой, ограничиваемый определенными действиями партнеров; вольный бой, построенный на произвольных действиях партнеров. Эти виды упражнений направлены на совершенствование боксера в технике и тактике бокса, а также на попутное дальнейшее развитие физических и волевых качеств боксера.

Пользоваться упражнениями той или иной группы или каким-либо снарядом необходимо в соответствии с поставленной в каждом отдельном случае педагогической целью.

В групповых учебно-тренировочных занятиях, особенно в начальном периоде обучения боксу, тренер должен развивать у занимающихся навыки рациональных и организованных передвижений и перестроений, строевых и гимнастических, умение выполнять различные гимнастические упражнения, выработать у боксеров навыки в боевых действиях.

К строевым навыкам относятся: строевая стойка, повороты на месте, передвижения разными способами и в разных направлениях, повороты в движении. Для организованного размещения группы занимающихся в зале используются различные формы перестроений. Высокая дисциплина, правильная осанка и четкость во всех действиях являются обязательным условием для каждого занимающегося.

## **VII.2. Развитие силовых способностей.**

### VII.2.1. Виды силовых способностей.

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Мышечная сила характеризуется степенью развиваемого мышечного напряжения. Оно зависит от физиологических, биохимических, биомеханических особенностей организма, а также особенностей нервной регуляции и степени проявления волевых усилий в момент движения.

В результате использования силовых упражнений, являющихся основным средством развития силы у боксера происходит утолщение мышечных волокон и увеличение их количества, улучшается их капилляризация, вследствие чего мышца увеличивается в поперечнике.

Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила - суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении. Относительная сила - величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека.

Специалисты выделяют следующие наиболее представительные виды силовых способностей, составляющих силу человека вообще:

1. Собственно силовые способности, которые проявляются в медленных движениях и при статическом режиме. Например, в боксе для удержания противника при захвате.
2. Скоростно-силовые способности, которые проявляются в быстрых движениях человека с небольшими инертными сопротивлениями. Например, передвижения или удары, наносимые без максимального ускорения.
3. Способности к взрывному проявлению силы, которые проявляются в движениях с максимальным ускорением. Например, в акцентированных ударах боксера.

Силовой эффект выполняемого человеком движения зависит от: а) степени согласованности работы его мышц - исполнителей этого движения; б) силовой подготовленности данных мышц.

Силовая и функциональная подготовка боксера может иметь разветвленную систему, в которой выделяются три важнейших вида способностей, высокий уровень развития которых обеспечивает достижение победы на ринге, различные виды мышечной силы, вытекающие из этих способностей и формируемые специфическими методами, а также связи способностей с анаэробными и аэробными возможностями спортсмена.

Так например, для нанесения нокаутирующих одиночных ударов боксеру необходим высокий уровень развития взрывной силы, а для эффективного выполнения серии ударов - быстрой силы. Быстрая сила необходима спортсмену также для преодоления инерции своего тела и его

частей при неожиданных передвижениях, т.е. для сохранения устойчивого динамического равновесия в момент различных перемещений, а также при мгновенных защитах, выполняемых с помощью движений руками (отбивы), туловищем (уклоны, отклоны, нырки) и движением ног (шаги в стороны).

Для эффективного преодоления физического сопротивления и давления противника во время защит с применением движений руками в ближнем бою (силовая борьба, защита накладками, подставками, отведением и т.д.) спортсмену необходим высокий уровень развития абсолютной силы мышц.

Скоростная выносливость выражается в способности боксера многократно проявлять быстрые мышечные усилия без изменения координационной структуры движения и в умении вести поединок в высоком темпе в каждом раунде соревновательного боя. Силовая выносливость проявляется в способности спортсмена длительно выполнять максимальные скоростно-силовые усилия и не снижать мощности мышечной работы до конца поединка.

Известно, что в спортивной практике механическая работа мышц проявляется в виде четырех основных форм: преодолевающая, уступающая, удерживающая и комбинированная работа. При этом различают три основных режима напряжения мышц: изотонический, изометрический и ауксотонический.

Под изокINETической силой понимается сила, формируемая с помощью упражнений на специальном механическом устройстве, обеспечивающем регулирование скорости движения.

### **VII.2.2. Методы развития силовых способностей.**

Во всех упражнениях, используемых в развитии силы мышц, количество повторений, темп и амплитуда выполнения, вес отягощений, способ и метод исполнения подбираются тренером и боксером, в зависимости от веса боксера, уровня развития силы его отдельных мышечных групп и целей подготовки.

Сила формируется посредством упражнений с отягощениями: собственного тела (отжимание, подтягивание и др.) или с применением снарядов (штанга, гири, тренажеры и др.). Величину отягощения можно дозировать:

- 1) в процентах к максимальному весу, который может поднять данный спортсмен;
- 2) по разности от максимального веса (например на 5 кг меньше предельного веса);
- 3) по числу возможных повторений упражнения в одном подходе.

**Метод максимальных усилий.** Упражнения выполняются с применением предельных или около предельных отягощений для данного боксера.

При одном подходе выполняется от 1 до 3 повторений в 5-7 подходах за одно занятие, отдых между которыми составляет от 3 до 8 минут (до восстановления). Этот метод используется для наращивания абсолютной силы определенных групп мышц.

**Метод повторных усилий (или метод "до отказа").** Упражнения выполняются с отягощением, составляющим 30-70% от максимального, сериями по 4-10 повторений в одном подходе. За одно занятие выполняется 3-6 подходов. Отдых между сериями 2-3 минуты (до неполного восстановления). Этот метод используется с целью наращивания мышечной массы, если упражнения выполняются в спокойном темпе и развития взрывной силы, если они выполняются с максимально возможной скоростью.

Следует помнить, что в заключительной части тренировочной работы, выполняемой на фоне утомления, происходит дополнительная концентрация напряжения, сопровождающаяся усилением анаэробных процессов в мышцах. Последнее способствует активизации в фазе отдыха пластических процессов и стимулирует рост мышечной массы.

**Метод динамических усилий** связан с применением малых и средних отягощений (до 30% рекордного). Упражнения выполняются сериями по 15-25 повторений за один подход в максимально быстром темпе. За одно занятие выполняется 3-6 подходов, отдых между которыми 2-3 минуты. С помощью этого метода преимущественно развиваются скоростно-силовые качества.

Тренировка со средними, малыми и незначительными величинами отягощений, выполняемая с около максимальной и максимальной скоростью, способствует, в частности, увеличению степени капилляризации мышц и, как следствие, улучшает скоростно-силовые способности, а также повышает силовую и скоростную выносливость.

Иногда применяется **изометрический (статистический) метод**, при котором напряжение мышц происходит без изменения их длины. Использование изометрического метода позволяет максимально напрягать различные мышечные группы продолжительностью 3-5 секунд. За одно занятие упражнение повторяется 3-5 раз с отдыхом после каждого напряжения 30-60 секунд, что способствует укреплению связок и сухожилий.

Как показывает практика наибольшая эффективность в использовании отягощений для развития силовых способностей боксеров достигается в комбинированном применении перечисленных методов в зависимости от задач периода подготовки или целей отдельного занятия.

### **VII.2.3. Упражнения для развития различных мышечных групп.**

Для всесторонней подготовки боксера применяются общеразвивающие упражнения, состоящие из упражнений без предметов, с предметами, на

снарядах и упражнений из других видов спорта. Разнообразие упражнений этой группы позволяет тренеру выбирать из них те, которые нужны для решения определенной задачи, и применять их индивидуально по отношению к каждому занимающемуся.

Общеразвивающие упражнения применяются как в общей подготовке спортсменов, так и для развития силовых способностей конкретных групп мышц. Они выполняются в различных исходных положениях с варьированием скорости выполнения и дозировки. В упражнениях могут использоваться дополнительные средства: скакалка, гантели, булавы, гири, набивные мячи, теннисные мячи и мячи для спортивных игр. Выполняться они могут индивидуально и в парах. Упражнения с предметами развивают не только способность точно дозировать усилие, но и координацию движений.

### **Примерные упражнения.**

*Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса и шеи (рис.118)*

1. В упоре лежа:
  - а) сгибать и разгибать руки;
  - б) попеременно сгибать каждую руку;
  - в) те же упражнения при опоре пальцами.
2. В упоре лежа с приподнятым тазом медленно сгибать руки, опуская таз и подавая туловище вперед. Движение вверх производят в обратном направлении.
3. Стоя, ноги врозь на ширину шага, или при ходьбе по кругу, руки в стороны:
  - а) делать мелкие пружинящие движения руками в передне-заднем направлении;
  - б) делать мелкие пружинящие движения руками вверх-вниз;
  - в) делать мелкие круговые движения руками;
  - г) резко сводить руки вперед и медленно разводить их в стороны.
4. При ходьбе широким шагом энергично взмахивать выпрямленными руками вверх и вниз:
  - а) при шаге правой ногой — мах левой рукой вверх, правой — вниз;
  - б) при шаге левой — наоборот.
5. Стоя на «мосту», покачиваться из стороны в сторону или нагибание головы в различных направлениях при уступающей и преодолевающей работе мышц шеи с помощью собственных рук или рук партнера.

*Упражнения для укрепления мышц живота, спины и ног (рис. 118)*

6. Стоя, ноги врозь на ширину шага, руки вытянуты в стороны, энергично поворачивать туловище направо и налево.

7. При ходьбе широким шагом попеременно поворачивать туловище с вытянутыми в стороны руками. Поворот туловища делать в сторону вышагивающей ноги.

8. Сидя, широко расставив ноги врозь, попеременно доставать каждой ладонью ступню разноименной ноги с поворотом туловища

9. Лежа на спине, вытянув руки вдоль тела или соединив их под затылком «в замок» и приподняв ноги:

- а) сгибать и разгибать ноги в коленных суставах;
- б) делать быстрые круговые движения ногами, напоминающие движения велосипедиста;
- в) сводить и разводить ноги в стороны;
- г) разводить и сводить ноги круговыми движениями;
- д) поднимать выпрямленные ноги до касания носками пола за головой;
- е) поднимать туловище и наклонять вперед, держа при этом ноги выпрямленными и соединенными вместе.

10. Лежа на спине, руки в стороны (упираясь ладонями в пол), ноги приподняты до вертикального положения, опускать и приподнимать ноги из стороны в сторону.

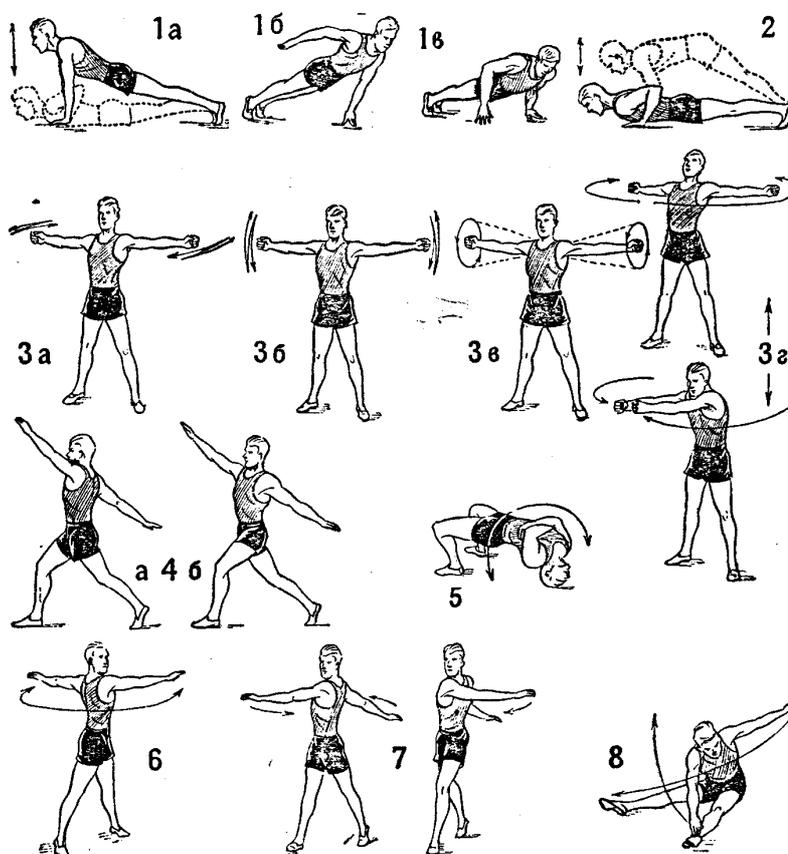


Рис. 118. Упражнения для развития силы (начало)

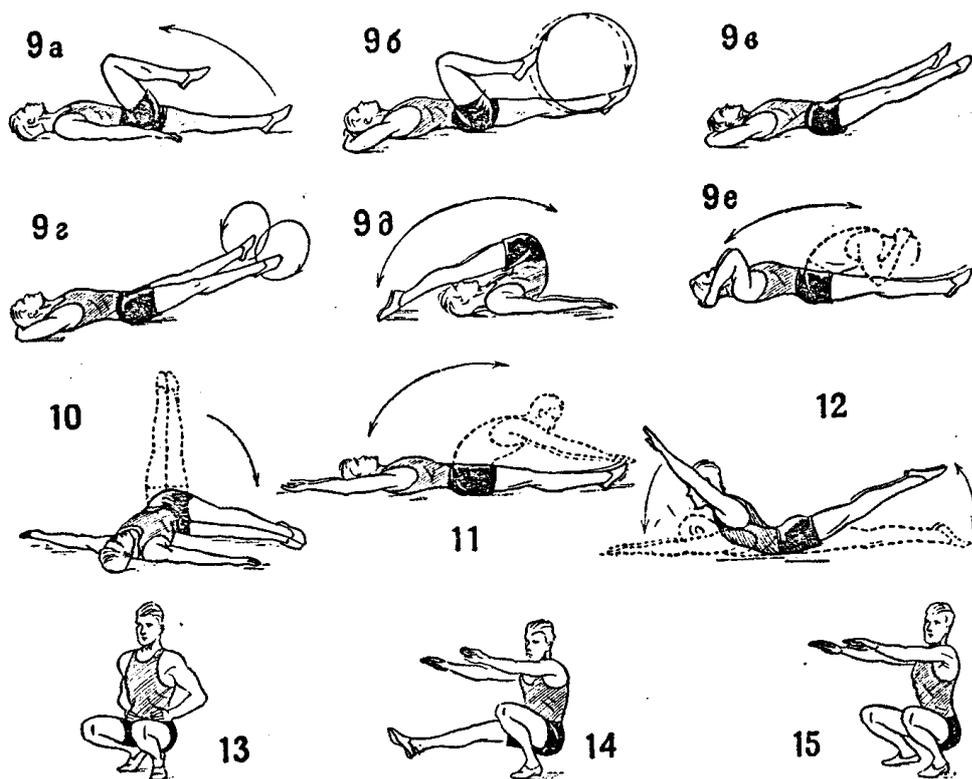


Рис. 118. Упражнения для развития силы (продолжение)

11. Лежа на спине, руки вытянуты за головой, садиться с маховым движением руками вперед и наклоняться вперед, доставая ладонями ступни. Ноги при этом выпрямлены и соединены вместе.

12. Лежа на животе с вытянутыми вперед руками прогибаться назад с пружинящими движениями рук и ног. То же, лежа на гимнастической скамейке поперек с опусканием рук до касания пола кистями.

13. Стоя, руки на поясе, присесть, приподнимаясь на носках.

14. Стоя на одной ноге, присесть, поднимая руки и свободную ногу вперед.

15. Стоя, расставив ноги на ширину плеч, присесть, не отрывая пяток от пола и вытягивая руки вперед.

### Упражнения с набивным мячом.

Упражнения с набивным мячом состоят из бросков, толчков и ловли мяча. Ценность их заключается, в частности, в том, что они развивают у занимающихся умение мгновенно переходить от напряжения к расслаблению (при бросках) и, наоборот от расслабления к напряжению (при ловле мяча), что очень важно в боевых условиях. Упражнения с мячом можно выполнять с партнером и самостоятельно из самых разнообразных исходных положений. Точность при ловле мяча так же важна, как и при броске (рис.119).

Упражняясь с набивным мячом, необходимо тщательно оберегать пальцы рук от растяжений. При ловле мяча пальцы могут подвернуться; чтобы избежать этого, всегда следует принимать мяч на раскрытую ладонь.

### Упражнения без партнера (рис.119).

1. Броски мяча вверх и ловля одной или двумя руками (1,2).
2. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его за спиной (3).
3. Броски мяча ногами в стену (на расстоянии 3 м от нее), зажав его между стопами (4). Стараться, чтобы мяч коснулся стены возможно выше.

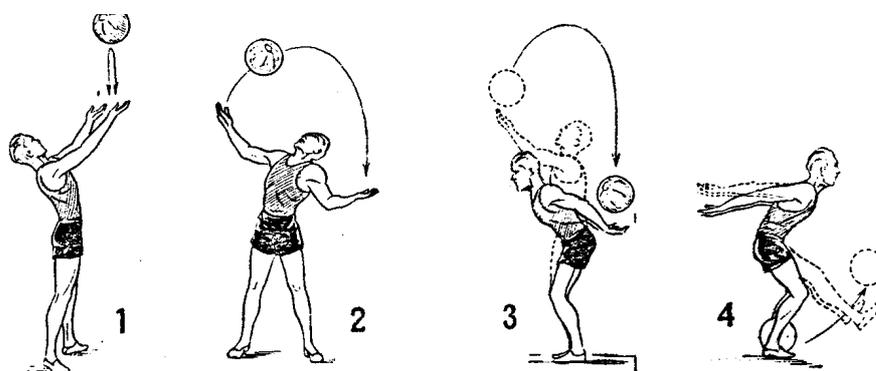


Рис. 119. Упражнения без партнера.

### Упражнения с партнером.

*Стоя лицом и спиной к партнеру (рис. 120).*

1. Бросок мяча двумя руками от груди.
2. Бросок мяча одной рукой с поворотом туловища (свободной рукой поддерживать мяч).
3. Бросок мяча сбоку двумя руками.
4. Бросок мяча сбоку одной рукой с поворотом туловища (свободной рукой поддерживать мяч).
5. Бросок мяча двумя руками сверху из-за головы.
6. Бросок мяча из-за спины, наклоня туловище вперед. Мяч для броска держать за спиной двумя руками снизу.
7. Бросок мяча ногами, зажав его между стопами.
8. Бросок мяча снизу из приседа ноги врозь.

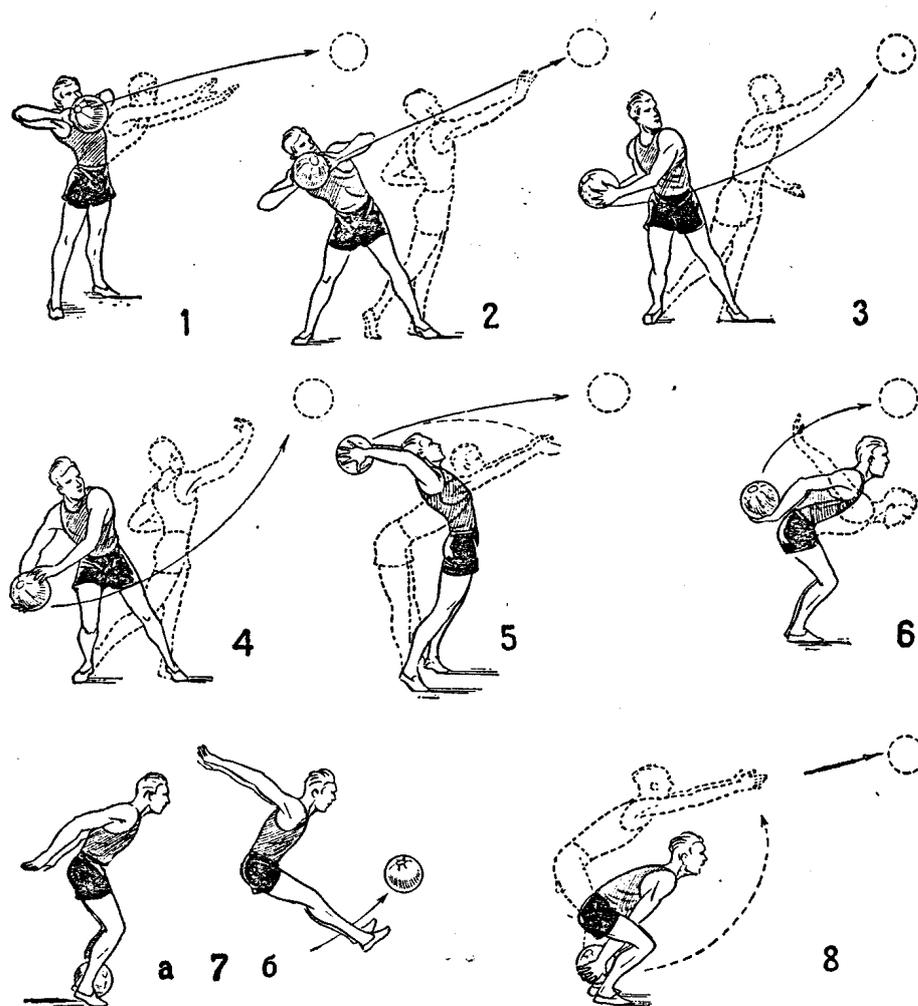


Рис. 120. Упражнения, стоя лицом к партнеру.

1. Бросок мяча назад через голову двумя руками, наклоняя туловище назад. (рис.121)

2. Бросок мяча назад между ног двумя руками, наклоняя туловище вперед.(рис.121)

3. Бросок мяча назад сбоку с поворотом туловища.(рис.121)

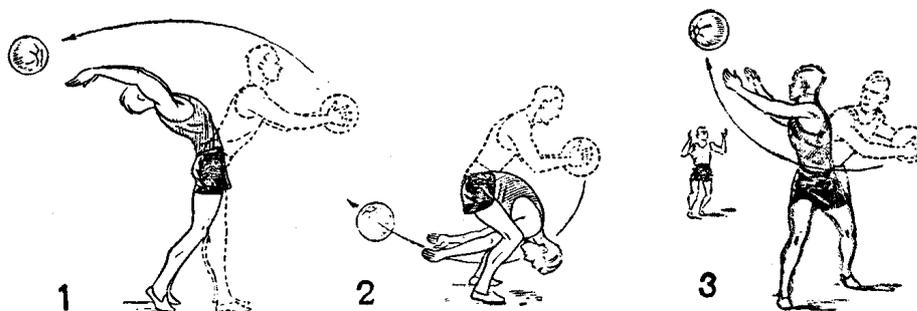


Рис. 121. Упражнения, стоя спиной к партнеру.

*Сидя ноги врозь лицом и спиной к партнеру (рис.122).*

1. Бросок мяча двумя руками от груди.
2. Бросок мяча одной рукой с поворотом туловища (свободной рукой поддерживать мяч).
3. Бросок мяча двумя руками сбоку с поворотом туловища.
4. Бросок мяча одной рукой сбоку с поворотом туловища (свободной рукой поддерживать мяч).
5. Бросок мяча двумя руками сверху из-за головы.

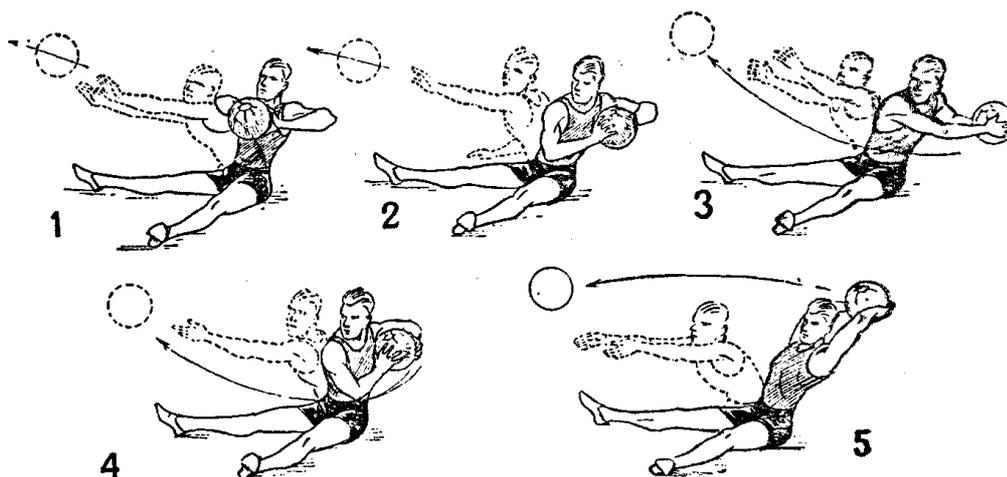


Рис. 122. Упражнения, сидя лицом к партнеру.

1. Бросок мяча назад двумя руками через голову.
2. Бросок мяча назад двумя руками сбоку с поворотом туловища.

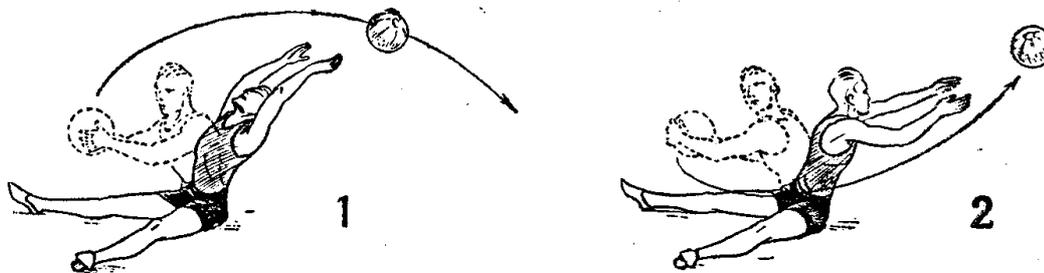


Рис. 123. Упражнения, сидя спиной к партнеру.

### Упражнения с гирями и гантелями.

Особое место в силовой подготовке боксера занимают упражнения с гирями и гантелями. Их использование способствует разностороннему силовому развитию. Для выполнения упражнений необходимо иметь гири весом 16, 24 и 32 кг, а также набор гантелей от 1 до 10 кг. Упражнение с гантелями особенно рекомендуются молодым боксерам с незначительно развитой мускулатурой плечевого пояса. Гантели можно использовать не только в движениях циклического характера, но и в имитационных статичных упражнениях боксера, когда они выполняют роль отягощения.

Для развития силы с использованием гантелей можно рекомендовать следующие упражнения (рис.124).

1. Из основной стойки, ладони вперед:
  - а) одновременные сгибания рук вперед;
  - б) попеременные сгибания рук вперед.
2. Из основной стойки, ладони назад:
  - а) одновременное поднятие рук вперед и далее вверх до вертикального положения;
  - б) попеременное поднятие рук вперед и далее вверх до вертикального положения;
  - в) быстрые вращения гантелями по вертикальной оси.
3. Из основной стойки, ладони внутрь:
  - а) одновременное поднятие дугами наружу руки вверх до вертикального положения;
  - б) попеременное поднятие дугами наружу руки вверх до вертикального положения;
  - в) одновременные маховые движения прямыми руками в передне-заднем направлении;
  - г) попеременное маховые движения прямыми руками в передне-заднем направлении.
4. Из стойки ноги врозь, руки в стороны ладони вперед:
  - а) сведение и разведения рук вперед - в стороны;
  - б) поднятие рук вверх до вертикального положения;
  - в) круговые движения руками по малой окружности;
  - г) движения руками вверх - вниз с малой амплитудой;
  - д) движения руками вперед - назад.
5. Из стойки ноги врозь, руки вперед:
  - а) резкие разведения рук в стороны;
  - б) поднятие рук вверх;
  - в) повороты туловища с движением рук в сторону поворота.
6. Стойка ноги врозь, руки к плечам:
  - а) одновременные выпрямления рук вверх в быстром темпе;
  - б) попеременные выпрямления рук вверх в быстром темпе.

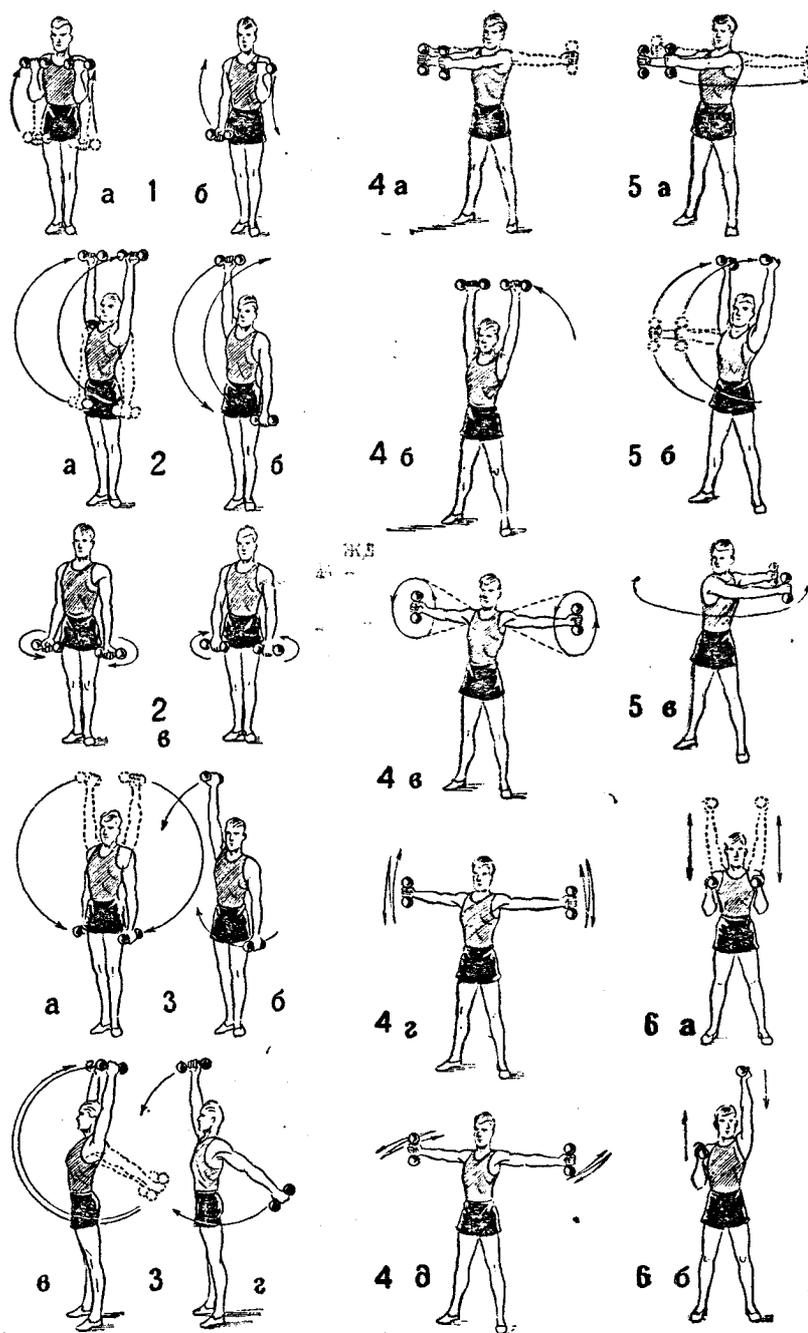


Рис. 124. Упражнения с гантелями.

### Упражнения с булавами.

Для развития силы и подвижности лучезапястных суставах используются упражнения с булавами разного веса.

Упражнения с булавами строятся на маховых круговых движениях, выполняемых в различных плоскостях и направлениях. В основном это вращательные упражнения булавами с определенным способом их удержания (рис.125).

Различают три плоскости движения булавы: лицевую (фронтальную), горизонтальную (параллельно полу) и передне-заднюю (параллельно левой

или правой стороне тела). Движения булавы можно производить в этих плоскостях в любую сторону. Радиусы кругов, совершаемых рукой с булавой (рис.126) разделяются на малые (а), средние (б) и большие (в). При малых кругах вращение происходит в лучезапястных, при средних — в локтевых, при больших – плечевых суставах. При малых кругах головка булавы свободно вращается в ладони, при средних и больших зажимается в ладони.

Упражнения можно делать как одной булавой, так и двумя одновременно (по булаве в каждой руке). В сложных упражнениях движения булавы непрерывно чередуют в различных направлениях и плоскостях, чем создают разнообразнейшие комбинации, привлекающие к работе различные группы мышц рук и плечевого пояса.



Рис. 125. Правильное держание булавы.

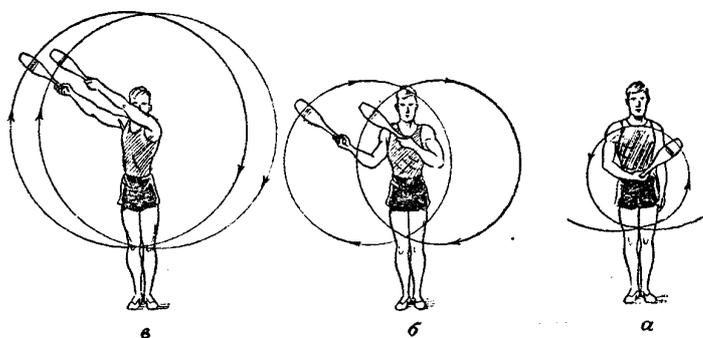


Рис. 126. Радиусы кругов, совершаемых рукой с булавой.

### VII.3. Развитие быстроты.

Под быстротой (или скоростными качествами) понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений.

Выделяют следующие характеристики проявления быстроты:

- 1) латентное время двигательной реакции, которое показывает интервал времени от появления раздражителя до начала ответного действия;
- 2) скорость одиночного движения;
- 3) частоту движений.

Многими исследованиями установлено, что данные характеристики относительно независимы одна от другой, то есть боксер может обладать очень быстрой реакцией, но быть медленным в движениях, и наоборот.

Практика и исследования показали, что:

- 1) время реакции боксера лежит в основе его тактического мастерства;
- 2) скорость выполнения специальных действий (ударов, приемов защиты) обуславливает выбор тактической формы ведения боя спортсменом;
- 3) способность к высокоинтенсивному нанесению ударов проявляется

в поддержании боксером высокой плотности боевых действий, что является одним из главных условий успехов в бою.

Поэтому для боксера важны все формы проявления быстроты.

При развитии быстроты двигательной реакции нужно различать простые и сложные реакции. Простая реакция - это ответ определенным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал (например, защита уклоном на прямой удар левой в голову). Для его развития наиболее распространен метод повторного, возможно более быстрого реагирования на внезапно появляющийся сигнал.

Сложная реакция бывает различной, но чаще всего это реакция на движущийся объект, реакция выбора и реакция предугадывания.

