

Управление спортивной тренировкой как одна из важнейших функций

Современный бокс характеризуется повышенными требованиями ко всем сторонам подготовленности спортсменов. Двигательная деятельность в боксе всегда отличалась высокой экстремальностью и сложностью для реализации, как с точки зрения качества и своевременности исполнения, так и обусловленностью всех видов взаимодействий в ринге уровнем функциональных и физических кондиций боксера. Характеристики этой деятельности, определенные на заре становления спортивной науки в боксе, не претерпевают существенных изменений и сегодня. Так, были выделены следующие основные особенности [1]:

1) относительно длительная работа скоростно-силового характера, т.е. сочетание большой быстроты движений с приложением значительной силы (особенно в момент нанесения ударов), что требует выработки скоростно-силовой выносливости, а также ловкости, гибкости и способности к расслаблению;

2) высокие требования к точности боевых действий, к их форме, т.е. к наиболее целесообразным положениям тела и его частей, правильному направлению движений, нужным амплитуде, скорости, силе движений, их одновременности и последовательности, целесообразному темпу движений. Все это требует тонкой мышечной координации, большого двигательного опыта;

3) резкие и сильные удары, которые, с одной стороны, воздействуют на опорно-двигательный аппарат (костный, связочный, мышечный), а с другой стороны, требуют особой функциональной подготовки и разностороннего укрепления организма. Последнее обстоятельство обусловлено и возможностью получения ударов противника;

4) большое разнообразие и быстрота боевых действий, что в условиях жесткого ударно-защитного противодействия противнику значительно затрудняет тактически четко и своевременно осмысливать обстановку, быстро принимать решение и эффективно выполнять двигательные задачи. Все это требует воспитания быстрой ориентировки и дисциплины действий, внимательности, наблюдательности, развития зрительно-двигательных представлений, памяти и ряда других интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов и свойств, т.е. особой психологической подготовки.

Последующее развитие данного вида единоборств вносит некоторые специфические особенности в содержание и, в принципе, только усугубляет и дополняет его с точки зрения повышения трудностей. Влияние на данный процесс в первую очередь оказывают как минимум следующие факторы:

- возросший уровень подготовленности боксеров во всех без исключения разделах спортивного мастерства;
- выравнивание основных разделов подготовленности у боксеров различных школ;
- изменения правил соревнований, экипировки;

- современные тенденции развития вида спорта, его прогрессирующая популяризация;
- изменений условий подготовки боксеров и повышение уровня материально-технического обеспечения вида спорта;
- влияние профессионального бокса и других контактных видов единоборств, активно развиваемых на современном этапе.

В этой связи крайне необходим анализ тенденций изменения теоретических и практических взглядов на значимость и место отдельных компонентов подготовленности боксеров различной квалификации. Как было отмечено выше, эффективную соревновательную деятельность и результативность выступления на турнирах самого высокого ранга, наряду с технико-тактическим мастерством, в равной мере обеспечивает и должный уровень специальной физической подготовленности. При этом значимость отдельных физических качеств рядом специалистов дифференцируется. Так, традиционно, исходя из классических позиций, основанных еще на традициях советского бокса, являвшегося ярким приверженцем «искусного» стиля [1, 2], считалось, что физическая подготовка обобщенно базируется на уровне развития быстроты, силы, выносливости, координационных способностях или ловкости. Вместе с тем, подчеркивается [3], что физические качества боксера тесно связаны между собой и влияют на развитие друг друга. Развитие координации в боксе должно предусматривать не только рациональность и правильность движений или действий в целом, но и быстроту выполнения, для чего нужен соответствующей силы импульс, достаточная сила мышечного сокращения, определенная мощность вовлеченной в действие группы мышц.

На сегодняшний день вопрос об иерархии различных физических качеств в структуре специальной подготовленности боксеров считается дискуссионным. Так, ряд специалистов [1, 2, 4] определили следующую значимость физических качеств у квалифицированных боксеров: 1) быстрота, 2) ловкость (координационные способности), 3) сила, 4) выносливость. Несколько позже, с учетом изменений характера современного бокса была предложена несколько другая расстановка [5]: 1) быстрота, 2) сила, 3) выносливость, 4) ловкость. По другим данным [6] зарубежными специалистами модель физической подготовленности боксеров варьируется в зависимости от особенностей национальных школ бокса в следующих соотношениях: 1) скорость – 31,6 %; 2) выносливость – 26,7 %; 3) координация – 25,1 %; 4) сила – 16,6 % [7] или 1) скорость и сила – 45 %; 2) ловкость – 35 %; 3) выносливость – 20 %. Учитывая, что модель физической подготовленности боксеров в теории и практике бокса не имеет четкой определенности, предлагался следующий наиболее общий вариант [6]: 1) быстрота и сила – 45-48 %; 2) выносливость – 30 %; 3) ловкость или координационные способности – 22-25 %.

Конечно, такие модели могут рассматриваться чисто гипотетически хотя бы в силу существующих отличий между представителями различных весовых категорий, квалификации, возраста, манеры ведения боя. Не трудно

заметить, что в представленных вариантах совсем не учитывается такое качество, как гибкость, которое по мнению ведущих специалистов [2, 3, 8] имеет не самое последнее значение для бокса.

Совершенно очевидно, что только комплексное развитие общих и специальных физических качеств сможет обеспечить эффективную тренировочную и соревновательную деятельность и достижение высоких спортивных результатов. Особенно это касается спорта высших достижений на уровне чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр. Тем не менее, на наш взгляд, анализ эволюции взглядов необходим как минимум для определения места того или иного раздела или компонента в частности и общей структуре спортивного мастерства, которые, в свою очередь, могут рассматриваться в качестве ориентиров или даже модельных характеристик для целенаправленного и более эффективного построения учебно-тренировочного процесса.

С позиции общей методологии количественного подхода [9] определение параметров подготовленности боксеров, проявляющихся в спортивном поединке, должно осуществляться на трех уровнях [10]:

1) комплексный – отражающий обобщенный уровень, необходимый для оптимального использования возможностей боксеров при осуществлении соревновательной деятельности;

2) дифференцированный – относящийся к какому-либо обобщенному проявлению качеств: в специальной физической подготовке (СФП) – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости; в технической подготовке (ТП) – техники ударов, защит, подготовительных действий и т.д.; в тактической подготовке (ТКП) – тактических вариантах атак и контратак, тактики ведения боя на разных дистанциях, с противником, имеющим индивидуальные особенности манеры боя и т.д.; в психологической подготовке (ПП) – специализированных восприятий боксера, свойств внимания, особенностей мышления, структуры волевых действий;

3) единичные – раскрывающие отдельные свойства каждого качества боксера в системе СФП, ТП, ТКП, ПП.

Определяя место специальной физической подготовленности в общей системе процесса формирования высокого спортивного мастерства, опираясь на теоретические подходы формирования «модели сильнейших спортсменов» [11], при подготовке квалифицированных боксеров необходимо ориентироваться на модель, которая обеспечивает достижение высоких результатов и включает следующие компоненты [12].

1. Показатели соревновательной деятельности;
2. Специальная физическая подготовленность;
3. Техническая подготовленность;
4. Тактическая подготовленность;
5. Функциональная подготовленность;
6. Психологическая подготовленность;
7. Морфологические особенности;
8. Возраст и спортивный стаж

Первые пять факторов следует считать приоритетными и наиболее доступными для оперативной диагностики.

Так, при наличии достаточного количества подходов [10, 13 и другие] показатели соревновательной деятельности могут объективно оцениваться по апробированной методике анализа числовых коэффициентов эффективности и результативности атакующих и защитных действий. Данные величины рассчитываются по судейским протоколам фиксации зачетных очков (ударов) в ходе поединка [14] и, как показала практика, являются довольно корректными и информативными. Кроме этого, указанные показатели, наряду с результатом боя, косвенно отражают уровень технической и тактической подготовленности боксеров. Одним из ярких показателей, отражающих высокий уровень подготовленности боксеров, является «количество проведенных боев за определенный промежуток времени» (от одного соревнования до 2-3 месяцев, года и четырехлетнего цикла).

Функциональная подготовленность может быть оценена по стандартным тестовым испытаниям (общая физическая подготовленность), используемых в различных видах спорта, обоснованным многолетней практикой, теоретическими, экспериментальными исследованиями общей теории спортивной тренировки.

Следует отметить, что в теории бокса имеется множество подходов для регистрации параметров специальной физической подготовленности [12, 15 и другие]. Однако, большинство из них хоть и очень информативны и апробированы на контингенте высококвалифицированных боксеров, но требуют специального оборудования, чаще всего изготовленного в ограниченном количестве, а также отдельной подготовки тренера. При организации тестирования предпочтение лучше отдавать исследовательским процедурам, не требующим дополнительного специального оборудования.

Необходимо остановиться на обосновании наиболее существенных факторов, влияющих на эффективность соревновательной деятельности, основанном на результатах экспериментальных исследований. Так, предлагается следующая градация [16]: а) специальная скоростно-силовая подготовленность, б) специальная скоростная подготовленность, в) специальная силовая подготовленность, г) общая физическая подготовленность.

Результаты других исследований [17] выявили следующие факторы: а) специальная физическая подготовленность, б) психическая подготовленность, в) общая физическая подготовленность, г) оперативное мышление, реакции выбора, переключения и распределения внимания.

В комплексных исследованиях [18, 19] было установлено, что успешность соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации во многом определяется следующими факторами: а) специальной силовой подготовленностью и длиной основных звеньев тела (рук и ног); б) подготовленностью силового характера; в) боевым опытом; г) специальной скоростно-силовой выносливостью; д) общей физической подготовленностью. Авторы подчеркивают, что выделенные факторы имеют

гетерогенную структуру и состоят из показателей, характеризующих, как физические качества, так и техническое мастерство спортсмена. В связи с этим, существенно возрастает роль метода сопряженного воздействия.

Рядом исследователей [20, 21] показано, что в основе эффективных ударов лежит высокий уровень скоростно-силовой подготовленности. Кроме этого, хорошая техническая подготовленность может обеспечиваться только за счет развития координационных способностей [22].

При оценке специальных физических качеств боксеров различной квалификации, силы, быстроты и выносливости, рекомендуется опираться на следующие положения [23]. К зоне максимальной мощности относится физическая нагрузка продолжительностью до 20 секунд – бег 60, 100 и 200 м; субмаксимальной – физическая нагрузка до 5 минут – бег 400, 800, 1500 м; большой – физическая нагрузка до 30 минут – бег 3000 и 5000 м; умеренной мощности – стайерский бег (60 минут и более). Кроме этого, для оценки силы мышц рук (как наиболее информативного показателя) использовались результаты толкания ядра массой 4 кг. Для оценки силы мышц ног использовались результаты двух видов прыжков: прыжка в длину с места, как показателя силы отталкивания, и пятикратного прыжка в длину, как показателя силовой выносливости мышц ног. При оценке силы рук применялось скоростно-силовое сгибание и разгибание рук в упоре лежа в течение 20 секунд. То же упражнение, но выполняемое на протяжении 1 минуты, использовалось для оценки силовой выносливости. Эти виды тестов были предложены в связи с тем, что сила мышц ног и сила трицепса рук в значительной степени определяют эффективность ударов в бою. Предложенные тесты позволяют оценить степень развития наиболее значимых для боксерской практики двигательных способностей [24].

Таким образом, реальное повышение уровня специальной подготовленности боксеров по мере роста спортивного мастерства должно опираться на ведущие, спортивно-важные качества. Таковыми для бокса специалистами выделяются скоростно-силовые способности (в равной мере силовой и скоростной компоненты), координационные способности и выносливость. Естественно нельзя умалять роль других специальных качеств, однако их развитие должно осуществляться в разрезе создания наиболее благоприятных условий для роста приоритетных.

В результате для оценки уровня специальной физической подготовленности боксеров необходимо рекомендовать следующие тестовые испытания.

Тесты для оценки уровня специальной физической подготовленности боксеров. Тесты № 1-9, 11 рекомендованы программой для ДЮСШ и СДЮШОР [25]. Имеются нормативные оценки для боксеров разного возраста. Тесты № 10, 12 добавлены для более полной оценки. Нумерация тестов соответствует сводному протоколу тестирования.

1). Количество ударов за 10 секунд (специальная работоспособность). Выполняется из положения боевой стойки со средней дистанции (дистанции на расстоянии вытянутой руки до цели без шага вперед). Спортсмен наносит

удары попеременно двумя руками максимально сильно и максимально быстро по мешку, удерживаемому партнером в неподвижном положении, или настенной подушке в течение 10 секунд. Для удобства подсчета и достижения высокой точности количества ударов подсчитывается по одной руке и умножается на два.

2). Количество ударов за раунд (специальная выносливость). Выполняется так же, как и предыдущий тест. Время раунда зависит от возраста боксера и оговорено правилами соревнований. В настоящее время для юношей 10-13 лет продолжительность раунда 1,5 минуты, кадетов 14-15 лет и женщин – 2 минуты, юниоров и взрослых 16 лет и старше – 2 минуты.

3). Челночный бег 6x10 метров (координационные способности). На расстоянии 10 метров от линии старта ставится отметка. Испытуемый по команде, с высокого старта бежит вперед до отметки, касается пола, разворачивается и бежит к линии старта, затем опять разворачивается и бежит к отметке. Таким образом пробегается шесть отрезков по 10 метров. Фиксируется общее время от старта до финиша.

4). Прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности). Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Фиксируется расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка.

Примечание: тест в равной степени информативен для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности боксеров, особенно юношей на этапе начальной подготовки.

5). Метание теннисного мяча левой рукой (скоростно-силовые способности, взрывная сила). Тест преимущественно предназначен для боксеров 10-14 лет. Бросок выполняется с места левой рукой.

6). Метание теннисного мяча правой рукой (скоростно-силовые способности, взрывная сила). Тест преимущественно предназначен для боксеров 10-14 лет. Бросок выполняется с места правой рукой.

Примечание: тесты 5, 6 после освоения боксерами-юношами техники бокса и формирования индивидуальной манеры ведения боя может проводиться только для одной (ведущей – правой или левой) руки.

7). Толкание ядра левой рукой из боевой стойки (скоростно-силовые способности, взрывная сила). Тест преимущественно предназначен для спортсменов старше 15 лет. Толкание выполняется из положения боевой стойки боксера левой рукой. Обращается внимание на сохранение структуры движения ударной кинематической цепи. Вес ядра – 5 кг.

8). Толкание ядра правой рукой из боевой стойки (скоростно-силовые способности, взрывная сила). Тест выполняется аналогично с тестом № 7.

Примечание: тесты 7, 8 после освоения боксерами-юношами техники бокса и формирования индивидуальной манеры ведения боя может проводиться только для одной (ведущей – правой или левой) руки. При необходимости можно использовать ядра весом 4 кг (имеются нормативные оценки и для этого веса ядер). В силу возможных трудностей проведения тестирования по этим испытаниям климатического характера

(зимний период времени) и необходимости проведения измерений в условиях спортивного зала можно заменить ядра на набивные мячи такого же веса, что довольно часто практикуется при тестированиях подобного рода в боксе.

Тесты 5, 6, 7, 8 могут быть использованы для тестирования боксеров всех возрастов.

9). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (силовая выносливость). Из положения упора лежа на груди спортсмен выполняет сгибание и разгибание рук (до отказа). Спина прямая, туловище и ноги составляют единую линию. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание до полного выпрямления рук. Определяется максимальное количество «отжиманий».

10). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 5 секунд (скоростно-силовые способности). Сгибания и разгибания выполняются аналогично тесту № 9 в максимально быстром темпе в течение 5 секунд. Подсчитывается количество раз.

11). Количество ударов за 5 секунд (скоростной компонент скоростно-силовых способностей). Выполняется так же, как тест № 1 в течение 5 секунд. Подсчитывается количество раз.