В реакции на движущийся предмет важно постоянно видеть предмет, передвигающийся с разной скоростью, и правильно рассчитывать время и способ ответных действий (например, уклониться и нанести встречный удар в ответ на удар противника). Реакция на движущийся объект развивается в упражнениях на таких специальных боксерских снарядах, как пневматическая груша, мяч на растяжках, пунктбол и др. Работу на движущихся снарядах необходимо чаще разнообразить. Можно также рекомендовать работу в парах с более быстрым партнером.

Реакция выбора связана с подбором нужного двигательного ответа из ряда возможных (например, выбрать одну из возможных защит в ответ на удар). Реакция с выбором развивается при работе в парах, с использованием нескольких вариантов атаки, защиты и контратаки, а также в условных и вольных боях.

Реакция предугадывания определяется тем, что нужно с упреждением реагировать на возможные действия соперника (например, заранее сделать шаг). Ее рекомендуется развивать, настраивая боксера на восприятие не самого действия противника, а подготавливающих его движений (перенос веса тела, замах и т.п.).

Для развития быстроты эффективны упражнения с теннисным мячом. Они развивают непринужденность, быстроту и точность, связанные с расчетом времени. Эти упражнения очень динамичны; они требуют от боксера сосредоточенного внимания и быстрой ответной реакции. Находясь, друг против друга на расстоянии 5 - 10 м, партнеры бросают и ловят мяч как правой, так и левой рукой. Поймать мяч - обязательное условие.

Упражняться с мячом можно и без партнера, перед стеной. Бросая в нее мяч и ловя его, боксер может исполнять самые разнообразные передвижения, находясь в различных положениях.

Увеличение скорости выполнения одиночного движения зависит от:

- 1) силовой подготовленности мышц, участвующих в данном движении;
- 2) техники выполнения движения;

3) скорости сокращения самих мышц-исполнителей.

Так, для улучшения скоростных свойств мышц, осуществляющих разгибание руки в ударе, боксеру целесообразно применять упражнения с использованием обратной тяги эспандера или резинового жгута. Для этого один конец жгута жестко закрепляют, а второй конец зажимают в кулаке согнутой руки и растягивают. В этом случае скорость разгибания руки будет осуществляться не только сокращением мышц разгибающих ее, но и тягой жгута.

Чтобы воспитать способность к нанесению ударов с большой частотой, можно рекомендовать такие методические приемы:

1) нанесение кратковременных серий ударов (1-5 сек) по снаряду и без него с установкой максимально повысить интенсивность;

2) постепенно увеличивать число ударов в серии и количество повторений ударных серий.

Продолжительность скоростных упражнений в одном подходе должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Между подходами необходимы интервалы отдыха до полного восстановления.

Для развития быстроты широко применяются следующие методы: повторный, переменный (с варьирующими ускорениями), игровой и соревновательный. Однако при любых вариантах средства развития должны удовлетворять следующим требованиям:

1) техника упражнений должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельных для боксера скоростях;

2) степень освоения упражнения должна быть настолько высока, чтобы усилия направлялись не на способ, а на скорость выполнения;

3) продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Предпосылками скоростных способностей выступают не только природная подвижность нервных процессов, но и уровень нервно-мышечной координации, поддающийся направленной тренировке. Поэтому при систематических занятиях боксом уровень развития быстроты повышается.

#### **VII.4. Развитие выносливости.**

Выносливостью называется способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности или способность выполнять упражнения длительное время без снижения мощности.

Выносливость человека в двигательной деятельности определяется многими факторами. Важнейший из них - характер энергообеспечения работающих мышц организма. Отсутствие энергии лишает мышцу способности сокращаться. Восстановление расходуемых в процессе деятельности запасов энергии в мышцах возможно двумя путями: с участием и без участия кисло-

рода. Соответственно различают аэробную и анаэробную производительность человека. Но в любой спортивной деятельности оба эти процесса чрезвычайно взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Различают два вида выносливости - общую и специальную. Общая выносливость - это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения. Развитию общей выносливости служат циклические упражнения (длительная ходьба, продолжительный бег, передвижение на лыжах и велосипеде, плавание, гребля), любая длительная физическая работа (пилка дров, косьба и др.), разнообразные игры, прыжки со скакалкой, длительная работа в парах и на снарядах с небольшой интенсивностью.

Самым доступным и общепринятым упражнением для развития выносливости боксеров являются упражнения со скакалкой. Наиболее часто используются следующие упражнения, выполняемые как на одной так и на двух ногах:

- а) один прыжок на один оборот скакалки;
- б) два прыжка на один оборот скакалки;
- в) один прыжок на два оборота скакалки.

В обоих случаях скакалку обычно вращают из-за спины вперед через голову. Однако можно вращать скакалку и другими способами.

Упражнения следует производить в быстром темпе - до 120 оборотов скакалки в минуту; длительность упражнений - 3 - 5 минут. Упражнения со скакалкой необходимо постоянно разнообразить, руководствуясь частными задачами тренировки.

Равномерная работа при пульсе 130-150 ударов в минуту в наибольшей мере способствует повышению функциональных возможностей различных систем организма. Физиологи считают, что показателями аэробной выносливости являются: способность к максимальному потреблению кислорода (МПК), скорость (или время) набора МПК, длительность поддержания работоспособности на около предельном уровне МПК. Последний показатель связан с необходимостью проявить волевые усилия, умением потерпеть.

Особенность деятельности в боксе заключается в постоянно изменяющейся интенсивности действий, которые в каждом раунде и на протяжении всего боя распадаются на большое число эпизодов, перемежаемых небольшими отрезками отдыха. Интенсивность действий боксеров в каждом эпизоде боя варьируется от малой до предельно возможной. Поэтому выносливость боксера будет зависеть не только от того, как быстро он устает, но и от того, как быстро он восстанавливает свои силы после активных действий.

Для достижения высокого уровня выносливости в тренировке используются специальные упражнения, которые выполняются на пульсе 160-180 ударов в минуту (работа в парах, на мешках, условные бои). Одним из эф-

эффективных средств повышения выносливости является увеличение времени раунда до 5 минут и более.

Для совершенствования специальной выносливости, которая проявляется в способности боксера выполнять интенсивную работу максимальной мощности, в основном применяются специальные и специально-подготовительные упражнения (спарринги, условные и вольные бои, упражнения на снарядах, "бой с тенью" и др.). Чтобы увеличить нагрузку на боксера нужно чаще менять партнеров, вести ближний бой, увеличивать трудности занятия и др. Так, в упражнениях на мешке боксер выполняет в течении раунда несколько коротких взрывных серий, а в промежутках между сериями наносит удары в спокойном темпе.

Можно рекомендовать периодическое повышение нагрузки до максимальной, что соответствует повышению пульса до 200-220 ударов в минуту. Это может быть достаточно длительная непрерывная интенсивная работа (нанесение ударов по мешку, лапам, настенной подушке или работы в парах).

Эффективным средством повышения выносливости боксера является тренировка в горных условиях. В связи с тем, что в среднегорье парциальное давление кислорода понижено, то уже само пребывание боксера в горах способствует повышению дыхательных возможностей и устойчивости к гипоксическим состояниям.

При развития выносливости боксера большое значение имеет постановка правильного дыхания, так как особенности деятельности боксера на ринге исключают возможность ритмичного дыхания. Дыхание боксера должно быть непрерывным и глубоким, но хороший выдох обеспечивает лучшую вентиляцию легких и позволяет наиболее эффективно использовать жизненную емкость легких. Обнаружено, что режим дыхания с акцентом на выдохе при сильных ударах является самым эффективным, что способствует не только лучшей вентиляции легких, но также увеличивает и силу ударов.

При нанесении серийных ударов не следует сопровождать каждый удар резким выдохом, которым нужно заканчивать или всю серию или отдельный акцентированный удар.

Методы развития выносливости: непрерывный, повторный, переменный, интервальный и смешанные могут варьироваться при выполнении упражнений. Различны и методики развития разновидностей и особенностей специальной выносливости боксера (скоростной, силовой, статической и др.). Но главным остается два положения: наличие достаточного уровня общей выносливости и соблюдение основных педагогических принципов развития физических качеств.

## **VII.5. Развитие гибкости.**

*Гибкость* - способность выполнять движения в суставах с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, но на нее влияют возраст и регулярные физические упражнения.

Различают гибкость динамическую (проявляемую в движениях), статическую (позволяющую сохранять позу и положение тела), активную (проявляемую благодаря собственным усилиям) и пассивную (проявляемую за счет внешних сил).

Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок. При эмоциональном подъеме гибкость увеличивается, а при повышенной степени утомления может уменьшиться. На гибкость влияют внешняя температура (низкая уменьшает гибкость), время суток (наивысшие показатели гибкости от 10 до 18 часов). Чтобы увеличить гибкость применяются предварительная разминка, массаж растягиваемых групп мышц или их кратковременное напряжение непосредственно перед выполнением движения. Физически более сильные боксеры менее гибки из-за высокого тонуса их мышц, а очень гибкие боксеры меньше способны к проявлению скоростно-силовых качеств. Если боксер выполняет движение без амплитуды, необходимой для данного приема, то его эффективность значительно снижается.

Особое место занимает гибкость, в частности подвижность позвоночного столба, при выполнении защит (нырков, отклонов, уклонов и наклонов влево и вправо) и подготовительных действий с помощью туловища. Боксеры выполняют за время боя много различных защитных и подготовительных движений туловищем с целью вызова соперника на атаку и проведения собственных действий. Поэтому, развивая гибкость, основное внимание необходимо обращать на подвижность его позвоночного столба.

На эффективность выполнения приема в боксе влияет не только амплитуда движения, но и время, за которое это движение выполняется, так как в боксе проявление гибкости тесно связано с дефицитом времени. Поэтому, после того, как боксер овладеет приемом, ему необходимо выполнять его не только с нужной амплитудой, но также и с необходимой быстротой, сохраняя при этом легкость и способность переходить к следующим действиям.

При развитии гибкости применяются упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных сумок с постепенно возрастающей амплитудой движения. Движения могут быть простыми, пружинистыми, маховыми, с внешней помощью (дозированной и максимальной), с отягощениями и без них. К упражнениям на потягивание и растягивание относятся простые и пружинистые наклоны, маховые движения рук и ног, упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с гантелями, штангой, набивными мячами и др.

*Упражнения на растягивание мышц рук и плечевого пояса (рис. 127).*

1. Стоя или при ходьбе, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки:  
 а) сгибать и разгибать руки в лучезапястных суставах вверх-вниз;  
 б) вращать кистями;  
 в) делать пружинящие движения назад выпрямленными руками;  
 г) сгибать руки в локтевых суставах (в горизонтальной плоскости) и разгибать их, отводя в стороны и назад.

2. Стоя или при ходьбе со свободно опущенными руками:

а) сводить и разводить плечи в передне-заднем направлении;

б) двигать плечами вверх и вниз;

в) выполнять круговые движения плечами.

3. Стоя или при ходьбе, руки согнуты, локти отведены в стороны; делать попеременные (а, б) плавные круговые движения раскрытыми ладонями в горизонтальной плоскости вокруг головы. При этом каждая ладонь, обращенная к полу, начиная движение назад, обходит голову сзади и выдвигается вперед с другой стороны.

*Упражнения на растягивание мышц шеи (рис. 127).*

4. Стоя или сидя, наклоны головы в передне-заднем или боковом направлениях (а) и вращательные движения головой (б). То же при сопротивлении наложенных на голову собственных рук или рук партнера.

*Упражнения на растягивание мышц туловища (рис. 127).*

5. В стойке, ноги врозь:

а) наклоны в стороны (одноименная рука скользит вдоль бедра вниз, а разноименная сгибается вдоль туловища);

б) наклоны в стороны (рука, одноименная стороне наклона, сгибается за спиной, а другая — над или за головой);

6. В стойке, ноги врозь руки вверх в замок, делать медленные круговые движения туловищем.

7. В широкой стойке ноги врозь, с наклоном вперед руки в стороны, повороты туловища, поочередно касаясь ладонью носка разноименной ноги.

8. Сидя, захватив выпрямленные ноги руками снизу под коленными суставами, наклон вперед, стараясь коснуться ног головой.

9. «Мост», с опорой руками (гимнастический) или головой (борцовский).

*Упражнения на растягивание мышц ног (рис. 127).*

10. Из основной стойки:

- а) наклоны вперед, касаясь пола ладонями (ноги выпрямлены)
- б) поочередное поднимание ноги, согнутой в колене, захватывая ее за голень и подтягивая к груди.

11. В стойке на одной ноге, маховые движения вперед другой ногой (в момент маха ноги вперед разноименная рука касается ладонью носка, другая рука сгибается в локтевом суставе или прямая отводится назад).

12. Из седа:

- а) поочередное сгибание ноги, захватывая ее руками и подтягивая к груди;
- б) одновременное сгибание ног, захватывая их за голени и подтягивая к груди.

Некоторые из перечисленных упражнений могут выполняться с помощью партера, тогда развиваться будет пассивная гибкость. Ориентировочными рекомендациями по количеству повторений, темпу движений или времени "выдержек" могут быть следующие. Для движений в плечевых и тазобедренных суставах до 30-45 повторений в серии; темп при активных упражнениях

- в среднем одно повторение в секунду, при пассивных - одно повторение за 1-2 секунды; выдержка в статических положениях от 4 до 6 секунд.

Упражнения могут применяться как в учебных, так и самостоятельных формах занятий, и чем чаще они применяются, тем выше их эффективность. Особую эффективность дает использование этих упражнений в утренней зарядке. Практикой установлено, что ежедневные двухразовые тренировки с

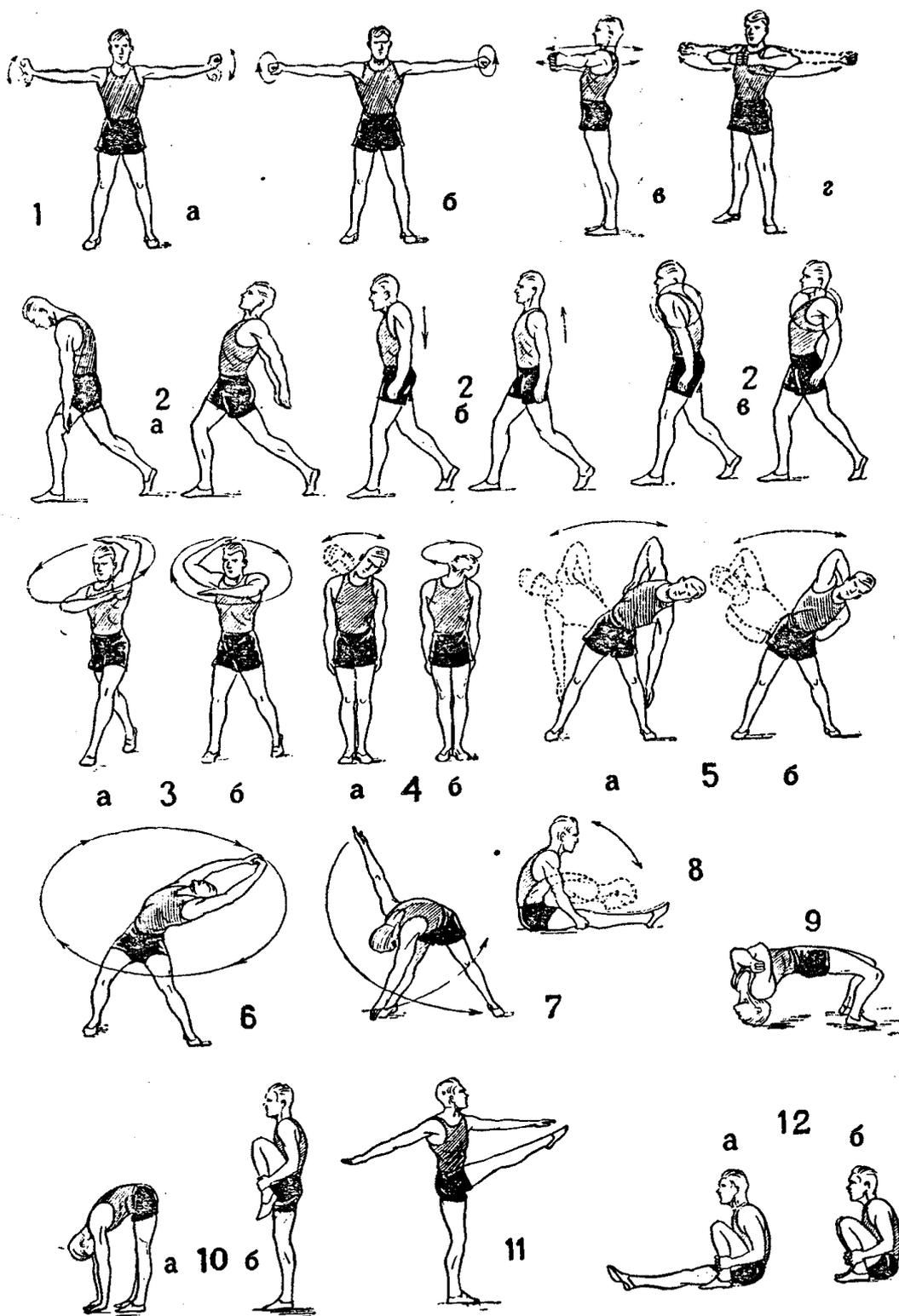


Рис. 127. Упражнения на растягивание.

использованием упражнений для развития гибкости через два месяца приводят к заметному ее приросту. При прекращении тренировок гибкость быстро возвращается к исходному уровню.

При развитии гибкости боксеру нужно помнить, что величина проявляемой гибкости в тренировочном движении должна несколько превосходить ту максимальную амплитуду, с которой оно выполняется в

боевой обстановке. В этом случае создается так называемый "запас гибкости", необходимый для того, чтобы движение выполнялось свободно, без значительных усилий и быстро.

## **VII.6. Развитие ловкости и умения расслабляться.**

Ловкостью принято называть способность человека быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать новые для него двигательные задачи, в быстро меняющейся обстановке.

Ловкость является сложным, комплексным качеством, не имеющим единого показателя для оценки. Наряду с зависимостью от состояния двигательных возможностей человека, деятельности анализаторов, полноценности восприятия собственных движений и окружающей обстановки, ловкость в значительной мере определяется находчивостью и инициативностью спортсмена. Ловкость выражается в способности спортсмена быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Ведущим правилом для развития ловкости боксера является высокая вариативность средств и методов его спортивной тренировки. Принципы отбора и применения средств могут быть следующими:

1. Новизна задания.
2. Необычность упражнений, зависящих от:
  - а) необычности исходного положения;
  - б) зеркального выполнения;
  - в) необычности условий выполнения.
3. Координационная сложность заданий.
4. Разнообразие двигательных действий и их сочетаний.
5. Частая смена заданий, партнеров, снарядов, частые изменения в темпе выполнения заданий, учет кинематических характеристик движений.

Методами, способствующими развитию координационных способностей боксера, являются игровой, круговой и соревновательный.

При развитии ловкости решаются следующие задачи:

- 1) осваивать координационно-сложные двигательные задания;
- 2) быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с изменяющейся обстановкой;
- 3) повышать точность воспроизведения заданных двигательных действий.

**Упражнения в расслаблении мышц** используют в тренировке боксера в качестве восстанавливающих, применяемых непосредственно после силовых упражнений, а также в заключительной части занятия. Они

вырабатывают умение максимально расслаблять мышцы во время отдыха после напряженных усилий.

*Упражнения в расслаблении мышц рук и плечевого пояса (рис. 128).*

1. Стоя или при ходьбе:
  - а) встряхивать кистями рук из различных положений;
  - б) встряхивать плечами, свободно опустив руки и расслабив плечевой пояс.
2. В наклоне вперед выполнять свободные маховые скрестные движения руками. Ноги при каждом маховом движении сгибаются и выпрямляются.

*Упражнения в расслаблении мышц ног (рис. 128).*

3. В стойке на одной ноге, руки на пояс, потряхивания максимально расслабленной свободной ногой.

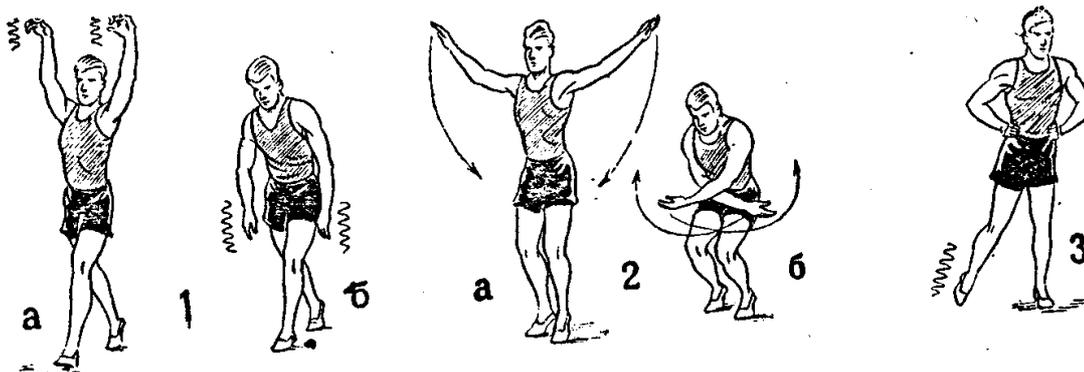


Рис. 128. Упражнения в расслаблении.

## **Глава VIII. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЁРОВ**

### **VIII.1. Общее понятие о психологической подготовке**

*Психологическая подготовка* — это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой — позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Принято выделять общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретному соревнованию.

Общая подготовка решается двумя путями:

1) обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;

2) обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей.

Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение,

регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

Содержание психологической подготовки, ее построение, средства и методы определяются спецификой вида спорта.

В повседневном тренировочном процессе психологическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи. Если цель психологической подготовки — реализация потенциальных возможностей данного спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность, то многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам), приводит к тому, что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психологической подготовки.

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психологической подготовки спортсменов, раскрывает следующая классификация.

**По цели применения** средства и методы психологической подготовки делятся на: мобилизующие; корректирующие (поправляющие) и релаксирующие (расслабляющие).

**По содержанию** средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);
- преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);
- преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

**По сфере воздействия** средства и методы психологической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- методы воздействия на интеллектуальную волевою, эмоциональную и нравственную сферу.

**По адресату** средства и методы психологической подготовки делятся на:

- средства, направленные на психическую подготовку тренера;
- средства управления непосредственно спортсменом или командой.

**По времени применения** эти средства и методы делятся на: предупреждающие;

предсоревновательные; соревновательные; постсоревновательные.

**По характеру применения** их подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности боксера.

**Мобилизующие средства и методы** направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят: словесные средства (самоприказы и убеждения); психорегулирующие упражнения («психорегулирующая тренировка» - вариант «мобилизация» и упражнения на концентрацию); физиологические воздействия (возбуждающий вариант акупунктуры и возбуждающий массаж).

**Корректирующие средства** обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли боксера о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К.С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

**Релаксирующие средства** направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

**Психолого-педагогические средства** относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу боксера. Умелое использование слова — важнейшее средство психологической подготовки.

**Психофизиологическими** условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она

психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

Значительный раздел средств психологической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки).

Психологическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

### **VIII.2. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.**

Основу спортивной деятельности составляют две взаимосвязанные стороны: тренировки и соревнования. Поэтому термин «психологическое обеспечение спортивной деятельности» относится в основном к тем психологическим основам, которые связаны с осуществлением тренировок и соревнований.

Спортивная деятельность, как и любая другая, требует психологического обеспечения. Суть его состоит в том, чтобы обеспечить развитие и совершенствование нервно-психических механизмов, регулирующих движения, переживания и поведение. Таким образом, психологическое обеспечение спортивной деятельности — это комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем, которые регулируют психическую функцию организма и поведение спортсмена, решая при этом задачи тренировки и соревнований.

Схему психологического обеспечения спортивной тренировки и соревнования, состоящую из четырех блоков, разработал В.М. Мельников (1987). Комплекс мероприятий психологического обеспечения тренировки и соревнования условно делится на четыре составляющих компонента: психодиагностика, психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, психологическая подготовка, управление состоянием и поведением спортсмена. Следует отметить, что эффективность психологического обеспечения тренировки и соревнования зависит от активного использования всех этих компонентов как единого целого.

**Психодиагностика** ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомен-

дации и спланировать более эффективную систему воздействий на спортсмена.

**Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации** имеют отношение к отбору учеников для занятий тем или иным видом спорта, к определенному тренировочному занятию или циклу, к соревнованиям вообще или конкретному соревнованию, к спортивному режиму.

**Психологическая подготовка** делится на психологическую подготовку тренера и спортсмена. В психологической подготовке спортсмена выделяют четыре раздела, тесно связанных между собой: психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу; общая психологическая подготовка к соревнованиям; коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к соревнованиям; специальная подготовка к конкретному соревнованию.

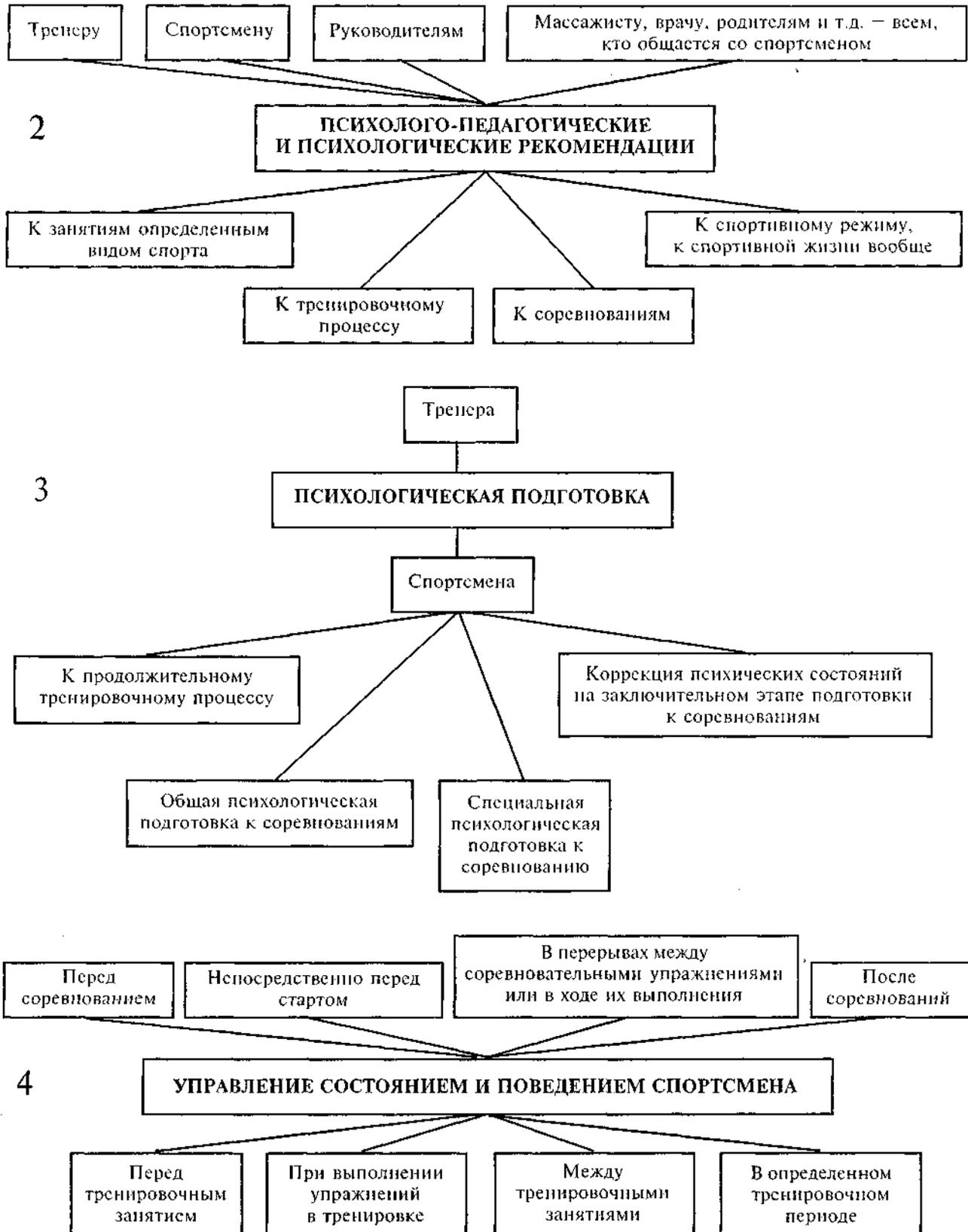
**Управление состоянием и поведением спортсмена** необходимо при недостатках в психологической подготовке, когда требуется срочно повлиять на психическое состояние спортсмена

### Схема 1.

## Психологическое обеспечение спортивной тренировки и соревнования

(по В.М. Мельникову)





### **VIII.3. Психологические особенности спортивного соревнования.**

Спортивное соревнование — это очень важная и неотъемлемая часть спортивной деятельности. Известно, что обучение и тренировка боксеров, являясь подготовительным этапом к участию в соревнованиях, не имеют значения сами по себе. Они призваны лишь обеспечивать успешность соревновательной деятельности. В этом смысле соревнование является своеобразным экзаменом для спортсмена. Но было бы ошибочно рассматривать спортивные соревнования только как экзамены. Кроме того, они, оказывая огромное влияние на развитие личности боксера, становятся определенным видом учебно-воспитательной работы.

Существует значительное разнообразие видов соревнований, однако их объединяют общие психологические особенности:

- 1) спортивное соревнование обладает стимулирующим влиянием;
- 2) целью выступления в соревнованиях является достижение победы или лучшего результата, что служит основной причиной экстремальности условий этой деятельности;
- 3) соревнования всегда социально значимы; так как их результаты, как правило, получают широкую общественную известность и оценку;
- 4) результаты выступления в соревнованиях всегда лично значимы для спортсмена;
- 5) соревнования являются специфичным фактором, создающим экстраординарные эмоционально-волевые состояния.

### **VIII.4. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.**

#### **VIII.4.1. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов.**

Давно доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности.

Действительно, чтобы реализовать в полной мере свои физические,

технические и тактические способности, навыки и умения, а кроме того, вскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, боксеру необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности. Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяют высокие требования к психике спортсмена. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед боем или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка боксера к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки.

Психика, сознание и личностные качества человека не только проявляются, но и формируются в деятельности. Соревновательная деятельность — это особый вид деятельности человека, который может осуществляться только при определенных условиях соперничества с другими спортсменами в рамках правил соревнований.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие боксера в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте является важнейшим элементом надежности спортсмена, но каждое соревнование — это и разрядка накопленного нервно-психического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства боксера.

Следовательно, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям, совершенствование и оптимизацию реактивности отражения и ответной

реакции на специфичные экстремальные условия деятельности.

В спорте существует понятие «классификация соревнований», которая предусматривает их разделение по видам: чемпионаты, первенства, кубковые соревнования, классификационные, отборочные, предварительные и т.п.

Уровень соревнований оказывает значительное влияние на психику боксера, что, в свою очередь, требует определенной степени психологической готовности. Поэтому на практике осуществляются два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям: общая и специальная к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер — это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется, но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнования к соревнованию;
- более высокие результаты в ответственных соревнованиях по сравнению с тренировочными;
- лучшие показатели каждого последующего боя, проводимого в соревнованиях.

Психологическая готовность боксера к соревнованиям определяется: спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к условиям деятельности;

уверенностью боксера в себе и своих силах, обеспечивающей активность, надежность действий и помехоустойчивость;

боевым духом спортсмена, который обеспечивает стремление к победе, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

Общим принципом методики психологической подготовки спортсмена является воздействие как на сознание, так и на подсознание. Методы и психопедагогические мероприятия должны использоваться с учетом уровней воздействия на организм и поведение человека.

1. Лекции и беседы, направлены на психологическое образование боксеров. Их содержание должно включать в себя: объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта; обучение специфическим приемам, поведенческим актам и т.п. Следует помнить, что основным методом воздействия на сознание спортсмена является убеждение.

2. Беседы с другими людьми при боксерах. Содержание бесед косвенно направлено на спортсмена. В данном случае основной метод воздействия — косвенное внушение.

3. Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке).

В состоянии расслабления боксеры изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

4. Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия — внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

5. Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости боксера к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод — императивное внушение.

6. Аутотренинг. Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в

состоянии глубокого расслабления. Целью является перевод внушений в самовнушения, совершенствование механизмов саморегуляции. Метод - самовнушение.

7. Размышления и рассуждения. Это способы перевода внушений в самовнушения, но только методом самоубеждения.

Комплексное использование данных методов совершенствует систему саморегуляции боксера. В последующем (в период соревнований) это облегчает работу саморегуляторных механизмов сознания, так как снижается негативное влияние подсознания.

#### **VIII.4.2. Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки боксеров.**

Процесс воспитания будет мало эффективным, если боксер не занимается самовоспитанием. Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приемов очень простые и необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называются отключение и переключение. Регулирующую функцию здесь выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Доминантный очаг уменьшается в результате создания нового очага возбуждения при сосредоточении на каких-то объектах внешнего мира. Эффективность снижения напряженности будет тем выше, чем привлекательнее объект наблюдения. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы боксер осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации. В данном случае приемы саморегуляции базируются на отражении спортсменом окружающего материального мира.

Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего физического «Я». Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами:

1. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц.

Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом боксер проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения).

## 2. Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов.

Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов и самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц.

## 3. Контроль и регуляция темпа движений и речи.

Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом боксер начинает суетиться и беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки.

## 4. Специальные дыхательные упражнения.

Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высоко эффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.

## 5. Разрядка.

Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу).

Наиболее эффективны способы саморегуляции, связанные с отражением своего духовного «Я» (направление сознания на самого себя). Для них характерны разнообразные приемы.

## 1. Отвлечение путем сюжетных представлений и воображений.

Уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний.

## 2. Самовнушение.

В процессе спортивной деятельности боксер может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой и т.д. (в основе этого приема саморегуляции лежит принцип использования словесных формул).

## 3 Самоубеждение.

Это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим.

Следует выделить способы саморегуляции, в основе которых лежит отражение спортсменом своего социального «Я». Для них характерны два приема.

### 1. Регулирование цели.

Это умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда придет время, что доступно только боксеру с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях.

### 2. Ритуал предсоревновательного поведения.

В его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на крупных соревнованиях, нецелесообразно, так что его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором.

## **VIII.4.3. Упражнения в структуре общей психологической подготовки спортсменов.**

Действенную помощь в осуществлении психологической подготовки спортсменов к соревнованиям оказывает такой прием, как использование в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям.

Действительно, самым эффективным способом психологической подготовки боксера к успешному выступлению в соревнованиях является его участие в соревнованиях. Для того чтобы решить эту противоречивую задачу, необходимо реализовать соревновательные условия в учебно-тренировочном процессе. Известно, что соревновательные упражнения достаточно часто и эффективно используются тренерами в ходе подготовки спортсменов: как при осуществлении технической и физической подготовок, так и при передаче специальных знаний. Существуют методы обучения и тренировки боксеров в целях подготовки их к выполнению целостной соревновательной деятельности: условные и вольные бои, спарринги и открытые ринги.

Кроме того, необходимо использовать следующие способы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям:

#### 1. Контрольные мероприятия.

Проводятся в виде соревнований в определенном спортивном коллективе (внутригрупповые соревнования), для которых характерны следующие элементы психологической напряженности: спортивная конкуренция, стремление каждого боксера к победе, соревновательный дух, желание показать высокие спортивные результаты и т.п.

Важно, что присутствуют на этих соревнованиях посторонние люди (родители, знакомые, друзья спортсменов, руководители спортивной организации), что повышает значимость мероприятия в глазах спортсменов-участников. Также следует соблюдать основные для бокса традиционные ритуалы, правила ведения боев.

#### 2. Товарищеские встречи.

Проводятся в виде соревнований в определенной спортивной группе с приглашением спортсменов из других спортивных коллективов (межгрупповые соревнования) в присутствии других людей и с соблюдением всех правил и ритуалов в целях обеспечения высокой значимости мероприятия для спортсменов-участников.

### 3. Психофизические упражнения.

Эти упражнения характеризуются выполнением определенных тактических задач при наличии физической нагрузки и способствуют развитию и совершенствованию не только адаптационных возможностей боксера к экстремальным условиям, но и воспитанию его волевых и физических качеств.

Использование психофизических упражнений требует: 1) постановки и решения конкретной тактической задачи; 2) наличия физической нагрузки (в качестве «помехи» для решения психологической задачи). Например, перед боксером ставится тактическая задача, связанная с работой на снарядах (1/2 – раунда работать в среднем темпе, затем в максимальном), при этом на спортсмена одевается специальный пояс, увеличивающий его вес (тяжесть пояса зависит от тренированности боксера).

### 4. Психотехнические упражнения.

В их основе лежит выполнение определенных психологических задач в условиях максимальной точности технических действий соревновательного характера.

Осуществление этих упражнений требует: 1) постановки и решения достаточно сложных (в зависимости от уровня мастерства спортсмена) психологических задач; 2) использования для решения поставленной задачи основных технических соревновательных действий. Например, боксер должен по сигналу тренера выполнить определенный удар (или серию ударов), причем оценивается быстрота реакции спортсмена на сигнал тренера, а также быстрота и точность технических действий. Или боксер должен за 10 с нанести максимальное количество ударов, а оцениваться при этом будут техническое исполнение, количество и сила ударов.

5. Интеллектуальные задачи (без физической нагрузки и технических действий).

Этот прием требует: 1) разработки специальных задач, включающих в себя теоретические описания соревновательных ситуаций (экстремальных);

2) решение их боксером за определенное время (срок зависит от опытности спортсмена); 3) последующего обсуждения принятого спортсменом решения (эффективность, рациональность, оптимальность предполагаемых действий).

### **VIII.5. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.**

Основная задача специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию - создание состояния его психической готовности к выступлению в соревнованиях.

Система специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию включает:

1) сбор информации о соперниках и предполагаемых условиях предстоящего соревнования (является исходным пунктом для формирования состояния готовности к соревновательной борьбе);

2) определение и формулировку соревновательной цели, в которой находят выражение объективно существующие возможности достигнуть определенного результата, что является главным регулятором деятельности боксера;

3) формирование и актуализацию мотивов участия в соревновании (побуждения, вытекающие из понимания спортсменом личной и общественной значимости достижения намеченной цели и мотивы, повышающие интерес к соревнованию);

4) вероятностное программирование соревновательной деятельности, которая осуществляется в ходе разработки тактического плана действий и всегда носит вероятностный характер;

5) саморегуляцию неблагоприятных внутренних состояний (при подготовке к соревнованию боксер пользуется эффективными и наиболее приемлемыми для него способами саморегуляции, которыми овладел в процессе общей психологической подготовки; от соревнования к соревнованию использование приемов саморегуляции все более становится

своеобразным ритуалом предсоревновательного поведения);

б) сохранение и восстановление нервно-психической свежести (имеются в виду особенности поведения боксера за некоторое время до соревнований, когда необходимо правильно построить режим дня и уметь отвлекаться от мыслей о соревновании, что должно быть источником накопления нервно-психического потенциала).

### **VIII.6. Ситуативное управление состоянием и поведением боксера в условиях соревнований.**

Весь процесс психологического обеспечения спортивной деятельности можно представить как управление подготовительной деятельностью и соревновательной деятельностью. Особенно выделяется своей сложностью управление соревновательной деятельностью спортсмена. Это связано в первую очередь с тем, что в соревнованиях часто бывают такие ситуации, в которых определенное вмешательство будет полезным и необходимым.

Порой случается, что боксер, обладающий сильным спортивным характером и хорошей психологической готовностью к соревнованиям, практически не нуждающийся в управлении его состоянием и поведением, теряется или не может найти правильного решения в определенных соревновательных обстоятельствах. Часто подобные ситуации возникают в соревнованиях высокого ранга, когда значимость их очень высока и спортсмен стремится использовать все возможные методы и средства для достижения высокого, результата.

В таких случаях срочное вмешательство в деятельность боксера может помочь. Управление деятельностью спортсмена достаточно целесообразно и в случаях явных пробелов в психической готовности боксера к определенным экстремальным ситуациям, поэтому в боксе особое место занимает ситуативное управление, или секундирование.

Определяющим звеном секундирования перед боем обычно служит чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения боксера, поэтому главной задачей секунданта является снижение психического напряжения и

подготовка боксера к бою.

Основными задачами секунданта в бою должны быть: быстрый анализ картины боя в каждом раунде: умение предугадать поведение и тактику противника в следующем раунде и на основании этого давать советы боксеру; психологически настраивать боксера на нужное противодействие противнику; помогать ему восстанавливаться и оказать нужную помощь.

Основными задачами секунданта после боя являются: оказание помощи боксеру в восстановлении после боя; доброжелательный краткий анализ итогов боя (поражения или победы) и приведение психики боксера в нормальное состояние.

Таким образом, ситуативное управление включается в ритуал предсоревновательного, соревновательного и послесоревновательного поведения спортсмена наряду с саморегуляцией, помогая ему вскрыть резервные возможности и может успешно использоваться в ходе соревнований.

### **VIII.7. Основы планирования психологической подготовки боксеров к соревнованиям.**

В практическом решении проблем психологической подготовки боксеров к соревнованиям очень важным является вопрос о ее планировании. Речь идет об общем планировании психологической подготовки. Конкретный план должен быть составлен самим тренером и исходить из комплекса особенностей: возраст и спортивное мастерство спортсменов, их индивидуальные особенности.

Общий план (образец) психологической подготовки боксеров к соревнованию имеет ряд общих требований:

- 1) необходимо знать возраст спортсменов, для которых предназначена разработка;
- 2) следует учитывать уровень их спортивного мастерства;
- 3) важно определить цели и задачи психологической подготовки и включать в план конкретные мероприятия в полном соответствии с ними;

4) средства обучения и воспитания, включенные в план, должны быть распределены на общие (средства общей психологической подготовки), специальные (средства специальной психологической подготовки) и предназначенные для ситуативного управления (средства секундирования);

5) комплекс мероприятий следует планировать на годичный цикл подготовки;

6) важно определить средства психодиагностики (отбор, переводные мероприятия, средства для определения динамики роста личностного развития и спортивного мастерства), средства психогигиены (контрольные средства слежения за психическим состоянием спортсмена, восстановительные мероприятия), средства общего психического развития (средства, предназначенные для развития памяти, интеллекта, волевых качеств и т.п.), средства специального психического развития (мероприятия, способствующие развитию таких психических качеств, способностей и свойств, которые особенно ценны в боксе);

7) необходимо включить в план методы и средства гетеротренинга;

8) в комплекс следует включить методы и средства, направленные на формирование эмоциональной устойчивости спортсмена к экстремальным ситуациям соревновательного характера;

9) при составлении плана важно использовать условное его разделение на блоки, которые символизируют определенную законченность развития, формирования или совершенствования какого-либо качества боксера (например, блок мероприятий, направленных на формирование волевых качеств спортсмена и т.п.). Необходимым условием разработки каждого блока является использование общей схемы построения.

После составления общего плана психологической подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо провести конкретизацию разработки. Сущность этого процесса определяется адаптацией общей формы (общего плана для всех членов спортивной группы) к каждому боксеру в отдельности (индивидуализация плана для каждого члена

спортивной группы). Основой механизма реальной конкретизации общего плана становятся результаты психодиагностики, определяющие уровень подготовленности спортсменов к участию в соревнованиях, т.е. индивидуальные особенности в психическом развитии, сформированность личностных качеств и общих специальных умений каждого из боксеров.

Важно отметить, что цели и задачи психологической подготовки должны полностью соответствовать целям и задачам физической, технической и тактической подготовки. Сформулировав конкретные цели и задачи (общие для всех членов спортивной группы), перед определением средств обучения и воспитания тренер должен исследовать (провести диагностирование) уровень подготовленности спортсменов (определить уровень спортивного мастерства каждого члена спортивной группы) в психологическом аспекте. Затем следует разделить (условно) группу на три подгруппы (в соответствии с высокой, средней и низкой оценкой подготовленности спортсменов). Общий план психологической подготовки может быть ориентирован на подгруппу спортсменов с высокой или средней оценкой.

Конкретизируя план, во-первых, необходимо внести коррективы, направленные на обеспечение подготовки спортсменов с низкой оценкой подготовленности, затем уже изменить план для членов оставшихся подгрупп (с высокой или со средней оценкой), а в заключение организовать индивидуальную конкретизацию плана (для каждого боксера).

## **Глава IX. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОКСЕРОВ**

### **IX.1. Система психолого-педагогических воздействий.**

Психология - наука о явлениях духовной жизни, о закономерностях развития и функционирования психики.

Психика есть субъективный образ ("картина") внешней и внутренней среды, ориентация в этой среде, совокупность всех психических состояний и процессов, сознательных и бессознательных. Область явлений, изучаемых психологией, представлена в виде наших собственных ощущений, образов, представлений, явлений памяти, мышления, речи, воли, воображения, интересов, потребностей, эмоций, сновидений и т. п.

Целенаправленное воспитание боксера осуществляется в процессе многолетней тренировки и соревнований на всех уровнях спортивной подготовленности.

Система психолого-педагогических воздействий предполагает:

- 1) формирование направленности личности боксера;
- 2) развитие и совершенствование волевых качеств боксера;
- 3) развитие и совершенствование специализированных психических качеств и состояний боксера;
- 4) воспитание способности боксера к саморегуляции психического состояния.

Все упомянутые качества могут развиваться в известной степени сами по себе в результате занятий боксом, под влиянием таких факторов, как специфические упражнения, условия тренировки, влияние коллектива, тренера и партнеров. Но влияние этих факторов может быть положительным или отрицательным.

Необходимым условием правильного и эффективного формирования личности боксера, развития его воли и других психических качеств является правильная организация педагогического процесса, умелый подбор специалистов - тренеров, педагогов, психологов, врачей, а также партнеров, противников и соперников.

Формирование свойств личности и психических процессов не будет происходить достаточно эффективно, если боксер сам не желает активно совершенствовать свои психические и волевые качества, учиться психической саморегуляции. Большую роль в самовоспитании боксера играет тренер, от которого во многом зависит, сумеет ли спортсмен включить в этот процесс самопознание и самосовершенствование способности сознательно управлять своими поступками, действиями, мыслями и чувствами. При этом тренер должен систематически контролировать проделанную боксером работу,

знакомиться с его дневником, откровенно беседовать о трудностях, мешающих его самовоспитанию.

Основу самовоспитания составляет самопознание - анализ и самооценка своих сил, возможностей, поведения. В процессе подготовки боксеров можно использовать различные средства, пути и методы самопознания:

1) информацию, полученную от окружающих, об особенностях своих движений, стиля, тактики, морального поведения, волевых и психических качествах;

2) самонаблюдение, как составную часть самоконтроля своего физического и психического состояния;

3) анализ своей деятельности, поступков, обусловивших их факторов;

4) выявление причин успехов и поражений;

5) самоучет результатов тренировок и соревнований;

6) самоотчет о выполненной деятельности;

7) критику и самокритику;

8) самооценку работы по самосовершенствованию физических, моральных, волевых, психических и других качеств;

9) ведение личного дневника, где не только фиксируются внешние факторы, события, данные, но и анализируются и описываются переживания, мысли, чувства и т.п.

## **IX.2. Формирование направленности личности боксеров.**

В широком плане личность человека является интегральной целостностью биогенных, социогенных и психогенных элементов.

Биологическая основа личности охватывает нервную систему, систему желез, процессы обмена веществ (голод, жажда, половой импульс), анатомические особенности, процессы созревания организма.

Социальное "измерение" личности обуславливается влиянием культуры и структуры общностей, в которых человек был воспитан и в которых он участвует. Важнейшими социогенными слагаемыми личности боксера являются социальные роли, выполняемые им в различных общностях (семье, школе, вузе, группе ровесников), а также субъективное "я", то есть созданное под влиянием своих оценок представление о собственной особе, и отраженное "я", то есть комплекс представлений о себе, созданных из представлений других людей о нем самом.

В современной психологии нет единого понимания личности, однако, большинство психологов считает, что личность есть прижизненно формирующаяся и индивидуально своеобразная совокупность черт, определяющих образ (стиль) мышления данного человека, строй его чувств и поведения.

В основе личности боксера лежит ее структура - связь и взаимодействие

относительно устойчивых компонентов: способностей, темперамента, характера, волевых качеств, эмоций и мотиваций.

Способности человека определяют его успехи в различных видах деятельности. От темперамента зависят реакции человека на окружающий мир - других людей, обстоятельства жизни и т.п. Характер человека определяет его поступки в отношении других людей. Волевые качества характеризуют стремление человека к достижению поставленных целей. Эмоции и мотивация - это, соответственно, переживания людей и побуждения к деятельности и общению.

Ведущим компонентом структуры личности боксера, ее системообразующим свойством является *направленность* - система устойчивых мотивов (доминирующих потребностей, интересов, склонностей, убеждений, идеалов, мировоззрения и т.д.), определяющая поведение боксера в изменяющихся внешних условиях. Направленность оказывает организующее влияние не только на компоненты структуры личности боксера, но также на его психические состояния и познавательные, эмоциональные, волевые психические процессы.

Направленность наряду с доминирующими мотивами имеет и иные формы протекания: ценностные ориентации, привязанности, симпатии (антипатии), вкусы, склонности и др. Она проявляется не только в различных формах, но и в различных сферах жизнедеятельности человека. Например, можно говорить о направленности морально — политической (демократической, коммунистической и др.), профессиональной ("гуманитарной", "технической", "спортивной") и бытовой (человек для дома или "друзей и подруг").

Направленность личности боксера характеризуется уровнем зрелости, широтой, интенсивностью, устойчивостью и действенностью.

Зрелый боксер обладает развитым самосознанием, в котором присутствует система представлений о себе, обнаруживающая себя в самооценках, чувстве самоуважения, уровне притязаний. Соотнесение своего образа с реальными обстоятельствами жизни позволяет боксеру изменять свое поведение и осуществлять цели самовоспитания.

Устойчивость личности боксера заключается в последовательности и предсказуемости его поведения, в закономерности его поступков.

Одна из важных задач воспитания - в том, чтобы формировать правильную социальную и нравственную направленность личности боксера.

В своей воспитательной работе тренер должен стремиться выработать у своих учеников чувство высокого сознания общественного долга, сознательное отношение к дисциплине, чувство коллективизма и товарищеской взаимопомощи, честность и правдивость, простоту, скромность и дружелюбие.

Формирование этих и других нравственных качеств у боксера может быть успешно осуществлено лишь при совместном воспитательном воздей-

ствии на его психику семьи, школы, вузовского и спортивного коллективов. Тренер обязан использовать любой случай, чтобы воздействовать на мировоззрение, общественное самосознание, нравственные чувства боксера.

На формирование системы взглядов, убеждений, интересов боксера влияет коллектив, в котором он тренируется. Очень важно, чтобы в команде были лидеры, которые пользовались авторитетом у большинства занимающихся и на которых тренер мог бы опираться, сплачивая боксеров.

Для того чтобы создать дружный коллектив, нужно стремиться увеличивать общность интересов у всех занимающихся на основе интереса каждого боксера к результатам совместных тренировок и выступлений в соревнованиях. Необходимо укреплять между боксерами отношения взаимного доверия, взаимной требовательности, взаимопомощи, которая проявляется в советах, указаниях, исправлении ошибок во время тренировки, в психологической поддержке перед выступлением на соревнованиях и т.д.

В сплочении коллектива большую роль играют полезные традиции: чествование победителей соревнований, поздравления боксеров с торжественными датами их жизни и др.

Одна из задач тренера - способствовать воспитанию в коллективе боксеров общественно важных интересов, которые, во-первых, побуждали бы спортсменов активно тренироваться и выступать в соревнованиях, а во-вторых, обогащали бы их духовный мир, способствовали развитию интеллектуальных, моральных и других нравственных качеств.

Для того чтобы выработать у боксера правильные интересы, тренер должен:

- 1) подробно разъяснять боксеру сущность искусного бокса, его влияние на организм боксера;
- 2) анализировать с каждым боксером перспективы его спортивного роста и пути совершенствования мастерства;
- 3) творчески проводить занятия, чтобы избежать стандарта и однообразия;
- 4) соблюдать на занятиях педагогические принципы обучения и тренировки;
- 5) позволять боксеру творчески, индивидуально совершенствовать технику, тактику и физические качества;
- 6) не допускать в вольных боях грубого обмена ударами или сильных ударов;
- 7) специально отводить время для личного совершенствования боксера на лапах;
- 8) заявлять боксера для участия в соревнованиях лишь после того, как он достигнет необходимого уровня подготовленности;
- 9) активно участвовать в подготовке боксера к соревнованиям, в се-

кундировании, обсуждать с ним ход и результаты выступлений;

10) интересоваться личной жизнью боксера, его работой, учебой и т.д.

Так как мотивы, побудившие спортсмена заняться боксом, непосредственно влияют на его отношение к тренировкам и соревнованиям тренеру очень важно формировать те мотивы, которые вызывают наибольшую активность боксера в тренировке, максимально мобилизуют его силы на преодоление трудностей.

### IX.3. Развитие волевых качеств боксеров.

Воля - сознательное регулирование человеком своего поведения (деятельности и общения), связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий. Сущность воли заключается в способности человека сознательно управлять интеллектуальной, эмоциональной и двигательной сторонами своего поведения и психических явлений.

*Основными признаками волевого акта являются:*

- 1) приложение усилий для выполнения волевого акта;
- 2) наличие продуманного плана осуществления поведенческого акта;
- 3) усиленное внимание к такому поведенческому акту.

Часто усилия воли направлены не только на победу над обстоятельствами, но и на преодоление самого себя.

Волевая регуляция поведения боксера характеризуется состоянием его оптимальной мобилизованности, сознанием нужного режима активности, концентрацией этой активности в необходимом направлении.

Главную психологическую функцию воли составляет усиление мотивации и совершенствование на этой основе регуляции действий. Этим волевые действия отличаются от импульсивных, т.е. действий, совершаемых произвольно и недостаточно контролируемых сознанием.

На уровне личности боксера проявление воли находит свое выражение в таких свойствах, как *сила воли* (степень необходимого волевого усилия для достижения цели), *настойчивость* (умение боксера мобилизовать свои возможности для длительного преодоления трудностей), *выдержка* (умение тормозить действия, чувства, мысли, мешающие осуществлению принятого решения), *энергичности* и др. Это - первичные (базовые) волевые личностные качества, определяющие большинство поведенческих актов боксера.

Существуют и вторичные, развивающиеся позже, чем первичные, волевые качества: *решительность* (умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения), *смелость* (умение побороть страх и идти на оправданный риск ради достижения цели, несмотря на опасности для личного благополучия), *самообладание* (умение контролировать чувственную сторону своей психики и подчинять свое поведение решению

сознательно поставленных задач), *уверенность в себе*. Эти качества следует рассматривать не только как волевые, но и как характерологические.

К третичным следует отнести волевые качества, тесно связанные с нравственными: *ответственность, дисциплинированность, принципиальность, обязательность*. К этой же группе относятся качества воли, связанные с отношением боксера к труду: *деловитость, инициативность, организованность, исполнительность*.

Волевые действия можно подразделить на *простые* и *сложные*. В простом волевом акте побуждение к действию (мотив) переходит в само действие почти автоматически. В сложном волевом акте действию предшествует учет его последствий, осознание мотивов, принятие решений, возникновение намерения его осуществить, составление плана его осуществления и т.д.

Развитие воли у боксера связано с несколькими составляющими:

- 1) преобразованием произвольных психических процессов в произвольные;
- 2) приобретением контроля над своим поведением;
- 3) выработкой волевых качеств;
- 4) тем, что он сознательно ставит перед собой все более трудные задачи и преследует все более отдаленные цели, которые требуют значительных волевых усилий в течение долгого времени.

Обыденная обстановка редко требует от человека проявления значительных волевых усилий при управлении своими действиями, поступками, мыслями, переживаниями. Однако в спорте повышенная волевая деятельность — явление очень важное, неотъемлемое от тренировочной работы и соревновательной борьбы боксера любого уровня.

Волевая подготовка боксера представляет собой целенаправленный процесс формирования и совершенствования основных волевых качеств, желания преодолевать трудности, возникающие в процессе занятий боксом, а также постановки перед собой все более сложных задач.

Волевые качества проявляются не изолированно друг от друга, а в единстве, образуя составленную определенным образом систему. У каждого человека структура этой системы различна: у одного наиболее ярко выражена целеустремленность, у другого — решительность, смелость и т.д. Эта структура изменяется у одного и того же человека в различных видах деятельности.

Необходимым фактором проявления и развития воли является преодоление препятствий. Препятствием считаются объективные и изменяющиеся условия внешней среды, объективное и также изменяющееся состояние внутренней среды организма, которое является помехой в достижении намеченной цели.

Определяющая задача волевой подготовки начинающего боксера в первое время заключается не в том, чтобы создавать ему какие-то дополни-

тельные препятствия, а в том, чтобы обеспечить постепенное нарастание количества и степени трудности тех препятствий, которые существуют сами по себе. Как только новички вживутся в новый для них ритм, связанный с занятиями боксом, волевая подготовка из частично стихийной должна превратиться в четко организованный, целенаправленный процесс развития их волевых качеств.

Для волевой подготовки квалифицированного боксера моделируют и создают препятствия различной степени трудности в ходе его тренировки и соревнований. При оценке волевых качеств боксера всегда следует учитывать его класс, квалификацию, возраст и мотивационные установки в бою и тренировке.

Проявление некоторых волевых качеств боксера связано с его манерой ведения боя. У боксеров атакующей манеры наиболее развиты инициативность и настойчивость, а у боксеров контратакующей манеры - решительность и самообладание. Поддержание высокого темпа боя требует целеустремленности и настойчивости, противодействия чужой манере и навязывание своей манеры боя - смелости и упорства, соблюдения спортивного режима - дисциплинированности и самостоятельности.

Большое значение для развития волевых качеств имеет *самовоспитание воли* боксером, основываясь на следующих принципах:

- 1) быть целеустремленным и честным в средствах достижения цели;
- 2) совершенствоваться во всем (в поведении, учебе, спорте);
- 3) чаще делать не то, что хочется, а то, что нужно;
- 4) быть самым строгим судьей самому себе (зная свои недостатки, работать над их исправлением; искать причины своих неудач, прежде всего в себе самом).

*Целеустремленность* может быть сформирована только на почве личной заинтересованности боксера в спортивных достижениях. Когда боксер не представляет конкретно, к чему он должен стремиться в своей подготовке в ближайшее время и в перспективе, то у него снижается интерес к тренировкам и пропадает инициативность. Поэтому тренер должен четко и понятно ставить перед боксером конкретные цели и задачи каждого тренировочного периода и каждого тренировочного занятия, а также намечать пути их достижения. Любое тренировочное упражнение должно иметь целью обучить боксера чему-то, развить какую-либо его способность или качество и т.д. При этом весьма сильными мотивами являются разные меры поощрения, которые нужно применять своевременно и в соответствии с заслугами боксера.

Целеустремленность боксера к достижению успеха в спортивной деятельности является мощным рычагом для развития его других волевых качеств.

*Воспитание настойчивости и упорства* в практической деятельности реализуется при соблюдении следующих рекомендаций:

- 1) важно, чтобы боксер верил в перспективу своей спортивной деятельности;
- 2) необходимо соблюдение в тренировочном процессе принципа постепенного повышения требований к боксеру;
- 3) любое тренировочное упражнение должно выполняться боксером с обязательным соблюдением требований, касающихся техники упражнения и количества его выполнения.

Следует также вырабатывать у боксера умение переносить болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, возникающие при максимальных нагрузках и утомлении, при снижении веса и т.д.

Настойчивость боксера тесно связана с воспитанием *инициативности и самостоятельности*, которые развиваются при всемерном поощрении тренером умения боксера активно и самостоятельно стремиться в тренировке и боях к поставленной цели и выбору для этого средств ее достижения.

Для развития *смелости и решительности* тренер должен научить боксера преодолевать боязнь и инертность, подбирая ему на тренировках соответствующих партнеров, а в соревнованиях воздействуя на его самолюбие и чувство собственного достоинства. Для этого в условных боях надо давать боксеру задание неожиданно и быстро атаковать, использовать встречные удары, активно вести бой на средней и ближней дистанциях, а в вольном бою бороться с излишней осторожностью и пассивной тактикой отхода и маневрирования.

Ведущим мотивом проявления *выдержки и самообладания* является умение управлять своими мыслями, чувствами и действиями в условиях влияния различных неблагоприятных факторов. Например, боксер должен уверенно защищаться от быстро атакующего и агрессивного противника, не изменяя своей манере ведения боя и не ввязываясь в грубый обмен ударами. Постепенно подбирая для боксера все более неудобных для него противников в условном и вольном бою, тренер проверяет и развивает его выдержку и самообладание.

Качества смелости, выдержки и самообладания во многом связаны с качеством *уверенности в своих силах*, от которого часто зависит победа или поражение смелого по природе боксера. Уверенность появляется обычно вместе с осознанием своих возможностей, с пониманием того, что, встречаясь с любым противником, боксер сможет успешно противопоставить ему свое спортивное мастерство. Уверенность в своих силах появляется как результат хорошей технической, тактической, физической и психической подготовленности, проверенной во встречах с разными противниками.

Тренеру следует стимулировать усилия боксера преодолевать все воз-

растающие трудности, используя для этого различные приемы. Он должен: убеждать боксера; вызывать у него любовь к тренировке и выступлениям; вырабатывать чувство личной ответственности за результаты тренировки и соревнований; разъяснять ему задачи подготовки на разных этапах; поощрять старания боксера и одобрять сдвиги в технике, тактике, физической подготовленности; объективно критиковать боксера за ошибки и наказывать за нежелание преодолевать трудности в тренировке и выступлениях.

В методике тренировочного процесса можно использовать различные приемы, позволяющие воспитывать волю боксера:

1. Начинать с незначительных трудностей, постепенно повышая их интенсивность.
2. Вызывать у боксера стремление решить поставленную задачу, используя соревновательный принцип.
3. Создавать у боксера уверенность в том, что предлагаемое ему трудное задание выполнимо.
4. Вызывать у боксера быстрые и энергичные волевые напряжения, а также вырабатывать способность к продолжительным волевым усилиям (предлагать ускорения в условных и вольных боях, в упражнениях на снарядах уменьшать перерывы, не позволяя снижать их темп и интенсивность).

#### **IX.4. Совершенствование специализированных психических качеств и состояний боксеров.**

В структуре специальной психической подготовленности боксера следует выделить те стороны, которые можно совершенствовать в ходе спортивной подготовки:

- 1) устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- 2) кинестетические и визуальные восприятия двигательных действий и окружающей среды;
- 3) способность к психической регуляции движений и обеспечение эффективной мышечной координации;
- 4) способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Кроме того, для совершенствования психических состояний боксера большое значение имеет его непосредственная психологическая подготовка в ходе соревнований. Она включает в себя управление психическим состоянием боксера перед боем, в ходе боя, после боя и в перерывах между боями во время одного соревнования.

#### IX.4.1. Устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности.

Воздействие экстремальных условий спортивной деятельности иногда может привести к возникновению у боксера специфического состояния нервно-психологической напряженности, называемого стрессом (от англ. "напряжение"). Этим термином определяют как собственно стрессовое явление, выражающееся в дезорганизации поведения вплоть до появления нервно-эмоционального срыва, так и некоторые промежуточные состояния, которые точнее было бы считать проявлением психической напряженности.

В состоянии стресса возникают затруднения в осуществлении функций, связанных с направленностью мышления на решение определенных задач. Это происходит ввиду того, что стресс выступает как фактор, разрушающий предварительное "эмоциональное планирование", а в конечном итоге и всю схему предстоящей деятельности.

Степень стрессовости реакций боксера зависит не только от силы и длительности эмоционального внешнего воздействия (стрессора), но и от силы нервной системы, многих качеств его личности, прошлого опыта, тренированности и т.д.

Состояние стресса у боксера может сопровождаться таким сложным психическим состоянием, как тревожность, которая вызывается возможными или вероятными неприятностями, неожиданностью, изменениями в привычной обстановке и деятельности и выражающееся в специфических переживаниях (опасения, волнения) и других реакциях.

Трудности и возможные неудачи в спортивной деятельности при определенных условиях могут привести к возникновению у боксера не только психических состояний стресса и тревожности, но и состояния *фрустрации*, означающего переживание расстройств планов, крушения надежд, провала и неудачи. Например, боксер долго и упорно готовился взять реванш у своего соперника, но потерпел сокрушительное поражение и воспринимает это как крушение всей его спортивной карьеры.

Типичными реакциями на воздействие препятствий, раздражителей, ситуаций, вызывающих фрустрацию, являются агрессия, депрессия и др.

**Агрессию** при фрустрации понимают в широком значении, относя сюда не только прямое нападение, но и угрозу, враждебность, задиристость, озлобленность и т.д. Она может быть направлена не только на лиц, виновных в создании "барьера", но и на всех окружающих или даже на неодушевленные предметы, на которых в данных случаях "срывается зло".

**Депрессия** проявляется, когда боксер как бы "уходит в себя" и становится безразличным к внешним раздражителям.

Психическая напряженность боксера может наблюдаться не только в соревновании, но и в тренировке. В процессе подготовки боксер испытывает воздействие двух основных компонентов стресса: физиологического и психического. Стрессорами первого могут быть значительные по объему и интенсивности нагрузки, тренировки на фоне недовосстановления. К числу вторых относится: чрезмерно длительная подготовка к ответственному соревнованию, условия жесткой конкуренции, вольные бои, спарринги. Необходимость снижения веса можно считать физиологическим и психическим стрессором.

В соответствии с характером стрессоров системы организма боксера адаптируются к тренировочным нагрузкам. Если до соревнований значительный период времени, то организм приспособливается к воздействию физиологических стрессоров, а по мере приближения соревнований наблюдается ярко выраженная реакция на психические стрессоры. На последнем этапе подготовки физиологические и психические системы начинают реагировать на нагрузку синхронно, то есть с одной стороны, любая нагрузка предвосхищается значительными сдвигами как в физиологических, так и в психических системах уже накануне тренировки, а с другой стороны, после тренировки наблюдаются однонаправленные сдвиги в физиологических функциях и в психических состояниях.

Некоторые особенности реакций на тренировочную нагрузку определяются степенью тренированности самого боксера. Выявлено, что при недостаточной подготовленности большие тренировочные нагрузки вызывают рассогласование различных функций: если физиологические функции благоприятно реагируют на нагрузку, то в психических наблюдается спад, который затем отражается на общем состоянии боксера. В другом случае одни психические функции (например, внимание) могут улучшиться, а другие (например, эмоции) ухудшиться. Такие случаи наблюдаются при отсутствии рационального сочетания средств общей и специальной подготовки. Чем психологически сложнее условия деятельности, тем более устойчивы к стрессу боксеры старших возрастных групп.

Важнейшими факторами, предотвращающими возникновение отрицательных психических состояний у боксеров являются формирование и развитие у них чувства долга и ответственности, самоконтроля, мужества, настойчивости, самокритичности, интеллектуальной активности и других положительных нравственных, характерологических, интеллектуальных и психофизиологических качеств, а также овладение методами психической саморегуляции (аутогенная тренировка) и др.

## **IX.4.2. Кинестетические и визуальные восприятия двигательных действий и окружающей среды**

Прием и переработка боксером поступившей через органы чувств информации завершается появлением у него образов предметов или явлений. Процесс формирования этих образов называется восприятием.

С точки зрения ориентации человека в окружающем мире особое значение имеют двигательные (кинестетические) ощущения, а также зрительные. Движение окружающих нас предметов мы способны воспринимать благодаря тому, что перемещение происходит обычно на каком-либо фоне, это позволяет сетчатке глаза последовательно воспроизводить происходящие изменения в положении движущихся тел по отношению к тем элементам, перед которыми или позади которых и перемещается предмет.

Восприятие видимого движения связано со зрительным восприятием степени удаленности предмета и оценкой направления, в котором он движется. Например, перемещение бьющей руки противника.

Восприятие пространства основывается на восприятии величины и формы предметов с помощью синтеза зрительных, мышечных и осязательных ощущений, а также на восприятии объема и удаленности предметов, что обеспечивается бинокулярным зрением.

Успех в совершенствовании техники и тактики боксера во многом зависит от уровня развития его психических качеств и специализированных восприятий - чувства дистанции, ориентировки на ринге, чувства положения тела и свободы движений. Эти качества формируются в ходе тренировок под влиянием воздействий партнеров и тренеров (работа в парах, на лапах).

Основной принцип развития специализированных восприятий - систематическая дифференцировка соответствующих ощущений, выработка умения сознательно контролировать и управлять дистанцией до партнера, положением тела, степенью мышечного напряжения и расслабления и т.д. Для того чтобы совершенствовать уровень специализированных восприятий, на занятиях боксер должен постоянно варьировать различные параметры движений - время их выполнения, скорость, резкость и др., стараясь оценивать эти свойства движений, положения тела и его частей. Нужно как можно быстрее, научиться осознавать ощущения, которые возникают при "полярных" движениях (очень быстрых или медленных, очень напряженных или расслабленных и т.д.), при постепенном изменении свойств движений или положения тела и его частей.