12). Бег 6,5 минут (для юношей 10-13 лет), 8 минут (для кадетов 14-15 лет), 11 минут (для юниоров и взрослых старше 16 лет). Тест выполняется на стадионе. Измеряется расстояние, преодолеваемое за указанный промежуток времени.

Указанный перечень тестовых испытаний СФП и рекомендованный перечень тестов по ОФП распределены по различным физическим качествам, которые они преимущественно характеризуют с указанием единиц измерения (таблица 1).

Таблица 1

Комплексы тестов, характеризующие физические качества боксеров

№ п/п	Физическое качество	Тесты (из перечня тестов ОФП и СФП)	Единицы измерения каждого теста
1.	Скоростные способности	СФП: – Количество ударов за 10 секунд (№ 1); – Количество ударов за 5 секунд (№ 11)	Количество ударов Количество ударов
		ОФП: – Бег 30 метров с высокого старта (№ 1); – Тест на быстроту «эстафетный тест» (№ 2)	Секунды Сантиметры
2.	Выносливость	СФП: – Количество ударов за раунд (№ 2); – Бег 6,5 минут (юноши 10-13	Количество ударов Метры

		лет), 8 минут (кадеты 14-15 лет), 11 минут (юниоры и взрослые 16 лет и старше) (№ 12)	
		ОФП: – Бег 2000 метров (№ 2); – АПНОЭ (задержка дыхания на вдохе) (№ 4)	Секунды Секунды
3.	Координационные способности	СФП: – Челночный бег 6x10 метров (№ 3)	Секунды
		ОФП: – Челночный бег 3x10 метров (№ 6); – Тест координационных возможностей (стойка на одной ноге) (№ 7)	Секунды Секунды
4.	Скоростно-силовые способности	СФП: – Метание теннисного мяча левой рукой (№ 5); – Метание теннисного мяча правой рукой (№ 6); – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 5 секунд (№ 10)	Метры Метры Количество раз
		ОФП: – Прыжок в длину с места (№ 9); – Прыжок в высоту с места (№ 8); – Бег 300 метров (№ 5); – Десятирной прыжок (№ 10)	Сантиметры Сантиметры Секунды Метры
5.	Силовые способности	СФП: – Толкание ядра левой рукой из боевой стойки (№ 7); – Толкание ядра правой рукой из боевой стойки (№ 8)	Сантиметры Сантиметры
		ОФП: – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (№ 12); – Подтягивание в висе на перекладине (№ 11)	Количество раз Количество раз
6.	Гибкость	ОФП: – Наклон вперед (№ 13); – Гибкость суммарная (прогиб назад) (№ 14)	Сантиметры Сантиметры

Приоритет развития специальных физических качеств с указанием тестовых испытаний по ОФП и СФП с указанием литературных источников представлен в приложении 1.

С учетом возраста занимающихся боксом и градацией согласно правил соревнований по возрастным группам значимость и иерархия физических качеств имеет тенденцию к изменению. Опираясь на классическую теории. «сенситивных» периодов [26], специалистами в области бокса были

конкретизированы наиболее благоприятные для развития физических качеств в боксе периоды и определены следующим образом [27]:

Быстрота

- Время реакции – 7-12 лет,
- Скорость движения – 9-11 и 13-16 лет,
- Частота движения – 7-8 и 12-13 лет;

Сила

- Статическая – 9-11 и 14-17 лет,
- Динамическая – 9-15 лет,
- «Взрывная» – 8-10 и 12-15 лет;

Выносливость

- Аэробная – 8-10 и 13-16 лет,
- Анаэробная – 7-9 и 15-18 лет,
- Релаксационные свойства мышц – 7-15 лет;

Ловкость

- Способность обучаться – 7-16 лет,
- Моторная адаптация 7-9 и 16-17 лет;

Гибкость – 10-14 лет.

В связи с этим предлагается следующая иерархия приоритета направленности средств подготовки с учетом имеющихся в боксе возрастных групп (таблица 2).

Таблица 2

Значимость выделенных качеств подготовленности боксеров в зависимости от возраста

№ п/п	Возраст	Качества и их ранг					
		1	2	3	4	5	6
1.	Юноши 10-13 лет	Координационные способности	Скоростные способности	Гибкость	Скоростно-силовые способности	Выносливость	Силовые способности
2.	Кадеты 14-15 лет	Скоростно-силовые способности	Скоростные способности	Координационные способности	Выносливость	Гибкость	Силовые способности

3.	Юниоры и взрослые 16 лет и старше	Скоростные способности	Скоростно-силовые способности	Выносливость	Силовые способности	Координационные способности	Гибкость
----	---	---------------------------	----------------------------------	--------------	------------------------	--------------------------------	----------

Как предложение по формам (видам) группировки и обработки (статистической и графической) информации для педагогического анализа можно рекомендовать следующее.

Обязательно необходимо учесть следующие обстоятельства (по большому счету перечисленное может обеспечиваться хорошим пакетом статистических программ):

- Представляемая информации должна быть понятна и доступна для анализа сугубо практическими работниками, в первую очередь тренерами;
- Должна быть предоставлена возможность анализа по всем возможным направлениям и параллелям (возраст, квалификация, пол, период тренировки, принадлежность к спортивной организации и т.д.);
- Необходимо предоставить возможность для более детального анализа с сугубо научной точки зрения (как можно большей перечень одномерной и многомерной статистики – дисперсионный, корреляционный, факторный, кластерный анализы).

Список литературы

1. Фесенко, А.В Физическая подготовка боксеров / А.В.Фесенко. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 114 с.
2. Градополов, К.В. Бокс: учебник для институтов физической культуры / К.В.Градополов. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 340 с.
3. Романенко, М.И. Бокс: учебник для институтов физической культуры / М.И.Романенко. –Киев: Вища школа, 1985. – 319 с.

4. Фролов, О.П. Особенности планирования подготовки боксеров высокого класса / О.п.Фролов // Сб. научных трудов «Друзья встречаются на ринге». – М.: Физкультура и спорт, 1972. – С. 60-79.
5. Горстков, Е.Н. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксеров тяжелых весовых категорий / Е.Н.Горстков // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 43-46.
6. Дмитриев, А.В. Особенности подготовки боксеров тяжелого веса / А.В.Дмитриев, П.П.Винник, С.Ф.Гурский // Методические рекомендации. – Минск, 1997. – 17 с.
7. Мизерски, М. Модель физической подготовленности боксеров / М.Мизерски // Бокс (ПНР). – № 3. – 1979. – С. 6-7.
8. Дегтярев, И.П. Бокс: учебник для институтов физ.культуры / И.П.Дегтярев. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 279 с.
9. Новиков, А.А. Некоторые пути повышения спортивной науки / А.А.Новиков, Р.А.Пилюян // Теория и практика физической культуры. – 1976. – № 2. – С 44-48.
10. Киселев, В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие / В.А.Киселев. – М.: Физическая культура, 2006. – 127 с.
11. Кузнецов, В.В. Научные основы создания «моделей сильнейших спортсменов» / В.В.Кузнецов, А.А.Новиков, Б.Н.Шустин // Проблемы современной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. – м., 1975. – С.3-8.
12. Филимонов, В.И. Теория и методика бокса / монография / В.И. Филимонов. - М.: «ИНСАН», 2006. - 584 с.
13. Фролов, О.П. исследование некоторых сторон спортивной деятельности методами теории информации и исследования операции: автореф.дисс. ... канд.пед.наук / О.П.Фролов. – М.: ГЦОЛИФК, 1966. – 24 с.
14. Сергеев, С.А. Совершенствование соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров / С.А.Сергеев // Ученые записки. Сборник научных трудов. – Выпуск 5. – Минск: БГАФК, 2001. – С. 173-181.
15. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка: монография / В.И.Филимонов. – М.: ИНСАН, 2000. – 432 с.
16. Кургузов, Г.В. Совершенствование системы специальной физической подготовки квалифицированных боксеров / Г.В.Кургузов, В.Я.Русанов // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С.17-18.
17. Руденко, Г.В. Исследование спортивно-важных качеств боксера / Г.В.Руденко, О.В.Костромин, Н.Д.Сигов // Вопросы современного бокса. – М., 1994. – С. 63-64.
18. Филимонов, В.И. Способы совершенствования мастерства боксеров-студентов / В.И.Филимонов, З.М.Хусьянов, О.Н.Рыжевский // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 10. – С. 5-7.

19. Филимонов, В.И. Модельные характеристики физической подготовленности боксеров / В.И.Филимонов //Альманах «бокс-99». – М.: ТЕРРА СПОРТ, 1999. – С. 82-85.
20. Бунин, А.Я. Эффективность удара: основные закономерности / А.Я.Бунин // Ринг: Спортивный альманах. – М.: «ВиКо», 2000. – С. 60-61.
21. Гарамян, А.И. Бокс. Техника и тренировка акцентированных и точных ударов / А.И.Гарамян, О.В.Меньшиков, З.М.Хусьянов. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.
22. Сергеев, С.А. Методика технической подготовки боксеров на этапе начальной спортивной специализации: автореф.дисс. ... канд.пед.наук / С.А.Сергеев. – Минск, 1991. – 23 с.
23. Копцев, К.Н. Нормативы оценки общей физической подготовленности боксеров-юниоров / К.Н.Копцев, Г.Ф.Васильев // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С.22-24.
24. Остьянов, В.Н. Бокс (обучение и тренировка) / В.Н.Остьянов, И.И.Гайдамак - Киев: Олимпийская литература, 2001. – 239 с.
25. Сергеев, С.А. Бокс. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.А.Сергеев, А.В.Дмитриев. – Минск, 2004. – 58 с.
26. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф.дисс. ... д-ра пед.наук / А.А.Гужаловский. – М.:ГЦОЛИФК, 1979. – 25 с.
27. Ширяев. А.Г. Бокс. Учителю и ученику / А.Г.Ширяев. – СПб.: «Шатон», 2002. – 190 с.

Спортивный отбор в боксе

Научно обоснованные методы отбора в ДЮСШ являются важным этапом, составной частью современной системы подготовки спортсменов от новичков до высшего уровня спортивного мастерства. Отбор спортсменов наиболее пригодных к занятиям определенным видом спорта, достижению высоких спортивных результатов является необходимым условием оптимизации подготовки.

Однако в практике подготовки боксеров, несмотря на широкий круг исследований отдельных качеств, свойств, особенностей спортсменов до настоящего времени не определены важнейшие для бокса качества, их ансамбль, его происхождение. В статье рассматриваются подходы к решению данной задачи.

Ключевые слова: отбор в боксе, критерии отбора, этап начального обучения.

Спортивный отбор представляет собой систему организационно-методических мероприятий комплексного характера. Используются педагогические, психологические, медико-биологические методы, на основе которых выявляются задатки, способности и качества спортсменов. Отбор в спорте – определение спортивной пригодности [1]. Многолетний процесс, охватывающий все этапы спортивной подготовки.

Отбор в боксе состоит из трех этапов:

- отбор кандидатов, имеющих необходимые предпосылки, способности для успешного обучения боксу. На данном этапе основным и единственным критерием пригодности является хорошее состояние здоровья спортсмена, его желание заниматься этим видом спорта;
- отбор спортсменов в СДЮСШ, проявивших способности к обучению на этапе начальной подготовки;
- отбор в сборные команды среди квалифицированных боксеров. На этом этапе основными критериями для отбора являются спортивный результат спортсмена и уровень его возможностей – модельные характеристики, отражающие специфику вида спорта.

На современном этапе развития бокса проблема отбора спортсменов в группы начальной подготовки весьма неоднозначно представлена в специальной научно-методической литературе [2,3,4 и др.] В нормативных документах (учебники, программы для ДЮСШ) отбор, как правило, лишь

декларируется или ограничивается нормативами физической подготовленности.

Цель исследования – изучение проблемы отбора занимающихся в секции бокса. Задача работы – определить современное состояние процесса отбора на этапе начального обучения. Методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

В существующей системе многолетней тренировке боксеров наиболее слабым звеном является этап начальной подготовки, на котором создаются предпосылки для достижения высоких спортивных результатов [5]. При «отсеве» занимающихся до 80% на этом этапе и до 30% на последующих чрезвычайно сложно повысить эффективность тренировочного процесса, подготовить полноценный резерв для пополнения сборных команд.

«Отсев» занимающихся в спортивных секциях в теории и практике спорта принято определять как естественный отбор спортсменов в наибольшей мере соответствующих требованиям вида спорта. Среди причины «отсева» специалисты бокса чаще всего выделяют несоответствие «физических и нервно-психических» данных у спортсменов требованиям вида спорта. Каким должно быть это соответствие пока неизвестно как и предпосылки этого соответствия. Если речь идет о специфических спортивных способностях, то они проявляются и формируются только в процессе деятельности [1]. В настоящее время невозможно выявить «прирожденного» боксера, так как не существует методик для его определения. Многочисленные попытки решения проблемы отбора в боксе на первом этапе, исходя из исследования отдельных качеств, свойств, особенностей спортсменов к успеху не привели. Но поиск иголки в стоге сена продолжается. Что же является целью поиска? В практике бокса при отсутствии научно обоснованных критериев спортивно важных для вида спорта качеств у каждого тренера свои представления о ведущих качествах боксера. Одни считают ведущими качествами напор, смелость, силу удара, другие – хорошее чувство дистанции, скорость реакции, координацию движений, третьи отдают предпочтение выносливости. А так как нет критериев, описывающих достаточно четко роль этих качеств в мастерстве боксеров, отбор носит случайный и сугубо субъективный характер [1,3].

Мы солидарны с мнением В.П. Губа [7], что «у детей 10-11 лет о спортивной пригодности можно только догадываться, не следует ориентироваться только на уровень развития физических качеств. Важнее

трудолюбие, целеустремленность, высокая конкурентоспособность, умение быстро усваивать знания».

Попытки определения критериев для отбора в боксе с учетом генетических основ спортсмена привели возможности выявления лиц с более «быстрой тренированностью». Этот признак обнаруживается у первенцев по рождению с 1 группой крови [цит. по 9]. Данный факт, вероятно, следует рассматривать как предпосылку для «быстрой тренируемости, которая проявится при рациональном управлении подготовкой спортсмена с учетом его индивидуальных особенностей». К сожалению, содержание этого процесса не раскрывается. Можно предполагать, что оно существенно отличается от типовой методики подготовки. Как иначе понимать утверждение, что «в боксе для выполнения норматива первого разряда быстро тренируемые спортсмены затрачивают 0,5 – 1 год, а медленно тренируемые 5-6 лет (как в программе для ДЮСШ), для выполнения норматива КМС, соответственно 1-3 года и 7 лет»[9]. Рассматриваемое утверждение противоречит требованиям современной теории и практике бокса (см. программу для ДЮСШ, Правила соревнований по боксу). Как известно заниматься боксом спортсмен может с 10 лет, принимать участие в соревнованиях с 12 лет после двух лет занятий в группах начальной подготовки. В процессе занятий в УТГ-1 спортсмен выполняет лишь требования юношеского разряда. Не совсем понятно каким образом, в приведенном выше утверждении, решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи? Без их решения процесс подготовки спортсмена представляет собой «натаскивание» на результат.