## **IX.4.3. Способность к психической регуляции движений и обеспечение эффективной мышечной координации.**

Нервная система регулирует деятельность организма посредством из-

менения силы и частоты биоэлектрических импульсов. В основе деятельности нервной системы лежат процессы возбуждения и торможения, возникающие в нервных клетках. Возбуждение - деятельное состояние клеток, когда они трансформируют и передают электрические импульсы другим клеткам; торможение - обратный процесс, направленный на снижение электрической активности и восстановление. ЦНС регулирует и управляет двигательной деятельностью человека. В процессе физической тренировки она совершенствуется, более тонко осуществляя взаимодействие процессов возбуждения и торможения различных нервных центров, регулирующих работу многих мышечных групп и функциональных систем. Тренировка помогает органам чувств более дифференцированно осуществлять двигательные действия, формирует способность к усвоению новых двигательных навыков и совершенствованию уже имеющихся.

Выполнение движений связано с непрерывным поступлением в ЦНС сигналов о функциональном состоянии мышц, степени их сокращения и расслабления, положения тела и его частей в пространстве и т.д. Вся эта информация анализируется и по принципу обратной связи и рефлексорному механизму поступает к исполнительному аппарату (мышце), и вновь с уже уточненной информацией тем же путем корректирует исполнение движения с заданной программой. Каждое движение нуждается в постоянной коррекции на основе информации, поступающей от проприорецепторов и других сенсорных систем в двигательные центры. Так происходит совершенствование двигательной деятельности в процессе упражнений и тренировки.

Для лучшего контроля за движениями и положениями тела выключают или ограничивают зрение, используют различные средства срочной информации. Развитие специализированных восприятий движений требует от боксера ежедневной, тщательной и кропотливой работы перед зеркалом, в "бою с тенью", в упражнениях на снарядах, с партнером и тренером. Используются различные вспомогательные средства для развития восприятий, а также приборы, позволяющие получить срочную информацию об особенностях выполняемых движений.

#### **IX.4.4. Способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.**

Быстрое восприятие боксером всех элементов боя и возникающей ситуации представляет собой сложный процесс взаимодействия различных анализаторов и ЦНС. Важными факторами успешной деятельности боксера являются скорость поступления и переработки информации, выбор ответа на поступившую информацию, скорость передачи команды и выполнение ее исполнительными органами.

Боксер должен наблюдать за всеми действиями противника и правильно на них реагировать, выбирать ответные контрдействия, принимать мгновенные решения об их применении и бороться за их выполнение, а в случае необходимости изменять принятое решение.

Для развития быстроты реакции боксера можно рекомендовать:

1. Выбатывать у боксера установку на максимально быстрое и точное реагирование на различные раздражения - сигналы, показы, удары, открытия, передвижения и т.д.

2. Создавать во время выполнения упражнений, внезапно меняющиеся условия, на которые боксер должен мгновенно реагировать максимально быстрыми ответными движениями.

3. Преодолевать у боксера напряженность и скованность движения, которые вызваны или их плохой координацией или его эмоциональным состоянием (страхом перед противником, опасением получить сильный удар и волнением).

4. Учить боксера контролировать свои реакции по времени и управлять их быстротой, создавая у него четкое представление о длительности реакции и применяя для этого в тренировке специальные измерители времени.

Для развития быстроты реакции важно, чтобы боксер ясно представлял сущность процесса реакции. Обычно боксер, выполняя быстрые действия, не умеет расчленить эти действия из-за их быстроты на элементы, не представляет из чего складывается структура реакции и не может выделить в сознании момент ответа.

Для развития быстроты реакции подготовительную часть занятия целесообразно начинать с обще подготовительных упражнений в передвижении, применяя систему команд и сигналов, на которые боксеры должны реагировать с возможно большей скоростью, мгновенно выполняя соответствующие действия и движения.

Имитационные упражнения нужно выполнять на месте и в передвижении после соответствующего разогревания мышц с помощью упражнений на гибкость, так как быстрые и резкие ответные движения могут вызвать повреждения в не разогретых мышцах. При упражнениях на снарядах нужно давать разные сигналы, на которые боксер должен ответить различными ударными и защитными действиями.

Применяя упражнения с лапами, тренер, по договоренности с боксером, ставит их в определенные положения, служащие сигналом для ударов боксера, имитирует лапами удары, на которые боксер реагирует защитами или защитами с контрударами.

Для развития реакции применяют упражнение, в котором один боксер наносит быстрые легкие удары в голову, а второй боксер защищается без помощи рук, применяя уходы, уклоны, отклоны. Это упражнение заставляет

боксера реагировать на каждый удар партнера, так как он не может надеяться на страховку руками.

Анализируя вместе с тренером условные и вольные бои, боксер должен определить, насколько правильно и быстро он воспринимал обстановку и реагировал на нее, какие трудности мешали ему и как он их преодолевал.

### **IX.5. Психологическая настройка боксеров в ходе соревнований.**

Непосредственная психологическая подготовка боксера в ходе соревнований должна складываться из нескольких составляющих:

- 1) психологической настройки и управления психическим состоянием непосредственно перед каждым боем;
- 2) психологического воздействия на него в ходе боя;
- 3) психологического воздействия на боксера после боя;
- 4) психологического воздействия в перерывах между боями и организации условий для его психического восстановления.

Рациональная регуляция боевой установки, настроения и психического напряжения составляет основу непосредственной психологической подготовки боксера.

Психологическая настройка перед каждым выступлением предусматривает: интеллектуальную настройку на бой, заключающуюся в уточнении и детализации его плана; волевую настройку, связанную с мобилизацией готовности к максимальным волевым усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящем бою; систему педагогических и психических воздействий, уменьшающих или увеличивающих эмоциональную напряженность боксера. Тренеру важно, учитывая особенности нервной системы, возбудимость, тревожность и другие качества боксера, так выбрать средства повышения или понижения его эмоционального напряжения, чтобы оно достигло оптимального уровня непосредственно перед боем. Для боксеров с инертной и сильной нервной системой настройка на бой должна начинаться раньше, чем для боксеров с более слабой и подвижной, для которых в дни соревнований целесообразно использовать большее число средств отвлечения и расслабления.

Психологическое воздействие в бою предусматривает: краткий анализ действий боксера в перерывах между раундами; советы и коррекцию его поведения; стимуляцию волевых усилий; уменьшение напряженности.

Психологическое воздействие после окончания боя включает: нормализацию психического состояния боксера; снятие эмоций, мешающих объективной оценке закончившегося боя; оценку своих возможностей и перспектив дальнейших выступлений; стимуляцию уверенности боксера в своих силах.

Психологическое воздействие в перерывах между отдельными боями заключается в анализе прошедших боев и ориентировочному прогнозированию очередного выступления с учетом сил противника. Нервно-психическое восстановление боксера включает в себя уменьшение психического утомления и напряженности путем применения различных средств: активного отдыха, развлечения, отвлечения, систем самовнушения и т.п.

### **IX.6. Воспитание способности боксера к саморегуляции психического состояния.**

Умение регулировать собственные психические состояния является важной стороной подготовки боксера. Однако, несмотря на то, что важность психической саморегуляции всеми признается и есть много методик саморегуляции, систематическое обучение ей боксера проводится многими тренерами не регулярно и не достаточно.

Средства и методы психической саморегуляции описаны в медицинской и психологической литературе довольно подробно. В практике спорта, чтобы овладеть необходимыми приемами, требуется длительное время, поэтому боксер должен понимать их значение и специально систематически тренироваться (по несколько раз в день) в течении всей спортивной жизни.

Для снижения психической напряженности боксер может использовать следующие приемы:

1) переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоциональные реакции - картины природы, образы приятных людей и киногероев, эпизоды из книг, фильмов, собственной жизни и др.;

2) переключение мыслей на спортивную технику, процесс спортивного совершенствования и т.п.;

3) самообсуждение, направленное на самоуспокоение, связанное с представлениями о своей хорошей тренированности и слабости противника, а также о снижении ответственности за результат выступления;

4) самоприказы типа "Успокойся", "Не волнуйся", "Возьми себя в руки" и др.;

5) полное отключение от каких-либо мыслей и представлений.

Для снижения уровня возбуждения можно использовать приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий:

1) произвольную задержку выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию;

2) произвольную регуляцию дыхания путем применения интервалов вдоха и выдоха, задержек дыхания на разное время;

3) последовательное расслабление основных групп мышц с приме-

нием успокаивающих формул аутогенной тренировки;

4) чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц;

5) контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой и другими внешними проявлениями возбуждения и приведение их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию;

б) успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание и др.).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации боксера перед боем и его настроенности на максимальную отдачу сил в предстоящей борьбе можно использовать следующие приемы и методы:

1. Словесные самовоздействия, которыми боксер овладел в процессе тренировки: а) самоубеждение, направленное на повышение ответственности за результат выступления; б) самоприказы типа "Отдай все, только выиграй", "Мобилизуйся на победу" и т.д.

2. Создание комплекса представлений, соответствующих наилучшей мобилизационной готовности к победе над противником.

3. Идеомоторные представления о финальных спуртах, решающих атаках, "коронных ударах" и т.д.

4. Приемы, связанные с применением движений, поз и внешних воздействий: а) "тонизирующие" движения; б) произвольную регуляцию дыхания с применением кратковременной гипервентиляции; в) использование элементов разминки с имитацией финальных спуртов, решающих атак, "коронных" ударов и др.; г) возбуждающие приемы массажа и самомассажа (разминание, растирание, поколачивание); д) использование холодных раздражителей (лед, хлорэтил), воздействующих на локальные участки тела (затылочную, подколенную области).

Весьма эффективна специализированная методика самовнушения - психорегулирующая тренировка. Ее особенностью и преимуществом является объединение различных приемов успокоения, мобилизации и активизации боксера, применяющихся по мере необходимости в разных сочетаниях.

Важной целью психологической подготовки в боксе является преодоление страха. Часто мы видим, что в поединке с более сильным соперником на ринге многие боксеры действуют крайне однообразно, словно они никогда не изучали вариативную технику и тактику. Очевидно, их выбор ограничивает страх перед противником, заставляющий забыть о большинстве приемов, освоенных в процессе занятий.

Что же такое страх? Это эмоция, то есть переживание, возникающее при угрозе как биологическому, так и социальному благополучию боксера. Не имеет значения, насколько реальна сама угроза. Она может быть мнимой. Главное, чтобы тот, кто боится, воспринимал ее как настоящую.

В зависимости от ситуации и от особенностей личности боксера, пере-

живание страха варьируется в широком диапазоне оттенков: неуверенность, опасение, тревога, испуг, паника, отчаяние, ужас. Поэтому, не научившись контролировать свое эмоциональное состояние, трудно надеяться на победу при встрече с более сильным противником.

Традиционно все эмоции делятся на положительные (стенические) и отрицательные (астенические).

К положительным относятся те, которые способствуют душевному подъему, дают человеку энергию, усиливают волевую активность. Отрицательные эмоции ослабляют волю, снижают активность, предрасполагают к пассивно-оборонительным действиям, ухудшают организацию поведения. Поэтому, у психологически подготовленного боксера положительные эмоции должны всегда преобладать над отрицательными.

Эмоциональные состояния подразделяются на кратковременные и длительные. Первые представляют собой прямые реакции на конкретные ситуации. Вторые (их часто называют чувствами) определяются не только непосредственно переживаемым моментом, но также прошлым и будущим человеческой жизни. Например, чувство страха, отравляющее кому-то повседневное существование, может быть связано с пережитой в прошлом опасностью или определяться мыслями о предстоящей травме и возможности получить сильный удар.

У подготовленного боксера любая угроза, опасность, агрессия должны вызывать не страх, а положительные эмоции. Чтобы такое стало возможным, необходимо решить в процессе психологической подготовки две основные задачи: а) устранить из своей психики страх перед противниками; б) научиться сражаться в бою без участия сознания, на "автопилоте". Тогда в любой ситуации он сможет действовать раскованно, без лишнего напряжения, наиболее эффективным для его возможностей способом. Первая задача решается путем программирования личности (включая самопрограммирование); вторая - посредством визуализации (медитации) и самогипноза.

Чтобы избавиться от страха перед противниками, боксеру прежде всего необходимо изменить свою личную шкалу ценностей. Если самой большой драгоценностью считать собственную жизнь, то приступы страха в ситуациях, угрожающих ей, будут практически неизбежными. Поэтому требуется, чтобы какая-то идея восторжествовала над инстинктом самосохранения и страхом. Для боксера это может быть самоуважение, долг перед своим тренером и товарищами по команде, служение своей спортивной организации, гордость, честь, достоинство, уважение других людей и т.д.

Устранить страх перед противниками можно двумя путями. Первый- это подавление страха логикой разума. Вторым путем- устранение страха за счет отключения сознания и перехода к действиям на "автопилоте". В идеале,

оба эти пути должны соединяться в одно целое. Тогда боксер даже в самой трудной ситуации будет действовать свободно и уверенно.

Человек может научиться из обычного человека превращаться в нечто иное: в робота, зверя, в сверхчеловека - в кого угодно. Освоить некий образ, вживаясь в который, боксер может боксировать без всякого страха, можно как путем самопрограммирования, так и путем медитации. Сначала такое перевоплощение будет занимать много времени, но по мере достижения все более высокого уровня тренированности, этап "вхождения" постепенно сократится с нескольких часов до считанных секунд.

Наше мышление является процессом переработки информации, поступающей в мозг через органы чувств, а также от внутренних систем организма. В результате переработки наш биокомпьютер (ЦНС) выдает команды в виде импульсов, бегущих по нервной сети и управляющих всеми нашими движениями, действиями, поступками.

Специалисты выделяют три вида мышления:

1) наглядно-действенное, основанное на интенсивном и разнообразном манипулировании собственным телом, а также предметами окружающего пространства;

2) наглядно-образное, основанное на эмоциональном и чувственном восприятии предметов и явлений внутри и вне организма;

3) абстрактно-логическое, понятийное, знаковое мышление, основанное на отображении причинно-следственных связей, тесно связанное с памятью о прошлом, с предвидением будущего и с осознанием самого себя.

Наглядно-образное и наглядно-действенное мышление составляют животную стадию развития человеческой психики, но в то же время именно эти два вида мышления наиболее существенны для боя.

Установлено, что психические функции распределены между левым и правым полушариями. Функцией левого является оперирование словесно - знаковой информацией, а также чтение и счет. Функцией правого полушария является оперирование образами, ориентация в пространстве, координация движений, распознавание сложных объектов (лиц, фигур) и т.д.

Левое полушарие работает прерывисто (дискретно) и последовательно (поэтапно). Правое перерабатывает информацию одновременно и синтетически, мгновенно схватывая многочисленные свойства объектов воспринимая их в целостности и нерасчлененности. В таком случае для успешного ведения боя боксеру нужно активизировать функции правого полушария и ослабить деятельность левого. На абстрактно-логическом уровне мышление успевает переработать не более 100 единиц информации в секунду, тогда как на образном и двигательном уровнях - до десяти миллионов единиц. Поэтому усиление активности правого полушария и его доминирование над левым, как бы раздвигает рамки ощущения времени, что внешне выражается в

ускорении ответных реакций Вот почему подготовленный боксер действительно отражает удар и контратакует раньше, чем сам успевает подумать об этом.

Однако выбор тех или иных движений наш биокомпьютер может осуществлять лишь из числа тех, которые закодированы в психике. Чтобы заложить их туда, требуется многократное повторение и длительное упражнение, то есть отработка в похожих ситуациях. Поэтому автоматизм действий в бою требует предварительной наработки клише движений, которые тренированный боксер может выдавать практически мгновенно после общего опознания характера ситуации.

Установлено, что на опознание ситуации, осуществляемое правым полушарием, требуется всего лишь 60 миллисекунд, тогда как ее поэлементный анализ (работа левого полушария) занимает 320 миллисекунд. Но если два удара идут один за другим с интервалом меньше этой величины, то боксер физически не способен адекватно прореагировать на второй удар. Поэтому всякий раз, когда он пытается понять ситуацию в деталях, опоздание с ответом неизбежно. Воспринимая ситуацию в целом (не думая), на основе ранее отработанных схем, боксер успевает выдать ответную реакцию в кратчайший промежуток времени. Это и есть автоматическое, интуитивное мышление хорошо подготовленного, обученного и тренированного боксера.

Доминирование правого полушария снижает чувствительность к боли, ослабляет критичность в оценке окружающей действительности и выраженности реакций боксера на реальную опасность, вплоть до полного пренебрежения к ней. Если подобное состояние накладывается на готовность сражаться до конца (что обеспечивается самопрограммированием), то тогда боксер перестает обращать внимание на что бы то ни было, кроме того, что имеет прямое, самое непосредственное отношение к действиям противника. Зато все, что идет от соперника, даже самые слабые сигналы (выражение глаз, мимика, микродвижения конечностей и тела, интонации голоса) воспринимается им необыкновенно остро.

Приоритет в области боевой психотехники принадлежит древним шаманам, жрецам, колдунам, отшельникам. Они детально разработали целый ряд методов, помогавших воинам входить в состояние боевого транса. Один из самых надежных и эффективных среди них - метод подражания (метод ролевого поведения). Его суть сводится к следующему. Боксер выбирает себе объект для подражания (отождествления). Этим объектом может быть реальный боксер или вымышленный персонаж кинофильма. Важно, твердо верить в то, что этот идеальный боксер в любой ситуации боя вел бы себя наилучшим образом - всех побил и все преодолел. Затем боксер тем или иным способом пытается отождествлять себя с объектом подражания, по принципу "он - это я, я - это он".

Благодаря вхождению в подобное психическое состояние становится возможным смотреть на ход боя, анализировать изменения ситуации, управлять своими действиями как бы со стороны. То есть можно на какое-то время внутренне (психологически) стать тем, чью роль играешь и вести бой как бы от его лица. В результате сознательная часть психики (экран сознания) на какое-то время отключается и поведением начинает управлять ее бессознательная сфера - помещенный туда в качестве эталона идеальный боксер. Никаких собственных эмоций и мыслей боксер, перевоплотившийся в идеальный образец не испытывает и сражается автоматически, не думая, на "автопилоте".

Боевое мастерство не может появиться из ничего. Поэтому речь не идет о том, что недостаточно подготовленный боксер вдруг ни с того, ни с сего начнет боксировать на уровне выдающегося мастера, но вхождение в образ идеального для него бойца позволяет ему сражаться самым эффективным для него способом, соответствующим его физическим, техническим и психическим возможностям на пределе их проявления. Все эти эффекты обеспечиваются за счет того, что управление телом почти полностью берет на себя правое полушарие головного мозга, тогда как активность левого резко снижается. Но наш "автопилот" может пускать в ход только те двигательные стереотипы, которые стали навыками. Мало знать какой-то прием, мало уметь его выполнять, нужно дойти до того, чтобы использовать этот прием не думая, автоматически во время боя.

Здесь перед боксером обычно встает вопрос: а хочет ли он стать идеальным боксером и нужно ли ему это умение входить в боевой транс.

Есть большая разница между желанием и обычным хотением. Многие боксеры, как будто, хотят улучшить себя, но позанимавшись немного начинают понимать, что бокс высоких достижений - занятие не для них. Мастеров высокого уровня в боксе немного. Почему? Да потому, что только немногие боксеры проделывают на самом деле всю ту работу, что требуется для достижения высокого результата. Поэтому, измерить силу своего желания очень просто. Задайте себе вопрос: готовы ли вы трудиться без всякого увливания столько, сколько потребуется, даже если это займет много времени?

Если боксер регулярно находит оправдание своей слабости, лени, другим недостаткам, как можно ждать от него чудесного преображения в трудном бою? Откуда может взяться крепкая воля, решительность и упорство? Только боксер желающий стать хорошим мастером ринга, может вынести все тяготы повседневной, тренировочной работы и изменить свою психику соответствующим образом.

В процессе многолетней серьезной практики занятий боксом и психической саморегуляции средний человек постепенно превращается в хорошего бойца и совершенного человека, а в отдельных случаях даже становится и

выдающимся мастером бокса.

## **IX.7. Возникновение внутриличностного конфликта у боксеров**

### **IX.7.1. Общая характеристика внутриличностного конфликта.**

Внутриличностный конфликт - это конфликт внутри человека, между различными сторонами его «Я», между его желаниями, между сиюминутными потребностями и той системой норм и ценностей, которая заложена в нем с детства. К такого рода конфликту можно отнести столкновение между желанием и нежеланием чего-то конкретного, между реально имеющимся и тем, что хотелось бы иметь, между «Я» - реальным и «Я» - идеальным. У конфликтной личности часто нет ответа на вопросы: «Кто я?» и «Где я?».

Внутриличностный конфликт имеет ряд важных особенностей, которые необходимо учитывать при работе с ним:

А. Необычность причин и структуры конфликта: он не связан ни с другими личностями, ни с группами.

Б. Специфичность форм протекания и проявления. Тяжелые переживания могут достигать болезненных степеней — возникает невроз.

В. Латентность. Внутриличностный конфликт трудно обнаружить. Боксер и сам не осознает, что находится в состоянии конфликта. Может скрывать его под эйфорическим настроением или за активной деятельностью.

Чаще всего возникновение внутриличностного конфликта связано с проблемами, возникающими в жизненной ситуации индивида реально или кажущимися таковыми. В спортивной деятельности таким моментом является переход спортсмена из статуса «один из многих» в статус «единственный» - чемпион.

### **IX.7.2. Внутриличностный конфликт у боксеров.**

Начнем с «философского» уровня понимания слова «чемпион». Чемпион -это лучший, первый, возможно единственный и неповторимый. Это тот, кто сразу стал виден всем. И всем сразу стали видны его недостатки,

в том числе и те, которые до победы считались «продолжением его достоинств». С этого момента чемпион имеет одно лишь право - быть чемпионом всегда. Это огромная нагрузка на психику.

В этот период происходит переоценка многих ценностей, и в первую очередь объектом оценочных размышлений чемпиона становится категория «соотношение затраченных усилий и полученной компенсации». В понятие «компенсация» входит не только материальный фактор, но и моральный. Спортсмена ранит именно моральная недооценка совершенного им спортивного достижения.

Вот здесь начинается психология внутриличностного конфликта и здесь кроется один из подводных камней «синдрома чемпиона». Неверно оценив это соотношение - переоценив свой труд и недооценив компенсацию - чемпион рискует пойти по одному из двух тупиковых путей.

*Первый* - элементарная обида на тех, от кого зависела эта компенсация, от кого исходили какие-либо обещания. В роли «обидчика» может оказаться кто угодно: президент клуба, спонсор, старший тренер, врач, пресс-атташе, журналисты вообще, и, что самое грустное, собственный тренер, с которым отработали несколько лет, идя к победе. Поражает самоуверенность, с которой боксер дает всему оценки.

Приведем пример. Юниор, проходил вместе с несколькими талантливыми боксерами специальную психологическую подготовку к взрослому чемпионату страны по боксу. Он выступил выше всех прогнозов, заняв второе место, но решил, что не стал чемпионом среди взрослых только потому, что применял новую настройку на бой, чем поверг в изумление своего опытного и заслуженного тренера и товарищей по команде, которые считали, что успешно выступили именно благодаря этой настройке.

Не надо быть сильным психологом, чтобы спрогнозировать у обидевшегося боксера падение мотивации к тренировкам, да и к участию в соревнованиях, особенно некоммерческих. Известно, что обида - ноша тяжелая, и лишает она тренирующегося спортсмена важного психического

состояния - чувства удовлетворенности. А именно оно (это установлено психологами во всех видах трудовой и творческой деятельности) и является двигателем, побудителем к продолжению напряженной работы.

*Второй путь* - сложней и опасней для чемпиона. Это, собственно, и есть то видимое проявление синдрома чемпиона под названием «звездная болезнь». У боксера неоправданно завышается самооценка, и все, что он делает, переводится им в разряд «исключительное и совершенное», то, что предлагают другие, встречается со скепсисом или просто осмеивается.

Парадокс в том, что в число первых объектов критики такого чемпиона попадает чаще всего именно режим и система тренировки, приведшая его к успеху. И не трудно догадаться, в какую сторону требует изменить нагрузку чемпион. К огромному сожалению, этот вариант синдрома встречается достаточно часто и у тренеров чемпионов, заводя их в дебри шарлатанства.

У чемпиона гипертрофированно развивается такой тип ошибочного мышления, как «доверие своему внутреннему имиджмейкеру», приводящий к святой уверенности, что его победа теперь автоматически гарантирует успех во всем, что он делает, но без тех усилий, что потребовались для первой победы.

Конечно, свою роль здесь играет и характер боксера. Холерический темперамент, избыточная общительность, эмоциональность, честолюбие, низкая внутренняя дисциплина, самоуверенность - вот черты, чаще других провоцирующие нежелательное поведение.

Работать тренеру с таким спортсменом не просто, а к тому же данный тип человека склонен к конфликтному поведению. Нужно обратить внимание, на то что в обоих случаях фигурируют самоуверенность и падение мотивации. Сюда можно добавить, что эти боксеры часто слабы в теории спортивной тренировки и игнорируют объективные законы природы и организма.

Часто можно наблюдать еще несколько вариантов проявления «синдрома чемпиона», которые наблюдаются не только у боксеров, но и во многих

индивидуальных и командных видах спорта, что позволяет говорить об общей закономерности.

Тренировка занимает гораздо больше времени, чем соревнование. И именно здесь закладываются многие ошибки, проявляющиеся в соревнованиях. На тренировке формируется все: и то, что внутри, и то, что вокруг боксера.

Изменив свою мотивацию, чемпион начинает себя буквально истощать, доказывая, что теперь к нему должны применяться новые требования, и начинает искать психологический комфорт на тренировках. У него формируется комплекс - тяжелое утомление физического характера и поиск комфортного психического состояния после него. Этот комплекс является основной психологической причиной стойкого падения результатов (как тренировочных, так и соревновательных) потому, что синдром «Психическое комфортное состояние после максимальной работы при высоких результатах» может трансформироваться в синдром «Психологическое комфортное состояние любой ценой, вне зависимости от объема работы и качества результата».

Чемпион с завышенной самооценкой все чаще начинает воспринимать тренировочные задания тренера как скучные, однообразные, и это тут же приводит к появлению нежелательных состояний.

Прежде всего и наиболее часто возникает состояние монотонии, которое характеризуется потерей интереса, скукой, сонливостью, общей реакцией в сторону снижения активности, вплоть до замедления пульса и снижения обмена веществ, появления признаков усталости задолго до наступления истинного утомления.

Состояние психического пресыщения возникает тогда, когда тренировки продолжаются без изменения условий. Наиболее часто оно формируется в условиях, когда спортсменам начинает надоедать однообразная работа, а часто проводить боевые тренировки еще рано.

В этом случае возникает сильный внутриличностный психологический

конфликт: нежелание работать в прежнем режиме, отрицательное отношение к нему входит в противоречие с сильными мотивами, побуждающими боксера продолжать подготовку к главному соревнованию года. (Здесь необходимо иметь в виду, что чем сильнее мотивы достижения цели, тем легче спортсмен выходит из этого конфликта.)

В результате скука и апатия, заторможенность сменяются состоянием напряжения и беспокойства с возможными аффективными разрядами (грубость, отказ от работы, слезы), которые могут приниматься за утомление и быть поводом для снижения нагрузки.

Еще более неожиданно может проявляться «синдром чемпиона» в соревнованиях. Наиболее известно так называемое предстартовое благодушие. Это состояние характеризуется тем, что чемпион недооценивает ситуацию, так как переоценивает себя. Это приводит к снижению энергии, тонуса мышц, замедлению реакций, к сверхудовлетворенности, отстраненности от ситуации соревнования (в ход идет и мобильный телефон, и общение с друзьями и пр.).

Состояние, появляющееся, когда «еще не чемпион» решил, что он «уже чемпион», обсуждается редко, но возникает очень часто. Это так называемый психосоматический срыв (ПСС) – состояние: дезинтеграции во взаимодействиях между психикой и соматическими функциями, нарушающее управление двигательным аппаратом; потери контроля над собой, проявляющееся на пике психического и физического напряжения в деятельности. Наиболее частым пусковым механизмом является допущенная боксером преждевременная мысль о достигнутой победе.

Одним из методов осознания этой негативной причины является применение гипноза. В проведенных экспериментах спортсмены моделировали содержание сознания в ходе соревновательной борьбы и при приближении к точке появления ПСС испытывали сильнейшее напряжение - конфликт осознания. Даже в состоянии гипнотического транса им не хотелось признавать свою вину, но это происходило. Причина

устанавливалась и устранялась в ходе сеанса рефлексии произошедшего.

Проблемы «синдрома чемпиона» быстро не решаются. Требуется изменить систему его отношений - к факту чемпионства, тренировкам, характеру нагрузки, даваемой тренером. Для этого требуется - управление мотивацией спортсмена и устранение причин внутриличностного конфликта - процесс, требующий от тренеров знаний психологии управления и основ психотерапии.

Важнейшим компонентом влияния на отношение боксера к предъявляемой нагрузке является поиск мотивации для каждого тренировочного занятия и даже отдельных упражнений. Большую роль в этом играет психологический режим построения каждого тренировочного урока, который позволит сформировать внутреннюю психологическую дисциплину.

Выделяют шесть психологических этапов тренировочного урока:

1. Этап планирования — мысленная настройка на тренировку. Основой является план тренировочных занятий, расписанный хотя бы на месяц вперед, так как нужно являться на тренировку, зная характер предстоящей работы.

2. Разминка, идеомоторное представление тренировочной работы, наиболее сложных и опасных элементов и ситуаций. Основой является позитивный анализ предыдущих уроков и имеющихся хронических проблем.

3. Основная работа в режиме «мобилизация — расслабление». Основой являются полученные ранее навыки релаксации и мобилизации и личная модель соревновательного поведения.

4. Заключительная часть («заминка») — снижение возбуждения ЦНС (моторные упражнения, дыхание).

5. Психологический анализ проделанной работы. Позитивное представление всего, что было сделано и закрепление установки на позитивное представление предстоящей работы следующих занятий.

6. Расслабление и отдых. Основой являются знания психогигиены и

восстановления после тренировочных нагрузок, психорегуляция, музыка, ароматотерапия, позитивное восприятие себя.

Готовность выполнять какую-либо работу проявляется в отношении к этой работе и ее отдельным компонентам. Наблюдения психологов-практиков показывают, что все отношения в спорте можно объединить в три группы: отношение к спортивной деятельности, тренировке и соревнованиям.

Успех боксера зависит от степени сформированности этих отношений, которая проявляется в безусловном принятии спортсменом программы подготовки.

Формирование отношений - процесс длительный и непрерывный. В нем есть своеобразные пики - этапы заключительной подготовки к крупным соревнованиям. Если в подготовительном и предсоревновательном периодах идет постепенное формирование отношений и воспитание отдельных качеств, то на заключительном этапе происходит интенсивная реализация всей совокупности отношений, акцентируются положительные свойства личности, совершенствуются навыки саморегуляции.

Главным методом работы тренера со спортсменом в этом периоде является убеждение, проводящееся в форме бесед, направленных на формирование у своего ученика психологии боксера высокого класса. Главной целью является устранение внутренних мотивационных противоречий.

Эта психология складывается, прежде всего, из веры спортсмена в себя и свои возможности, закрепленной в целевых установках.

Как бы ни было трудно и тяжело переживать временные неудачи, необходимо верить, что предел не достигнут, возможности далеко не исчерпаны и можно выдержать значительно более высокие тренировочные нагрузки.

Боксер должен быть убежден и надо всячески подкреплять эту убежденность, что его организм способен к быстрому и качественному восстановлению. Спортсмен испытывает большое, часто запредельное

утомление, но только утомление дает тренирующий эффект, поэтому преодоление усталости позволяет совершенствовать выносливость и ожидать качественного скачка в результатах.

Следует убедить боксера в том, что перед тренировкой необходимо быть в отличном настроении, чувствовать себя бодрым, жизнерадостным и верить в успех. Нужно избегать, мыслей, о «чудесном», выигрыше, так как они размагничивают спортсмена, ослабляют его волю к победе и к преодолению препятствий. Каждый легко может верить в чудо, но далеко не каждый в себя.

Несмотря на всю серьезность и тщательность тренировочной работы, необходимо все же помнить, что спорт - это игра. Но игра очень серьезная. Поэтому в ней выигрывает тот, кто играет смело, решительно, азартно, свободно. Необходимо приучить боксера к мысли, что выигрывает тот, кто получает наслаждение от этой серьезной игры, от самого процесса подготовки и участия в ней.

Спортсмен должен помнить, что его обиды на кого-то всегда работают против него, так как обиженный человек не может до конца отдаться работе, потому что слишком жалеет себя.

Поэтому, какими бы сложными ни были отношения боксера с тренером, ему надо всегда помнить, что - этот человек желает ему только добра! Высококласному спортсмену нелегко перенести отрицательную оценку, но он должен найти мужество и сказать себе, что значит он еще недостаточно хорош, где – то недоработал и дал себе послабление. Это подхлестнет его к новой, напряженной работе.

Любой бой вызывает напряжение, но боксер должен уверенно подходить к соревнованиям. Эту уверенность ему поможет вселить анализ проделанной работы, этапных целей, которых удалось достигнуть. Соревнование для спортсмена является - своеобразным праздником готовности и ее нужно не только вызвать, но и закрепить переживание чувства готовности в сознании спортсмена.

В соревнованиях боксер должен спокойно и уверенно реализовать то, что заложено упорным трудом на тренировках (и даже больше). Спортсмен высокого класса должен всегда помнить, что он закаленный боец и может выступить на достойном для него уровне в любом состоянии, что является его привилегией.

Сформированное таким образом отношение к спортивной деятельности, позволяющее устранить внутриличностные противоречия, становится фоном, на котором должна проводиться специальная психологическая подготовка с применением специальных методов и с привлечением профессионального спортивного психолога.

## **Глава X. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ БОКСЕРА.**

### **IX.1. Значение отдельного боя и соревнований в целом для боксера, его тренеров и команды.**

Соревнования в боксе являются продолжением учебно-тренировочного процесса и важной частью воспитательной работы по подготовке боксера. Они подводят итоги работы спортивных коллективов, тренеров и спортсменов, выявляют отдельные слабые и сильные стороны в подготовке боксеров, являются лучшим средством обмена передовым опытом. На них боксер приобретает такие знания, которые в обычной учебно-тренировочной работе получить невозможно. Соревнования требуют мобилизации всех способностей спортсмена и являются своеобразной проверкой моральной и волевой подготовленности, боевых качеств и самым эффективным средством их воспитания. Присутствие зрителей, трудные условия поединка налагают на боксера большую ответственность за свои действия, требуют от него дисциплинированности и умения подчинять личные интересы интересам коллектива. Соревнования способствуют воспитанию у боксеров таких важнейших черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам.

Новичкам и боксерам младших разрядов соревновательные бои помогают прежде всего лучше овладеть техникой и элементами тактики, развить физические, волевые и психомоторные качества. Для этих категорий боксеров соревнования еще не определяют программу их подготовки, а участие в них рассматривается как продолжение учебно-тренировочного процесса.

Выступление новичков на открытом ринге нужно тщательно готовить, подбирая равных по силе противников. В выступлениях они должны обращать основное внимание на эффективное применение освоенных приемов, оценивать свое состояние и контролировать свое поведение.

На подготовку и результат участия боксера в соревнованиях влияют многие факторы. Основными из них являются:

- 1) значение данного боя и соревнований в целом для боксера, его тренеров и команды;
- 2) реакция на бой боксера, тренеров и зрителей;
- 3) внешние условия проведения соревнований и характер судейства;
- 4) намерения боксера, боевая и соревновательная практика;
- 5) состояние здоровья и наличие травм.

Все факторы взаимосвязаны между собой и изменение любого из них влечет за собой изменения в выборе форм и средств ведения борьбы с противниками. Вместе с тем влияние различных факторов на результат подготовки и участия боксера в соревнованиях зависит от многих причин.

Для любого боксера, выступающего в соревнованиях, каждый бой с очередным соперником имеет свое особое значение (выполнение очередного спортивного разряда, победы в соревнованиях, взять реванш за прошлый проигрыш, попасть в следующий круг соревнований, победить основного соперника и т. д.). Бывает, что данный бой является очень важным не только для боксера, но и для команды в целом (общеконандная победа в соревнованиях), а иногда и для тренера (престиж тренера, отстаивающего свои методы подготовки боксера).

Иногда бывает, что предстоящий бой является важным не только для боксера, тренеров, команды, но и спортивных руководителей разного уровня. В боях, имеющих особое значение для боксера, тренера и команды, психологический настрой на победу является решающим для тактики ведения боя и часто приводит к победе боксера над более сильным соперником. В условиях непосредственной подготовки боксера к выступлению в ответственных соревнованиях особенно возрастает значение организации правильного воздействия всех членов команды на его психическое состояние, мотивацию, процессы нервно-психического восстановления. Одна из важнейших задач тренера в напряженных условиях соревнований - укрепить отношения

между всеми боксерами команды и использовать положительные влияния на настроение и поведение отдельных боксеров, не отличающихся эмоциональной устойчивостью. В команде должен всячески поддерживаться дух взаимопомощи, внимания к каждому участнику, должна быть создана дружеская обстановка и одновременно высокая требовательность всех участников к соблюдению режима, дисциплины, ответственности за спортивное поведение и результаты выступления на ринге. Вся группа должна следить за выступлением каждого боксера, участвовать в корректном обсуждении его успехов и неудач, а наиболее спокойные, уравновешенные боксеры должны "опекать" и положительно влиять на наиболее тревожных и внушаемых спортсменов.

Тренер и команда должны очень объективно и рассудительно относиться к выигравшим и проигравшим боксерам: не превозносить победителей и не травмировать психику проигравших упреками и оскорблениями. При этом недопустимы какие-либо жесткие требования победы в боях любой ценой и угрозы в случае возможного неуспеха. Во всех случаях тренер и боксер должны правильно оценивать шансы боксера на победу и выбирать соответствующую тактику ведения боя.

## **Х.2. Факторы, влияющие на подготовку боксера к бою.**

Большое значение на выбор тактики ведения боя имеет реакция на предстоящий бой боксера, тренеров, зрителей, а иногда и врачей.

Если для боксера, участвующего в соревнованиях, наиболее стабильными являются показатели физической и технической подготовленности, то в значительно меньшей степени это относится к интеллектуальным показателям тактической подготовленности, а психическая подготовленность и психические состояния боксера могут особенно часто и сильно подвергаться влиянию различных факторов в условиях соревнований. К числу таких факторов относятся:

а) условия и обстановка соревнований (большой масштаб состязаний, отрицательная жеребьевка, неудобное время проведения боя, неспортивное поведение тренеров и руководителей, "накачка" со стороны своего тренера и других лиц);

б) психологические барьеры (боязнь титулов и званий противника, отрицательная оценка его манеры ведения боя, боязнь поражения, травмы, сильного удара и др.);

в) отрицательное воздействие противника (неумение противодействовать противникам определенной манеры ведения боя, не успешность боевых действий, неспортивное поведение противника и др.);

г) неправильные действия рефери по отношению к боксеру;

д) неблагоприятные условия проведения соревнований, отрицательные

реакции зрителей на действия боксера;

Непосредственно перед боем общее состояние боксера определяется в первую очередь психологическими факторами - настроением на победу, программированием действий в бою, переживанием возможных боевых ситуаций, тревогой за исход боя, боязнью поражения и др.

Подготавливая боксеров младших разрядов к выступлениям на ринге, тренер должен сохранить или выработать у них положительную установку на участие в соревнованиях (обычно это открытые ринги, матчевые встречи и небольшие турниры в 2-3 боя).

Боксер психологически должен рассматривать свои выступления как продолжение учебно-тренировочных и вольных боев, участвуя в которых ему необходимо приложить все усилия, чтобы переиграть противника в хитрости, маневре, быстроте и точности атак, защит и контратак, выносливости, силе ударов и т.д. В ходе боев у боксеров начинает вырабатываться определенная манера ведения боя, направленная на подавление или обыгрывание противника. Тренер, зная физические, морфологические и психические особенности спортсмена, должен помочь рационально использовать их, совершенствуя наиболее эффективную манеру.

Боксерам старших разрядов соревнования, с одной стороны, помогают и дальше самоопределяться в стиле, окончательно вырабатывать манеру ведения боя, совершенствовать избранный круг приемов техники, тактики и специфических соревновательных качеств, с другой стороны служат средством достижения основной цели спортсменов - высшего уровня мастерства.

В системе соревнований боксеров старших и высших разрядов следует выделить *подготовительные* соревнования, цель которых - выявить уровень подготовленности боксера; *подводящие*, цель которых - "подвести" боксера к состоянию наивысшей готовности к основным соревнованиям; отборочные, позволяющие отобрать боксеров для участия в ответственных турнирах и *основные* (крупные турниры и чемпионаты) где основной целью является завоевание призовых мест.

На этом уровне ответственность за успешное участие в соревнованиях особенно возрастает из-за увеличения общественной значимости результатов выступлений, их популяризации с помощью средств массовой информации, роста мастерства основных соперников, эмоционального накала борьбы и т.д. По тому, насколько успешно и стабильно выступает боксер в основных соревнованиях судят о его надежности и перспективности.

В зависимости от жеребьевки и сил противников, тренер и боксер составляют примерную тактику проведения соревнований в целом. Но главное их внимание должно быть направлено на подготовку к бою с очередным противником. Здесь от тренера зависит многое - боксер не должен как переоценивать, так и недооценивать противника. Переоценка сил противника может

привести к неуверенности и моральному поражению. Если противник сильный, то задача тренера в первую очередь - вскрыть его слабые стороны, показать наиболее уязвимые места и противопоставить им сильные стороны своего боксера, что поможет ему быть уверенным в своих силах, своей победе. Если боксер недооценивает противника, считает его слабым, он может быть наказан, так как не настраивается должным образом на встречу. Противник, мобилизовав все свои силы, успешно проведет бой, а боксер, не ожидая такого напора, не сможет перестроиться по ходу боя, особенно если получит сильный удар или противник предложит высокий темп.

В итоге у боксера возникают различные виды психического предстартового состояния, которые могут воздействовать на его работоспособность положительно или отрицательно. В положительных состояниях, способствующих эффективной и устойчивой деятельности на ринге, преобладают бодрое настроение, твердая уверенность в достижении поставленных целей, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и напряжения, четкий самоконтроль, эмоциональная устойчивость. Для отрицательных состояний, снижающих уровень работоспособности и эффективности боевых действий боксера характерны состояния типа предстартовой лихорадки или предстартовой апатии.

При **предстартовой лихорадке** возникает чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения, который дезорганизует боевые движения и ухудшает специализированные психические процессы спортсмена. При этом у боксера появляется суетливость, чрезмерная подвижность, неспособность сосредоточиться на противнике и программе будущих действий на ринге, нарушается ряд физиологических функций (стремление к мочеиспусканию и дефекации, усиленное потоотделение).

При **предстартовой апатии** возникает пониженный уровень эмоционального возбуждения, что приводит к снижению двигательной активности, скованности и преобладающим отрицательным представлениям об исходе поединка или полному безразличию к нему (нежелание думать о бое и противнике). При этом ухудшаются регулирующие функции психических процессов спортсмена, уменьшается возможность создания и реализации наилучшей программы боевых действий.

Обострению отрицательных предстартовых состояний способствуют так называемые психологические барьеры - опасения подвести команду и обостренное чувство ответственности перед коллективом и тренером, страх перед ударом противника, боязнь что зрители могут отрицательно оценить действия боксера, мысль о своей недостаточной подготовленности, авторитет противника, чрезмерная стимуляция выигрыша тренером, неблагоприятные условия выступления (непривычная обстановка, отсутствие своего тренера).

Для определения эмоционального состояния боксера перед выступле-

нием используется комплекс психофизических критериев и самооценка спортсмена, включающая оценку настроения, самочувствия и готовности к бою. В условиях дефицита времени и общей сосредоточенности боксера на предстоящем бое применяются отдельные компоненты этого комплекса: показатели простой и антиципирующей реакции, частота пульса. Сопоставление этих показателей в сочетании с анализом других данных (характера общения, внешнего вида, поведения и др.) позволяет сделать заключение о состоянии боксера.

Реакция на предстоящий бой во многом зависит от индивидуальных особенностей боксера и его умения регулировать сознательно свое психическое состояние. Для динамики психического состояния боксера в турнире имеют значение результаты жеребьевки и проявления свойств его нервной системы. Боксеры с более подвижной нервной системой чаще испытывают неблагоприятные психические состояния перед первым боем. Инертные боксеры к первому бою еще не успевают достигнуть оптимальной степени психического возбуждения и оно у них повышается ко второму бою. У неуравновешенных боксеров возбуждение значительно уменьшается, если они победили в первом бою.

Несмотря на то, что содержание и методика подготовки к выступлениям в ходе соревнования обусловлены индивидуальными особенностями боксера и складывающейся ситуацией (условия выступлений, соперники, судейство, ход и результаты поединков и др.), тренер при организации режима соревновательной подготовки и подборе ее методов должен ориентироваться на определенные принципы:

1) сохранение на оптимальном уровне мотивации достижений и выработанных целевых установок или рациональное изменение их в соответствии со складывающейся в соревнованиях ситуацией;

2) поддержание оптимального функционального состояния боксера и регуляция его боевого веса;

3) изменение общей обстановки, настроения и психического напряжения боксера и достижение их оптимальной величины перед выступлением, во время боев и после их окончания;

4) четкое программирование действий в предстоящих боях, идеомоторная и тактическая настройка на бой;

5) коррекция боевых действий боксера и его восстановление в перерывах между раундами и после окончания боя;

6) создание в команде положительной атмосферы и условий для функционального и нервного восстановления.

Очень ответственна роль тренера непосредственно перед боем. Он должен соответствующим образом настроить боксера на встречу, помочь провести разминку с учетом особенностей противника. В разминке боксер

должен повторить свои излюбленные комбинации, коронные приемы на разных дистанциях. Перед боем он разминается в "бою с тенью", на лапах или с партнером, за 5-7 минут до боя боксер отдыхает и сосредотачивается на бое. Он должен уметь представлять все возможные боевые действия противника, ситуации, которые могут возникнуть на ринге, и мысленно подготовить наиболее оптимальные мгновенные противодействия в таких ситуациях. Многократное "просматривание" таких положений позволит более быстро и эффективно реагировать в бою на похожие случаи. Важно также научиться, в процессе разминки, успокаиваться и отключаться, чтобы избежать чрезмерного эмоционального напряжения.

Особенно ответственна роль тренера как секунданта в бою. Он должен оценивать действия спортсменов на ринге, делать замечания по технике и тактике ведения боя, советовать, как боксировать в следующем раунде, психологически настраивать боксера на нужное противодействие противнику, помогать восстанавливаться. Секундант со стороны видит картину боя яснее, чем боксер. Он может осмыслить бой, так как у него есть время для обдумывания, тогда как боксер действует мгновенно и нередко не успевает осмыслить, понять причину неудач. Секундант должен уметь быстро анализировать всю картину боя, выбирать наиболее существенное для противодействия противнику, уметь предугадывать его действия в раунде и на основании этого давать советы боксеру. Все советы секунданта должны быть выполнимы для боксера.

Не всегда даже большое преимущество соперника в первом раунде говорит о том, что тактика боксера неверна и ее надо срочно менять. Возможно, это временный успех противника, результат мобилизации всех его сил.

Чаще всего боксер проигрывает первый раунд в том случае, если он:

- а) слишком уверен в себе, недооценил силы противника и ведет бой неосторожно;
- б) не умеет перестраиваться в ходе боя;
- в) не может понять, в чем причина неуспеха.

Задача секунданта - срочно выяснить причину неуспеха, найти новые способы борьбы, предложить боксеру нужные тактические действия и убедить его в их правильности. Очень важно лаконично и четко сформулировать наставления.

После второго раунда картина становится значительно яснее и советы секунданта имеют более психологический характер. Необходимо воодушевлять боксера, мобилизовывать его волю. При равной степени усталости победит тот из боксеров, кто сумеет мобилизоваться, преодолеть трудности и усталость.

Кроме этого, секундант обязан, умело использовать минутный перерыв, чтобы максимально восстановить боксера с помощью ряда средств

и приемов: обмахивание полотенцем, обрызгивание водой, содействие гипервентиляции, применение холода и нашатырного спирта, небольших доз фруктового сока. В случае надобности секундант должен устранить мелкие травмы и использовать различные приемы массажа. Большое значение для боксера, получившего в бою травму, имеет реакция врачей на повреждение и возможность продолжать бой.

Активная поддержка и одобрение зрителей, товарищей по команде, тренеров придают боксеру уверенность в себе и правильности выполняемых им действий, помогают выстоять в трудных ситуациях и имеют огромное значение для его настроения на победу. При поддержке противника или осуждении зрителями своих действий, боксер может растеряться и проиграть бой, а может наоборот, настроиться на победу любой ценой, чтобы доказать всем свою силу.

### **Х.3. Внешние условия проведения соревнований и характер судейства.**

К внешним условиям проведения соревнований можно отнести климатические особенности, место проведения соревнований и бытовые условия проживания, питания и отдыха боксеров.

Для подготовленных боксеров, выезжающих на соревнования за пределы постоянного местожительства, большое значение имеет место и климатические условия их проведения. В случае резкой смены временных поясов при планировании режима и выступлений боксера необходимо учитывать следующие особенности. В первые двое суток работоспособность сохраняется или несколько снижается, особенно на третий-пятый день и ухудшается самочувствие с последующим постепенным улучшением функционального состояния организма. Поэтому при переезде в новую местность надо сразу же переходить на местный режим дня и сохранять активный двигательный режим. При участии в соревнованиях на выезде необходимо учитывать высоту над уровнем моря, недостаток кислорода, природные условия, особенно температуру, влажность и ветреность, что способствует возникновению у боксера отрицательных эмоций и снижению работоспособности в случае их неблагоприятного воздействия.

Часто плохое настроение и неуверенность в своих силах возникают от непривычных условий проведения соревнований (удаленности зала от места жительства, непривычных размеров зала и места установки ринга, температуры и освещенности в зале, неудовлетворительных гигиенических условий в зале и раздевалке, необычной реакции зрителей и др.).

К внешним факторам возникновения у боксера отрицательных эмоциональных состояний в условиях подготовки и участия в соревнованиях можно отнести также:

- 1) неблагоприятные условия быта (неудовлетворительное питание, обслуживание, культурные развлечения, размещение, распорядок жизни и др.);
- 2) плохие взаимоотношения (с тренером, товарищами по команде, обслуживающим персоналом и др.);
- 3) не четкое планирование подготовки к соревнованиям;
- 4) неудовлетворительная информация (данные о высоком уровне подготовленности соперников, об условиях проведения соревнований и др.);
- 5) отрицательная оценка подготовленности боксера тренером, врачом, товарищами по команде;
- 6) не достаточная подготовленность и неудовлетворительное физическое самочувствие;
- 7) побочные обстоятельства (неприятности на работе, учебе, в семье);
- 8) неблагоприятные условия тренировки (плохое оборудование, инвентарь, гигиенические условия);
- 9) не правильное управление тренировочным процессом (распределением средств подготовки, объемом и интенсивностью нагрузок, небрежное отношение тренера к своим обязанностям и др.);
- 10) угроза травм и боязнь противника.

Ликвидация воздействия внешних неблагоприятных факторов является основной задачей тренера и боксера при непосредственной подготовке и участии в соревнованиях. Помимо этого, нужно учить боксера умению регулировать свое психическое состояние различными приемами.

Каждый бой судят: рефери и пять боковых судей вне ринга, которые размещаются во время боя по четырем сторонам ринга.

Председатель жюри следит за боями, за работой судейской коллегии и в целом за соревнованиями. От членов жюри требуется отличное знание правил и умение безошибочно применять их в конкретных случаях. В случаях явной ошибки или неправильного поведения судьи на ринге жюри может остановить бой и дать ему необходимые краткие указания, а также остановить бой и объявить победителя ввиду явного преимущества одного из боксеров, если рефери не прекращает бой, а действительное положение требует этого.

Судья на ринге выполняет наиболее ответственные функции во время поединка. Он руководит ходом боя, внимательно следит за спортсменами, оценивая их действия и не допуская никаких нарушений правил. Мастерство судьи на ринге заключается прежде всего в хорошем знании техники и тактики бокса, точном понимании сущности поединка, учете индивидуальных особенностей боксеров. Он должен обладать выдержкой и уметь в напряженные моменты боя сохранять спокойствие и уверенность, не поддавать под влияние зрителей, участников и представителей. Лучшие качества рефери на ринге проявляются в том, что он точно и своевременно реагирует на нарушения правил соперниками в бою, справедливо наказывает за эти на-

рушения, выявляет недостатки в технике и тактике боксеров и нацеливает их на устранение этих недостатков. Действия рефери имеют большое воспитательное значение не только для боксеров, ведущих поединки, но и для всех, кто наблюдает за ними. Они видят насколько требователен судья к ведению боя, оценивают его объективность и делают для себя соответствующие выводы. Все это накладывает большую ответственность на судей за свои действия. Одной из главных обязанностей рефери является забота об охране здоровья боксеров. Если он видит явное преимущество одного из боксеров, то должен не допускать избиения, а прекратить бой.

Судья вне ринга оценивает удары и действия обоих боксеров и определяет победителя по наибольшей сумме ударов, что требует от судьи знания правил бокса, наблюдательности, внимания, объективности, знания техники и тактики боя. Невнимательность во время поединка приводит к тому, что судья теряет целостность представления о ходе единоборства. Правила бокса обязывают судью рассматривать удары как главную сторону действия боксеров, однако он должен учитывать также и другие стороны их мастерства. Боксовой судья имеет право не засчитывать предупреждения, объявленные судьей на ринге, если он убежден, что они сделаны ошибочно и сделать предупреждение сам, если боксер нарушает правила, а рефери не объявляет нарушителю предупреждение, о чем он делает отметку в судейской записке.

Неправильные и необъективные действия судейской коллегии заставляют боксеров срочно менять тактику ведения боя и создают большую напряженность в ходе поединка.

#### **Х.4. Намерения боксера, его боевая и соревновательная практика.**

Большое влияние на тактику ведения боя имеют намерения боксера, зависящие от оценки боксером своих шансов в бою с противником. Если боксер уверен в своих силах, он может ставить перед собой цель выиграть бой досрочно и выбирает определенную тактику ведения боя. Она может быть тактикой подавления противника сильными ударами, темпом, силовым давлением и другими видами тактических действий, проводимых в атакующей или контратакующей форме.

Когда шансы противников примерно равны, но боксер считает что он выиграет бой, то может поставить перед собой цель выиграть бой по очкам, а для этого выбирает соответствующую тактику ведения боя.

Если противник намного сильнее боксера, но бой вести нужно, то боксер ставит перед собой цель не проиграть бой досрочно и выбирает для этого необходимую тактику (широкого маневрирования, быстрых контратак).

Намерения боксера во время боя могут изменяться под влиянием обстановки, успешности действий, неожиданного и резкого изменения ведения боя соперником, в связи с нанесенным или пропущенным сильным

ударом, травмой, неправильными действиями судьи на ринге и другими факторами.

Для повышения потенциальных возможностей боксера успешно выступить в бою, необходима постоянная боевая и соревновательная практика.

Боевая практика включает в себя совместные тренировки, условные и вольные бои, спарринг с разными боксерами такого уровня и подготовки, которые встречаются боксеру на соревнованиях, в которых он участвует. При достаточной технической и тактической подготовленности, для приобретения боевого опыта, нужно регулярно участвовать в вольных боях с боксерами разной манеры ведения боя и физических данных, но не чаще двух раз в неделю в полную силу.

Соревновательная практика является эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня в подготовке боксера лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развиваются специальные соревновательные качества, тактическое мастерство, воля к победе. Опыт подготовки ведущих боксеров показывает, что они достигают спортивной формы и удерживают ее на протяжении ряда месяцев во многом за счет повышения уровня своей всесторонней физической подготовленности и систематического развития необходимых качеств и навыков в соревновательных и тренировочных боях.

Большое значение для успешной подготовки и участия в соревнованиях имеет возраст и стаж занятий боксом, а также достижения боксера в различных соревнованиях, что создает ему определенный авторитет у соперников, судей, тренеров и зрителей.

### **Х.5. Состояние здоровья и наличие травм.**

На боевые возможности боксера оказывает влияние состояние здоровья и наличие травм. В период напряженной подготовки и участия в соревнованиях боксер подвержен риску простудных и инфекционных заболеваний, так как со сгонкой веса и большой физической и психической нагрузкой, уменьшаются защитные силы организма. Поэтому во время подготовки и участия в соревнованиях, необходимо уделять большое внимание правильному режиму работы и отдыха, питанию, гигиеническим мероприятиям, закаливанию, сну, развлечениям и созданию хороших условий для тренировок.

Наличие травм (старых или вновь полученных) резко снижает возможности боксера при подготовке и участии в соревнованиях. Подавляющее большинство случаев травматизма в боксе - следствие неумения, незнания, а иногда и ошибок самого боксера, его тренера, судей, врача и организаторов соревнований.

**Причинами травматизма по вине боксеров** являются:

1. Недостаточная тренировочная работа, следствием чего являются:
  - а) недостаточная физическая и техническая подготовленность, особенно ошибки в технике приемов защиты;
  - б) огрехи в тактической подготовленности: неумение боксировать против боксеров с разной манерой ведения боя;
  - в) недостаточная психическая подготовленность, главное - невысокие концентрация и распределение внимания.
2. Неправильный гигиенический режим в течении периода подготовки.
3. Форсированная сгонка веса в последние дни и часы перед соревновательными боями.
4. Недостаточная разминка и неудовлетворительный настрой на бой.
5. Невыполнение советов и указаний тренера при подготовке к соревнованию, бою, а также во время поединка.

**Причинами травматизма по вине тренеров** являются:

1. Допуск спортсменов к участию в соревнованиях до завершения необходимого курса обучения.
2. Неправильная индивидуальная подготовка боксера.
3. Допуск к участию в спаррингах и состязаниях боксеров с отклонениями в состоянии здоровья, с признаками утомления и перетренированности.
4. Допуск боксера к боям с противниками, явно превосходящими его по уровню подготовленности.
5. Неправильные указания боксеру во время специальной подготовки к соревнованиям и в бою.
6. Преждевременное оформление боксеру спортивного разряда, превышающего уровень его подготовленности.
7. Недостаточное внимание отработке боксером приемов защиты от сильных ударов.
8. Допуск к участию в боях боксера, который был в тяжелом нокауте в период подготовки.

**Причинами травматизма по вине судей** являются:

1. Несвоевременное прекращение боя при грубом обоюдном обмене ударами боксирующих.
2. Игнорирование того факта, что боксер потрясен ударом и упал от удара, а не по какой - либо другой причине.
3. Подача команды "Бокс!", хотя один из боксеров не готов к продолжению боя.
4. Продолжение боя, хотя один из боксеров явно слабее.
5. Невнимание к боксерам, нарушающим правила.

**Причинами травматизма по вине врачей** являются:

1. Допуск к участию в спаррингах и соревнованиях боксеров с отклонениями в состоянии здоровья, с признаками переутомления и перетренированности.

2. Несвоевременное лечение боксеров, бывших в нокдауне в период соревнований.

**Причинами травматизма из-за плохой материальной базы** являются:

1. Использование при проведении спаррингов и соревнований перчаток, пришедших в негодность.

2. Использование недостаточного по толщине и размерам войлочного или поролонового настила ринга.

3. Использование подушек плохого качества в углах ринга.

4. Недостаточное расстояние между рингом и стеной помещения (меньше 1 м).

## **Глава XI. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ПОДГОТОВКЕ БОКСЕРА.**

### **XI.1. Режим труда и отдыха.**

Применение оздоровительных сил природной среды, соблюдение гигиенических правил и гигиеническое обеспечение процесса физического воспитания являются составными частями подготовки боксера.

**Солнечная радиация, воздух и вода** служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека. Их можно использовать для закаливания в виде специальных дозированных процедур или как вспомогательные условия при занятиях на открытом воздухе. Приступая к закаливанию, необходимо усвоить его основные правила:

- 1) убедитесь в пользе закаливания и воспитайте потребность в нем;
- 2) сделайте закаливание систематическим;
- 3) соблюдайте принцип постепенности и не забывайте об индивидуальном подходе к температуре и длительности процедур;
- 4) для повышения эффективности закаливания используйте различные средства (солнце, воздух, воду) в разных сочетаниях;
- 5) проводите закаливание в хорошем настроении и активном режиме;
- 6) в процессе закаливания соблюдайте постоянный самоконтроль.

Показателями правильного закаливания являются: крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности.

**Гигиеническое обеспечение процесса подготовки боксера** включает:

- рациональный режим труда и отдыха;
- высококачественное питание;
- соблюдение правил личной гигиены;
- соответствующие гигиенические условия при занятиях боксом и др.

Режим труда и отдыха имеет большое значение для боксера. При правильном и строгом соблюдении режима дня вырабатывается определенный суточный стереотип, что обеспечивает высокий уровень работоспособности и создает лучшие условия для ее восстановления.

Основное требование к режиму дня- рациональное чередование работы и отдыха, что позволяет организму работать более эффективно и ритмично. В распорядке дня следует предусмотреть: полноценный сон, зарядку, учебную нагрузку, регулярное питание, тренировочные занятия, активный и пассивный отдых, выполнение закаливающих процедур и другие мероприятия.

На протяжении дня работоспособность человека изменяется. Наиболее высокий уровень важных для боксера психофизических функций, связанных с быстротой, точностью и высокой координацией движений, отмечается с 10 до 13, а также с 16 до 20 часов. Поэтому основные тренировки желательно проводить в эти периоды суток.

Сон - обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Систематическое недосыпание вызывает истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма и снижение работоспособности. В период напряженных занятий, тренировок и соревнований, время, отводимое на сон, нужно увеличивать, а иногда рекомендуется спать и днем. Если после дневного сна появляется вялость и ухудшение самочувствие, то от него надо отказаться. Целесообразно спать с 10 – 11 часов вечера до 6 – 7 часов утра. Непременным условием здорового сна является тишина и покой. Перед сном следует избегать всего, что может вызвать чрезмерное возбуждение нервной системы.

Сон - показатель состояния организма. Даже незначительные отклонения в состоянии здоровья приводят к его нарушению. Чаше всего появляется бессонница, возникающая вследствие переутомления ЦНС. При неправильной тренировке и отклонениях от нормального режима боксеры или долго не засыпают, или засыпают сразу, а затем просыпаются и проводят

несколько часов без сна. В период напряженных занятий – это сигналы перетренированности и при их появлении нужно снизить нагрузку, переключиться на активный отдых и пересмотреть распорядок дня.

Вставать следует в одно время. Сразу же после этого выполняется утренняя зарядка, которую лучше проводить на открытом воздухе в течении 10 – 15 минут. В зарядку включаются различные общеразвивающие и некоторые специальные упражнения. Желательно применять упражнения со скакалкой, мячами, легкими гантелями, эспандером. После зарядки обязательно выполняются закаливающие процедуры.

В режиме дня необходимо предусмотреть время для питания, а также оптимальные сроки и продолжительность активного и пассивного отдыха.

## **XI.2. Питание боксера.**

Рациональное питание боксера – это физиологически полноценный прием пищи с учетом возраста, характера нагрузок, времени года и других факторов. Полноценное питание является основой сохранения здоровья, повышения работоспособности и достижения спортивных результатов.

Питание строится на следующих принципах:

- достижения энергетического баланса;
- установления правильного соотношения между основными пищевыми веществами – белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами;
- сбалансированности минеральных веществ и витаминов;
- ритмичности приема пищи.

Пища служит источником энергии для работы всех систем организма и обновления тканей. Часть энергии идет на основной обмен, необходимый для поддержания жизни в состоянии полного покоя; 10 – 15% энергии составляют энерготраты на усвоение пищи и около 30 – 40% энергии уходит на обеспечение физической и профессиональной активности человека. Рацион боксера должен полностью покрывать энергетические затраты организма. В период интенсивных тренировок боксер должен получать в сутки с пищей 65 – 70 ккал на 1 кг веса. Так при весе 70 кг он должен получать 4500 – 5000 ккал.

При достаточной калорийности питания вес боксера колеблется в больших пределах.

Качественную полноценность пищевого рациона боксера обеспечивает необходимое и сбалансированное содержание в нем различных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества) и воды. По соотношению белков, жиров и углеводов должно быть 1:0, 8:4.

Суточная норма белков для боксера составляет 2,4 – 2,5 грамма на 1 кг веса. Более половины всех потребляемых белков должны составлять белки животного происхождения, которые содержатся в мясе, рыбе, яйцах, молоке, твороге, сыре. Из продуктов растительного происхождения больше всего белков содержат соя, фасоль, грибы, овсяная и гречневая крупа, картофель, рис, ржаной хлеб. Продукты, содержащие белки, рекомендуется распределять следующим образом: мясо, мясные продукты и сыры - на завтрак и обед, рыба, творог, каши с молоком – на ужин.

Суточная норма жиров составляет 2,0 – 3,0 грамма на 1 кг веса. В наборе жиры животного происхождения должны составлять 80-85%, остальные 15-20% - жиры растительного происхождения в виде растительных масел.

Суточная норма углеводов составляет 9,0 – 10,0 граммов на 1 кг веса. В рационе боксера сложные углеводы должны составлять 65%, а простые - 35%. Не рекомендуется употреблять много сахара.

Ценным продуктом, содержащим легкоусвояемые углеводы, является мед. В нем содержится фруктоза, служащая прекрасным средством для питания мышц сердца. Мед рекомендуется употреблять после напряженных тренировок и соревнований, особенно на ночь.

В период соревнований возрастает потребность в витаминах и прежде всего (в расчете на каждые 1000 ккал) аскорбиновой кислоте (35 мг), теамине (0,7 мг), рибофлавине (0,8 мг), ниацине (7 мг), токофероле (5 мг). Удовлетворять потребность в витаминах надо в первую очередь за счет натуральных продуктов питания, в которых витамины содержатся в виде необходимых комплексов и хорошо усваиваются. Дополнительную витаминизацию желательно проводить с помощью витаминных комплексов, содержащих различные витамины в наиболее оптимальных соотношениях, типа «Ундевит», «Декамевит» и т.д.

Минеральные вещества играют важную роль в питании боксеров. Достаточное количество солей кальция в рационе помогает нервной системе и нервно – мышечному аппарату нормально возбуждаться и предупреждает часто возникающие у боксеров судороги в мышцах, особенно при сгонке веса. Суточная норма солей кальция от 1 до 2 грамм. Наиболее богаты кальцием сыр, творог, молоко, рыбные консервы, фасоль, горох. Соли фосфора имеют важное значение для сохранения работоспособности. Суточная норма фосфора от 1,5 до 2,5 г. Наиболее богаты фосфором сыр, печень, мясо, рыба, овсяная и гречневая каша. Обычно в рационе должно содержаться 15 – 20 г. поваренной соли, однако часто для повышения аппетита в пищу добавляют больше соли, чем это надо.

Важное значение имеют балластные вещества пищи. Это клетчатка – полисахарид, которая входит в состав оболочек растительных клеток и не

расщепляется в организме. Однако клетчатка, раздражая слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, усиливает перистальтику кишечника и секрецию пищеварительных желез. Большое количество клетчатки содержится в хлебе из муки грубого помола, бобовых, свекле, репе, моркови, редьке и других овощах и фруктах.

По объему суточный рацион должен быть небольшим и составлять 3 – 3,5 кг. В дни соревнований в рацион включают высокопитательные продукты (мясные и рыбные блюда, бульоны, яйца, сливочное масло, сыр, творог, овсяную и гречневую кашу).

Принимать пищу надо в одно и то же время, так как при этом она лучше усваивается и переваривается. Есть надо за 2 – 2,5 часа до тренировки и спустя 30 – 40 минут после ее окончания. Питаться нужно 3 – 4 раза в день.

На завтрак рекомендуется мясо, сыр, яйца, сметана, картофель, овощи, фрукты, кофе, какао, чай. На обед – закуска (салат, винегрет, соленая рыба), различные супы, вторые блюда (мясо, капуста, бобовые) и сладкое блюдо. На ужин – рыба, творог, каши, овощи, фрукты, кефир, простокваша.

Правильный питьевой режим является залогом высокой работоспособности боксера. Вода составляет в среднем 66% нашего тела. В нормальных условиях человек теряет за сутки в среднем 2300 – 2800 мл воды. Потребность в воде составляет 35 – 40 мл на 1 кг массы тела. Излишнее и беспорядочное питье не только плохо утоляет жажду, но и развивает привычку много пить и неблагоприятно действует на организм.