Понятие «быстрая тренированность», как критерий для отбора наиболее перспективных спортсменов пришло из практики работы тренеров и относительно недавно обрело статус научного понятия [7]. Основой понятия является короткий срок достижения высокой тренированности, быстрый рост результатов. Однако до настоящего времени неизвестно, какие факторы (признаки) обеспечивают «быструю тренированность» Что это – способность к обучению, уровень работоспособности или комплекс предпосылок биосоциального характера? В самом общем виде это явление базируется на единстве генотипических, психофизических и социальных сторон человека, на основе которых тренер формирует благоприятные условия для эффективной деятельности, роста спортивных результатов (актуальные мотивы, режим деятельности и т.д.) В связи с этим трудно согласиться с мнением некоторых авторов о роли отбора в подготовке спортсменов: «если не делать отбора, то тренер грамотный и умелый специалист может много работать с непригодным спортсменом и в результате не вырастить из него мастера» [9]. Конечно,

каждый подобный случай требует детального анализа. Но если спортсмен практически здоров, мотивирован на достижение успеха, активно участвует в тренировочном процессе, то в чем же тогда проявляется мастерство тренера как «грамотного и умелого специалиста»? Специфические спортивные способности, как известно, формируются только в процессе деятельности. Поэтому тренеру не следует «ждать милостей от природы». К.М.Гуревич справедливо отмечает «каждый человек в принципе может овладеть любой профессией, но все дело в том, сколько на это потребуется времени» [9]. Возможно в приведенном выше примере «непригодность» спортсмена рассматривается как «медленная тренируемость», что во многом зависит от компетентности тренера, его профессионального мастерства. В ряде работ известных психологов, биологов подчеркивается, что «требуемые качества личности могут быть сформированы у каждого здорового человека в процессе организации его жизнедеятельности при любых природных особенностях нервной системы, все нормальные люди способны практически к неограниченному духовному развитию» [10]. А.А.Зворыкин подчеркивает роль социальной среды, воспитания человека: «личность несмотря на то, что формируется на основе высшей нервной деятельности, является продуктом социальной среды и раскрывается в процессе взаимодействия со средой» [11].

Для тренера организация условий взаимодействия со спортсменом, определение направленности воздействий с учетом особенностей воспитанника наряду с важностью является наиболее сложным. Учитывая индивидуальные различия между спортсменами, их неповторимость, мы считаем, что и факторы обеспечивающие «быструю тренированность» будут носить индивидуальный характер. Бокс как вид спортивной деятельности представляет широкий диапазон реализации своих возможностей, физический и психических качеств. Адаптация спортсмена к условиям специфической деятельности всегда имеет индивидуальный характер, а ее особенности отражают содержание ведущего принципа спортивной тренировки – индивидуализации подготовки [15].

Известно, что скорость усвоения двигательных умений и навыков, предложенных для обучения, как и формирование специфических психических качеств в группе занимающихся, как правило, различаются. Поэтому использование в качестве критерия для отбора «быстрой тренированности» не всегда оправдано.

Так белорусский боксер, первый чемпион Европы (1981, Хельсинки) - Ю.Торбек стал в возрасте 28 лет, чемпион Олимпийских игр (1988, Сеул) - В

Яновский в 30 лет. Можно ли отнести их к «быстро тренируемым» спортсменам? Разве, что с пояснением: у каждого правила есть исключения.

Сегодня представляется обоснованным смещение акцента с отбора спортсменов для занятий боксом на выявление индивидов с быстрой тренированностью, как более короткий путь к успеху. На фоне отсутствия научно обоснованных критериев отбора с учетом специфики вида спорта, в которой массовость занимающихся являлась основой спорта высших достижений. Появилось новое направление в развитии спорта – оптимизация подготовки спортсменов. Это направление (инновация) экономически обосновано, но оно в определенной мере нарушило преемственность физической культуры и спорта. Существенно сократилась массовость занимающихся. Проблема отбора спортсменов пригодных для занятий боксом стала менее актуальной для тренеров, чем проблема набора в учебные группы. Тем не менее необходимость отбора не утратила своей значимости, хотя, на наш взгляд, в данной ситуации отбор целесообразен после обучения в группах начальной подготовки. Определение благоприятных для вида спорта предпосылок является важным условием для раскрытия потенциальных возможностей спортсменов, их совершенствования, что бесспорно положительно отразится на экономическом эффекте тренировочного процесса.

Анализ подготовки высококвалифицированных боксеров в Республике Беларусь позволил установить, что норматив мастера спорта выполняет один спортсмен из 300 занимающихся, а мастера спорта международного класса – один из 2400. Срок выполнения нормативов: МС – 7-12 лет, МСМК – после выполнения норматива МС – 1-7 лет.

Сложно однозначно оценить эти данные, хорошо это или плохо. С одной стороны, белорусские боксеры в таблице о рангах АИБА занимают среди 196 международных федераций высокие позиции (12-30 места), с другой – еще использованы далеко не все резервы. Среди них:

- отсутствует методика отбора перспективных боксеров в группах начального обучения;
- поступательное развитие бокса в мире, усиление конкуренции со стороны соперников вызывают необходимость повышения качества тренировочного процесса и прежде всего учебно-воспитательной работы.

Представляется, что «отсев» спортсменов на этапе начальной подготовки (до 80%) обусловлен недостаточно эффективной учебно-

воспитательной работой. Кроме этого, наличие задатков и одаренности спортсмена не всегда определяют его успех. Это только предпосылки для него. Реализация имеющихся предпосылок предполагает систему целенаправленных воздействий на личность спортсмена, в основе которой лежит процесс воспитания, формирование гармонически развитой личности. Воспитание – многофакторный процесс, который осуществляется в семье, школе, секции. Поэтому тренеру надо иметь представление о тех внутренних силах, которые влияют на поведение юных спортсменов: убеждениях, чувствах, воле, привычках, потребностях [10]. Сложность управления воспитанием спортсмена основана на субъективных оценках воспитанности, ее уровня (чувственно восприятия). Направленность работы тренера только на достижение высокого спортивного результата вне связи с социально-педагогической стороной спортивной деятельности нередко приводит к негативным последствиям в нравственном развитии личности юного спортсмена (проявления недобросовестности, нечестности в поступках, отсутствию самокритики и т.д.) [1,5,11 и др.] Кроме того, в этом случае, исходя из положения дидактики о неразрывном единстве процессов обучения и воспитания возможности тренера в решении оздоровительных и образовательных задач существенно ограничиваются.

Воспитание спортсмена – многосторонний и длительный педагогический процесс в ходе которого целенаправленно (прямо и косвенно) формируются его интересы, потребности, мотивы; развиваются и совершенствуются необходимые качества и свойства [10]. Начинающие тренеры нередко недооценивают важность учебно-воспитательной работы в коллективе, принимая за основу развитие физических качеств, освоение элементов техники вида спорта, тем самым усложняют решение задач подготовки юных спортсменов. Недооценка важности этого раздела негативно сказывается на формировании необходимых психических качеств, свойств, на управлении подготовкой спортсменов, ее эффективности, что в значительной мере предопределяет «отсев» занимающихся.

Эффективность процесса подготовки на этапе начального обучения отражает уровень успешности ряда педагогических задач, определенных учебной программой. Содержание задач подготовки определяет направление деятельности юного спортсмена, в соответствии с которыми тренерами проводится психолого-педагогическое сопровождение этого процесса.

Основные направления деятельности юного спортсмена в группах начальной подготовки (по Г.А.Кузьменко, 2010):

- адаптация к функциональным, физическим, психическим нагрузкам;
- освоение техники вида спорта;
- образование в сфере спортивной подготовки;
- развитие социально и соревновательно значимых качеств и способностей личности;
- раскрытие индивидуального потенциала юного спортсмена, его задатков, способностей;
- вхождение, развитие юного спортсмена в коллективе;
- самоорганизация личности в системе значимой деятельности;
- выстраивание эффективных отношений в системах: тренер-спортсмен, спортсмен-спортсмен, спортсмен-деятельность;
- социальное, интеллектуальное, эмоциональное развитие личности в процессе подготовки;
- духовно-нравственное развитие личности;
- достижение цели;
- ценностно-мотивационное развитие личности;
- воплощение собственных сил в деятельности коллектива;
- максимальная реализация собственных способностей и проявление личной психологической поддержки коллективу как социальной ответственности за результат деятельности;
- оптимизация психического состояния партнеров по секции, команде;
- ведение спортивной борьбы вне зависимости от текущего результата;
- самоконтроль, самокоррекция психического состояния с целью сохранения способности к введению спортивной борьбы;
- проявление личной ответственности за свое состояние и самочувствие (за подготовку к спортивной борьбе, восстановление, сон, качество питания, профилактику заболеваний и др.)

Приведенные основные направления деятельности юного спортсмена определяют содержание учебно-воспитательной работы, которую приводит тренер. Естественно, что типовых рецептов решения задач по каждому направлению быть не может. В каждом тренировочном занятии независимо от содержания основных задач, в контексте которых тренер использует различные средства воздействия на личность спортсмена, опираясь на принципы дидактики, спортивной тренировки [13].

Систематическая, целенаправленная работа в данном направлении несомненно позволит повысить эффективность тренировочного процесса, сократить «отсев» занимающихся. Успешная деятельность тренера, ее содержание достаточно четко определено Н.Б.Стамбуловой : «целенаправленно формулируя цели и требования к параметрам деятельности спортсмена, ставя перед ним конкретные и посильные для выполнения задачи, задавая определенные тренировочные режимы и актуализируя нужные мотивы деятельности, тренер-педагог может создавать благоприятные условия для поэтапного и оптимального формирования спортивно важных психических свойств личности спортсмена»[18].

Проблемы и подходы к решению вопросов отбора в боксе на этапе начальной подготовки

В современной системе подготовки спортивный отбор лиц, наиболее пригодных для занятий боксом, к достижению высоких спортивных результатов, является ее составной частью, необходимым условием для оптимизации тренировочного процесса. Это в теории спорта, в практике подготовки боксеров, как составной части указанной системы научно обоснованной методики отбора не существует, имеют место лишь предположения, гипотезы.

Несмотря на широкий круг исследований отдельных качеств, свойств, особенностей спортсменов до настоящего времени не определены важнейшие для бокса качества, их комплекс (ансамбль), его происхождение. Поэтому не сформирована научно обоснованная теория отбора в боксе на этапе начальной подготовки, не определены основные положения этой теории.

В теории и практике бокса общепризнанным фактом является утверждение о том, что «психический фактор занимает ведущую роль в возможности достижения высоких результатов [1,12,13 и др.] Поэтому представляется важной и ценной попытка разработки вопросов психологического отбора боксеров, как наиболее сложного и наименее изученного аспекта в теории и практике бокса.

Уровень требований к психическим функциям и свойствам личности в боксе

Психические функции	Требования к проявлению	Необходимость развития данного проявления	Упражняемость данного проявления	Возможность компенсации
Зрительные ощущения и восприятия	Различение направления движения частей тела соперника, дистанции, быстроты	Большая	Малая	Быстрая реакция
Вестибулярные ощущения	Умение держать удар (пониженная чувствительность)	Большая	Нет	-
Комплексные мышечно-двигательные ощущения	Различение скорости защитных действий	Большая	Малая	-
Болевые ощущения	Перенесение ушибов, травм (пониженная чувствительность)	Большая	Средняя	Стойкость
	Чувство дистанции	Большая	Средняя	Быстрота реакций и движения
	Чувство времени	Средняя	Малая	Быстрота реакции внимания
	Чувство свободы движения	Большая	Малая	Быстрота реакции внимания
	Чувство удара	Средняя	Малая	Быстрота реакции внимания
	Ориентировка на ринге	Средняя	Малая	Быстрота реакции действий
Быстрота реакции	Реакция с выбором	Большая	Средняя	Опыт + стойкость
	Реакция с переключением	Большая	Малая	Реакция выбора
	РДО	Большая	Малая	Опыт + стойкость
Внимание	Интенсивность	Большая	Средняя	-
	Устойчивость	Большая	Средняя	-
	Распределение	Большая	Малая	-
	Объем	Средняя	Малая	-
Мышление	Оценка ситуации	Большая	Средняя	Внимание+память+быстрота реакции
	Выбор решения	Большая	Малая	Внимание+память+быстрота реакции
	Быстрота мышления	Большая	Малая	

	Гибкость мышления	Большая	Малая	
	Объективность мышления	Большая	Малая	
Память	Запоминание характерных действий соперника и их воспроизведение, способы противодействия	Большая	Малая	Мышление+быстрота реакции
Эмоциональная устойчивость	Эмоции в сложных ситуациях боя	Большая	Малая	Стойкость, настойчивость
Свойства нервной системы	Сильная нервная система (высокая работоспособность. Активность, уверенность в себе)	Большая	Малая	Мышление, быстрота реакции
	Подвижность нервных процессов	Большая	Малая	Узкий круг коронных приемов, настойчивость
	Лабильность нервных процессов (способность к быстрым движениям)	Большая	Малая	Узкий круг коронных приемов, настойчивость
Волевые качества				
	инициативность	средняя	малая	-
	смелость	средняя	малая	-
	уверенность в себе	большая	средняя	-
	решительность	большая	малая	-
	настойчивость	большая	большая	-
	самообладание	большая	малая	-
	стойкость	большая	средняя	-

Содержание рассматриваемой таблицы, разработанное 45 лет назад ведущими специалистами бокса и по сей день представляется актуальным и практически значимым направлением в решении проблемы отбора в этом виде спорта, в повышении эффективности тренировочного процесса. Авторы на основе своего опыта подготовки юных спортсменов, других тренеров,

результатов исследования психики боксеров установили 41 признак, которые рассматриваются как предпосылки к успеху в этом виде спорта. Из них 24 мало упражняемы, а 17 признаков ничем не компенсируются. Интригующая гипотеза пока не имеет экспериментального подтверждения. Многообразие требований к психике боксеров, их уровень на современном этапе развития бокса еще недостаточно изучены в виду сложности объекта исследования в частности, если предложенный уровень требований к психическим функциям и свойствам личности рассматривать как систему, то с позиции системного подхода возникает вопрос о системообразующем факторе среди указанных показателей. На наш взгляд, эта роль должна быть отведена мотивам деятельности, самооценке или их комплексному проявлению в уровне притязаний, который приводит в движение данную систему. Также остаются в тени отсутствие критериев по указанным признакам, границы возможностей компенсации в процессе спортивной деятельности. Эти вопросы требуют проведения дополнительных исследований.

Выводы:

1. На современном этапе развития бокса не существует научно обоснованной методики отбора спортсменов на этапе начальной подготовки.
2. Многообразие требований к психике боксеров, их уровень еще недостаточно изучены в виду сложного объекта исследований.
3. Не определены спортивно важные психические качества, свойства, определяющие предрасположенность к занятиям боксом, к достижению высоких спортивных результатов.
4. Ориентация при отборе боксеров на этапе начального обучения лишь на уровне развития физических качеств не способствует решению данной задачи.
5. Существующая методология отбора спортсменов нивелирует роль бокса как эффективного средства воспитания, формирования общих и специальных психических качеств, гармоничной личности в целом.

Литература:

1. Худадов Н.А. Вопросы психологического отбора боксеров/ Н.А.Худадов, О.П.Фролов. Методическое письмо. – М.: физкультура и спорт, 1970.