При высокой температуре нужно использовать в качестве основного напитка чай, особенно зеленый. Он прекрасно утоляет жажду и тонизирующе действует на нервную и сердечно – сосудистую систему. Можно использовать и такие напитки как хлебный квас, газированная и минеральная вода, томатный и яблочный сок, настой шиповника, фруктовые и овощные отвары.

В жаркое время нужно употреблять как можно больше овощей и фруктов. Содержащаяся в них вода медленно всасывается, что улучшает работу потовых желез. Кроме того, с овощами и фруктами организм получает большое количество витаминов и минеральных солей. Рекомендуется также пить молоко и молочнокислые продукты (кефир, простоквашу и др.). Они хорошо утоляют жажду и содержат много минеральных солей и витаминов. Недостаток воды способствует накоплению в организме продуктов распада белков и жиров, а избыток – вымыванию из него минеральных солей, водо-растворимых витаминов и других необходимых веществ.

Химический состав и питательная ценность некоторых пищевых продуктов приведены в таблице 2.

### **XI.3. Личная гигиена боксера.**

Выполнение правил личной гигиены имеет важное значение для укрепления здоровья и повышения работоспособности боксера.

**Гигиена тела** предъявляет особые требования к состоянию кожных

покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляция и др. В полном объеме они выполняются только при здоровой и чистой коже. Кожа способна к самоочищению. С чешуйками, секретом сальных и потовых желез удаляются различные вредные вещества. Мыть тело под душем, в ванной или бане рекомендуется не реже одного раза в 4 – 5 дней. После тренировок необходимо принимать теплый душ и менять нательное белье.

Уход за полостью рта и зубами требует, чтобы после еды рот прополаскивался теплой водой. Для сохранения зубов нужно, чтобы пища содержала достаточно кальция, из солей которого в значительной степени состоит ткань зубов, а также витаминов, особенно Д и В. Для укрепления десен следует больше употреблять в пищу лука, чеснока, свежих овощей. Во время еды желательно избегать быстрого чередования горячих и холодных блюд.

Для предохранения зубов и губ во время тренировок и соревнований необходимо пользоваться боксерской шиной – капой, а для избежания рассечений кожи лица и ссадин нужно надевать маску.

**Гигиена спортивной одежды** требует, чтобы при ее выборе руководствовались не мотивами престижности, а ее назначением в соответствии с условиями тренировок и соревнований. Одежда должна быть удобной, легкой, не стеснять движений, хорошо впитывать пот и иметь высокую воздухопроницаемость. При тренировке в помещении достаточно трикотажного костюма или трусов и майки.

**Гигиена спортивной обуви** предусматривает, чтобы обувь была прочной, мягкой, эластичной, соответствовать размеру и форме ноги, не стеснять пальцев. Боксерки изготавливаются из крепкой, мягкой кожи с подошвой из нескользящего материала, без каблуков, рантов и полностью закрывающие голеностопный сустав.

**Особо внимательно надо ухаживать за руками** и выполнять упражнения на боксерских снарядах в бинтах и перчатках. При большой ударной нагрузке рекомендуется использовать мягкие прокладки из губки и синтетических материалов.

Вредные привычки (курение, употребление алкогольных напитков), половые излишества оказывают плохое влияние на здоровье и работоспособность боксера, поэтому от них нужно избавляться.

Важную роль в личной гигиене боксера играет баня. Правильное использование бани обеспечивает хороший уход за телом, способствует повышению функциональных возможностей сердечно – сосудистой системы, терморегуляторных возможностей организма и ускоряет восстановительные процессы после физической работы.

В настоящее время широко используются бани двух типов: паровая

(русского типа) и суховоздушная (сауна). В паровых банях температура воздуха 40–80<sup>0</sup> и относительная влажность 80–100%. Это затрудняет процессы отдачи тепла, и организм быстро перегревается. В саунах температура бывает в пределах 70–110%, но зато относительная влажность составляет 5–15%, что способствует более быстрому испарению пота и замедляет наступление перегревания.

Пользоваться баней для сгонки веса нужно умело и очень умеренно, особенно за 1–2 дня до соревнований. С гигиенической точки зрения наиболее оправданным способом сгонки веса является следующий. На протяжении 2–3 недель до соревнований в рационе боксера уменьшается количество продуктов, содержащих углеводы (хлеб, картофель, мучные изделия), а также в некоторой мере снижается потребление поваренной соли и воды. При этом в рационе должно быть достаточное количество продуктов, содержащих белки, витамины, минеральные соли (мясо, рыба, творог, яйца, овощи, фрукты, фруктовые соки). Особенно полезен не жирный творог, в котором много белка и минеральных веществ при почти полном отсутствии углеводов и жиров. Кроме того, творог обладает некоторым мочегонным действием.

Во время тренировок, для усиления потоотделения, хорошо применять более теплую одежду. Каждый боксер должен взвешиваться до начала и в конце тренировки, чтобы знать, как реагирует его организм на разную тренировочную нагрузку и сколько он теряет веса за тренировку.

**Дополнительные гигиенические средства** включают гидропроцедуры, массаж, самомассаж и направлены на ускорение восстановления работоспособности. Души оказывают температурное и механическое воздействие на организм: горячий и продолжительный понижает возбудимость и повышает интенсивность обменных процессов, теплый действует успокаивающе, кратковременные холодные и горячие души повышают тонус мышц и сердечно–сосудистой системы, что быстро восстанавливает работоспособность.

Различные виды массажа и самомассажа являются эффективными средствами: снятия утомления, улучшения кровообращения, повышения эластичности и прочности мышечных сухожилий и суставных связок.

#### **XI.4. Гигиена мест и условий занятий боксом.**

Стены и двери зала должны быть гладкими, окрашенными в светлые тона и допускать уборку влажным способом.

Условия в зале считаются оптимальными при температуре воздуха +15 – 18<sup>0</sup>, относительной влажности воздуха – 35 – 60%, скорости движения воздуха 0,5 м/сек. Нормальный воздухообмен обеспечивается приточно-вытяжной вентиляцией с расчетом на подачу 80 м<sup>3</sup> на одного зрителя в час.

В крайнем случае, можно применять местную искусственную вентиляцию, а также чаще проветривать зал через форточки и фрамуги.

Боксерский зал должен иметь прямое естественное освещение, отношение площади световых проемов к площади пола – 1:6. Окна располагаются не ниже 1,8 – 2,0 м от пола. Для искусственного освещения рекомендуются светильники рассеянного или отраженного света. Во время соревнований на поверхности ринга освещенность должна быть не менее 1000 люксов.

Размеры и конструкция ринга должны соответствовать общепринятым стандартам и правилам соревнований. Боксерские перчатки и другой спортивный инвентарь должны быть установленного образца и содержаться в чистоте и исправном виде. Боксерский инвентарь и ринг нужно регулярно очищать и дезинфицировать.

### **XI.5. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе подготовки боксера.**

Врачебный контроль является непременным условием тренировок и соревнований по боксу. Все боксеры проходят комплексный медосмотр во врачебно-физкультурном диспансере или медицинском учреждении.

Задачи врачебных обследований: определить возможность допуска к тренировкам и соревнованиям, оценить влияние занятий на состояние здоровья, установить уровень тренированности боксера. Врачебные обследования обязательны для всех приступающих к занятиям боксом. К тренировкам не допускаются лица, имеющие заболевания, перечисленные в «Перечне медицинских противопоказаний для занятий боксом», утвержденном медицинским жюри международной любительской федерации бокса.

Повторные врачебные обследования проходят все боксеры не реже одного раза в год. Дополнительные обследования проводятся, когда необходимо определить возможность допуска боксера к соревнованиям или тренировкам после болезни или травмы.

Участники соревнований не раньше, чем за три дня до начала, а иногородние боксеры за три дня до выезда на соревнования проходят медицинский осмотр в объеме врачебно-контрольной карты с обязательным заключением окулиста и невропатолога. В процессе соревнований врачебные обследования боксеров систематически проводятся перед взвешиванием, а во время боев врачебное обеспечение осуществляется врачебной бригадой, обслуживающей соревнования.

Большое значение для правильного планирования и проведения тренировок имеют консультации тренера с врачами, постоянно наблюдающими боксера во время обследований, тренировок и соревнований. Во время консультаций тренер получает ценную информацию об изменении состояния здоровья и

работоспособности боксера, а также рекомендации по режиму и методике тренировки.

Для правильного построения учебно-тренировочного процесса и сохранения высокой работоспособности важно, чтобы боксер сам регулярно наблюдал за состоянием своего здоровья. Самоконтроль помогает боксеру следить за ходом тренировочного процесса, учитывать свои индивидуальные особенности и вовремя замечать признаки переутомления или болезни. Обучить боксера основным правилам самоконтроля должен тренер и врач. Во время занятий, бесед или обследования они объясняют сущность каждого показателя, рассказывают и показывают, как вести дневник самоконтроля.

Боксер должен проводить наблюдения ежедневно в одни и те же часы: утром, до и после тренировки. Показатели самоконтроля заносятся в дневник. Обычно учитывают и записывают следующие показатели:

- 1) самочувствие (отличное, хорошее, удовлетворительное, плохое);
- 2) наличие вялости, слабости, усталости, бодрости;
- 3) работоспособность (повышенная, обычная, пониженная);
- 4) желание тренироваться (заставил себя тренироваться, после разминки появилось желание тренироваться, с удовольствием тренировался);
- 5) сон (длительность, глубокий, крепкий, бессонница, быстро или долго засыпал, сновидения);
- 6) аппетит (повышенный, хороший, нормальный, пониженный, плохой, повышенная жажда);
- 7) пульс (число ударов в минуту, ритм, характер наполнения);
- 8) условия занятий (спортзал, стадион, лес);
- 9) метеорологические условия (дождь, снег, ветер, солнце);
- 10) вес (до и после тренировки, утром натощак)

Состояние здоровья по данным самоконтроля оценивается с учетом всех показателей. Ухудшение самочувствия работоспособности, отсутствие желания тренироваться, нарушение сна, падение аппетита, снижение веса тела, значительное урежение или учащение пульса в покое является признаками наступающего утомления и перетренировки.

Важно подчеркнуть, что данные самоконтроля дополняют, а не заменяют врачебно-педагогические наблюдения. Поэтому боксеры не должны делать поспешные выводы при изменении показателей самоконтроля, а прежде чем менять режим жизни и тренировок посоветоваться с тренером и врачом. Тренеру желательно чаще проверять дневник самоконтроля боксера.

## **XI.6. Оказание первой помощи при травмах и профилактика травматизма.**

В боксе обычно возникают повреждения двигательного аппарата, травмы лица и центральной нервной системы.

Повреждения двигательного аппарата чаще связаны с различными травмами пальцев рук, лучезапястного и локтевого сустава. Обычно это

ушибы, растяжения и разрывы связок межфаланговых суставов, подвывихи и переломы первой пястной кости и фаланг, растяжения мышц рук и плечевого пояса, повреждения связок плечевого, коленного и голеностопного суставов.

Первая помощь при ушибах, повреждениях мышц и сухожилий, с целью уменьшения кровоизлияния и снятия болей, предусматривает орошение хлорэтилом, наложение давящей повязки, пузыря со льдом, снегом или холодной водой. При надрыве или разрыве мышц и связок необходима иммобилизация сустава с целью максимального сближения точек прикрепления мышцы. Например, при разрыве двуглавой мышцы плеча предплечье сгибается в локтевом суставе под острым углом и фиксируется повязкой. Орошение хлорэтилом производят на расстоянии 5 – 20 см от места повреждения в течение 1 – 2 минут до появления легкого побеления кожи и ощущения жжения. В более тяжелых случаях, после наложения давящей повязки, следует в течении 2 – 3 часов прикладывать к месту ушиба холод. К концу первых суток после травмы можно применять различные тепловые процедуры, массаж, самомассаж и лечебную физкультуру под контролем врача.

Среди травм лица наиболее часты носовые кровотечения, ссадины, рассечения кожи надбровных дуг и в области скуловых костей, гематомы в глазничной области, повреждения переносицы и др.

Ссадина – поверхностное повреждение кожи, возникающее при ее резком трении о твердый предмет (пол, землю, руку, локоть) и т.д. Всякую ссадину необходимо очистить с помощью ватного тампона, пропитанного 3% раствором перекиси водорода, с последующим осторожным высушиванием стерильными салфетками. Затем поверхность ссадины осторожно смазывают 2% раствором бриллиантовой зелени, разведенной на 2% растворе новокаина. На обширные ссадины рекомендуется накладывать повязки с пенициллиновой, биолициновой и другой мазью. Иногда пострадавшему нужно ввести противостолбнячную сыворотку.

Рана – повреждение тканей с нарушением целостности кожи или слизистой оболочки. Основные признаки раны: кровотечение, расхождение краев кожи, боль, нарушение функций. Рана опасна из-за возможности значительной потери крови и попадания в нее инфекции.

Первая помощь пострадавшим с наружным кровотечением направлена на немедленную остановку кровотечения, чтобы не допустить больших кровопотерь, обработку краев раны и наложение повязки. При обработке раны кожу очищают перекисью водорода, эфиром или этиловым спиртом. Все движения направлены от краев раны, затем края раны смазываются зеленкой или настойкой йода и накладывают стерильную повязку. Для остановки носового кровотечения нужно положить боксера горизонтально, в нос вставить тампон с перекисью водорода сверху на нос положить кусок

бинта или ватку с холодом (хлорэтил, снег, вода).

Травмы ЦНС редки у боксеров, но они заслуживают особенного внимания. Одна из травм ЦНС – нокаут, который возникает чаще всего при нанесении точных и сильных ударов в челюсть, область солнечного сплетения, переносицу, висок, боковую поверхность шеи. Механизм возникновения нокаута зависит от места нанесения удара. Состояние нокаута характеризуется потерей равновесия, значительным нарушением координации движений, резким побледнением кожных покровов.

Оказывая первую помощь при нокаутах в голову, необходимо придать пострадавшему положение с несколько приподнятой головой, положить холод на голову и давать нюхать нашатырный спирт. Боксер, получивший тяжелый нокаут, после оказания ему первой медицинской помощи немедленно госпитализируется.

Сильные удары в область живота и грудной клетки могут привести к повреждениям селезенки, печени, кишечника, сердца и легких. Обычно при каждом из этих повреждений отмечается быстро нарастающее внутреннее кровотечение. При этом наблюдается резкая бледность кожи и слизистых оболочек, частый нитевидный пульс, помрачение или потеря сознания, мышцы брюшной стенки резко напряжены.

При оказании первой помощи необходимо предоставить пострадавшему полный покой и холод на живот, а затем немедленно доставить пострадавшего в больницу.

В зале бокса необходимо всегда иметь аптечку со средствами для оказания первой помощи при травмах. Все медикаменты в ней должны быть снабжены этикетками с названиями.

Основными направлениями профилактики травматизма в подготовке боксера являются:

- 1) правильная организация и проведение тренировок;
- 2) последовательное и прочное освоение технико-тактических приемов;
- 3) правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппарата;
- 4) хорошее бинтование рук и применение защитных приспособлений;
- 5) правильный подбор спарринг - партнеров;
- 6) соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий;
- 7) исправное состояние ринга и спортивного инвентаря.

Большое внимание следует уделять воспитательной работе с боксерами, разъясняя им причины травматизма и меры его профилактики, а также добиваясь того, чтобы боксеры были дисциплинированными, внимательными и доброжелательными к спарринг – партнерам.

Таблица 10.

**Химический состав и питательная ценность некоторых пищевых  
продуктов (средние данные на 100 г).**

<i>Наименование продуктов</i>	<i>Съедобная часть</i>	<i>Химический состав усвояемой части пищевых продуктов</i>			<i>Калорийность, нетто</i>
		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
1	2	3	4	5	6
Хлеб ржаной	100	5,0	1,0	42,5	204
Хлеб пшеничный	100	6,7	0,7	50,3	240
Пирожное бисквитное	100	5,7	10,9	51,4	335
Печенье	100	10,8	8,5	66,5	395
Крупа гречневая	99,0	7,2	1,7	70,5	334
Крупа овсяная	98,5	10,8	6,0	61,1	351
Рис	98,5	6,3	0,9	71,1	326
Горох	98,0	19,3	2,2	49,8	304
Баранина	77,0	10,6	12,3	-	158
Говядина	79,0	12,0	7,8	-	122
Свинина жареная	88,4	10,8	31,0	-	333
Куры	52,0	8,9	6,4	-	96
Колбаса отдельная	98,6	10,4	13,9	1,1	176
Печень говяжья	93,0	13,7	2,7	-	81
Почки говяжьи	98,0	9,8	1,6	-	55
Треска	78,0	11,6	0,3	-	50
Сельдь соленая	49,0	7,09	2,8	-	58
Шпиг свиной	96,0	1,6	82,1	-	770
Масло сливочное	100	0,4	78,5	0,5	872
Сметана	100	2,1	28,2	3,1	284
Кефир	100	2,8	3,0	4,5	62
Творог нежирный	100	13,6	0	3,5	75
Сыр голландский	92	20,9	23,6	2,0	313
Яйцо куриное	86	9,0	9,7	0,3	127
Картофель	75	1,3	-	15,	67
Капуста белокочанная	80	1,2	-	4,1	22
Капуста квашенная	70	0,7	-	3,2	16
Морковь	80	1,0	-	6,1	29
Яблоки	88	0,2	-	10,1	42
Виноград	90	0,3	-	15,0	62
Апельсины	75	0,6	-	6,0	27
Лимоны	50	0,3	-	4,6	20
Смородина черная	98	0,7	-	9,6	43
Крыжовник	95	0,6	-	10,7	46

## **Глава XII. ПЛАНИРОВАНИЕ И МОДЕЛИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ.**

### **XII.1. Общая характеристика системы подготовки боксеров.**

Многолетняя подготовка боксера охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до зрелого мастера. Этот период составляет 10—15 лет и включает в себя следующие этапы.

*Спортивно-оздоровительный этап (СО).* На этап СО зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- достижение детьми такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы им возможность продолжать систематические занятия боксом и успешно учиться в школе;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в тренировке.

*Этап начальной подготовки (НП).* На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься боксом и прошедшим медицинский осмотр.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям боксом;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей;
- овладение основами техники бокса и выполнения физических упражнений, а также формирование навыков ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление способностей детей, отбор и комплектование групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

*Учебно-тренировочный этап (УТ)* состоит из двух подэтапов — этапа начальной спортивной специализации (1-2 год обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3-4 год обучения).

*Этап начальной спортивной специализации* формируется из боксеров, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики бокса, приобретение

соревновательного опыта;

— подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы.

*Этап углубленной спортивной специализации* формируется из боксеров 2 и 1 разрядов, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

— дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;

— совершенствование в технике и тактике бокса, накопление соревновательного опыта в боксе;

— подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

*Этап спортивного совершенствования (СС)* формируется из спортсменов, выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

— дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны, ДСО и ведомств;

— прочное овладение базовой техникой и тактикой бокса;

— совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;

— повышение надежности выступлений в соревнованиях;

— освоение повышенных тренировочных.

*Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)* формируется из спортсменов, выполнивших нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса, членов сборных команд страны, области, ДСО.

Цель этапа: достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки боксеров.

В программе для ДЮСШ И СДЮШОР излагается учебный материал для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства совершенствование физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности боксеров осуществляется преимущественно в условиях централизованных учебно-тренировочных сборов по индивидуальным планам.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки. Важное значение для успешной реализации целей

многолетней подготовки боксеров в условиях ДЮСШ и СДЮШОР имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

## **ХП.2. Планирование системы подготовки боксеров.**

Процесс подготовки боксера можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления подготовкой боксера включает в себя три блока:

- систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы),
- систему контроля за реализацией программ подготовки,
- систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Прежде чем приступить к воздействию на боксера, тренеру необходимо:

- определить исходное состояние занимающегося (уровень физической, технической, психической подготовленности);
- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором боксер будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);
- на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий.

Получая в процессе взаимодействия с боксером информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер и частично сам боксер имеют возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную программу).

В соответствии с вышеприведенной схемой, планирование и контроль в процессе подготовки боксера должны включать в себя:

- а) анализ и оценку особенностей определенного контингента занимающихся;
- б) прогнозирование различных количественных показателей модели нужного состояния боксеров;

в) разработку системы педагогических воздействий от отдельных уроков до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;

г) систему методов педагогического контроля.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1) планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели воспитательной и спортивной работы;

2) планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;

3) многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки боксеров, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;

4) планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;

5) планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и воспитания возрасту, состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям; при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;

6) в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики бокса и опираться на передовой опыт практики;

7) документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

Различают внешнее и внутреннее планирование.

*Внешнее планирование* осуществляется государственными учреждениями. Документы такого планирования носят директивный характер и служат определению генеральных направлений в развитии бокса. Сюда прежде всего следует отнести учебные программы, классификационные программы, календарь международных и всероссийских соревнований и др.

На основании этих директивных документов разрабатываются так называемые *внутренние планы*, разрабатываемые для коллективов команд, отдельных спортсменов. В зависимости от того, на какой срок составляются планы, различают перспективное, текущее и оперативное планирование.

При этом необходимо рассматривать процесс планирования в двух аспектах: статическом и динамическом.

*Статический аспект планирования* предусматривает оптимальные соотношения для различных видов физического воспитания между отдельными сторонами подготовки на относительно длительный период занятий (годовой цикл тренировки, учебный год и т.п.): между отдельными видами физических упражнений; между общефизической и специальной подготовкой; между силовой подготовкой и воспитанием выносливости и т.д.

*Динамический аспект* заключается в оптимальном распределении во времени отдельных разделов тренировки в более короткий период подготовки (этап, недельный микроцикл, отдельное тренировочное занятие).

В технологии собственно планирования можно выделить следующие основные операции:

а) определение конечной целевой функции плана и промежуточных задач подготовки;

б) определение программно-нормативной основы достижения конечной цели и промежуточных задач;

в) определение необходимого объема знаний, умений, навыков;

г) определение основных суммарных параметров тренировочных нагрузок;

д) распределение тренировочных нагрузок во времени.

Рассмотрим особенности и условия выполнения каждой операции:

*Конечная целевая функция каждого плана*, а также промежуточные задачи выбираются в зависимости от возраста, уровня подготовленности занимающихся и форм организации занятий. При этом конечные цели определяются, как правило, на большие периоды занятий (один или несколько лет), а на менее продолжительные этапы занятий ставятся конкретные задачи, последовательное решение которых должно быть направлено на достижение конечной цели.

После того, как поставлены цели и задачи спортивной подготовки, переходят к определению содержания учебно-воспитательного и тренировочного процесса. Определение необходимого объема знаний, умений и навыков осуществляется на основе систематики и классификации техники и тактики бокса, опыта, накопленного теорией и практикой спорта.

К программно-нормативным основам планирования относятся спортивно-технические показатели и контрольные нормативы, характеризующие подготовленность и функциональное состояние занимающихся. Такие показатели и нормативы выбираются на основе Единой Всероссийской спортивной классификации, данных медицинского и врачебного контроля, а также на основе модельных характеристик, отражающих уровень развития бокса и состояния спортсменов, способных показывать высокие спортивные результаты.

При определении основных параметров тренировочных нагрузок

необходимо учитывать специфику бокса, передовой опыт теории и практики бокса, данные научных исследований в области теории и методики бокса, состояние занимающихся и их спортивную классификацию. Все параметры тренировочных нагрузок подразделяют на следующие основные группы:

- а) величины (объем и интенсивность);
- б) специализированности (специфические и неспецифические);
- в) направленности (аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробные гликолитические, анаэробно-алактатные и анаболические нагрузки);
- г) координационной сложности.

Перечисленные параметры тренировочных нагрузок позволяют достаточно полно оценить количественную и качественную меры воздействия каждого физического упражнения на организм занимающихся. Вся сложность этой операции состоит лишь в выборе оптимальных параметров тренировочных нагрузок для конкретного контингента занимающихся. Причем, главное внимание следует уделять параметрам величины нагрузок, т.к. неправильный выбор объема и интенсивности воздействия может привести к весьма негативным последствиям (явлениям перенапряжения и перетренированности). Это связано с тем, что физическая нагрузка, являясь фактором внешней сферы, оказывает на организм занимающегося определенные воздействия, которые проявляются прежде всего в изменении гомеостаза внутренней среды организма. Однако допустимый диапазон этих изменений весьма невелик. Поэтому в процессе выполнения запланированных параметров нагрузок необходимо уделять самое пристальное внимание и врачебному контролю за состоянием занимающихся.

Наиболее ответственной операцией планирования является распределение тренировочных нагрузок во времени. От правильного осуществления этой операции зависит в целом успех всей работы по подготовке боксеров. Степень детализации и конкретизации в распределении тренировочных нагрузок зависит от длительности этапа, на который составляется план. Чем короче этап, тем ответственней нужно подходить к этому процессу.

В зависимости от продолжительности периодов и этапов, на которые составляются планы, выделяют перспективное (многолетнее), текущее (годовое и поэтапное) и оперативное планирование.

*Перспективное планирование* предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки боксеров на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К основным исходным и директивным документам перспективного

планирования, на основе которых разрабатываются все последующие документы текущего и оперативного планирования, относятся учебный план, учебная программа и многолетний перспективный план подготовки спортсменов на 4-8 лет (групповой и индивидуальный), разрабатываемый в соответствии с моделью построения многолетней подготовки боксеров (табл. 3).

К документам текущего планирования относятся график учебного процесса, годичный план подготовки (командный, индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий.

Планирование учебного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование учебно-тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения в группах начальной подготовки, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки боксера и основами ведения единоборства.

В связи с этим 1 год обучения можно разделить на три этапа: этап отбора и комплектования учебных групп (2 мес.), этап ознакомления с основными средствами подготовки боксера (7 мес.) и этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СП (3 мес.). Подготовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера в период летних каникул.

Для последующих групп (2-й и 3-й годы обучения — начальной подготовки; 1 -и, 2-й годы обучения — для учебно-тренировочных) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годичных циклов на три периода — подготовительный (6 мес.), соревновательный (4 мес.), переходный (2 мес.).

Каждый период имеет свои задачи:

*Подготовительный период* (сентябрь-февраль) направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики бокса.

Основная цель спортивной подготовки в *соревновательном периоде* (март-июнь) состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2—4 этапа (мезоцикла), основу

которых составляют основные соревнования сезона, и подготовку к ним.

В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств боксера, приобретение инструкторских и судейских навыков.

*В переходном периоде* (июль-август) решаются задачи: укрепление здоровья боксеров с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха юных боксеров; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств; повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости. Этот период совпадает с летними каникулами. Поэтому может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Для групп СС и ВСМ предусматривается 2- 3-цикловое планирование, при котором каждый цикл, в свою очередь, делится на три периода.

Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в учебно-тренировочных группах (3-й и 4-й годы обучения), группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства носит иной характер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса. В нем выделяют два подготовительных периода (сентябрь - ноябрь, февраль - апрель), два соревновательных (декабрь - январь, май - июнь) и один переходный (июль - август). Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение двух циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов. При этом содержание тренировочного процесса в первом цикле носит более выраженный общеподготовительный характер, а во втором — более специализированный.

*Оперативное планирование* включает в себя: рабочий план, расписание занятий, конспект отдельных занятий, план подготовки к соревнованиям.

Все тренировочные планы, независимо от их типа (командные и индивидуальные, годичные и оперативные и т.п.) должны включать в себя:

а) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о боксерах или общая характеристика контингента занимающихся в целом);

б) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов: частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);

в) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние занимающихся: количество дней и занятий; количество тренировочных занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день,

неделю, месяц); количество соревнований; количество соревновательных боев; количественные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений и т.п.);

г) организационные и воспитательно-методические указания,

д) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Учет учебно-тренировочной и политико-воспитательной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Помимо этого тренер ведет отчетность в установленном порядке.

### ХII.3. Моделирование подготовки боксеров.

Представляем примерную модель системы многолетней подготовки боксеров (табл.3), разработанную согласно требований теории и методики спорта.

**Таблица 11**

#### Примерная модель построения многолетней подготовки боксеров.

<i>Компоненты подготовки</i>	<i>Этап предварительной подготовки</i>	<i>Этап начальной углубленной спортивной специализации</i>	<i>Этап спортивно-совершенствования</i>
Спортсмены	Новички 10 — 12 лет, годные по состоянию здоровья и допущенные врачом	Спортсмены юношеских разрядов в возрасте 12-16 лет, проявившие интерес к занятиям боксом и выполняющие контрольно-нормативные требования	Спортсмены I разряда, кандидаты и мастера спорта 17-19 лет, характеризующиеся высоким уровнем физической подготовленности, психической устойчивости и технико-тактического мастерства
Группы подготовки	Группы начальной подготовки	Учебно-тренировочные группы	Группы спортивно-совершенствования

Тренеры	Специалисты, владеющие методами отбора, начальной подготовки и формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям боксом	Специалисты, понимающие технологию и принципы планирования спортивной тренировки в боксе, хорошо знающие методику проведения групповых занятий	Специалисты высокой квалификации, владеющие технологией построения программирования различных этапов тренировочного процесса, методикой групповых и индивидуальных тренировок
Технико-тактическая подготовка	Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики бокса, играми с элементами единоборства	Формирование базовых технико-тактических действий и навыков ведения соревновательных поединков	Совершенствование базовых технико-тактических действий; формирование «коронной» техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков ведения поединков с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях

Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, повторный	Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный
Формы организации тренировочного процесса	Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия комплексной направленности	Групповые учебные, учебно-тренировочные занятия комплексной направленности	Индивидуально-групповые, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности
Условия подготовки	Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки, спортивный лагерь	Спортивный зал, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на учебно-тренировочные сборы и соревнования	Специальная организация учебы, работы, быта в связи с углубленной специализированной подготовкой и систематическими выездами на сборы и соревнования
Цель подготовки	Привлечение	Создание предпосылок	Повышение

	детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование устойчивого интереса к занятиям боксом	к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой и тактикой бокса	спортивного мастера на основе совершенствования общей специальной подготовленности и уровня требований сборной команды страны и выход в сборные команды страны, области, округа и ведомств
Основные задачи по видам подготовки: А) идейно-политическое и нравственное воспитание	Героико-патриотическое воспитание; формирование ценностного отношения к спорту; формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинирован-	Воспитание патриотизма, чувства долга перед Родиной, коллективом; формирование активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной» этики, закрепление ценностного отношения к спорту; привлечение спортсменов к активному практическому	Формирование черт «Спортивного» характера, понимание значения спорта в деле укрепления мира

	ности, сознательности, организованности; воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения	участию в жизни общества	
Б) Теоретическая подготовка	Формирование знаний о боксе, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по боксу	Формирование и углубление знаний о факторах, обеспечивающих спортивные достижения в боксе, о системе многолетней подготовки боксеров, о методах анализа спортивной подготовленности	Формирование и углубление знаний о структуре системы многолетней подготовки боксеров, о взаимосвязи ее компонентов, средствах и методах тренировки, планировании тренировочных нагрузок, о значении научно-методического и медико-биологического обеспечения
В) Специальная психологическая подготовка	Формирование мотивации к занятиям боксом, воспитание волевых качеств	Повышение уровня мотивации к занятиям боксом, воспитание волевых качеств и психологической	Формирование специальных психических качеств боксеров и умений регулировать эмо-

		устойчивости к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам	циональное состояние в условиях тренировок и соревнований, повышение психической устойчивости к различным сбивающим факторам
Г) Физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений	Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и выносливости	Индивидуализация общей и специальной физической подготовки с преимущественным развитием специальной выносливости и скоростно-силовых качеств для обеспечения высокого уровня специальной работоспособности применительно к требованиям тренировочной и соревновательной деятельности
Питание	Своевременное и разнообразное	Своевременное, разнообразное, витаминизированное	В условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований специализированное соответствующее

			весовому режиму и выполняемым нагрузкам
Средства восстановления	<i>Педагогические</i> — прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; <i>физиотерапевтические</i> — душ, баня	<i>Педагогические</i> — прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры; <i>физиотерапевтические</i> — душ, баня	<i>Педагогические; физиотерапевтические</i> — душ, баня, ванны, самомассаж (частный, общий); <i>фармакологические</i> — поливитамины, витаминизированные настои, оротат калия, панангин, глицерофосфат кальция, пантотенат кальция, глютаминовая кислота и др. <i>Психогигиенические</i> — функциональная музыка, психотерапия
Медицинское и научно-методическое обеспечение	Этапное медицинское и педагогическое обследование физического	Углубленное медицинское обследование (УМО), этапное, текущее и оперативное	Обследование соревновательной деятельности (ОСД), этапное комплексное обследование (ЭКО)

	развития и физической подготовленности	обследование физической и технико-тактической подготовленности	УМО, текущее и оперативное обследование (ТО)
Система контроля а) организации системы подготовки	Наполняемость учебных групп, систематичность и посещаемость занятий	Наполняемость и качество подбора учебных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки	Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок
б) теоретической подготовки	Зачет по теории и методике бокса в объеме, предусмотренном программой соответствующего года обучения		
в) специальной психологической подготовки	Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенностей спортсменов; определение степени дисциплинированности, трудолюбия, поведения; контроль за успеваемостью, отношением к занятиям, спортсменам, тренерам и окружающим людям; контроль за уровнем мотивации, способностями к саморегуляции эмоциональных состояний, устойчивостью		
г) физической подготовки	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями Программы для соответствующего года обучения		
д) технико-тактической подготовки	Степень владения основами ведения единоборства, эле-	Степень владения базовыми технико-тактическими	Объем, разнообразность и эффективность

	ментами техники и тактики бокса, играми с элементами единоборства	действиями, навыками ведения учебно-тренировочных и соревновательных боев	технико-тактически действий, степень владения «коронными» технико-тактически действиями и навыками участия в соревнованиях
е) соревновательной подготовки	Контроль за динамикой, надежностью и стабильностью спортивного мастерства по различным критериям и показателям спортивного мастерства		
Ограничения функционирования	Отсутствие специфических двигательных способностей к занятиям боксом, отклонения и возрастные особенности физического развития	Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием; диспропорция в развитии опорно-двигательного и нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; низкий уровень развития волевых качеств	Уровень индивидуальной одаренности к боксу, недостатки в отдельных видах подготовки, трудности адаптации к максимальным тренировочным и соревновательным нагрузкам, невозможность участия в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях в связи с учебной, рабочей
Ожидаемые результаты	Комплектование учебных групп;	Повышение уровня ОФП и СФП,	Выход и закрепление в сборных командах

	всестороннее гармоническое развитие детей, овладение основами ведения единоборства; выполнение переводных и контрольных нормативов	углубленное владение техникой и тактикой бокса в условиях сбивающих факторов; выполнение требований по спортивной подготовке ОФП и СФП	города, области, республики и ДСО; повышение уровня ОФП и СФП до требований сборных команд; выполнение нормативов кандидатов в мастера спорта
Основные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок			
1) тренировочных дней (в год)	216—242	250—275	270—290
2) тренировочных занятий (в год)	216—242	260—500	520—580
3) тренировочных дней в неделю	3—6	4—6	5—6
4) тренировочных занятий:	1—2	1—3	1—3
в день	3—6	4—12	7—12
в неделю			

5) соревнований	4—5	5—7	6—8
6) соревнователь- ных дней	4—7	12—21	18—24
7) соревнователь- ных боев	4—7	10—20	10—20
8) удельный вес ОФП (%)	50—40	35—20	20—12
9) удельный вес СФП (%)	15—17	18—22	22—25
10) удельный вес СП** (%)***	22—30	28—32	30—36
11) ГОДОВОЙ объем работы (%) в зонах интенсивности:			
1-4 (ЧСС до 150 уд/мин)	90—94	82—90	76—82
5-6 (ЧСС 150- 174 уд/ мин)	5—8	6—10	12—20
7-8 (ЧСС 175 уд/мин и выше)	1—2	2—4	4—6

\*\* СП включает в себя технико-тактическую подготовку, соревновательную подготовку и сдачу контрольных нормативов;

\*\*\* в % от общего объема часов на все разделы подготовки.

## ГЛАВА XIII. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В БОКСЕ

### ХIII.1. Педагогические основы спортивного отбора.

Для успешного решения задач физической подготовки и спортивной тренировки, обучения и воспитания юных спортсменов необходимо знание их индивидуальных особенностей. Получение соответствующей психодиагностической информации открывает определенные педагогические возможности для отбора способных спортсменов и комплектование спортивной команды. В спортивной практике различают три основных направления научно обоснованного применения психодиагностических методик в педагогических целях:

1. Выяснение того, каким видом спорта целесообразно заниматься новичку.
2. Формирование спортивной команды из способных спортсменов, выступающих на спортивных соревнованиях как единое целое.
3. Отбор психологически устойчивых и высоко мотивированных на успех спортсменов с одинаково высоким уровнем квалификации и тактико-технической подготовки.

Проблема отбора теснейшим образом связана с решением пяти педагогических задач:

1. Определение модельных характеристик "идеального спортсмена"- построение спортограммы с педагогически обоснованными требованиями к психологической структуре личности и морально-волевым качествам спортсмена.
2. Прогнозирование успешности спортсмена в тренировках и соревнованиях различного масштаба.
3. Повышение эффективности отбора, что непосредственно связано с методиками прогнозирования на основе психодиагностики личности спортсмена.
4. Улучшение организации учебно-тренировочной деятельности спортсменов, выяснение характеристик его успешности и продвижения в

учебном процессе.

5. Повышение эффективности действий спортсмена в дальнейшей реальной обстановке со всеми возможными усложненными ситуациями, включая экстремальные условия тренировочных нагрузок и соревнований.

На первом этапе решение задач спортивной ориентации основывается на модельных характеристиках психологических особенностей спортсменов, составленных в соответствии с требованиями спортивной программы по данному виду спорта. Педагогическая сложность заключается в том, чтобы правильно определить те или иные способности и спортивно-важные качества спортсмена, необходимые ему для успешного выполнения требований тренера и условий соревновательной деятельности.

На втором этапе решение педагогических задач спортивной подготовки основывается на углубленных модельных характеристиках и психологических особенностях спортсменов.

На третьем этапе решение задач отбора наиболее надежных спортсменов в команду основывается на индивидуальных прогнозных психолого-педагогических характеристиках того или иного спортсмена, реализуемых в экстремальных условиях соревнований.

Психодиагностические материалы оказывают большую помощь тренеру в организации тренировочных занятий и научном обеспечении индивидуального подхода в воспитании боксера. Знание индивидуальных особенностей спортсменов позволяет тренеру методически обоснованно управлять учебно-тренировочным процессом.

### **ХIII.2. Психологические основы спортивного отбора.**

Основу спорта составляют три элемента: отбор, тренировка, соревнования.

Необходимость отбора обусловлена тем, что:

- период активной спортивной жизни человека невелик (в среднем 5-10 лет);

- индивидуальные особенности психики (психические функции, психомоторика, особенности личности) не всем позволяют достигнуть высоких спортивных результатов в приемлемые сроки. Например, из 10 000 детей, начавших заниматься спортом, только 3 достигают результатов мастера спорта международного класса (МСМК).

Цель отбора — выявление таких спортсменов, у которых процесс тренировки дал бы максимальный эффект при минимальной затрате времени.

Как утверждают специалисты, основными методологическими принципами психологического отбора в спорте являются следующие:

1. Системности, который требует совместной разработки процедуры отбора, изучения психических особенностей спортсменов высокого класса, прогнозирования результатов тренировок и спортивных достижений.

2. Научной обоснованности, методов и критериев отбора, который позволяет избежать серьезных ошибок.

3. Комплексности, т.к. отбор в спорте — проблема многоплановая: социальная, педагогическая, медицинская, экономическая, психологическая. Решение о судьбе спортсмена может быть вынесено только на основе всего комплекса информации.

4. Пролонгированного динамического отбора. Отбор в спорте должен представлять собой непрерывный процесс изучения и диагностики важных для спортивной деятельности психических свойств и качеств личности. Такое изучение проводится регулярно на протяжении всей спортивной жизни на разных этапах спортивного совершенствования.

5. Педагогической ценности. Результаты психодиагностического

обследования спортсменов должны использоваться не только для отбора наиболее одаренных спортсменов, но и для того, чтобы управлять тренировочным процессом, улучшать условия для проведения соревнований: целенаправленное построение процессов воспитания и тренировки, рационализация программ подготовки, регламентация нагрузок, совершенствования учебно-тренировочных средств.

6. Адаптивности критериев отбора. Критерии для принятия решения о пригодности спортсмена должны быть гибкими, меняющимися. Потребность повысить их или понизить периодически возникает в связи с изменением требований к спортсменам из-за возрастания или снижения спортивной конкуренции в стране и на международной арене.

7. Гуманизма. Отбор должен защищать спортсмена от непосильных для его психики нагрузок и разочарований, связанных с неправильным выбором вида спорта или спортивной специализации.

8. Актуальности. Разработка системы психологического отбора необходима и целесообразна, потому что соревновательные достижения спортсменов существенно зависят не только от их способностей, но и от индивидуальных качеств психики.

9. Практической полезности. Мероприятия по психологическому отбору должны быть рентабельными по материальным затратам на оборудование и подготовку кадров, обоснованными по частоте и продолжительности обследований и оперативными (своевременная выдача психодиагностического заключения).

### **Система психологического отбора спортсменов**

В систему психологического отбора входит четыре этапа.

#### **1. Формирование целевых признаков.**

Успешность спортивной деятельности может решить судьбу спортсмена при отборе в качестве целевого признака. Целевые признаки определяют смысл и разумность задач отбора.

Часто в качестве целевых признаков выступают оценки мастерства

спортсменов по какой-либо из квалификационных систем: Единая российская спортивная классификация, Международная спортивная квалификационная система, конкурсная квалификация. Опыт работы в данном направлении указывает, что в значительной мере перспективнее в качестве целевых характеристик использовать объективно и однозначно зарегистрированные результаты (секунды, очки, метры, километры или занятое место). В качестве целевых признаков могут быть использованы также экспертные тренерские или судейские оценки квалификации спортсменов. При сборе такой информации следует соблюдать требования, обеспечивающие их надежность.

## 2. Выбор прогностических признаков.

К прогностическим относятся признаки, которые используются для прогноза будущих значений целевых признаков. В спортивной психодиагностике в этом качестве выступают результаты психодиагностического обследования спортсменов. По ним следует предсказывать спортивную квалификацию, уровень достижений, соревновательную устойчивость и другие целевые характеристики спортсмена.

## 3. Построение модели отбора.

Успешность спортивной деятельности нельзя надежно предсказать только по одному какому-нибудь прогностическому признаку. Достижение высоких результатов в любом виде спорта зависит одновременно от многих психологических характеристик спортсмена. Они отличаются определенной самостоятельностью и часто специально подбираются так, чтобы показать разносторонний характер требований спортивной деятельности применительно к психическим качествам спортсмена. Чтобы предложить сколько-нибудь стандартный способ отбора спортсменов, необходимо множество характеристик объединить в одну (или по крайней мере в небольшое число), обобщенно характеризующую психологическую пригодность спортсмена. Таким образом создается модель отбора.

#### 4. Практика спортивного отбора.

Проведение спортивного отбора осуществляется с помощью тестов, показатели которых вошли в интегральную оценку психологической пригодности спортсмена. В зависимости от условий и используемых тестов форма обследования может быть индивидуальной или групповой. При проведении обследования соблюдаются два обязательных условия: мотивированность и стандартность.

Мотивированность выражается в том, чтобы обеспечить положительное отношение и заинтересованность в результатах у обследуемых: непринужденная обстановка, хороший контакт между экспериментатором и испытуемым. Стандартность означает, что обстановка, внешние условия и методы проведения обследования должны быть совершенно одинаковыми во всех обследованиях. Опыт показывает, что даже небольшие изменения процедуры обследования могут повлиять на получаемые результаты.

После проведения обследования результаты обрабатываются, чтобы получить итоговую оценку психологической пригодности. Затем, в зависимости от показателей пригодности спортсменов, их результаты обычно распределяют на три группы: абсолютно пригодные; условно пригодные; непригодные. Наличие промежуточной группы связано с тем, что не всегда можно сделать однозначный вывод о пригодности спортсмена. Граничные пороги определяются исходя из требований отбора: отсеивают малоперспективных или выбирают высокоодаренных спортсменов и т.д.

Указанный подход к психологическому отбору не является единственным, но он считается достаточно эффективным и позволяет свести к минимуму среднюю ошибку. Известно, что полностью спортивная одаренность может быть оценена только по результатам соревнований.

### **ХIII.3. Состояние исследований по спортивному прогнозированию.**

Прежде чем перейти к описанию непосредственно теоретических и

педагогических основ спортивного прогнозирования, целесообразно остановиться на некоторых фактах, объясняющих в определенной степени необходимость возрождения исследований предвидения в спорте в современных условиях становления национальной системы физической культуры и спорта в России.

Являясь составной частью физической культуры нашего общества, спорт высших достижений в России достиг значительных успехов за прошедшие годы. Победы на Олимпийских играх, первенствах мира, Европы, различных международных соревнованиях убедительное свидетельство правильности пути развития отечественного спорта.

Эти достижения не случайны, ибо они обусловлены всем ходом развития спорта в нашей стране, созданием необходимых условий для поднятия массовой физической культуры и повышения мастерства в спорте. Вместе с возрождением и развитием российской системы физического воспитания определилась и одна из ее отраслей-спортивное прогнозирование, служащее научной основой для составления планов и осуществления планомерных усилий в целях достижения высоких спортивных результатов и воспитания у спортсменов морально-волевых качеств патриотов России.

Будущее спортсменов всегда интересовало тренеров. Для его успешной практической деятельности постоянно требовались целенаправленные расчеты, тем или иным образом обоснованные предположения, предвидение. Стремление познать будущее заложено в самой природе человека. В настоящее время проблема научного прогнозирования в боксе актуальна для детских спортивных школ.

Важность разработки проблемы прогнозирования в области спорта обусловлена рядом причин: во-первых, значительным повышением политической и социальной значимости спорта; во-вторых, необходимостью поиска новых путей подготовки квалифицированных спортсменов, а также дальнейшего повышения массовости физической культуры и спорта в

России; в-третьих, значительным усложнением и увеличением масштабности физкультурного движения.

В спорте, как и в любом другом виде социальной деятельности, научное прогнозирование соперничает с обычной интуицией людей, которая основана на вере в безошибочность субъективного знания в форме личного предчувствия или предвидения будущих событий. Тренеры часто не склонны обращаться к исследованиям спортивных ученых в области прогнозирования успешности своих учеников именно потому, что больше доверяют своему личному опыту, своему знанию или мнению людей далеких от спорта.

Современная волна интуитивного околонуточного прогнозирования особенно типична для тех видов спорта, успех в которых зависит не только от самого спортсмена, но и от многочисленных трудно учитываемых социальных и природных факторов. В спортивных единоборствах такое прогнозирование мало приемлемо, хотя полностью отрицать его возможности нельзя.

Не умаляя значение тренерской интуиции, отметим, что нередко ей отдают предпочтение и сами ученые, усматривая в интуиции средство активизации творческой педагогической мысли.

Отметим, что интуитивное прогнозирование - это всего лишь субъективный феномен, свидетельствующий об определенном эмоциональном переживании прогнозиста. И если прогноз неблагоприятный, то нет веры в успех, появляется желание избежать неудачи. Если навязывать такой прогноз, то спортсмен может потерять оптимально боевое состояние, проиграть даже более слабому сопернику. Научное прогнозирование тоже в определенной мере зависит от субъективных эмоций, но оно рационально, ибо основано на наблюдаемых и объективных показателях деятельности спортсмена, а потому научное прогнозирование более действительно для формирования и проявления мотиваций достижения успеха.

Другой весомый аргумент в пользу спортивного прогнозирования как научной проблемы исследования, состоит в том, что не всякий спортсмен или

тренер обладает даром безошибочной интуиции. Многие выдающиеся спортсмены не обращаются к интуиции потому, что привыкли мыслить рационально, трезво взвешивать свои возможности и шансы на победу по объективным показателям функциональной готовности к соревнованиям.

С нашей точки зрения, не нужно противопоставлять интуитивный метод прогнозирования научному методу: одно должно дополнять другое.

Научному прогнозированию можно обучиться, интуитивному - нет. На основе научно обоснованных прогнозов принимаются важные коллективные решения о составах сборных команд, о планировании средств и методов тренировки, о рекламе и пропаганде спортивных достижений др.

Как отмечают В.И.Баландин, Ю.М.Блудов, В.А.Плахтиенко, 1986, наиболее трудоемок процесс прогнозирования в спортивных играх и единоборствах. Недостаточная уверенность тренеров в научных прогнозах, основанных на методах экстраполяции, заставляет их искать более простые и надежные методы прогноза, что толкает некоторых специалистов к экстрасенсам и предсказателям.

Возрождение научных исследований по спортивному прогнозированию для качественной подготовки российских высококвалифицированных спортсменов, отстаивающих честь нации на международной арене, давно осуществляется на новой теоретической базе с учетом мирового опыта исследований в этой области знаний и накопленным еще в советские времена научно-исследовательским опытом. При этом следует обратить внимание на восточные боевые единоборства, идейная и теоретическая основа которых основана на восточных философских и религиозных учениях буддизма. Научный подход к прогнозированию в этих нетрадиционных видах спорта требует особой психолого-педагогической методологии, учитывающей традиции и педагогические возможности духовных практик Востока.

Социально-политический кризис, потрясший Россию и всю спортивную науку, временно прервал процесс научных исследований по спортивному прогнозированию. Возрождение этих исследований ныне

является объективной потребностью дальнейшего прогресса спорта высоких достижений в России, а также для повышения профессиональной грамотности тренеров и спортивных специалистов. Интуитивное прогнозирование в спорте должно быть надежно подкреплено научными знаниями и другими научными методами оценки возможностей спортсменов. Подготовка специалистов по спорту в вузах физической культуры России также требует обучения будущих тренеров теории научного прогнозирования в спорте.

Какие принципиально новые проблемы сейчас встают перед учеными, интересы которых сосредоточены в области спортивного прогнозирования?

Во-первых требуется определить проблему спортивного прогнозирования в общепринятых для современной мировой спортивной науки понятиях и научных терминах.

Во-вторых - это предсказание результатов, в центре которых стоит спортсмен как субъект и объект спортивной деятельности, как личность и индивид, как уникальная индивидуальность.

С позиции современной спортивной науки необходимо рассматривать возможности спортсмена не только как личности со всем многообразием ее социально-психологических свойств и общественно детерминированных качеств, но и как индивида с присущим ему наследственным соматотипом, с конституционально обусловленными морфофункциональными особенностями тела и моторной активности, с генетически обусловленным типом нервной системы и иммунными силами, врожденными функциональными возможностями организма. Резервы сознания спортсмена неисчерпаемы, но они становятся действием лишь при условии власти сознания над телом спортсмена. Заявленный системно-комплексный подход в исследованиях по спортивному прогнозированию в предстоящий период требует не лоскутного, а целостного рассмотрения проблемы, в центре которой находится спортсмен и его возможности на каждом этапе возрастного спортивного совершенствования и спортивной карьеры.

С точки зрения системно-комплексного подхода спортивно-важные качества присущи спортсмену как индивиду /биологические кондиции и возможности/ и личности /социальные качества и возможности/, как субъекту спортивной деятельности /творческие возможности и инициативность в спорте/ и как объекту воздействий со стороны соперников, тренера, судей, публики, средств массовой информации /адаптационные возможности спортсмена/, как индивидуальности /мотивационные сугубо индивидуальные возможности самоопределения, формирование "Я-концепции", самосознание спортсмена как деятеля и др./.

Нравственно-мотивационные силы, относящиеся к области осознания спортсменом целей своей деятельности, его взаимоотношений с самим собой, с тренером, с командой, с обществом и страной, в которой он сформировался как личность и спортсмен, являются питательной средой его успехов в соревнованиях.

На какие методы научного прогнозирования хотелось бы обратить внимание в связи с вышесказанным? Эти методы можно рассматривать согласно тем свойствам и спортивно-важным качествам, которые формирует и совершенствует тренировка и которые являются предметом для спортивных прогнозов. Этих качеств и способностей у каждого спортсмена весьма много, но все они, согласно современным научным представлениям, функционально объединяются в системные блоки, целостно интегрированные деятельностью спортсмена как Человека. Согласно общепризнанной у нас и за рубежом концепции академика Б.Г.Ананьева, спортсмен как человек наделен свойствами индивида и личности, субъекта и объекта деятельности. / Б.Г.Ананьев, 1977 /. Из этого и нужно исходить в разработке научных проблем спортивного прогнозирования.

В восточных боевых искусствах интуитивное предвидение будущего является основным методом спортивного прогнозирования, что позволяет спортсмену творчески мыслить и импровизировать во время боя. Однако сама интуиция как психологический феномен имеет определенные

закономерности возникновения и проявления, что делает ее предметом научного изучения. Замечено, что интуитивный прогноз успешности особенно обострен у спортсменов в состоянии "спортивной формы", длительно удержать которую невозможно без рационально обоснованной системы тренировки. Именно восточные боевые единоборства, развитие которых в России уже приняло массовый характер, дают основания для разработки новых теоретических и экспериментальных подходов в научном обеспечении подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Научный и интуитивный прогнозы успешности выступления российских спортсменов на международных соревнованиях должны не исключать, а взаимно дополнять и корректировать друг друга, поэтому нужны новые научные идеи и новые теоретико-методологические подходы спортивного прогнозирования.

#### **ХIII. 4. Определение терминов и понятий спортивного прогнозирования.**

В настоящее время в научной литературе в качестве синонимов слова "прогноз" применяются слова "предвидение", "предвосхищение", "предчувствие", "интуиция", "предсказание", "прогнозирование", "антиципация", "экстраполяция", "предугадывание" и т.п. Необходимо упорядочить и систематизировать множество определений, сопоставить их по степени общности и различия, вскрыть их взаимодополняемость и соподчиненность.

Определение рабочих понятий восполняет пробел, существующий в спортивном прогнозировании в силу его неразработанности и неопределенности основных теоретико-методологических принципов, и производится по трем уровням методологии исследования:

1/ общетеоретические понятия по проблеме прогностических способностей;

2/ специальные понятия педагогического исследования

прогностических способностей и тренерской деятельности;

3/ методические и процедурные понятия и термины исследования спортсменов-боксеров.

### **Общетеоретические понятия и термины.**

*Психопедагогика* есть научное применение теоретических принципов психологии к практике обучения. Прогнозирование в спорте наиболее успешно может осуществляться с позиции психопедагогики.

*Обучение*- передача учебного опыта от одного субъекта к другому посредством методов преподавания и психолого-педагогического воздействия. Успешность двигательного обучения является предметом спортивного прогнозирования.

*Учебный опыт*- знания, умения, навыки, поведенческие привычки, необходимые спортсмену в его спортивной специализации, общении и совместной деятельности в малых спортивных группах и командах. Опыт является базисным фактором в спортивном прогнозировании.

*Учение*- усвоение учебного материала методом выполнения учебных заданий педагога.

*Научение*- преимущественно самостоятельное овладение учебным материалом методами: "проб и ошибок", имитации, импринтинга и подражания. В основе успешного научения находятся способности к интуитивному предвидению будущих событий.

*Воспитание*- формирование у личности моральных принципов, знаний и нравственных привычек. Результаты спортивного воспитания выражаются в воспитанности характера спортсмена.

*Педагогическая деятельность*- решение задач обучения, учения и воспитания спортсмена.

*Антиципация в спорте*- способность спортсмена предвидеть и предвосхищать будущие действия своих соперников и на этой основе строить свое поведение /Сурков Е.Н., 1982/.

*Прогностические знания*- информация о важных и существенных свойствах и закономерностях явлений, хранящаяся в памяти индивида в форме представлений и понятий о будущих событиях.

*Прогностические умения*- осознаваемое личностью мотивированное, идеомоторное /умственное/ или /и/ психомоторное действие /акт/, выражающие прогностические способности человека при решении задач его деятельности и /или/ адаптации к социальной сфере.

*Прогностический навык*- в психологии это мотивированное действие или поступок, совершаемый человеком под влиянием модели или образа будущего события при сниженном уровне сознательного контроля и выражающий его способности достигать желаемых целей без ментального анализа /интуитивные действия/.

*Интуиция*- автоматизированное умственное действие, выполнение которого ориентировано на будущее событие с участием воображения. С интуицией связано формирование привычек угадывать будущие события, что вызывает смещение мотивов действий с цели на его результат. Если в начале прогностическое действие обсуждалось мотивом /мыслью/, лежавшим вне действия, то с активацией интуиции мотивом становится сама потребность в представлении выполнения данного действия.

*Прогностические привычки*- это шаблонные и рутинные действия угадывания и выдвижения гипотез по отношению к ученикам и в организации педагогического труда.

### **Специальные понятия и термины.**

*Спортивный прогноз*- предвидение хода и результатов спортивной деятельности.

*Педагогические способности*- вид профессиональных способностей педагога к успешному решению задач педагогической деятельности.

*Потенциальные прогностические способности*- не включенные и не реализованные в педагогической деятельности способности к прогнозу/предвосхищению/ событий, не нашедшие отражения в конечных

результатах деятельности педагога /прогностические задатки, склонности, психологические свойства как субъекта познания/. Потенциальные прогностические способности тренерской деятельности-вид потенциальных педагогических способностей.

*Актуальные прогностические способности-* включенные, преобразованные и нашедшие проявления в успешной педагогической деятельности и ее положительных конечных результатах ранее потенциальные прогностические способности. Актуальные способности к тренерской деятельности выражаются в показателях реальной успешности педагогического труда тренера.

*Прогностические способности личности-* способности мысленного представления условий и последствий в осуществлении будущих явлений, событий и действий людей.

*Прогностическая деятельность-* умственная деятельность,/ складывающаяся из прогностических действий установления причинно-следственных связей, реконструкции и преобразования представлений, выдвижения и развития гипотез, планирования.

*Прогностическая успешность тренера-* степень соответствия педагогического прогноза тренера реально совершившимся событиям и явлениям в настоящем времени в его педагогической деятельности и спорте.

*Показатели успешности труда тренера-* критерии его актуальных способностей к тренерской деятельности Из всего многообразия показателей успешности труда тренера мы выделяем лишь несколько из них по двум группам- субъективные и объективные показатели.

*а/ Субъективные показатели:*

- Удовлетворенность учеников взаимоотношениями и педагогической деятельностью тренера.
- Показатели "социометрической структуры" учебной спортивной группы /команды/.

*б/ Объективные показатели:*

- Индивидуальный уровень спортивной подготовленности учеников, уровень их спортивно- педагогической воспитанности, состояние здоровья.

- Командный /групповой/ уровень достижений в соревновательной деятельности.

*Измеряемые показатели прогностических способностей к тренерской деятельности:*

- Показатели потенциальных прогностических способностей- уровень развития которых может быть измерен методиками изучения познавательных процессов и профессионально- важных личностных качеств тренера.

- Показатели прогностических способностей тренера- показатели степени совпадения прогноза тренера с реальным фактом и результатом его педагогической деятельности.

### **ХIII.5.Методологические и теоретические основы спортивного прогнозирования.**

*Методология спортивного прогнозирования* базируется на диалектико-материалистической концепции развития природы, общества и познания. Всеобщая научная методология спортивного прогнозирования опирается на человекознание. Под общей методологией понимается применение общенаучных методов /главным образом, философских и математических/. Под частной - применение интернаучных и частнонаучных методов прогнозирования/ системного подхода, в т.ч. в спортивной науке/.

Рассмотрение методологических и теоретических основ спортивного прогнозирования позволяет представить разработку прогноза в спорте как системное исследование, состоящее из ряда последовательных этапов.

Изучение научной литературы показывает, что система предвидения у человека в своем онтогенетическом развитии проходит три стадии: стадию предвосхищения, стадию предсказания и стадию прогнозирования. Предлагаемая иерархия понятий позволяет выделить отличительные черты

данных стадий, применяемых в спортивной деятельности.

1-я стадия- предвосхищение, интуиция, или антиципация. Это мгновенное видение будущего самим спортсменом со срочной сенсомоторной коррекцией совершаемых целесообразных операций по его достижению /Е.Н.Сурков, 1982/.

2-я стадия- предсказание, или экстраполяция. Это ретроспективное по временной амплитуде видение будущего с пролонгированной сенсорно-интеллектуальной коррекцией совершаемых целесообразных действий по его реализации /В.И. Баладин и др., 1986/.

3-я стадия-прогнозирование, или научное предвидение. Это научное видение будущего с перспективой (Марищук В.Л. и др., 1990).

*Основными этапами спортивного прогнозирования при этом являются:*

1. Выбор /или разработка/ частной методологии, главных целей и основных задач прогноза.

2. Построение концептуальной модели с определением временных, организационных и материальных ограничений.

3. Построение схемы декомпозиции и синтеза прогнозов функционирования подсистем и элементов системы, выбор опорных показателей.

4. Разработка наиболее вероятных вариантов прогноза; экспертиза и составление основного варианта прогноза.

5. Проверка и корректировка прогноза.

Системные исследования в спортивном прогнозировании позволяют подойти к решению научно-практической задачи прогнозирования достижений отдельных спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы, РФ по следующим основным направлениям:

- прогнозирование социально-экономических условий, в которых будет развиваться спорт высших достижений;

- прогнозирование роста спортивных результатов;

- прогнозирование требований к уровню всесторонней подготовленности спортсмена, к его личностно-индивидуальным и социально-

политическим качествам;

- прогнозирование комплекса средств, способствующих достижению высоких спортивных результатов на крупных международных соревнованиях;

- разработка и внедрение системного, комплексного /качественного и количественного/ подхода к прогнозированию в спорте применительно к отдельному спортсмену, команде, виду спорта, успешности выступлений спортсменов на ответственных соревнованиях.

Такова общая теоретико-методологическая схема применения системного подхода к прогнозированию в современном спорте. В принципе она применима как к отдельному спортсмену, так и к команде в целом.

Самым сложным вопросом является поиск подсистем развития спорта высших достижений, которые влияют на успешность выступления на Олимпийских играх, а также их критериев, доказательство их взаимосвязи и взаимозависимости. Необходимо, чтобы для разработки теории и методологии спортивной прогностики выделялись специальные объекты прогноза, ставились его цели, определялся системообразующий фактор всей прогнозируемой системы и методы прогнозирования.

### **ХШ.6. Принципы и задачи спортивного прогнозирования.**

*Общеметодическими принципами спортивного прогнозирования* являются: опора на социально-экономические цели; системность; непрерывность и обратная связь; пропорциональность и оптимальность; реальность и объективность; выделение ведущего звена; природная специфичность; аналогичность и сравнимость с другими прогнозами.

Прогнозная деятельность в спорте подчиняется специальным методологическим принципам:

1. Отношение к социальной действительности как к объективной реальности, в которой должна рассматриваться вся система спортивной деятельности.

2. Теоретическая обоснованность, т.е. ориентированная на практику

спорта.

3. Фактологическая обоснованность, т.к. мнения и рекомендации экстрасенсов и гипнологов, как бы они ни были привлекательными, требуют своего фактологического обоснования. В связи с этим принцип фактологичности требует для своей реализации адекватных научных методов спортивного прогнозирования, какими должны выступать научные методы исследования функциональных состояний, свойств и спортивно-важных качеств личности спортсменов.

4. Признание объективных закономерностей функционирования и развития спорта как социального явления, внутри которого происходит рост достижений.

Научное предвидение имеет комплексный характер социального прогнозирования, в связи с чем нельзя игнорировать историю развития данного явления. Прогнозирование спортивной деятельности, как и прогнозирование любой человеческой деятельности в обществе, должно затрагивать все основные направления формирования личности в комплексе, в единстве нравственного, трудового и физического воспитания.

Спортивное прогнозирование должно учитывать весь комплекс воспитательных и обучающих мероприятий по отношению к личности спортсмена или команде. Прогнозирование также включает моделирование будущих спортивных событий и весь комплекс воздействия на спортсмена или команду. В спортивном прогнозировании должно учитываться и то, что спортивная деятельность всегда осуществляется во имя воплощения идеалов человека будущего, гармонично развитой личности, т.е. во имя олимпийских идеалов.

Основная цель теории спортивного прогнозирования состоит в том, чтобы ввести в единую систему все знания, накопленные в отрасли научного исследования в спорте, для обоснованной разработки планов тренировок и соревнований спортсменов.

Спортивными специалистами прогнозирование рассматривается

прежде всего как важнейший элемент предплановой подготовки, а сам план- как результат конкретных решений, принятых на основе прогнозной или иной необходимой для этого информации (Родионов А.В., 1995). В основе связи прогнозирования и планирования лежит идея, вытекающая из принятого понимания прогноза как комплекса взаимосвязанных оценок целей и путей их достижения.

*Задачами спортивного прогнозирования являются:*

- 1/ Установление целей выступления команды /спортсмена/ на соревнованиях.
- 2/ Изыскание оптимальных путей и средств их достижения.
- 3/ Определение ресурсов, необходимых для достижения поставленных целей.
- 4/ Определение возможного результата выступлений спортсмена /команды/ в ответственных соревнованиях.

Итак, спортивное прогнозирование- это новое научное направление изучения перспектив развития спорта на основе знаний объективных законов и диалектико-материалистического анализа действительного его состояния по результатам соревновательной деятельности спортсменов.

### **ХIII.7. Классификация методов спортивного прогнозирования.**

Исходя из общетеоретических и методологических принципов, методы спортивного прогнозирования различаются по: природе объекта прогнозирования-сложные; масштабности-глобальные; степени детерминированности-схоластические; характеру развития во времени-дискретные; степени информационной обеспеченности- с неполным обеспечением количественной информации.

Прогноз- это обращенность в будущее, но он невозможен без обращенности в прошлое. Метод ретроспективного прогноза- это анализ будущих событий с точки зрения уже свершившихся, т.е. находящихся в прошлом. На стадии ретроспекции решаются следующие основные задачи:

формирование описания объекта прогноза в прошлом; окончательное формирование и уточнение задачи прогнозирования.

Стадия ретроспективного прогноза подготавливает стадию спортивного диагноза, т.е. оценку настоящего состояния и возможностей спортсмена. На стадии диагноза происходит разработка модели объекта прогноза, выбор метода прогнозирования. Стадия проспекции предполагает на основании всех предыдущих этапов решения задачи получение результатов прогноза. Стадии спортивного диагноза и проспекции дают основание для стадии прогноза. Напомним, что в переводе с греческого "гнозис" означает "познание". Итак, методы прогнозирования по временному критерию могут быть классифицированы на методы: ретроспективного прогноза; диагноза; проспекции, т.е. предвидения будущего /прогноз в истинном смысле слова/.

Любое прогнозирование в спорте опирается на построение моделей или "идеальных образов" успешных спортсменов и команд. В связи с этим выделяется прогностический метод моделирования в спорте.

Специалисты считают, что модель не должна как копия, во всех деталях, воспроизводить оригинал, она лишь заменяет объект моделирования, является его представителем для совершенно определенных целей. И здесь следует напомнить еще один методологический закон социальной прогностики-моделировать в соответствии с определенной целью. С математической точки зрения отношения модели и оригинала /личность спортсмена/ могут быть: инвариантными, т.е. сходными по функциям; изоморфными - сходными по строению; гомоморфными-подобными в общих чертах. Зачем тренеру нужна та или иная модель спортсмена или его деятельности? На этот вопрос каждый спортивный специалист отвечает по-своему, но, обобщая их мнения, можно сделать вывод -для предсказания соревновательной успешности спортсмена.

По форме модели бывают различными:

- Предметными /например, планы, макеты/.

- Физическими. В качестве примера можно привести тренажер или снаряд для отработки ударов.

- Логическими т.е. предусматривающими описание логики процесса, события.

- Математическими, т.е. использующими описание процесса с помощью системы уравнений, неравенств.

В отличие от математических моделей, кибернетическая модель, помещенная в память компьютера, приобретает свойство динамичности т.е. она "живет" и "развивается" и с ее помощью можно экспериментировать. Кибернетическая модель представляет собой средство для быстрого получения новых, все более точных прогнозов, т.е. позволяет при вводе дополнительных данных уточнять прогноз. Таким образом, можно создать непрерывно действующую прогнозную систему, гибко реагирующую на изменение обстановки и развитие спортивных событий.

Следует различать прогнозы и по критерию времени, в течение которого они могут служить практикам спорта. Выделяются краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные прогнозы.

С позиции спортивного судейства, т.е. независимого наблюдения за соревновательной деятельностью спортсменов, методы прогнозирования в спорте могут классифицироваться на методы: экспертной оценки, изучения результатов деятельности, независимых характеристик, парных сравнений и ранжирования и др.

В научной литературе по спортивному прогнозированию появились работы, где есть прогнозы по временному диапазону. Исходя из этих исследований, предлагаются следующие временные диапазоны прогнозов в спорте: оперативные- от 1 недели до 2 месяцев, краткосрочные-2-12 месяцев, среднесрочные-1-4 года, долгосрочные-4-8 лет. При этом они учитывают: достижение званий МС и МСМК начинающими спортсменами; календарь ответственных соревнований и олимпийского цикла; цикличность спортивной подготовки: время пребывания спортсмена высокой

квалификации в сборных командах общества и России.