2. Калмыков Е.В. Теория и методика бокса: учебник / под ред. Е.В.Калмыкова – М.: физическая культура, 2009.
3. Баранов В.П. Современная спортивная тренировка боксера: Практическое пособие / В.П.Баранов, Д.В.Баранов. – Гомель: Сож, 2008.
4. Шулика Ю.А. Бокс. Теория и методика. Учебник/ЮА. Шулика, А.А.Лавров.- Ростов на Дону: феникс,2008.
5. Знакомьтесь: Бокс/ Составитель А.Г. Ширяев.-Л.:Лениздат,1986.
6. Сергеев С.А. Техника ударов в боксе и особенности методики ее формирования/ С.А.Сергеев, С.Д.Бойченко.- Минск:БГОИФК,1995.
7. Губа В.П. Теории и практика отбора и ранней ориентацией в виде спорта: Монография/ В.П.Губа – М.:Советский спорт, 2008.
8. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка новых пловцов / Н.Ж. Булгакова – М.: физическая культура и спорт, 1978
9. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте / Л.К.Серова – М.:Человек, 2011.
- 10.Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А.Деркач, А.А.Шаев. – М.:физкультура и спорт, 1981.
- 11.Шатков Г.И. Юный боксер/ Г.И.Шатков, А.Г.Ширяев. – М.:физкультура и спорт, 1982.
- 12.Дойль В. Психологические проблемы развития психических качеств / В.Дойль// Психология и современный спорт. – М.: физкультура и спорт, 1973.
- 13.Родионов В.А. Спортивная психология: учебник/В.А.Родионов, А.В.Родионов, В.С.Сивицкий. – М.: Юрайт, 2014.
- 14.Бабушкин Г.Д. Психологическое обеспечение спортивной деятельности/Г.Д.бабушкин. – омск; СпбГУФК, 2006.
- 15.Дмитриев А.В. Психолого-педагогические аспекты подготовки боксеров/А.В.Дмитриев, П.П.Винник //Мир спорта – 2012 №1.
- 16.Зворыкин А.А. Личность как единство генотипических, психофизиологических социальных сторон человека и среды и методы ее изучения/ А.А.зворыкин// Проблемы личности т.П.-М.1970.
- 17.Дубнин Н.П. Наследование биологическое и социальное/Н.П. Дубинин//Комунист.-М.:1980. №11.
- 18.Стамбулова Н.Б. О формировании спортивно важных психических свойств спортсменов / Н.Б.Стамбулова//Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. СПб:Питер, 2002.

«Особенности подготовки боксеров левшей»

План

Введение.....	3
1. Индивидуальный стиль деятельности боксера	7
1.1. Методология совершенствования индивидуального стиля	15
1.2. Совершенствование технике—тактических навыков спортсменов с различным стилем деятельности	17
1.3. Организация поведения и деятельности боксеров различного индивидуального стиля.	18
2. Особенности двигательной асимметрии человека	22
3. Особенности технико-тактических действий боксеров-левшей	27
3.1. Показатели сенсомоторики у леворуких боксеров	35
3.2. Особенности высшей нервной деятельности у лево – и праворуких боксеров	39
3.3. Показатели личностных особенностей у лево– и праворуких боксеров	44
4. Основные направления в совершенствовании спортивного мастерства у боксеров-левшей	48
5. Рекомендации по обучению боксеров-левшей	57
Заключение.....	61
Литература.....	63
Приложение.....	

ВВЕДЕНИЕ

Успешные выступления боксеров республики на международных рингах позволили им стать одними из лидеров в любительском боксе. Чтобы удержать завоеванные позиции на международной арене необходимо дальнейшее глубокое изучение системы показателей, определяющих эффективность деятельности спортсменов, выделение резервов, способствующих росту спортивного мастерства.

Каждый выдающийся спортсмен представляет собой неповторимую индивидуальность, которая сознательно или стихийно формировалась под влиянием биосоциальных факторов, направленности подготовки. Комплексный, системный подход к изучению индивидуальности представляется закономерным на современном этапе человекознания, так как он позволяет рассматривать предмет исследования как единое целое. Целостное изучение человеческой индивидуальности предполагает знание ее структуры, системы связей и взаимоотношений компонентов (Б.Г.Ананьев).

Изучение индивидуальности базируется на одном из важнейших принципов ее развития — биологической и социальной специфичности каждой конкретной личности. Одним из условий развития индивидуальности в спорте является направленный подбор средств и методов подготовки, основанных на существующих различиях между людьми в их физиологических, морфологических и психических характеристиках.

Следует подчеркнуть, что для человека, как и многих других живых существ, свойственна билатеральная морфофункциональная организация тела, что проявляется в парности строения костно-мышечной системы, анализаторов, ряда внутренних органов.

Установлено, что левому полушарию, в котором расположен центр речи, свойственно логико-знаковое мышление, а правому — образно-интуитивное. При совместной деятельности полушарий информационная емкость целостного мозга неизмеримо возрастает, а при доминировании одного из полушарий по-

ведение человека приобретает «мыслительную» или «художественную» окраску («мыслительный» или «художественный» типы людей по И.П.Павлову).

В настоящее время функциональная неравнозначность мозговых полушарий закрепились в понятии функциональной асимметрии (ФА), которая стала рассматриваться не только по отношению к функциям мозга, но и к другим биологическим проявлениям организма, особенно к его двигательной активности.

Известно, что вся популяция человечества делится на праворуких и леворуких в соотношении 95% к 5%, т.е. леворукие живут в «правом» мире, испытывая от этого определенные неудобства.

В физическом воспитании и спорте с подобным фактом необходимо считаться и использовать его с целью: добиться более успешного моторного обучения, повысить спортивный результат, не навредить спортсмену, особенно юному в стремлении переучить его, пытаясь «леворукого» превратить в «праворукого», что иногда пытаются сделать педагоги и тренеры. Наиболее эффективный выбор индивидуальных средств педагогического воздействия состоит в том, чтобы помочь спортсмену найти приемы и способы достижения успеха с учетом конкретных предпосылок и способностей — найти свою индивидуальную технику выполнения упражнений. Формирование индивидуального стиля, основанного на учете индивидуальных склонностей и возможностей, конкретизирует содержание и направленность тренировки.

Среди ряда вопросов, стоящих перед специалистами бокса, особое значение приобретает оценка роли ФА при выборе боксерами индивидуально-типовых манер ведения боя, пространственной организации тактических действий. Вопросы обучения и совершенствования спортивного мастерства с учетом ФА, индивидуального профиля асимметрии, как одного из существенных резервов индивидуальности, в современной научно-методической литературе по боксу представлены недостаточно полно, хотя потребность в этом очевидна.

Результаты важнейших международных соревнований по боксу показы-

вают, что боксеры–левши выигрывают 30–40% разыгрываемых медалей. Боксеры–левши, представители сборной команды республики — А.Иванов, Э.Дубовский, Г.Зинькович, А.Линьков, С.Савицкий, С.Быковский, Ю.Добринский, З.Мехтиев в полной мере подтверждают этот факт. Вместе с тем, это явление не имеет до настоящего времени должного научного обоснования, что подчеркивает актуальность и практическую значимость указанной проблемы для теории и практики бокса (А.В.Дмитриев, 2000).

Появление новых фактов об индивидуальных особенностях человека с позиции теории симметрии–асимметрии в рамках системного подхода, выявленных с помощью более совершенных методов исследования, расширили возможности прикладных наук, в том числе теории и методики спортивной тренировки. Работы А.Лурия, Р.Сперри, У.Брауна, Н.А.Брагиной, Т.А.Доброхотовой, В.М.Лебедева, Р.Н.Медникова и других создали предпосылки для пересмотра устоявшихся представлений о ФА человека и разработки рациональных программ подготовки спортсменов с учетом новых выявленных фактов и закономерностей.

ГЛАВА 1. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОКСЕРА

Прежде чем приступить к изложению практических предложений, связанных с воздействием на процесс совершенствования индивидуального стиля деятельности в боксе, необходимо дать пояснения терминам, которые здесь употребляются (Е.В.Калмыков, 2000).

В данном случае под "оптимизацией" мы понимаем создание объективных предпосылок для формирования ИСД, полностью соответствующего особенностям индивида, и обеспечение максимальных проявлений в условиях соревновательной деятельности "положительных" сторон при одновременном нивелировании (снятии, торможении, компенсации) "отрицательных" сторон.

Требуется уточнить некоторые термины в том виде, в каком они рассматриваются в данной работе.

Термин "формирование" имеет ввиду применение таких методических приемов, с помощью которых корригируется естественный процесс развития тех особенностей индивида, на базе которых формируется ИСД. Процесс формирования ИСД протекает во - многом стихийно, т.е не только под влиянием тренирующихся воздействий, но и под влиянием развивающихся, генетически обусловленных психологических свойств. Задача педагога: направить этот процесс в необходимое русло с тем, чтобы достоинства конкретного стиля проявились максимально, а недостатки - минимально.

"Положительными" сторонами мы называем определенный комплекс физических и психических качеств, особенности проявлений психофизиологических свойств, типичную динамику состояния тренированности и типичную динамику психических состояний в условиях тренировок и соревнований, благодаря которым повышается эффективность соревновательной деятельности и достигаются наиболее высокие при прочих равных условиях спортивные результаты. Под "отрицательными" сторонами мы снимаем наличие аналогичного комплекса, препятствующего) эффективной соревновательной деятельности.

Деление отдельных сторон спортсменов единоборцев на положительные и "отрицательные" довольно условно и во многом определяется особенностями ИСД

Наконец, необходимо помнить параллельное применение естественных терминов: «нивелирование», «снятие», «торможение», «компенсация». В данном случае мы рассматриваем их как естественные, и определяются они в основном степенью (педагогических воздействий).

Максимальная степень – «снятие». Это применение таких средств, которые приводят к практическому исчезновению отрицательных сторон индивида. На практике такого почти не бывает, т.к. эти стороны во многом генетически обусловлены. Речь скорее может идти о торможении, когда отрицательные качества или свойства как бы искусственно затормаживаются в своем развитии. Примерно может служить склонность к рискованным решениям, которую рядом методических примеров можно затормозить, т.е. сделать так, чтобы она меньше проявлялась в деятельности и меньше влияла на ее результат. В этом случае можно говорить о нивелировании. Что касается термина «компенсация», то он подразумевает как бы «перекрывание» отрицательных сторон положительными. Например недостаточная психическая устойчивость спортсмена с А ИСД психических и физических качеств, позволяющих, в частности, быть уверенным в своем превосходстве над соперником.

Если рассматривать оптимизацию ИСД как систему, то ее структуру, по нашему мнению, составляют три основных элемента:

- 1) диагностика,
- 2) прогностика,
- 3) управление.

Диагностика предусматривает оценку предпосылок к формированию конкретного ИСД у спортсменов. Поскольку "ядром" ИСД являются особенности психофизиологических свойств, диагностика начинается с оценки их проявлений.

Следующий этап диагностики, оценка возрастных и квалификационных факторов формирования ИСД.

Прогностика предусматривает такой методический подход, который позволяет вооружить тренера такими оценками конкретных особенностей ИСД, которые позволяют, с одной стороны, точно соотнести индивидуальные свойства спортсмена с определенным стилем, а, с другой стороны, дать прогноз относительно эффективности соревновательной деятельности спортсмена с определенным ИСД.

Управление процессом развития ИСД представляет собой целенаправленный прием педагогических воздействий, преследующий решение таких задач:

1) развитие значимых (референтных) психических качеств, в наибольшей мере соответствующих конкретному ИСД;

2) оптимизация психических состояний, способствующих максимальному проявлению качеств и свойств личности в экстремальных условиях деятельности,

3) совершенствование технико-тактических навыков, максимально соответствующих уровню подготовленности, индивидуальным особенностям и стилю соревновательной деятельности спортсмена;

4) организация поведения спортсмена, при котором создаются предпосылки для проявления "положительных" сторон его ИСД.

Методические подходы к управлению процессом подготовки спортсменов с различными ИСД приводятся ниже.

В частности, рассмотрим некоторые подходы определения индивидуального стиля деятельности (Е.В.Калмыков, М.П.Синякин, 2000).

Победить, конечно же, хочется каждому. Каждому боксеру хочется, чтобы именно его руку поднял рефери после очередного боя:

Давайте посмотрим в правила соревнований, в каких случаях боксеру будет поднята рука в знак победы? Все боксеры и тренеры прекрасно знают эти 7 пунктов правил, которые перечислены в разделе 17.4. Победа одного боксера над другим определяется:

- выигрышем по очкам (ВО)
- явным преимуществом (ЯП)
- неспособностью соперника продолжать бой (НПБ)
- дисквалификацией соперника (ДСК)
- отказом соперника или его секунданта продолжать бой (ОТК)
- нокаутом (НК)
- неявкой соперника (НЯ)

есть еще один пункт, который возникает в спорных ситуациях и победитель определяется решением главной судейской коллегией (РГСК)

Если поменять эти пункты местами, и объединить некоторые из них, то условно можно выделить три группы (рис. 1):

1. НЯ	I
2. ДСК	Неполноценная
3. НПБ	победа
4. ОТК	II
5. ЯП	Досрочная
6. НПБ	Победа
7. ВО	III
	Победа по очкам

Рисунок 1. Распределение характера победы боксера по группам

Первую группу - это неявка, дисквалификация и неспособность соперника продолжать бой, мы, конечно условно, назовем «неполноценная» победа и не будем рассматривать, поскольку здесь влияние боксера на достижение победы как бы неполное. Мы не умоляем достоинство победителя, скажем, в филиале какого-нибудь турнира, когда соперника дисквалифицировали, он получил травму или вовсе не вышел на бой ввиду болезни, травмы полученной в предварительном бою или еще по каким - либо причинам. Но если рассматривать данный, конкретный бой, а противник на него вовсе не вышел, то естественно, что боксер никаких усилий к победе не приложил. Или приложил, но не полностью - если противник оказался неспособен продолжать бой или его дисквалифицировали. Поэтому мы будем считать эту победу как «неполноценную».

Вторую группу пунктов, по которым присуждается победа - это отказ, явное преимущество и нокаут мы назвали досрочная победа и это всем понятно почему. Никто из боковых судей в данной ситуации не может оказать никакого влияния на исход боя. Лишь рефери на ринге определяет победителя своевременной остановкой боя. С точки зрения результата, совершенно не важно по какому из этих трех пунктов определен победитель - ОТК, ЯП или НК, главное, что в этом бою боксер добился убедительной победы досрочной победы. Мы условно объединим эти три пункта в один и назовем его просто - досрочная победа (ДП).

Наконец в третью группу вошел лишь один пункт - выигрыш по очкам. Бой длился до конца и победителя определяют боковые судьи. Обозначим этот пункт как победу по очкам (ПО).

Именно здесь возникают разногласия среди судей, тренеров, боксеров, зрителей и специалистов бокса. Потому, что и теоретически и практически боксеры могут быть равными по силам, а бой - с равным количеством очков набранным каждым боксером. Но сейчас не об этом. Проблема определения победителя в равном бою - это большая проблема.

Сейчас мы переключимся на индивидуальную манеру ведения боя боксеров. Опытный и внимательный тренер, наблюдая за боксерами в бою, наверняка заметил, что одни боксеры работают в атакующей форме, а другие в контратакующей, одни боксеры чаще всего одерживают досрочные победы, а другие - побеждают чаще всего по очкам.

Если объединить форму ведения боя и способ победы, то получится только четыре варианта их сочетания, а исходя из них - пять индивидуальных манер ведения боя боксеров: индивидуальных стилей деятельности (ИСД) (рис. 2):

Форма боя	Способ победы	Индивидуальная манера	Универсал
1. Атака →	Досрочная победа →	Нокаутер	
2. Контратака →	Досрочная победа →	Нокаутер	
3. Атака →	Победа по очкам →	Темповик	
4. Контратака →	Победа по очкам →	Игровик	

Рисунок 2. Определение индивидуальной манеры ведения боя в зависимости от формы ведения боя и способа победы

нокаутер (условно №1), нокаутер (условно №2) темповик, игровик и универсал.

Любой тренер знает, к какому индивидуальному стилю деятельности склонен его ученик, поскольку склонность к тому или иному ИСД проявляется и вырисовывается уже на уровне юниоров, но это тоже сугубо индивидуально, т.е у одних боксеров склонность к одному из пяти ИСД проявляется раньше и ярче, а у других гораздо позже. А есть такие боксеры, и тренеры это тоже знают, у которых склонность к какому - либо типу ИСД почти не проявляется, и надо потратить много сил, чтобы хоть «что-нибудь» вылепить из такого спортсмена.

Итак, наблюдения тренеров и тренерская интуиция определили, что несмотря на кажущуюся одинаковость всех боксеров, все они разные, т.е яркие, талантливые боксеры различаются не только по весу и по росту, но еще и по

индивидуальному стилю деятельности. Разные ИСД имеют разные механизмы формирования и проявления.