Однако, наиболее перспективной является классификация методов спортивного прогнозирования, основанная на современных научных представлениях структуры Человека как предмета познания естественных и гуманитарных наук. Как известно, эти представления впервые наиболее четко сформулировал академик Б.Г.Ананьев в 1969 году в книге: "Человек как предмет познания", в которой Человек представлен взаимосвязанными функциональными блоками его свойств как индивида и личности, субъекта и объекта деятельности, индивидуальности.

Исходя из концепции академика Б.Г.Ананьева, многообразие научных методов спортивного прогнозирования можно классифицировать на:

1/ Медико-биологическое прогнозирование /генотип и соматотип спортсмена, тип нервной деятельности, врожденные и наследственные биохимические свойства организма- система свойств и качеств человека как индивида/.

2/ Социальное прогнозирование /психологические свойства и тип личности спортсмена, особенности его спортивного характера, способности, одаренность, условия соревнований, взаимоотношения системы свойств человека и личности/.

3/ Психологическое прогнозирование /психические процессы, состояния и качества спортсмена, характеризующие его мотивационный потенциал, силу "Я"- система свойств человека как субъекта/.

4/ Педагогическое прогнозирование /прогноз развития способностей к обучению, усвоению новых знаний, формирование умений и навыков; спортивные качества и способности адаптации к интенсивным нагрузкам, стилю руководства со стороны тренера, менеджера команды, влиянию ближайшего окружения, публики, прессы и др. - система свойств человека как объекта/.

5/ Индивидуальное прогнозирование /уникальные проявления биоритмологической индивидуальности спортсмена, формирование

индивидуального стиля спортивной деятельности, нюансировка чувств и мыслей, способность к творчеству и выбору доступных для спортсмена способов и средств самоосуществления и достижения целей деятельности-система свойств человека как индивидуальности/.

## **Глава XIV. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В БОКСЕ.**

### **XIV.1. Научно-исследовательская работа тренера.**

Тренер-преподаватель в любом виде спорта в своей работе не может обходиться без систематического пополнения знаний, без постоянного совершенствования своего методического мастерства. На нем лежит большая ответственность за качество своего труда, который включает здоровье занимающихся, спортивные достижения учеников и их воспитанность. Самым плодотворным способом пополнения знаний, повышения педагогического мастерства является научная работа. Вдумчивый тренер для достижения учениками высоких результатов постоянно ищет оригинальные способы подготовки, экспериментирует в использовании средств и методов их использования. Научная работа может проводиться по всем разделам подготовки боксера. К основным ее направлениям можно отнести:

1. Раскрытие потенциальных возможностей средств бокса при использовании их в оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных, прикладных и других целях; учет специальных условий, в которых проводятся занятия и соревнования.
2. Теоретическое и экспериментальное обоснование возможности изучения, развития и прогнозирования способностей учеников к учебной и спортивной деятельности.
3. Разработка, теоретическое и экспериментальное обоснование методов дифференцированного, индивидуального и личностного подхода к занимающимся.

В организации и проведении исследований необходимо исходить из того, что каждый боксер проявляется как индивидуальность, личность не только по отношению к окружающей его действительности, но и по отношению к самому себе как субъекту. Исследования возможны на всех уровнях познания, начиная от опыта, обобщения отдельных фактов, до выявления закономерностей и их использования в спортивной деятельности.

Необходимость ведения научно-исследовательской работы возникает у специалиста по боксу в результате его неудовлетворенности уровнем

достижений спортсменов или результатами практической деятельности тренеров. Изучение вопросов теории и методики бокса, как предмета познания и спортивной деятельности, предполагает исследование оздоровительного, образовательного и воспитательного воздействия средствами физического воспитания, и бокса в частности, на различные по возрасту, уровню образования, образу жизни, характеру трудовой деятельности категории занимающихся.

В исследовании оздоровительной направленности важное значение имеет изучение процесса совершенствования функций организма, становления психики на разном возрастном уровне, повышения общей физической и функциональной подготовленности, устойчивости к воздействию факторов внешней среды и т.д.

В образовательной направленности вызывает интерес методика обогащения занимающихся теоретическими знаниями в области теории и методики бокса и смежных наук; познавательные навыки изучения собственных способностей, достоинств и недостатков; стимулирования глубоко осознанного и активного отношения к занятиям боксом, к учебной и трудовой деятельности.

В исследовании воспитательных возможностей средств и методов бокса в научной разработке нуждается воспитание личности занимающегося. Это касается воспитания положительного отношения к занятиям избранным видом спорта, учебе, собственной трудовой деятельности и труду других людей, чувства собственного достоинства, скромности, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленной цели, решительности и смелости, привычки планировать и анализировать собственные действия и др.

С изменением экономических основ государства назрела необходимость научного обоснования исторических фактов в сочетании с экономическими условиями какого-либо отрезка времени, национальными традициями и т.п. В новых экономических условиях развития общества появилась потребность в новых научно обоснованных взглядах организации соревновательной деятельности спортсменов и процесса их подготовки.

Не смотря на то, что техника и тактика ведения боя в боксе разработаны достаточно глубоко, все же существуют и научно не разработанные вопросы на стыках наук, обеспечивающих эффективность спортивной деятельности: биомеханики, биохимии, физиологии, спортивной медицины; использования в подготовке боксера средств других видов спорта - гимнастики, игр и т.д. Постоянно стоят вопросы особенностей работы центральной нервной системы боксеров, энергообеспечения двигательной деятельности, психических и личностных особенностей боксера, степени соответствия его способностей требованиям, предъявляемым к нему спортивной деятельностью. Эти вопросы требуют

углубленных исследований т.к. многие из них практически не разработаны.

В специальном научном обосновании нуждаются организация и методика проведения тренировочных занятий различной направленности, регуляция нагрузки и отдыха с учетом индивидуальных особенностей боксеров, взаимоотношений тренера и спортсмена, использования современных информационных средств в подготовке боксеров высокого класса.

Научная деятельность тренера-преподавателя находит выражение в достижении его учениками спортивных высот, в оформлении результатов в виде статей, методических рекомендаций и наконец – в защите диссертаций.

#### **XIV.2. Выбор темы и разработка гипотезы исследования.**

К настоящему времени достаточно адекватно сложилась система педагогических исследований в области физической культуры и спорта, в том числе и в боксе. Вместе с тем, исследователь свободен в выборе направления исследования, но при этом целесообразно руководствоваться следующими соображениями:

1. При определении темы необходимо учитывать: собственный интерес; свои склонности, способности и педагогический опыт; уровень и широту теоретических знаний.
2. Желательно определять тему исследования в той области, где работает тренер-преподаватель – ДЮСШ, ШВСМ, спортивный клуб.
3. При выборе темы исследователю надо иметь в виду, что любое известное положение теории и методики преподавания, а также практики, предшествующей исследованию, может оказаться устаревшим. Т.е. необходимо то или иное явление спортивной деятельности исследовать с разных сторон.
4. Тема, выбранная для исследования, должна быть актуальной для настоящего времени. Результаты исследования должны соответствовать возникающим потребностям спортивной практики.
5. Выбор темы часто определяется возможностями исследователя по выполнению объема работы над изучением истории, теории, методики и практики, а также практики, избранного предмета научного исследования.
6. Перед окончательным формулированием темы желательно уточнить ее основные положения и определить цель и задачи предполагаемого исследования. Окончательная формулировка темы может быть уточнена в процессе исследования или даже после его завершения. Название темы исследования – это краткое отражение содержания работы, это ее

"визитная карточка", т.к. в названии должны отражаться предмет исследования и подразумеваться предполагаемый результат.

Избранная для исследования тема должна быть научно обоснована, доказана ее актуальность, исходя из необходимости использования результатов исследования в практике подготовки спортсменов. Тема всегда носит проблемный характер, поэтому решение проблемы должно иметь определенное значение для обоснования того или иного явления, состояния, действия и т.п. Это может быть научной новизной, т.е. определенным научно-обоснованным вкладом в теорию и методику бокса.

Обнаружение проблемной ситуации побуждает исследователя к активному поиску или разработке способов ее решения. В ходе исследования добываются новые факты, новое научное знание о предмете исследования. Полученные результаты могут послужить основанием для вскрытия новых противоречий, решение которых приведет к более совершенным знаниям и рекомендациям для применения в практике работы тренеров.

Всякое исследование начинается с предварительной догадки – гипотезы или предположения о возможных способах решения обнаруженной проблемности исследуемого вопроса; о причинах, которые характеризуют необычные явления или полученные в исследовании эмпирические факты; о механизмах взаимного влияния отдельных эмпирически полученных фактов.

Гипотеза для любого исследования имеет главенствующее значение по многим причинам:

- она определяет выход теории в практику, т.к. на ее основе организуется исследование и появляются новые научные факты;
- разработка гипотезы порождает новые идеи;
- формируется предмет конкретного исследования;
- появляется возможность выделить главное из массы получаемой

информации.

Гипотеза формируется на основе обобщения опыта и анализа существующих научных фактов и теорий. Она может возникнуть и на основе интуиции. В теории физического воспитания и спортивной тренировки допустимы, а иногда и вовсе необходимы, исследования, доказывающие, казалось бы, очевидное и всем известное. Объясняется это, во-первых, многолетним существованием в спортивно-физкультурной практике положений себя оправдывающих, но не имеющих научно-экспериментального обоснования, что приводит к ограничению сферы применения этих положений; во-вторых, отсутствием количественных характеристик общеизвестных положений; в-третьих, большим

разнообразием контингента занимающихся по возрасту, полу и подготовленности, что требует уточнения и конкретизации тех или иных положений; в-четвертых, существованием в практике таких положений, которые, не имея научного обоснования, могут являться результатом заблуждений.

Теоретическая и практическая состоятельность каждой гипотезы повышается, если при ее разработке учитывается следующее.

1. Гипотеза должна обладать принципиальной проверяемостью, т.е. сформулированное предположение должно быть доступно обоснованию фактическим материалом, получаемым в ходе исследования. Вместе с тем, возможно существование гипотез и непроверяемых практикой. Такие гипотезы могут иметь особое значение для перспективы развития науки, хотя на современном уровне оснащенности не могут быть подкреплены достоверными научными фактами. Такие гипотезы носят в основном интуитивный характер и представляются в форме предсказания.

2. Гипотеза должна объяснять круг вопросов, которые составляют сущность изучаемого явления. Гипотеза теряет свою вероятность, если одни аспекты укладываются в теоретическое предположение, а другие, аналогичные, нет. Например, предположение, что успех боксера в поединке зависит от комплексного характера его подготовки было бы неполноценным, если бы одно сочетание сторон подготовки (например, технической и физической) противоречило другому (тактической и психологической).

3. Хорошо, если бы гипотеза имела приложение к широкому кругу аспектов подготовки спортсменов. Это положение ориентирует на разработку вопросов, охватывающих ряд смежных явлений. Примером может служить гипотеза об эффективности физической или технической подготовки боксера на любом уровне его спортивного мастерства. Вместе с тем, совершенствование этих сторон подготовки на определенных этапах спортивного роста боксера сохраняет научную актуальность.

4. Обычно гипотеза не противоречит ранее установленным научным фактам. Если же такое случается, то исследователь обязан доказать ее новыми фактами, связанными с использованием новейшей аппаратуры, оригинальных методик, большим количеством испытуемых и т.п.

5. Гипотеза должна быть принципиально проста. Например, простота предположения прямой зависимости уровня подготовленности боксера от количества тренировочных занятий является внешней. На самом деле здесь могут подразумеваться медико-биологические, социальные, экономические и другие аспекты, обеспечивающие доказательство положений гипотезы.

6. Гипотеза не должна содержать таких понятий, которые не имеют теоретического или экспериментального обоснования и могут сами стать

предметом исследования.

7. Содержание гипотезы должно иметь логическую обоснованность.

Таким образом, гипотеза формируется при разработке проблемы исследования, при выделении нового научного знания из вновь полученных в исследовании фактов. Предположения, сделанные в начальной стадии исследования, в ходе его подвергаются проверке и уточнению. Гипотеза, получившая теоретическое и экспериментальное подтверждение, превращается в новое научное знание, в теорию.

### **XIV.3. Цель, задачи и организация исследования.**

Для упорядочения действий исследователя определяется цель работы, которая объединяет его научные интересы в некоторую последовательность и систему. Цель работы тесно связана с гипотезой и темой работы, конкретизируя гипотезу и определяя пути разработки темы. Достичь поставленную цель – это значит снять проблемность исследуемого вопроса.

Цель исследования конкретизируется постановкой частных задач. Ими определяются границы, в пределах которых намечается достижение поставленной цели. Задач ставится, как правило, несколько. Каждая из них отражает идею научной работы, раскрывает определенную часть темы, которая подвергается исследованию. При определении количества задач необходимо учитывать, что они взаимозависимы и решение одной задачи зачастую невозможно без решения других, или решение одной позволяет решить другие.

Число задач должно быть небольшим. Каждая поставленная задача должна предусматривать решение, отраженное в одном или нескольких выводах. Количество выводов зависит от объемности задачи, глубины и разносторонности проведенного исследования.

Определение цели и постановка задач исследования зависят от того, что определено в качестве объекта исследования и предмета исследования.

Объектом исследования является то, что противостоит исследователю в его познавательной деятельности. Это может быть техника боксирования, тактические действия боксера, психологическая подготовка, методика работы со спортсменами и т.д.

Предметом исследования может являться конкретная ситуация, действие, процесс. Например, развитие координации действий юных боксеров, режим питания квалифицированного боксера, техника ведения ближнего боя, тактика ведения поединка с боксером – левшой (правшой), методика отбора для занятий боксом и т.п.

Подавляющее большинство исследований в физическом воспитании и спорте проводятся с участием субъектов – учащихся школ, спортсменов, тренеров, т.е. – испытуемых.

Для правильного подбора испытуемых необходимо учитывать особенности проведения исследования. При этом исследование, в конечном результате, является сравнительным. Сравнить можно результаты отдельных групп спортсменов, в одной из которых применялись какие-либо новшества, а другая тренировалась по установившейся методике. Группы при этом приобретают статус "опытных" – одна экспериментальная, а другая контрольная.

Можно сравнивать результаты, полученные ранее, с результатами более поздних исследований на одном и том же контингенте. При этом необходимо доказать, что достигнутый эффект является следствием внедряемых новшеств, а не возросших естественным путем способностей.

При определении состава опытных групп исследователю необходимо помнить, что для получения достоверных результатов испытуемые должны быть равными по возрасту, полу, спортивной подготовленности, весовым показателям, а группы равными по количеству испытуемых. Кроме того, должны быть идентичны и условия, в которых проводятся исследования: продолжительность занятий и их количество, оборудование, если оно не является предметом исследования и т.д.

Как правило испытуемые контрольной группы не должны знать, что являются участниками исследования. В тоже время при определении участников экспериментальной группы исследователь обязан сообщить им о цели и содержании предстоящего эксперимента. Участие должно быть добровольным. Насильственное привлечение к участию в экспериментах может привести к недостоверным результатам. В некоторых педагогических экспериментах можно организовать работу так, что занимающиеся и экспериментальной группы и контрольной не будут знать о проводимых исследованиях. В таком случае достигается наибольшая объективность результатов.

#### **XIV.4. Методы и результаты исследования.**

Эффективность проведения научного исследования в значительной мере зависит от правильности выбора путей и способов сбора необходимой информации т.е. от адекватности методов. Метод – это способ обновления научного знания.

Методы, используемые в исследовании процесса подготовки боксера, могут иметь педагогическое, психологическое или медико-биологическое направление. Как правило, в зависимости от задач и предмета

исследования значительная часть методов однонаправлена. Но для получения более достоверных результатов исследователи очень часто используют методы, позволяющие получить разностороннюю информацию об изучаемом явлении или факте.

Основными методами исследования в боксе являются:

- изучение литературных источников;
- педагогическое и психологическое наблюдение;
- опрос;
- хронометрирование;
- контрольные испытания;
- инструментальные методы определения функционального состояния систем организма боксера и его психики;
- моделирование;
- эксперимент.

Начало любого исследования предполагает изучение литературы по интересующей проблеме. Это необходимо, чтобы избежать повторения исследования уже решенных вопросов, выявить неясные или требующие решения стороны проблемы, четко сформулировать гипотезу и задачи исследования, определить тему, ознакомиться с существующими методами и определить необходимые из них для использования в научной работе. Результатом могут стать выписки, цитаты, резюме, собственные заключения по интересующему вопросу, позволяющие определить предмет исследования, сформулировать гипотезу, конкретизировать тему.

Методы педагогического и психологического наблюдения тесно связаны. Они характерны тем, что исследователь не участвует непосредственно в процессе подготовки боксера, а фиксирует интересующие его факты организации процесса или психические проявления личности боксера. Результаты наблюдений могут оказать помощь исследователю в уточнении темы и задач, в определении методик инструментальных исследований. Итоги наблюдений исследователю-практику дают возможность оптимизировать организацию подготовки, приобрести новые знания в технике и тактике ведения поединка, определить пути поиска новых подходов в работе с боксерами-новичками и т.д. Этому способствуют заранее разработанная четкая программа и определенные способы фиксации результатов: протоколирование (словесное описание, стенографирование, графическая фиксация), звукозапись, видеозапись.

Если в процессе наблюдения используется видеозапись, желательно для получения разносторонней информации проводить ее с разных точек. Это дает возможность исследователю получить максимум информации для объективного анализа действий участников поединка, тренеров, реакции зрителей или работы боксера в период подготовки.

Использование метода опроса предполагает в основном непосредственный контакт исследователя с респондентом (опрашиваемым). Для проведения опроса исследователь готовит перечень вопросов, которые предлагаются респондентам в анкете, беседе или интервью. Опрос может быть анонимным, но во всех формах опрашиваемые должны быть извещены о целях опроса и о дальнейшем использовании их ответов. Исследователь должен получить согласие респондента.

В анкете необходимо привести данные организации, от имени которой проводится исследование, задачи исследования и значение их решения для теории и практики, значимость ответов респондента для решения поставленных задач, правила заполнения, порядок возврата анкеты, если она оформляется дистанционно, и порядок получения респондентом итоговой информации, если он этого пожелает. Если анкета не анонимная, то в ней необходимо определить демографические данные респондента: пол, возраст, спортивную квалификацию, стаж трудовой или спортивной деятельности и т.п. Эта информация может быть расположена как в конце, так и в начале анкеты. В анкетном опросе, как правило, на каждый вопрос предполагается несколько вариантов ответа, которые определяются исследователем типа "да", "нет", "нужное подчеркнуть" и т.п. Анкета должна быть составлена с учетом возраста, опыта и спортивной квалификации опрашиваемых. Для получения объективной информации по интересующей проблеме исследователь может в разных формулировках задавать один и тот же вопрос. Например, для выяснения отношения боксера или тренера к определению тренировочной нагрузки исследователь может задать разные вопросы и предложить возможные ответы:

- 1) Каким способом Вы определяете нагрузку занятия?
  - по частоте сердечных сокращений в конце занятия;
  - по субъективным ощущениям;
  - по продолжительности занятия;
  - другое (отметить).
- 2) При планировании тренировочного занятия Вы учитываете показания:
  - пульса в конце предыдущего занятия;
  - пульса в начале планируемого занятия;
  - и то и другое;
  - собственные ощущения;
  - продолжительность тренировочной работы и ее объем;
  - другие показатели (отметить).

Такой способ может применяться исследователем в интервью и беседе.

Интервью и беседа – методы получения информации путем ответов респондентов на систему вопросов исследователя в ходе их

непосредственного общения.

Результатом разновидностей метода опроса является получение исследователем информации в виде суждений респондентов с долей субъективности. Ее может быть больше или меньше в зависимости от образовательной и профессиональной квалификации респондентов и степени их заинтересованности в результатах исследования.

Использование метода хронометрирования в боксе зависит от направленности исследовательской работы. Он имеет большое значение в регистрации продолжительности какой-либо деятельности спортсмена. Данный метод может дать очень ценную информацию о нагрузке, если параллельно регистрировать, например, частоту сердечных сокращений. Результаты хронометрирования выражаются графиками, схемами, циклограммами.

Метод контрольных испытаний предусматривает использование контрольных упражнений. Определенная система использования отдельных упражнений называется тестированием. Необходимо иметь в виду, что не всякое упражнение является тестом. В практике использования контрольных упражнений сложилась система тестов, которые адекватно характеризуют состояние определенных систем организма спортсмена или уровень развития отдельных качеств.

Контрольные испытания позволяют выполнить следующее:

- оценить степень технической и тактической подготовленности боксера;
- сравнить подготовленность занимающихся;
- провести оптимальный отбор для занятий боксом и участия в соревнованиях;
- вести контроль хода тренировочного процесса;
- выявить преимущества и недостатки применяемых средств и методов подготовки боксера;
- составлять обоснованные индивидуальные планы.

При выборе контрольных упражнений необходимо учитывать специфику работы боксера. Главным образом она носит скоростно-силовой характер. Поэтому упражнения могут выполняться в двух режимах: максимальное количество без учета времени выполнения и максимальное количество выполнений за определенный отрезок времени. Например, отжимания в упоре лежа или в упоре на брусьях, поднимания туловища из положения лежа на спине, спринтерский бег и бег на средние дистанции и др. Такие упражнения позволяют исследователю получить информацию о скоростно-силовой подготовленности боксера и его выносливости. Многократное проведение контрольных испытаний через какие-то промежутки времени в сочетании с анализом организации и содержания тренировочного процесса дают информацию о качестве планирования

подготовки и индивидуальных возможностях спортсмена.

Для разработки вопросов, связанных с функциональным состоянием систем организма боксера, отвечающих за эффективность подготовки, исследователь может получить ценную научную информацию, анализируя результаты текущего, этапного и оперативного контроля. Но более углубленно изучить состояние спортсмена позволяет использование инструментальных методик с применением научной аппаратуры.

К методам, определяющим физиологические закономерности становления тренированности боксера, уровень его работоспособности, используемых при разработке научных проблем относятся:

1. Измерение силы дыхательных мышц, жизненной емкости легких, максимального объема произвольной вентиляции легких, насыщения крови кислородом, анаэробной производительности - для определения эффективности дыхательной системы.

2. Калориметрия - для определения основного обмена.

3. Вестибулометрия - для определения вестибулярной устойчивости боксера.

4. Определение протекания психомоторных процессов и состояния центральной нервной системы:

- латентный период простой зрительно-моторной реакции;
- воспроизведение заданных временных интервалов;
- теппинг – тест;
- критическая частота слияния мерцаний;
- реакция на движущийся объект.

Аппаратурные методы, тем более с использованием современной компьютерной техники, дают возможность исследователю получать высокой степени достоверную информацию, сокращают время ее обработки. Естественно, для проведения инструментальных исследований необходима определенная подготовка исследователя или подготовленные квалифицированные помощники и аппаратура.

Некоторые исследования могут быть проведены только специалистами и главным образом в условиях лабораторий. Это методы врачебных исследований, которые проводятся во время диспансерного обследования или целенаправленно с определенными перерывами: внешний осмотр, функциональное тестирование, биохимические анализы, кардиография, осмотр врачей – специалистов. Методы врачебного контроля позволяют исследователю получить дополнительные сведения о состоянии боксера, а тренеру сделать выводы о правильности организации подготовки и степени функциональной готовности боксера к соревнованиям.

Исследование эффективности организации процесса подготовки боксера тесно связано с его моделированием, т.е. внесением научным

работником изменений в последовательность применения тех или иных средств подготовки, определением длительности их использования и т.д.

Модель – это мысленно представляемая или материально реализованная система, которая, отображая или воспроизводя объект исследования, способна замещать его так, что изучение дает нам новую информацию об этом объекте (В.В.Вериго 1987).

Моделирование в спорте – это процесс построения, изучения и исследования моделей для определения и уточнения характеристик и оптимизации процесса подготовки спортсменов и их участия в соревнованиях (В.Н.Платонов, В.А.Запорожанов, 1987). Существует две группы моделей в спорте: модель спортсмена – его качеств, состояний и т.д.; модель спортивной деятельности - тренировочной, соревновательной.

Таким образом, в зависимости от направленности исследования в боксе возможна разработка моделей технической подготовленности, тактических действий, подготовительного, соревновательного и переходного периодов подготовки, предсоревновательного этапа подготовки, отдельного микроцикла и т.д. Данный метод тесно связан с другими методами исследования в получении разносторонней информации о степени эффективности предложенных новшеств. Прямым же результатом эффективности той или иной модели является успешность участия боксера в соревнованиях или контрольных боях.

Основным методом проведения исследования является эксперимент. В зависимости от условий организации экспериментальные исследования могут носить естественный, модельный или лабораторный характер.

Естественный эксперимент проводится в естественных условиях тренировочного процесса, когда не нарушаются структура и последовательность проведения занятия. В этом случае исследователь, например, проводит измерение частоты сердечных сокращений спортсмена, ведет наблюдение за поведением боксеров или тренеров.

В модельном эксперименте исследователь определяет влияние какого-либо явления или фактора, сознательно включенного в тренировочный процесс боксера, на результат его подготовки. Например, влияние дополнительных упражнений специальной физической подготовки на результативность ведения поединка.

Лабораторный эксперимент проводится в условиях весьма далеких от условий спортивной деятельности. Организуется эксперимент с целью устранения побочных факторов, которые могут повлиять на результативность исследования. Например, определение уровня развития какого-либо качества спортсмена вне зависимости от проявления других качеств. Для лабораторного эксперимента характерна стандартизация условий его проведения.

В некоторых случаях для получения более достоверных результатов исследователи применяют перекрестный эксперимент, когда что-то новое, проверяемое, применяется в контрольной группе. В этом случае контрольная и экспериментальная группы классического эксперимента меняются местами.

Полученный в ходе исследования фактический материал, представляет собой качественные и количественные показатели. Со временем какие-то детали исследования могут сгладиться в памяти. Поэтому обработку полученных данных желательно проводить по возможности тотчас по окончании наблюдения, опроса, эксперимента. При обработке собранных данных может оказаться, что их или недостаточно или они противоречивы и поэтому не дают оснований для окончательных выводов. В таком случае исследование необходимо продолжить или повторить его фрагмент, внося в него требуемые дополнения.

С целью количественного анализа педагогических явлений используются методы математической статистики. К ним относятся: вычисление среднего арифметического, среднего квадратического отклонения, средней ошибки среднего арифметического, средней ошибки разности, корреляции, непараметрических критериев различия (Уайта, Вилкоксона). Для проверки достоверности полученного фактического материала исследователю необходимо владеть данными методами.

#### **XIV.5. Подведение итогов исследования и оформление работы.**

Каждый исследователь до начала научной работы должен определить объем фактического материала, необходимый для всестороннего и глубокого анализа. По окончании исследования весь материал просматривается и систематизируется, располагается в логической последовательности. При этом может появиться необходимость собрать дополнительные данные для уточнения отдельных фактов.

Итогом исследования является формулирование выводов и практических рекомендаций. Последние могут быть подтверждены актами внедрения, выражающими практическую значимость и эффективность проведенного исследования.

При формулировании выводов необходимо руководствоваться следующими рекомендациями:

1. Выводы делаются на основании обобщения полученных в исследовании научных фактов.
2. Выводы должны основываться на неопровержимых, точно установленных фактах.
3. При анализе собранного материала исследователь может прийти к результатам, на основании которых формулируется общий вывод.

4. Могут быть сделаны и предположительные выводы, требующие дополнительной проверки или отдельного исследования.

5. Выводы должны соответствовать задачам, быть краткими и излагаться в утвердительной форме без примеров.

В зависимости от задач исследования, его глубины и объема полученного фактического материала научная работа оформляется в виде статьи, доклада, рационализаторского предложения, патента, пособия, монографии, диссертации. Оформление рационализаторских предложений и патентов осуществляется патентными отделами организаций или центрами научно-технической информации. Статьи оформляются в соответствии с требованиями издательств или издающих организаций. В докладах исследователь может знакомить специалистов бокса с результатами научной работы на конференциях, сборах, семинарах, курсах повышения квалификации. Пособия и монографии предназначены для студентов и слушателей вузов, специализирующихся в боксе. Такие издания, как правило, готовятся на основе диссертаций.

Диссертационная работа является законченным научным трудом, выполненным на основе научной работы исследователя. По структуре диссертационная работа состоит из введения, обзора опубликованных результатов исследований других авторов по интересующей проблеме и смежных наук, нескольких глав с описанием методов и организации исследования, его результатов и обсуждения, выводов, практических рекомендаций, библиографического указателя использованных литературных источников и приложений. Оформление диссертационной работы осуществляется в соответствии с правилами, которые разрабатываются и утверждаются аттестационной комиссией по присуждению ученых степеней и званий. После успешной защиты диссертации соискателю присваивается ученая степень кандидата или доктора наук.

### Список литературы.

1. Абаджян В.А. Медико-биологическая и психологическая составляющие тренировочной и соревновательной деятельности боксеров: Учеб.пособие/В.А. Абаджян, В.А.Санников. – Изд-во ИТА, 2014. – 152с.
2. Атилов А.А. Современный бокс/А.А.Атилов. – Ростов н/Д: Феникс. – 2003. - 639с.:ил.
3. Баранов В.П. Современная спортивная тренировка боксера: Практическое пособие. В 2 т. Т.1/ В.П.Баранов, Д.В.Баранов. – Гомель: Сож, 2008. – 360 с. ил.
4. Бокс. Теория и методика: Учебник/ Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов (и др.)/ Под общей редакцией Ю.А. Шулики, А.А. Лаврова. – Краснодар: Неоглори; Москва: Советский спорт, 2009. -767 с.: ил.
5. Бокс: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ спортивного резерва/ А.О. Акоюн и др. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 72с.
6. Бокс. Энциклопедия: 2-е изд., испр. и доп./ Составители В.А. Марков, В.Л. Штейнбах. – М.: «Человек», «Олимпия», 2011. – 65бс., ил.(+вкл.)
7. Болобородов Н.М. Бокс. Техника и тактика./ Н.М. Болобородов. Изд-во: Спорт-Принт, 2005. – 352с.
8. Градополов К.В. Бокс. Учебник для институтов физической культуры./ К.В. Градополов. – М.: «Инсан», 2010. 320с.
9. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. пособие для высш. учеб. заведений физ культуры/ В.П. Губа. – М.: Терра-Спорт, - 2003. – 208с.
10. Дмитриев Г.Г. и др. Морально-психологическая подготовка спортсменов-единоборцев. Учебно-методическое пособие/Под ред. проф. Дмитриева Г.Г. – СПб.; ВИФК, 2012. – 158с.
11. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах.(Монография). /Е.В. Калмыков - М.: РГАФК, 1996. - 131с.
12. Калмыков Е.В. Теория и методика бокса: учебник/ Е.В. Калмыков – общ. ред. – М.: Физическая культура, 2009 – 272с.
13. Камалютдинов Р.Р., "Идущим дорогой через ринг", учебное пособие./ Р.Р. Камалютдинов. - М, "Инсан" 2000, - 288 с.
14. Качурин А.И. Варианты технико-тактического применения ударов в боксе (методическая разработка для тренеров и спортсменов)/ А.И. Качурин. - М.: МИИТ, 1998. - 41 с.
15. Качурин А.И. Комплекс уроков для обучения и совершенствования техники бокса в группах основного и спортивного отделений высших учебных заведений: учеб. пособие для студентов вузов / А.И.Качурин; М-во путей сообщения РФ ; Моск. гос. ун-т путей, Каф. Физ. воспитание и спорт. - М.: 2004. - 154 с
16. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учеб. пособие для студентов вузов / В.А.Киселев. - М.: Физ. культура. - 2006. - 119 с.: табл..

17. Кулиненков О.С. Фармакологическая помощь спортсмену: коррекция факторов, лимитирующих спортивный результат/ О.С.Кулиненков. – М.: Советский спорт, 2006. 240с.
18. Марищук Л.В. Психология спорта: учеб. пособие/ Л.В. Марищук. – Минск: БГУФК, 2006. – 147с.
18. Москаленко Р.В. Бокс/Р.В. Москаленко. – М.: изд-во ООО «Эксмо», 2012. – 56с.
19. Морманд Д. Физиология сердечно-сосудистой системы/ Д. Морманд, Л. Хеллер. – СПб: изд-во «Питер», 2000. 256с.
20. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства/ А.А.Новиков. - М.: ВНИИФК, 2003.- 162 с.
21. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки/ Н.Г.Озолин. - М.: 2002. - 173 с.
22. Осколков В.А. Передвижения - основа мастерства в боксе: монография/ В.А. Осколков. - Волгоград: ВГАФК, 2005. - 107 с.
23. Осколков В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе: учеб. пособие/В.А. Осколков – Волгоград: Изд-во ВГПУ «Перемена», 2007. – 112с.
24. Остьянов В.Н. Бокс (обучение и тренировка): учебное пособие/ В.Н.Остьянов, И.И. Гайдамак// Киев: «Олимпийская литература», 2001. - 240 с.
25. Петров М. Техника и тренировка боксёра/М. Петров. – М.: изд-во «Книжный дом», 2008. – 320с.
26. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей./ А.В. Родионов. - М.: ФиС, 1973. - 216 с.
27. Санников. В.А. Теоретические и методические основы подготовки боксера: учеб. пособие – В.А. Санников, В.В. Воропаев. – М.: Физическая культура. 2006. – 272с.
28. Санников В.А. Теоретическое и методическое обоснование подготовки боксеров: монография/ В.А. Санников. – Воронеж, изд. ООО «Элист», 2011. – 235с.
29. Санников В.А. Теоретические и методические основы обучения и тренировки боксеров: монография/ В.А.Санников. – Воронеж, изд. «ИТА», 2014. – 240с.
30. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения/ ред. Ренстрёма П.А. – Киев. Олимпийская литература, 2003. - 472с.
31. Теория и методика бокса: учебник /под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. -272с.
32. Филимонов В.И. Теория и методика бокса: монография/ В.И.Филимонов. – М.: «ИНСАН», 2006. - 584 с.
33. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера./Н.А. Худадов. - М.: ФиС, 1968 - 159 с.
34. Черный В.Г. Профилактика травм при занятиях боксом. Методические рекомендации./ В.Г. Черный.– М.: ГЦОЛИФК, 1984.
35. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику (Издание 2-е, переработанное и дополненное)/А.Г. Ширяев. - СПб.: Издательство «Шатон», 2002. – 190с.
36. Щитов В. Бокс для начинающих./ В. Щитов. - М.: Фаир – Пресс, 2001. – 448 с.: ил.- (спорт).