Работать с боксерами разных ИСД надо по-разному, то есть с учетом тех особенностей, которые свойственны тому или иному ИСД, тогда будет меньше педагогических неудач, а реализация принципа индивидуального подхода станет более эффективной.

Для проверки тренерских догадок спортивные ученые провели ряд исследований, в которых путем специального анализа соревновательной деятельности сильнейших боксеров мира по кино и видеозаписям проанализировали все двигательные показатели: го есть всю тактику и технику. Оказалось, что действительно существует пять основных ИСД, которые выше мы перечислили путем чисто математического перебора вариантов сочетания формы ведения боя и способа победы. Более того, когда стали искать причины от чего это зависит, то выяснились очень интересные вещи: ИСД каждого боксера зависит от различных вариантов сочетания свойств мышечной системы и свойств нервной системы (Е.В.Калмыков, 1996).

Давно известно, что мышечная система разных боксеров имеет различные свойства: у одних боксеров мышцы отличаются взрывными свойствами, то есть они имеют взрывной, скоростно-силовой характер, имея такие мышцы боксер может стать хорошим нокаутером. Если же мышцы боксера медленные, тягучие то он будет скорее всего темповиком. В данном случае тренер напрасно потратит свое время, если будет добиваться от такого боксера нанесения взрывного, нокаутирующего удара, ничего у него не получится, поскольку мышцы темповика состоят из так называемых медленных мышечных волокон и взорваться ему просто нечем. Если же боксер унаследовал быструю структуру мышечной системы, то из него надо делать игровика, да он и сам будет стремиться именно к этому ИСД.

Что касается нервной системы, то она тоже должна находиться в правильном сочетании с мышечной системой. Например, чтобы взорвать мышцу на

нанесение нокаутирующего удара нужен и мощный, подобный взрыву, нервный импульс, а если нервная система не достаточно сильна, то и никакого взрыва не получится. Дальше можно додуматься и самому, что игровику, для нанесения очень быстрых одиночных ударов нужны соответствующие свойства нервной системы, а темповику, для нанесения пусть не очень быстрых ударов, но их должно быть очень много - нервная система должна быть выносливой, то есть способной непрерывно посылать к мышцам все новые и новые импульсы.

Особенности проявления свойств центральной нервной системы заключаются, как выяснилось в специальных лабораторных исследованиях, в различных способах принятия решения боксером. Другими словами - одни боксеры думают и принимают верные решения очень быстро, а другие - несколько медленнее. Одни боксеры успевают даже предугадывать действия противника, на чем построены встречные контратаки, а другие, которые принимают решения более медленно, действуют только по своей программе.

В результате можно сделать заключение, что для полноценного изучения проблемы формирования и проявления ИСД в боксе необходимо комплексное исследование (Е.В.Калмыков, 1996):

- психофизиологических свойств спортсмена в качестве предпосылки развития специальных способностей и биологического «ядра» ИСД;
- специальных способностей спортсменов, которые проявляются в высоком уровне развития референтных (значимых) физических и психических качеств;
- тактической деятельности спортсмена, проявляющейся в своеобразном стиле решения оперативных задач и манере соревновательной деятельности: при этом необходимо выявить структурные особенности и механизмы ИСД, а также факторы его формирования.

Все это позволит разработать методические рекомендации по подготовке боксеров в связи с особенностями проявлений ИСД.

1.1. МЕТОДОЛОГИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ

У каждого человека, в процессе индивидуального развития определенной системы адаптивных и защищенных механизмов, вырабатывается устойчивая тенденция отвечать на экстремальные: ситуации характерными для него реакциями.

Рисунок иллюстрирует «дерево цели» при решении задачи совершенствования индивидуального стиля квалифицированных спортсменов. Здесь не рассматриваются вопросы определения предпосылок к формированию ИСД, прогноза хода его развития и выбора управляющих воздействий для направленного формирования. В данном случае «дерево цели» применимо к этапу спортивного совершенствования.

На втором уровне (речь идет о повседневном тренировочном процессе, когда нет подготовки к конкретному турниру) решаются следующие задачи:

1. Создание необходимой функциональной «базы» (применяемые средства по существу не дифференцируются в отношении различных стилей);
2. Развитие референтных физических качеств (термин «референтные» подразумевает особую значимость отдельных качеств для конкретных ИСД, например, скоростно-силовых качеств для нокаутеров);
3. Совершенствование технико-тактических операций в структуре навыков, наиболее соответствующих каждому стилю;
4. Развитие значимых психических качеств;
5. Формирование оптимального для каждого стиля набора (состава) технико-тактических действий (приемов);
6. Организация поведения спортсмена в тренировочном процессе, оптимально соответствующего особенностям стиля;
7. Оптимизация психических состояний, создающих предпосылки для лучшей переносимости тренировочных нагрузок;

8. Теоретическая подготовка с конкретной направленностью на изучение природы и особенностей стиля конкретных соперников.

В период непосредственной подготовки к соревнованиям (1-й уровень «древа цели») решаются задачи:

1. Оптимизация характерного для каждого стиля процесса достижения спортивной формы;

2. Формирование состояния готовности («боевой готовности»);

3. Непосредственная тактическая подготовка к соревнованиям;

4. Подбор конкретных средств противодействия соперникам с определенным стилем;

При решении этих задач создаются условия для реализации сильных сторон индивидуального стиля достигается цель эффективная соревновательная деятельность.

1.2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКЕ—ТАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ СПОРТСМЕНОВ С РАЗЛИЧНЫМ СТИЛЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Процесс направленного совершенствования технике - тактических навыков предполагает:

1. Построение тренировочного процесса с учетом уровня принятия решения, соответствующего возможностям спортсмена.

2. Формирование у спортсменов стиля деятельности, который позволяет эффективно использовать его индивидуальные способности.

3. Ознакомление спортсменов с характерными тактическими ситуациями, возникающими в поединках противников с различными стилями деятельности.

4. Развитие у спортсменов умения подавлять инициативу соперника, применяя различные формы воздействия от «силового давления» до тактического управления действиями противника.

Спортсменам-темповикам в тренировках рекомендуются упражнения, которые основаны на применении: «Силового давления», предполагающего захват инициативы, создание «жесткого» дефицита времени для принятия противником адекватных решений и формирование у него цели избежать проигрыша.

2. Выбора решения в случае различных противодействий со стороны противника «силовому давлению».

В работе со спортсменами этого стиля деятельности следует учитывать, что их отличает быстрота принятия решения при несложном выборе в пространственно-временной ориентировке.

Для спортсменов нокаутеров на первое место выдвигается отработка средств, связанных с быстротой принятия решения на «критической» дистанции.

1. Переключение от одних действий и решений к другим (чаще всего в атаке).

2. Изменение пространственно временных ориентировок во время выполнения действия (прекращение атаки в случае разрыва противником дистанции, быстрое финальное движение в открывающуюся цель).

Захват инициативы может осуществляться как в форме «силового» давления, так и в результате маневрирований, имеющих таковую ценность. Сочетая «силовое давление» с различными вариантами дистанционных обыгрываний, спортсмен переключается от атак к латам или при необходимости к оборонительным действиям. Совершенствование системы принятия решений основывается на разборе и отработке типичных тактических вариантов.

Спортсмены этого стиля достаточно уверенно принимают решения в иных ситуациях.

Для контратакующих спортсменов характерным является второй принятия решения. В основе упражнений тактического совершенствования лежат следующие способы поведения:

1. Создание у противника ложных представлений о дистанции и на основе этого вызовов его на выполнение определенных действий. В отличие от нокаутеров, дистанционные обыгрывания которых осуществляются на фоне пресинга, «рваного» ритма атаки, нокаутирующие спортсмены обыгрывают противника с помощью ложных маневрирований и финтов.

2. Формирование у спортсмена цели для нападения в определенное место. В этом случае игра сводится к вызову соперника на нанесение ударов именно в это место.

3. Формирование у соперника представления о выполнении определенного способа действия. В процессе подготавливающих маневрирований спортсмен дает понять своему противнику, что ожидает какое-то действие, либо показывает как он якобы собирается действовать. Этот способ рефлексивного поведения сочетается с дистанционной игрой и позволяет в решающий момент выполнить неожиданно для противника преднамеренное действие.

Для спортсменов с универсальной манерой наиболее характерным является широкий диапазон принимаемых решений, хотя нередко такие спортсмены действуют «от противника», стараясь предугадать его замыслы и использовать ошибки. Поэтому в данном случае средства воздействия можно разделить на три группы:

1. Использование ошибок противника.
2. Противодействие различным способам поведения:
 - а) «силовому давлению»;
 - б) дистанционным обманываниям;
3. Применение некоторых способов поведения:
 - а) вызова для нападения в определенную цель;
 - б) вызова определенного приема.

1.3. ОРГАНИЗАЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОКСЕРОВ РАЗЛИЧНОГО ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ

Предварительно необходимо провести с боксерами беседу о различных стилях и об отдельных психических и физических качествах, присущих спортсменам каждого типа и непосредственно влияющих на процесс принятия тактического решения. Затем надо сказать, к какому типу он больше подходит, каковы особенности состава боевой деятельности, какова склонность к тем или иным тактическим решениям

Помимо этого, необходимо обращать внимание на формирование у спортсменов так называемых «внутренних опор». Основными «внутренними опорами» боксера является следующее: 1) уверенность спортсмена в соответственной физической подготовленности, особенно скоростно-силовых качествах. 2) субъективное ощущение высокого уровня развития специализированных восприятий; 3) уверенность в своих «коронных» приемах, особенно в отношении контратакующих действий, 4) уверенность в наличии эффективных противодействий «коронным» приемам основных соперников; 5) оптимальные отношения с тренером и партнерами по команде; 6) оптимальный социально - психологический климат в команде.

В результате проведенных исследований установлены важные характеристики специализированной деятельности боксеров, а также особенности их проявлений у представителей различных типов соревновательной деятельности. Учет выявленных закономерностей в тренировочной работе позволяет усовершенствовать подбор и использование средств и методов тактической подготовки, индивидуализацию боевого арсенала в целях наиболее полного воплощения в нем способностей каждого спортсмена.

Поэтому подавляющее большинство предлагаемых нами методических рекомендаций основывается на применении действий, включенных в реальную боевую деятельность. Различия таких рекомендаций заключается

в том, что спортсменов того или иного типа надо ставить в условия, оптимизирующие проявление его специфических способностей.

ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ ЧЕЛОВЕКА

Проблемы двигательной двусторонности (симметрии) органически связаны с одним из основных принципов физического воспитания — принципом всестороннего гармонического развития личности. С асимметрией (неравнозначностью) движений человека приходится сталкиваться не только в спорте, но в труде и в быту.

Положительное влияние равного использования конечностей на повышение производительности труда, снижение уровня утомления в некоторых видах профессионально–прикладной деятельности уже давно отмечено исследователями (М.О.Гуревич, 7).

Очевидно, что некоторые виды спорта требуют двусторонней подготовки спортсменов, особенно это заметно в спортивных играх и единоборствах.

Спортсмены–амбидекстры более успешно действуют в сложных ситуациях боя или игры, не тратят времени на дополнительную обработку мяча или выбор позы, исходного положения, успешно выполняют технико–тактические действия в любой половине (правой или левой) спортивного поля, площадки, ковра, ринга.

В связи с этим некоторые специалисты (В.И.Огуренков, А.А.Саидов и др.) приходят к заключению, что в большинстве видов спорта явление двигательной симметрии следует рассматривать положительно, в особенности при обучении и тренировке юных спортсменов. Однако экспериментально обоснованных данных и рекомендаций по снижению или устранению степени двигательной асимметрии по существу нет, что подчеркивает сложность изучаемой проблемы, ее неоднозначность. В то же время накоплены экспериментальные данные (Р.Н.Медников, 1975), показывающие на примере технических действий в футболе, что моторная асимметрия увеличивается с ростом спортивного мастерства, а определенное соотношение право–левосторонних показателей на фоне высших спортивных достижений есть тот оптимум, который обеспечи-

вает результативность деятельности.

Моторная асимметрия представляет собой совокупность многих признаков неравенства рук, ног, а также правой и левой стороны тела, лица в формировании общей двигательной активности человека, или что еще более важно, внешнего выразительного поведения человека.

У преобладающего большинства населения Земли более развита правая рука. Это послужило поводом к тому, что «типичным выражением функциональной асимметрии рук» стало считаться преобладание правой руки, а левшество — отклонением от этого «типичного выражения» (М.С.Лебединский, 16). Правая рука у большинства людей превосходит левую по силе, ловкости скорости реакции, тонкости двигательной координации, ее движения более индивидуализированы и лучше отражают эмоциональные и личностные особенности человека (Б.Г.Ананьев,12). Деятельность правой руки (ведущей) отличается большей, чем у неведущей, степенью автоматизации. Левая рука более вынослива при статических усилиях, нагрузке (Е.Н.Лунева, 13).

Движения правой руки у правшей совершаются быстрее слева направо, чем наоборот, еще быстрее сверху вниз (М.С.Котик, 14). Многие подробности асимметрии рук учтены в тестах на определение «рукости», применяемых различными исследователями. При анализе двигательной асимметрии мы используем три основных понятия «правша», «левша», «амбидекстр», хотя необходимо отметить отсутствие единства в терминологическом обозначении различных вариантов ручной асимметрии и трудности ее определения. При этом остается возможность существования между тремя используемыми нами вариантами, множество промежуточных. Но главное заключается в том, что «с неравенства рук все асимметрии человека только начинаются»—отмечают Н.Н.Брагина и Т.А.Доброхотова [4]. С разными видами этой асимметрии сочетаются не только все другие моторные, но и сенсорные и психические.

Учение о функциональной асимметрии мозга переживает период интенсивного развития. Если на протяжении ста лет после ее открытия в центре внимания исследователей находились речевые функции и «рукость», то в последние десятилетия появились многочисленные публикации о других проявлениях асимметрии. Спектр признаков асимметрии резко увеличился за счет тех из них, которые обнаруживаются в целостной психической деятельности. Об этом свидетельствуют данные, о неодинаковой направленности изменений сознания, восприятия, эмоционального поведения при избирательном поражении правого и левого полушарий мозга. Асимметрию функций правого и левого полушарий мозга в патологии, как отмечают Н.Н.Брагина и Т.А.Доброхотова [4], «можно лишь условно проецировать на норму». Важно и то, что функциональные асимметрии претерпевают изменения в онтогенезе человека и их наиболее полное проявление приходится на зрелый возраст.

Стратегия современных исследований в рассматриваемом направлении предопределяет целесообразность выделения функциональных асимметрий, проявляющихся в целостных формах поведения человека. Все проявления асимметрии условно можно подразделить на три совокупности: моторные, сенсорные и психические асимметрии человека [4].

Любая психическая деятельность осуществляется при совместной работе обоих полушарий, с учетом вклада каждого из них, что обеспечивает необходимый уровень организации деятельности. Э.Г.Симмерницкая [21], опираясь на результаты многолетних исследований, указывает, что доминантность полушарий в осуществлении тех или иных психических функций не является фиксированной, а прямо зависит от психологической структуры деятельности при изучении особенностей совместной работы полушарий.

В практике бокса, как определенным образом организованного двигательного поведения, имеют место факты, подтверждающие вышесказанное. В частности, в том, что доминантность полушарий в осуществлении тех или иных функций не является фиксированной. Выдающиеся спортсмены (Л.Папп,

В.Енгибарян, В.Рыбаков) по различным причинам перестроили свою боевую стойку на противоположную, изменив тем самым психологическую структуру деятельности, что не помешало им достичь высочайших спортивных результатов.

Правое полушарие в течение многих лет считалось «молчаливым» полушарием, поскольку поражение этой области головного мозга как будто бы не проявлялось какими-либо драматическими последствиями в поведении человека. Однако, как показали недавние исследования, правая сторона мозга выполняет ряд специальных функций, как-то: умение разбираться в пространственных соотношениях и формах предметов, воображение, мечты, восприятия музыки и способность понимать выражение лица и телодвижения.

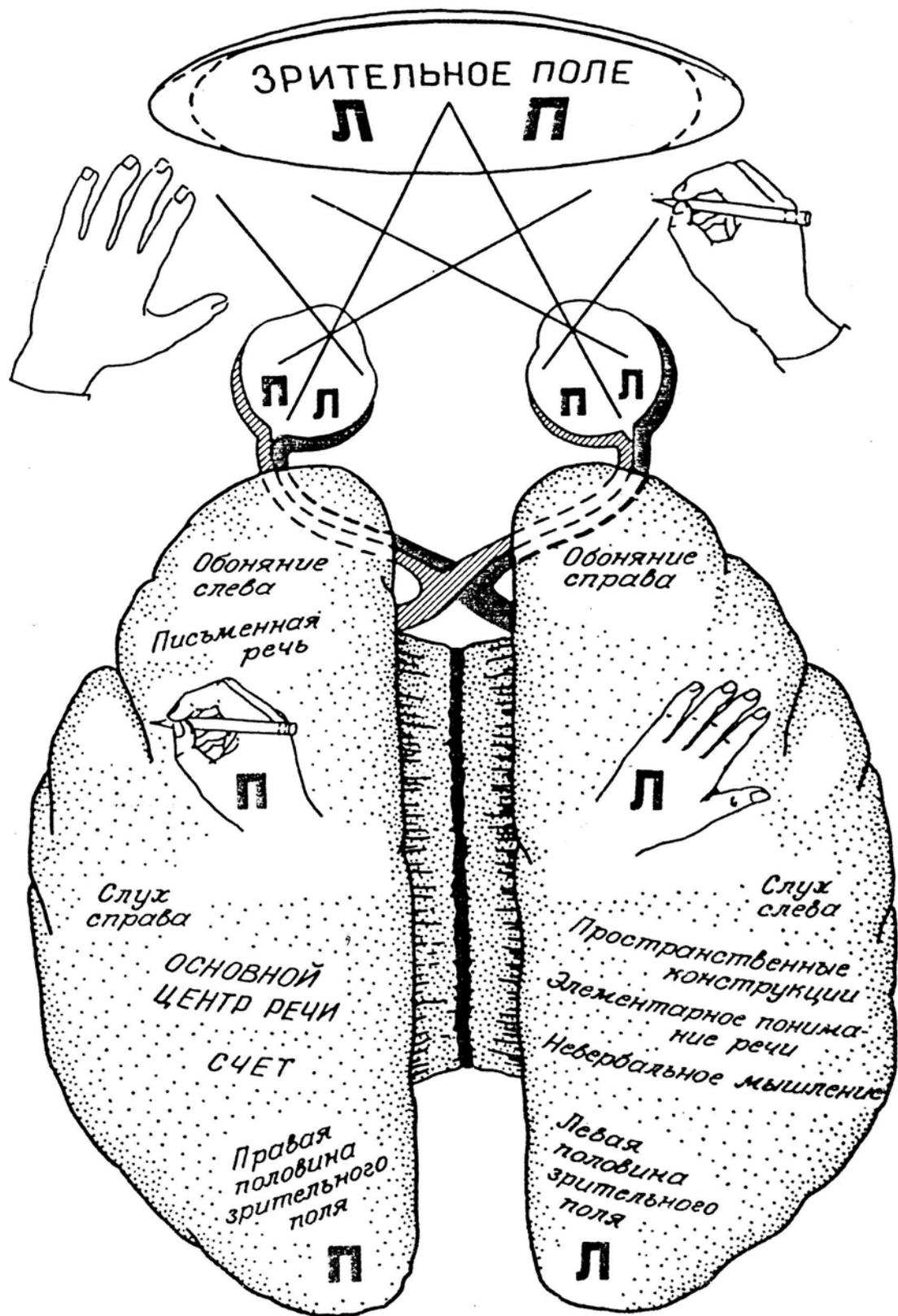


Рис. 3. Распределение функций между полушариями

ГЛАВА 3. ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО–ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БОКСЕРОВ–ЛЕВШЕЙ

Прежде чем рассматривать технико–тактические особенности боксеров–левшей следует разобраться в однородности спортсменов, относящихся к этой группе. Кто же такой боксер–левша?— Как правило, это спортсмен, проводящий поединок в правосторонней стойке, расположенный к своему сопернику правым боком. В.И.Огуренков [26] впервые установил, что все боксеры левши подразделяются на 4 основные группы.

Первая группа— боксеры–левши, ведущие бой только в правосторонней стойке. Дальнейшие исследования показали, что предложенная дифференциация боксеров не окончательна, возможны варианты, в соответствии с целью и задачами исследования. Выделяют подгруппы по уровню развития физических качеств «игровики», «темповики», «силовики» и др. [36], по тактической направленности «атакующие», «контратакующие» [35 и др.], по технической направленности — ведущие бой преимущественно одной рукой (левой или правой), в равной мере обеими руками, одиночными ударами или сериями и т.д.

Вторая группа — боксеры–левши, ведущие бой только в левосторонней стойке – «скрытый левша».

Третья группа — боксеры–левши, ведущие бой в двух стойках (лево– и правосторонней). К ним относятся и боксеры–правши, в ходе поединка изменяющие свою боевую стойку.

Четвертая группа — боксеры–правши, ведущие бой в правосторонней стойке — «скрытые правши».

В истории бокса отмечен факт [30] успешного выступления первого боксера–левши, ставшего чемпионом Мира в профессиональном боксе Р.Фитцсиммонса, который 17 марта 1897 года победил нокаутом в 14 раунде Д.Корбетта.

Р.Фитцсиммонс был яркой фигурой в боксе, в прямом и переносном

смысле — он имел ноги легковеса, торс средневеса и руки тяжеловеса. Профессия кузнеца весьма способствовала отличному развитию верхнего плечевого пояса. Специалисты отмечали, что Р.Фитцсиммонс, будучи левшой проводил поединки в левосторонней стойке, обладая для того времени хорошей техникой, тактическими способностями, выносливостью. В технику бокса он внес свой прием, который помог ему стать чемпионом Мира «шифт–понч» — удар в солнечное сплетение, который в Англии имел название «Браутонова метка». Этот прием выполнялся следующим образом: на атаку прямым левой в голову Фитцсиммонс уклонялся влево и под шаг правой–вперед наносил удар снизу левой в туловище, который дублировал прямым правой через руку «кроссом» в голову.

Подобной техникой выполнения удара снизу левой в туловище в совершенстве владел и чемпион России П.В.Никифоров, чемпионы СССР Агаларов, Л.Сегалович, чемпион БССР Б.Щербаков и др.

Типовая боевая стойка боксера левши не есть что–то застывшее, навсегда приобретенное. Совершенствуя защиту, удары, передвижения, ложные действия, спортсмен овладевает разновидностями типовой боевой стойки, ее вариантами. Умение изменять боевую стойку, в соответствии с возникшей ситуацией, способствует более эффективным действиям в атаке и мешает сопернику своевременно атаковать и защищаться.

Помимо различий в боевой стойке боксеры-левши значительно отличаются от праворуких боксеров техникой выполнения прямых ударов. В.И.Огуренков [29] в связи с этим отмечает «большинство тренеров являются специалистами по обучению правшей и механически переносят свой опыт подготовки в работу с левшами. Это, конечно, неправильно. Типовые прямые удары, подробно описанные в пособиях по боксу, полностью для левши неприемлемы».

Действительно, в силу того, что у правши в боевой стойке зачастую бывает высоко поднято левое плечо и левая рука, левше, ведущему бой в право-

сторонней стойке, трудно наносить прямой удар правой в голову, так как это делает левой рукой правша в бою с правшой. Поэтому он выполняет его следующим образом: шаг правой ногой вперед–вправо, ставя ее на переднюю часть ступни. И одновременно поворачивает ступню и туловище налево. Правый кулак движется по дуге сверху вниз, обходя правое плечо правши. В момент удара левша сжимает кулак и поворачивает его большим пальцем вниз. Такого же рода последовательность имеет место при выполнении левшой бокового удара правой в голову.

Характерной особенностью боксеров-левшей является то, что большинство ударов, защит, их сочетаний они начинают с движения правой ноги вперед–вправо. Практика бокса показывает, что в целом боксеры–левши более эффективны на дальней дистанции относительно боксеров-правшей, так как последние очень редко встречаются с левшами в условиях тренировки.

По мере уменьшения дистанции (переход на среднюю и ближнюю) эффективность боксеров левшей и правшей уравнивается. Видимо не случайно этот факт некоторые специалисты [26 и др.] рассматривают в качестве причины невысокого уровня специальной выносливости левшей. Известно, что интенсивность действий на ближней дистанции выше, чем на дальней.

Установка у левшей на проведение боя, в основном, на дальней дистанции, где они себя чувствуют более привычно, объясняет причину и следствие этой зависимости. Современный бокс предъявляет все более высокие требования к подготовке боксеров и особенно к специальной выносливости. Вероятно, некоторое отставание левшей в уровне специальной выносливости от правшей объясняет причину малочисленности леворуких боксеров среди лидеров профессионального бокса.

Как было показано выше, левши являются менее асимметричными, чем правши, что отчетливо проявляется в условиях тренировки и соревнований и может рассматриваться как один из аспектов адаптации левши к праворукому миру. Отдельные тренеры и специалисты [26 и др.] видели в относительной

гармонии левшей предпосылку к «двурукости», амбидекстрии, не учитывая особенности организации функциональных асимметрий во времени и пространстве, механизмы формирования и реализации действий. Такого рода эмпирический подход с позиции современных представлений о функциональной асимметрии, об индивидуализации подготовки квалифицированных боксеров не выдерживает критики, может рассматриваться как следствие ограниченности используемого классического метода анализа.

Боевая позиция или стойка боксера, как базовый элемент в единоборствах, прошла долгий путь эволюции, постоянно адаптируясь к изменяющимся условиям поединка. Официальное появление правосторонней стойки относится к началу 18 века (1719 год) и связано с именем Д.Фигга, чемпиона Англии по боксу, который использовал в бою стойку фехтовальщика, стоящего правым боком, выдвинув вперед правую ногу и руку. Но это исходное положение не было оптимальным для праворуких спортсменов, составляющих большинство. Поэтому, спустя некоторое время ведущее место занимала фронтальная стойка, в большей мере соответствующей специфике поединков тех лет – допускались борцовские захваты, толчки, броски, удары ногами. Но и фронтальная позиция была лишь эпизодом в эволюции бокса. Практика показала, что когда обе руки находятся на одном уровне, левая работает быстрее, и, следовательно, выгоднее держать эту руку ближе к сопернику [32].

Правая же рука находится в положении естественного замаха, натянутой тетивы лука. Принцип этой стойки и сейчас остается ведущим, несмотря на значительные изменения в технике и тактике бокса, в правилах соревнований не только для праворуких, но и для левшей, находящихся по отношению к первым как бы в зеркальном отражении. Основной причиной диаметрально противоположной стойки у боксеров левшей, вероятно, следует считать особенности пространственно–временной организации психических функций. Это предположение находит подтверждение в исследованиях К.Д.Чермита [24] «пространственно–временная организация психических процессов, обеспечиваемых правым и левым полушариями мозга принципиально различна, противоположна».

В связи с этим можно предположить, что характер соревновательной деятельности леворуких боксеров в определенной степени обусловлен указанными особенностями. Отсутствие анализа соревновательной деятельности леворуких боксеров в немногочисленных исследованиях, посвященных изучению левшей в боксе [29, 31, 33], побудило нас восполнить этот недостаток. Для проверки вышеуказанного предположения проанализировано 354 поединка с участием леворуких боксеров, лидеров отечественного бокса, чемпионов Олимпийских Игр, Европы, Белоруссии.

Боксера–левшу мы определяли как спортсмена, постоянно проводящего поединки в правосторонней стойке, фокусирующей в себе установку на выполнение наиболее характерных, специфических для леворуких спортсменов приемов и действий.

Анализ 354 поединков высококвалифицированных леворуких боксеров, участников важнейших международных соревнований, позволяет выделить наиболее характерные для них особенности (таблица 2).

Из общего количества боев (354) левши одержали 235 побед (66,4%), что подтверждает существующее мнение о некотором превосходстве левшей над правшами. Следует принять во внимание, что среди занимающихся боксом, в среднем один левша приходится на 10 правшей, в то время как результативность первых выше.

Технико–тактическая направленность леворуких боксеров характеризуется в проведенном исследовании следующим образом:

Половину всей выборки наблюдаемых боксеров (50%) представляют «универсалы», атакующие — 33,6%, контратакующие — 16,4%. Эффективность

Особенности технико–тактической организации
поединка у левшей при встрече с правшами

№ п/п	Формы тактики у левшей	Кол–во боев	% к сумме	Кол–во побед	% к сумме побед
1.	Атакующие	119	33,6	80	67
2.	Контратакующие	58	16,4	18	32
3.	Универсалы	177	50	137	77

соревновательной деятельности в рассматриваемых группах имеет существенные различия. Так. В группе «универсалов» наибольшее количество побед — 137, что составляет 77%. Несколько ниже результативность у атакующих боксеров 67%, и значительно ниже у контратакующих боксеров — 32%.

Данные, представленные в таблице 2, раскрывают состояние современного бокса, который характеризуется высоким темпом, плотностью действий, постоянным «прессингом» [34]. Представители контратакующей манеры ведения боя в наименьшей мере соответствуют современным тенденциям развития бокса, они ведут бои в относительно невысоком темпе с низкой плотностью действий, что и определяет их невысокую результативность. Выявленные особенности соревновательной деятельности леворуких боксеров в основном согласуются с результатами исследований праворуких боксеров [35]. Исключение составляет значительно больший процент контратакующих боксеров среди левшей. В.И.Огуренков [29] в связи с этим ранее отмечал, что «левши предпочитают чтобы их атаквали, сами они чаще контратакуют». Мы полагаем, что этот факт объясняется прежде всего различием в психологической структуре деятельности леворуких боксеров, в основе которой находится более высокий уровень чувствительности [36], определяющий более совершенные специализированные восприятия (чувство времени, дистанции, удара и др.), более высокий уровень лабильности нервных процессов у левшей, определяющий уровень

быстроты ударных и защитных действий, их активность, импульсивность, вероятно создают оптимальные условия для реализации имеющихся данных в контратаке.

Особый интерес для специалистов бокса, в связи с абсолютным отсутствием данных о специфичности технико–тактической организации поединка при встречах левши с левшой, представляют следующие показатели. Из общей суммы поединков леворуких боксеров (354) они встречались между собой лишь в 48 случаях, что составляет 13,5% (см.таблица 3).

Малочисленность леворуких боксеров в секциях бокса, редкие встречи между собой в тренировочном процесса в значительной мере снижают зрелищность их поединков, повышают количество нарушений правил соревнований [29, 36]. В связи с этим представляется ценным замечание В.И.Огуренкова [29] о том, что боксер–левша должен одну треть боев проводить с боксерами–левшами.

Анализ поединков между леворукими боксерами показывает несколько иную картину боя в сравнении с праворукими боксерами. Из 48 поединков леворуких боксеров 22 проведено в атаке, результативность которой составила 50%. Универсалы провели 17 боев, из которых в 10 одержаны победы (59%).
Представителями

Таблица 3

Особенности технико–тактической организации поединков между леворукими боксерами

№	Формы тактики, манеры боя	Кол–во боев	% к сумме	Кол–во побед	% к сумме побед	Характер победы			
						в.о.	я.п.	н.к.	нпб
1	Атакующие	22	46	11	50				
2	Контратакующие	9	19	3	33,3				
3	Универсалы	17	35	10	59				

Примечание: в.о. — выигрш по очкам, я.п. — явное преимущество,

н.к. — нокаут, нпб — невозможность продолжать бой.

контратакующей манеры боя проведено 9 поединков в трех одержаны победы (33,3%).

Несмотря на специфические особенности соревновательной деятельности боксеров–левшей, существенных различий между показателями праворуких боксеров мы не обнаружили. Так же как и у правшей наиболее результативна универсальная манера боя. Когда спортсмены в равной мере используют атакующие и контратакующие действия. Так же как и у праворуких боксеров среди левшей немного спортсменов, использующих контратакующую форму ведения боя. Как было показано выше эта форма ведения боя в современном боксе наименее эффективна среди высококвалифицированных боксеров. Но у леворуких боксеров в силу их специфических особенностей (более совершенная пространственно—временная организация психических функций, [см.24], эта индивидуально—типовая манера боя более успешна, чем у праворуких боксеров.

3.1. ПОКАЗАТЕЛИ СЕНСОМОТОРИКИ У ЛЕВОРУКИХ БОКСЕРОВ

Известно, что показатели времени реакции на разные стимулы могут быть использованы для оценки функциональной асимметрии мозга, роли левого и правого полушарий в восприятии стимула и организации движений [1, 2, 3, 4, 8, 21, 24, 25, 27, 28, 37 и др.].

В ряде работ показано, что время реакции человека зависит от доминантности полушария. У правшей время реакции правой рукой короче, чем левой [15, 16, 21, 27, 28, 37]. У левшей имеется обратное соотношение. Вместе с тем подчеркивается, что время реакции выбора в большей степени, чем время простой реакции, отражает функциональную асимметрию мозга [37]. Произвольная двигательная реакция выбора представляет собой сложную систему, состоящую из нескольких фаз: фазы восприятия стимула, оценки его значимости, принятия решения, организация моторного ответа и фазы контроля за правильностью реакции. Поэтому справедливо отмечается в цитированной выше работе, что время реакции выбора может быть использовано для оценки как сенсорных (перцептивных), так и моторных (исполнительных) компонентов этой системы.

Для изучения особенностей функциональной асимметрии у квалифицированных боксеров обследовано 26 спортсменов, половина из которых была представлена левшами. Предварительно испытуемые в группах отобраны по квалификации и возрасту. Исследование проведено на ударном тренажере [36].

Проведенные экспериментальные исследования быстроты ударов с указанным контингентом позволили выявить следующую картину (см. табл.4.).

Показатели быстроты прямых ударов

пп	Показатели	Левши	Правши	Уровень значимости P
1.	Прямой удар левой в голову (мсек) (простая реакция)	0,360	0,348	<0,05
2.	Прямой удар правой в голову (мсек) (простая реакция)	0,402	0,378	<0,05
3.	Прямой удар сильнейшей рукой (реакция выбора)	0,410	0,426	—
4.	Количество ударов за 10 сек	68	70	—
5.	Количество ударов за 3 мин	703	680	—

Как видно из результатов исследования, представленных в таблице 4, достоверные различия ($P<0,05$) выявлены только в двух показателях из пяти — быстроте прямых ударов (по типу простой реакции).

Более короткое время прямого удара правой в голову у праворуких боксеров мы объясняем различием в функциях левой руки у левшей и правшей, обусловленных боевой стойкой или видом установки на предстоящую работу. Левая рука у боксеров–правшей в условиях специфической деятельности, в основном, выполняет вспомогательные действия: отвлекает внимание соперника, создавая предпосылки для нанесения сильного акцентированного удара правой, выполняет легкие, быстрые удары в незащищенные места. Аналогичное распределение функций рук в зеркальном отражении у леворуких боксеров, находящихся в правосторонней стойке.

Результаты наших исследований не совпадают с данными, опубликованными ранее [31], который установил, что леворукие боксеры достоверно ($P<0,05$) отличаются от праворуких показателем времени реакции левой рукой. Противоречие в результатах исследования разных лет можно объяснить изменением в условиях соревновательной деятельности [36], применением более современных методов и средств подготовки [33]. Кроме того, основываясь на

наших предварительных исследованиях [36], где было выявлено, что леворукие боксеры имеют более короткий латентный период в простой двигательной реакции левой рукой, чем праворукие, можно предположить, что этот факт обусловлен различием в величине моторного компонента у испытуемых [31]. Но, как отмечал В.И.Огуренков [31], рассматриваемые спортсмены существенно различаются в технике выполнения этого вида удара [31].

При статистическом сравнении показателей быстроты удара сильнейшей рукой установлено, что боксеры–левши отличаются более коротким временем выполнения этого вида удара. При интерпретации этого факта мы исходим из концепции межполушарного взаимодействия у леворуких и праворуких людей [4, 12]. Каждое из полушарий осуществляет разные функции и управляет разными видами деятельности. Вероятно, что более короткое время выполнения прямого удара сильнейшей рукой связано с более ранним распознаванием сигнала к выполнению удара и обусловлено чувствительностью нервной системы, проявление которой прочно связано с правым доминирующим полушарием у левшей.

Современный бокс характеризуется высоким темпом ведения боя. Большой плотностью действий, увеличением количества акцентированных ударов, что вызывает необходимость внесения коррекций в традиционное распределение функций рук у левшей и правшей, в частности, снижения асимметричности в выполняемых технических действиях. Изменения в характере современного бокса, вызванные указанными выше причинами, в значительной мере сокращают количество асимметричных действий уже начиная с первого раунда, «традиционной разведки». Последние раунды, как правило, отличаются большим количеством ударов, в том числе и акцентированных.

Анализ количества ударов у леворуких боксеров в сравнении с праворукими в тестах (10 сек., 3 мин.) показывает незначительные различия по этим показателям, что подтверждает направленность современного бокса на увеличение темпа, плотности действий и ведет к «сглаживанию» двигательной асим-

метрии.

Сравнительный анализ соревновательной деятельности боксеров–левшей и правшей позволил приблизиться к причинам, определяющим эти различия, в частности, к особенностям высшей нервной деятельности.

Известно, что особенности высшей нервной деятельности (ВНД) являются фундаментальной основой поведения человека. В связи с отсутствием данных в специальной научно–методической литературе, касающихся особенностей ВНД леворуких боксеров, нами проведено комплексное исследование квалифицированных боксеров-левшей.

3.2. ОСОБЕННОСТИ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ЛЕВО – И ПРАВОРУКИХ БОКСЕРОВ

В этом эксперименте приняли участие 76 квалифицированных боксеров (26 мастеров спорта, 40 кандидатов в мастера спорта , 10 спортсменов первого спортивного разряда), половина которых — леворукие спортсмены. Возраст и квалификация спортсменов примерно одинакова. При проведении исследования использован метод нейхронометрии [Н.М. Пейсахов, 28].

При изучении высшей нервной деятельности человека нельзя обойти тот факт, что многое в его поведении и реакциях на воздействие внешней среды определяется комплексной деятельностью различных отделов коры головного мозга. Различия функционирования ВНД формируют тип межполушарной асимметрии, способности человека к той или иной деятельности, особенности его поведения.

При анализе статистического сравнения показателей, указанных в табл. 5 следует выделить три, имеющих достоверные различия ($P < 0,05$) и относящиеся к основным свойствам нервной системы (лабильность и подвижность нервных процессов показатели 1, 4, 5) и показателя 7, среднее время 100 реакций с тенденцией к различию ($P < 0,05$).

Рассмотрим сущность установленных различий в наших исследованиях.

Лабильность нервных процессов. Лабильность (по Н.Е.Введенскому) характеризует максимальное число потенциалов действия, которая возбудимая ткань способна генерировать в 1 секунду в соответствии с ритмом раздражения.

Показатели В.Н.Д. лево– и праворуких боксеров

№ п/ п	Показатели	Левши	Правши	Уровень значимости
1.	Лабильность нервных процессов (у.е.)	36,9	34,5	0,05
2.	Сила нервных процессов (%)	1,54	1,57	—
3.	Оценка времени реакции «чувство времени» (в %)	96	94	—
4.	Подвижность нервных процессов слева (в %)	120	111	0,05
5.	Подвижность нервных процессов справа (в %)	104	93	0,05
6.	Работоспособность нервной системы. Критерий А (в %)	98	99	—
7.	Среднее время 100 реакций (в мсек)	217	228	—

Согласно учению об усвоении ритма (А.А.Ухтомский) лабильность все время меняется в связи с деятельностью. В исследованиях Н.М. Пейсахов и его учеников [38] показано, что лабильность нервных процессов связана с некоторыми скоростными характеристиками движений, с их темпом. Более высокие показатели лабильности у леворуких боксеров способствуют уточнению нашей интерпретации в предыдущем разделе, связанной с их преимуществом в показателях быстроты при выполнении прямого удара сильнейшей рукой.

Подвижность нервных процессов. Подвижность нервных процессов – скорость смены раздражительного процесса тормозным или наоборот. Она определяется временем переделки положительных условных рефлексов в тормозные и последних в положительные. Подвижность нервных процессов харак-

теризует тип нервной системы. По экстренной перестройке двигательных действий слева направо и наоборот подвижность нервных процессов выше у праворуких боксеров ($P < 0,05$). Для выяснения вопроса о различиях между праворукими и леворукими спортсменами следует принять во внимание следующее. Методика, которой пользовались для определения подвижности нервных процессов, направлена прежде всего на выявление индивидуальных особенностей в переключении сенсомоторных реакций, осуществляемых левой и правой рукой. Практически в ее показателях отражается –легкость перехода от реагирования левой рукой к реагированию правой и наоборот.

По данным С.М.Блинкова [24] по латентному периоду простой двигательной реакции можно судить о состоянии правых и левых двигательных и сенсорных центров головного мозга. Методика С.М.Блинкова аналогична диагностическому приему, который мы использовали для изучения экстренной переделки знака раздражителя. Сходство экспериментальных ситуаций позволяет думать, что в условиях наших исследований также выявляются индивидуальные особенности функционирования правого и левого полушарий и, конечно, результаты специально направленной подготовки посредством физических упражнений.

Более высокий уровень подвижности нервных процессов у праворуких боксеров обусловлен, на наш взгляд, взаимозависимостью лабильности и подвижности нервных процессов. Известно, что наиболее существенными параметрами функционирования любой ткани являются возбудимость и лабильность, которые находятся в нелинейной зависимости. Н.В.Голиков [цит. по 38] установил, что «оптимальные значения физиологической лабильности находятся в зоне средних значений». При этом уровне физиологической лабильности возбудимость нервной ткани оказывается наивысшей, скорость проведения импульсов повышенной, латентный период укороченным. В данном случае более высокий показатель лабильности у леворуких боксеров, видимо, не является оптимальным для успешного функционирования некоторых нервных процессов, в том числе и их подвижности нервных процессов. Как показывают наблю-

дения в условиях тренировки и соревнований леворукие боксеры используют в сравнении с праворукими значительно меньший круг технических и тактических приемов, что является следствием относительно невысокого уровня подвижности нервных процессов. Этот факт не следует считать негативным, так как еще Б.М.Теплов [40] отмечал положительные стороны относительной инертности нервных процессов в более простом и длительном закреплении материала в сознании обучаемых, что может рассматриваться как вид компенсации подвижности.

«Чувство времени» — субъективная оценка времени реакции испытуемыми в наших исследованиях более выражена у леворуких боксеров ($P < 0,05$), что можно объяснить следующим образом. Доминантность правого полушария в большинстве случаев у левшей проявляется в виде пространственно-временных способностей, представляющих специализацию данного полушария [4, 15, 41 и др.].

Мы полагаем, что более высокий уровень лабильности нервных процессов у левшей определяет их чувствительность, реактивность, которые способствуют более точной оценке временных интервалов. Леворукие боксеры в большей мере полагаются на чувства, интуицию, чем на логику, поэтому их следует отнести к «художникам» по И.П.Павлову, ведущим показателем которых будет первая сигнальная система. Кроме того, логично предположить, что это также вид компенсации относительно невысокого уровня подвижности нервных процессов более высокими показателями лабильности.

Таким образом, анализ психофизиологических особенностей лево- и праворуких боксеров позволяет выделить ряд показателей, относящихся к специфическим функциям левого и правого полушарий, и, соответственно, построить профиль сенсомоторной асимметрии. Для леворуких боксеров характерны следующие особенности: относительно высокая лабильность нервных процессов, лучший показатель времени простой двигательной реакции при реагировании левой рукой, более высокие показатели «чувства времени», относи-

тельно невысокие показатели подвижности нервных процессов.

Выделенные нами различия в сенсомоторных реакциях, лабильности и подвижности нервных процессов у леворуких боксеров дают основание предположить, что эти различия могут проявиться м в особенностях личности спортсменов, их свойствах, в сущности, в психической асимметрии.

3.3. ПОКАЗАТЕЛИ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ У ЛЕВО– И ПРАВОРУКИХ БОКСЕРОВ

Как отмечают Н.А.Брагина и Т.А.Доброхотова [4] психическая асимметрия является самой главной асимметрией человека, в виде совокупности признаков, обеспечиваемых разными половинами мозга, психические процессы которых организуются во времени и пространстве не сходно, а противоположно. При решении поставленной задачи мы исходим из предположения, что если психическая асимметрия относительно устойчивое образование, то это должно отразиться на особенностях личности квалифицированных боксеров. С этой целью обследовано 50 квалифицированных боксеров, половина из которых были левшами, (по методике Р.Б.Кеттела 1970). Результаты представлены в таблице 6.

Как видно из таблицы, определяемые показатели у левшей и правшей во многом схожи, только три параметра личностных особенностей имеют достоверные различия ($P < 0,05$): экстра–интроверсия, осторожность, тревожность. Более высокие показатели по первому фактору у левшей следует рассматривать как тенденцию к общительности, непринужденному эмоциональному поведению. Экстравертированные типы характеризуются обращенностью личности на окружающий мир, некоторому принижению личностной значимости явлений его субъективного мира. Экстравертам свойственны импульсивность, инициативность, гибкость поведения, социальная адаптированность. В то время как для интровертов характерна фиксация интересов личности на явлениях собственного внутреннего мира, которым они придают высшую ценность, необщительность, замкнутость, социальная пассивность, склонность к самоанализу, затруднение в социальной адаптации [45].

Показатели личностных особенностей у лево– и праворуких боксеров

№ п/п	Показатели (факторы)	Левши	Правши	Уровень значимости
1.	Социальная направленность интро–экстраверсия	10,8	9,4	0,05
2.	Общая осведомленность	6,2	6,04	—
3.	Эмоциональная устойчивость	14,1	13,6	—
4.	Доминирование	11,9	12,6	—
5.	Энтузиазм	14,7	13,6	<0,05
6.	Сознательность	13,1	12,1	<0,05
7.	Решительность	11,9	10,8	—
8.	Чувствительность	9,9	9,1	—
9.	Подозрительность	11,3	10,9	—
10.	Мечтательность	10,6	9,8	—
11.	Социальная искушенность	10,7	9,7	—
12.	Тревожность	12,2	10,7	<0,05
13.	Смелость взглядов	10,4	10,7	—
14.	Социальная независимость	8,8	8,5	—
15.	Самоконтроль	11,2	12	—
16.	Расслабленность	12,6	11,4	—

В некоторых исследованиях [42, 43, 33] при анализе личностных особенностей (без учета лево– и праворукости) преимущественно отмечается склонность боксеров к экстраверсии. В то же время отдельные исследователи [43] отмечают, что эта черта не может способствовать достижению спортсменом высоких спортивных результатов, не позволяет ему сосредоточиться на выполнении стоящих перед ним задач, требующих нередко максимального проявления своих возможностей. Специфика бокса, организация тренировочного процесса не отрицают коллективизма, чувства товарищества, уважения к тренеру, товарищам, но формируют определенную сдержанность в характере квалифицированных спортсменов. Встречаясь в поединке со своими товарищами в условиях тренировки и соревнований, на различных этапах отбора к наиболее важным соревнованиям, и зная, что ничьих в боксе не бывает, боксеры используют весь арсенал средств, необходимых для достижения победы в рамках правил соревнований. В том числе и сильные удары, которые могут привести к досрочной победе, к нокауту. Этот факт в определенной мере вносит коррективы в отношения между спортсменами, нацеливает на сдержанность.

Рассматривая показатели личностных особенностей боксеров–левшей (склонность к экстраверсии), можно предположить, что этот факт обусловлен функциями правого, ведущего для них полушария. Исходя из классификации, предложенной И.П.Павловым о делении всех людей на «мыслителей» и «художников» в зависимости от ведущего полушария, мы соотносим боксеров–левшей с «художниками», так как у них наиболее четко просматривается проявления первой сигнальной системы (открытые проявления эмоциональности, непринужденность в поведении, общительность и т.д.). Принимая положение в том, что деятельность человека обеспечивается взаимодействием двух сигнальных систем, представленных как в левом, так и правом полушариях, мы понимаем условность нашего предположения о выделении ведущей роли правого полушария.

Достоверно более высокие показатели по фактору (5) —энтузиазм, вос-

торженность дополняют описанный выше фактор (импульсивность, разговорчивость, искренность, энергичность) и фактор (б) — настойчивость, требовательность к себе, добросовестность, отсутствие боязни брать на себя ответственность. Данные по рассмотренным факторам не противоречат первому фактору (социальной направленности), а только дополняют его. Более высокие показатели по фактору 0 (тревожность) свидетельствуют о некотором беспокойстве, чувстве вины, перепадах настроения у леворуких боксеров и представляются несколько противоречивыми. Мы этот факт интерпретируем как следствие определенной «платы» левшей за свою жизнь в праворуком мире. Тревожность в данном случае можно рассматривать как следствие повышенной нагрузки на органы и системы левшей.

Результаты наших исследований согласуются с данными, выявленными А.Г.Федоруком [5] при исследовании операторской деятельности, близкой по уровню психической напряженности к специфике соревновательного боя. Автор показал, что левши достоверно хуже, чем правши справляются со своей работой. Количество аварий у операторов–левшей было значительно больше, чем у правшей, что объяснялось перегрузкой психики. Относительная быстротечность поединка в боксе дает возможность левшам успешно реализовать свои способности. Вместе с тем, в практике профессионального бокса, где регламент поединка в три раза превосходит формулу боя, принятую у любителей, леворукие чемпионы мира встречаются относительно редко.

Таким образом, анализ личностных особенностей леворуких боксеров позволил выделить некоторые проявления психической асимметрии, составившие определенный симптомокомплекс: относительно высокий уровень лабильности нервных процессов, склонность к экстраверсии, тревожности.

ГЛАВА 4. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА У БОКСЕРОВ–ЛЕВШЕЙ

Процесс совершенствования спортивного мастерства, его направленность базируется на основных положениях теории и методики бокса, выраженных в принципах совершенствования спортивного мастерства: стабильности и вариативности навыка, компенсации, соответствия, направленного сопряжения [32]. На наш взгляд, указанные принципы должны быть дополнены еще одним принципом, отражающим специфичность педагогических воздействий на данном этапе подготовки, а именно принципом индивидуализации и углубленной специализации. Так как процесс совершенствования спортивного мастерства лишь по форме организации занимающихся групповой, а в сущности — индивидуальный. Основной задачей современного тренера является создание условий для максимальной реализации индивидуальных возможностей и склонностей спортсмена в конкретном направлении.

Целесообразная организация и реализация возможностей спортсмена тесно связаны с проявлением функциональной парности и асимметрии, позволяющих сформировать необходимые технику, тактику и стратегию двигательных действий для достижения победы.

При выборе направления совершенствования спортивного мастерства для боксера левши целесообразно исходить из следующих предпосылок: в какой стойке спортсмен проводит поединки; одинаково ли успешно ведет он бой в лево- и правосторонней стойке? Не менее важно при выборе направления совершенствования спортивного мастерства учитывать набор средств ведения боя, характерных для данного спортсмена: ведет ли он бой преимущественно одиночными ударами или сериями ударов, какой рукой выполняет акцентированные удары? Какие формы тактики чаще использует – атаку или контратаку?

После уточнения поставленных вопросов, которые в определенной мере позволяют судить об уровне знаний и умений боксеров, их общефизической, технико-тактической и психологической подготовленности, тренер может ин-

дивидуально для каждого боксера–левши наметить путь дальнейшего совершенствования его спортивного мастерства.

В современной теории и практике бокса сложились определенные представления о подготовке боксеров–левшей в соответствии с имеющимися разделами [29, 34 и др.].

Примерный план общефизической подготовки боксера–левши

Ф.И.О. _____ Спортивный разряд _____
 Год рождения _____ Весовая категория _____
 Сила левой кисти _____ Сила правой кисти _____
 Толчок ядра: левой рукой _____ Правой _____

Задачи по физической подготовке	Средства и методы решения поставленных задач
1. Развить быстроту –времени реакции –одиночных ударов –быстроту передвижения	Упражнения на внимание, старты из различных исходных положений, подвижные и спортивные игры. Броски и толчки камней, ядер различного веса, выполняя 60% всех упражнений сильнейшей рукой, 40% — слабойшей. В тренировочных занятиях систематически упражняться на пневматической груше, преимущественной правой рукой. В упражнениях на снарядах, лапах выполнять движения в максимальном темпе. В тренировочных боях (условных и вольных) подбирать наиболее быстрых и подвижных партнеров.
2. Развить силу мышц рук, ног, туловища	Система традиционных и нетрадиционных упражнений (тренажеры) с отягощением различного веса, в различных режимах (уступающий, преодолевающий, изометрический и т.д.), сохраняя определенное соотношение (соответственно возрасту, этапу и задачам подготовки) между сильнейшей и менее сильной конечностью, стороной тела.
3. Развить координационные способности	Повседневное выполнение всевозможных домашних работ правой рукой (писать, есть, чистить зубы). Дублировать действия ведущей руки неведущей. Броски и ловля различных предметов (мячей, камней, ядер), жонглирование, подвижные и спортивные игры, упражнения на скакалке в различном темпе, со сменой упражнения, упражнения на пункт–боле, пневматической груше, упражнения с элементами борьбы и т.д.
4. Развить выносливость	Рекомендовать бегать на время, соответствующее раундам боя, также выполнять нормативы по плаванию, гребле. Использовать максимально спортивные игры (баскетбол, теннис, волейбол, гандбол, бадминтон, футбол, регби). Необходимо чаще контролировать состояние спортсменов–левшей и менять упражнения, не допускать монотонной, однообразной деятельности.

Для совершенствования технико–тактического мастерства боксеров–левшей целесообразно придерживаться следующих рекомендаций.

Примерный план технико–тактической подготовки

Ф.И.О. _____ Год рождения _____ Раз-
ряд _____ Кол–во боев (побед) — _____

Задачи по овладению тактикой	Средства и методы решения поставленных задач
1. Освоить тактику боя против боксера–левши	В тренировочных занятиях изучать различные виды противодействия при встречах с левшой. Передвижение влево–вперед, не допускать обмена ударами, захватов и т.д.
2. Освоить тактику ведения боя против непрерывно атакующего боксера–правши	При атаке правши смещаться вправо по кругу. При атаке правши прямым ударом правой в голову выполнять уклон вправо, сочетая эту защиту с контрударом левой. Использовать встречные контратакующие действия.
3. Освоить выходы из углов и от канатов ринга	В момент атаки правши, находясь у канатов или в углу ринга, применять выходы из углов ринга: боковым шагом влево, вправо, поворотом партнера влево, вправо, уклоном влево, вправо, нырком, шагом в сторону с ударом.
4. Освоить тактику боя с боксером высокого роста	В тренировках вести бой с партнерами более высокого роста, более тяжелой весовой категории. Разучить различные способы сближения. Научиться вести бой на средней и ближней дистанциях. Отрезать сопернику путь к отступлению, «прижимать» к канатам ринга. Проводить условные и вольные бои с боксерами, ведущими бой в разной манере.

Решение задач поставленных в примерном плане совершенствования технико–тактического мастерства боксеров–левшей предусматривает выполнение ряда специальных упражнений, рекомендуемых Г.Шульцем.

№ п/п	Атака боксера–правши	Защита боксера–левши	Контратака боксера–левши
1.	Атака прямым ударом левой в голову	Шаг назад	Ответный прямой удар левой в голову
2.	Атака прямым ударом левой в голову	Шаг назад	Ответный прямой удар правой в голову

3.	Атака прямым ударом левой в голову	Шаг вправо	Встречный прямой удар правой в голову
4	Атака прямым ударом левой в голову	Шаг вправо	Встречный боковой левой в голову
5.	Атака прямым ударом левой в голову	Подставка правой ладони	Ответный прямой удар левой в голову
6	Атака прямым ударом левой в голову	Поставка левой ладони	Ответный прямой удар правой в туловище
7	Атака прямым ударом левой в голову	Подставка правого плеча	Ответный прямой левой в голову
8	Атака прямым ударом левой в голову	Уклон вправо	Встречный прямой удар левой в туловище
9	Атака повторным прямым ударом левой в голову	Защита двойным шагом вперед–вправо	Ответная или встречная контратака левым или правым ударом
10.	Атака прямыми ударами левой–правой	Шаг назад	Ответная контратака любым ударом
11.	Атака прямым ударом левой в туловище	Подставка правого предплечья	Ответный прямой удар левой в голову
12.	Финт левой в голову, прямой удар правой в туловище	Шаг назад, подставка левого предплечья	Ответная контратака правой в голову
13.	Финт левой, прямой удар правой в голову	Шаг назад с подставкой левой ладони	Ответный прямой удар правой в голову
14.	Финт левой, боковой удар правой в голову	Шаг назад, подставка левого предплечья	Ответный боковой удар правой в голову
15.	Атака ударом снизу левой в голову, боковым правой в голову	Подставка правой ладони	Ответный контрудар левой
16.	Атака боковым ударом левой в голову	Шаг назад	Ответный контрудар левой
17.	Атака боковым ударом левой в голову	Подставка правого предплечья	Тот же контрудар
18.	Атака боковым ударом левой в голову	Уклон вправо	Встречный боковой удар левой в туловище
19.	Атака боковым ударом правой в голову	Подставка левого предплечья	Ответный удар правой в голову
20.	Атака боковым ударом правой в голову	Подставка левого предплечья	Ответный удар левой снизу в голову

21.	Атака боковым ударом правой в голову	Подставка правого предплечья и правой ладони	Встречный удар левой снизу в туловище
22.	Атака боковым ударом правой в туловище, боковым левой в голову	Подставка левого предплечья и левой ладони	Ответная контратака ударом правой

Известный зарубежный специалист бокса Т.Уолли [30], сам боксировавший в правосторонней стойке, обобщая опыт подготовки боксеров–левшей, подчеркивает, что «левша, как правило, предпочитает дистанционный бой, поэтому «работе ног» следует уделить особое внимание. Маневр и свобода передвижений по рингу дают хороший шанс левше на успешное решение боевых задач». Практика бокса в полной мере подтверждает этот факт. В ближнем бою правосторонняя стойка левши не дает ему никаких преимуществ перед правой, так как оба боксера ведут бой во фронтальной стойке.

Специалисты бокса (В.И.Огуренков, Т.Уолли и др.) рекомендуют в процессе подготовки боксеров–левшей больше внимания уделять встречным ударам, выполняя их с шагом вперед–вправо, так как при атаке левши с правой первые нередко раскрываются, пропускают удары. Этот факт не следует понимать как отказ от атакующих действий, а как рекомендацию для тщательной, продуманной подготовки атаки. Не следует начинать атаку с более сильной руки. Поскольку для правши прямой удар левой является одним из условий успешной подготовки и проведения атаки, так и для боксера–левши целесообразно начинать атаку с удара правой с шагом вперед–вправо. Учитывая относительную удаленность цели при встрече с правой, левши нередко выполняют удары снизу, как впрочем, и боковые удары с выпрямленным локтевым суставом и обязательным шагом вперед–вправо.

В процессе долговременной адаптации боксеров–левшей к условиям соревновательной деятельности формируется особый характер взаимосвязи моторных и нижнетеменных зон с передне–лобными ассоциативными областями коры, ответственными за программирование и контроль двигательных действий

(В.В.Федоров, 35). В связи с этим в подготовке боксеров–левшей целесообразно увеличение доли методов срочной информации, показа упражнений, мышечного «прочувствования» движений, тогда как методы словесного обсуждения, пояснения менее эффективны, хотя и необходимы.

Повышение общего уровня достижений в современном спорте вызывает необходимость более дифференцированного индивидуального подхода в соответствии с «функциональной» специализацией спортсменов, на основе которой формируется индивидуальный стиль деятельности, манера ведения боя. Ошибочный, не отвечающий индивидуальным особенностям спортсмена выбор может в значительной мере свести на нет усилия спортсмена и тренера, привести к разочарованиям, преждевременному прекращению активной спортивной деятельности. Принцип индивидуализации требует, чтобы в спортивной тренировке тщательно обеспечивалось соответствие роста нагрузок функциональным и адаптационным возможностям организма с учетом индивидуальных различий темпов развития тренированности. Известно, что в силу индивидуальных различий приспособительных возможностей организма одни и те же внешние нагрузки могут иметь совершенно неодинаковые следствия. Особенно актуально это для боксеров–левшей, не имеющих достаточно обоснованных методических рекомендаций на этапе совершенствования спортивного мастерства. Выполнение спортивных движений и эффект тренировки, возникающий у спортсмена, обусловлены особенностями его морфо–функциональной организации, в первую очередь, асимметрией двигательного аппарата. Природа этого явления весьма сложна, продолжает изучаться и должна учитываться в методике обучения и совершенствования спортивного мастерства.

Анализ соревновательности показывает, что в современном боксе, при высоком темпе и плотности действий боксеров, особенности боевой стойки еще не являются определяющими победу факторами, а лишь одной из предпосылок для высоких результатов. Вместе с тем, создается впечатление, что возможности спортсмена не ограничены и направленной тренировкой можно добиться самых высоких спортивных результатов без вреда для организма.

На самом деле не все так просто. Природа наделила нас симметричным (парным) строением двигательного аппарата и наш моторный арсенал будет тем богаче, чем равнозначное мы будем осуществлять двусторонние действия. Казалось бы и обучающие, тренирующие воздействия в виде рекомендаций должны быть представлены в этом направлении. Но здесь уже закрадывается сомнение, если природа эволюционно закрепила асимметричность (неравнозначность) двигательного реагирования и одну сторону выбрала ведущей, а другой оставила подчиненное положение, то, вероятно, в этом был какой-то биологический смысл, с которым в наших педагогических посылках следует считаться.

Можно, конечно, быть непреклонным и попытаться «обуздать» упрямую природу, подчинив ее (если это удастся) нашим взглядам и представлениям на этот счет. А может лучше прислушаться к ее голосу и извлечь пользу из того, что она предлагает.

В истории бокса есть примеры, когда спортсмены по различным причинам «изменяли» природе, не будучи левшами от природы становились в правостороннюю стойку и показывали очень высокие результаты: Л.Папп — трехкратный олимпийский чемпион (1948, 1952, 1956 г.г.), такого же рода обратный пример В.Енгибарян (олимпийский чемпион, 1956 г.), неоднократный чемпион СССР и Европы В.Рыбаков и др.

На сегодняшний день точного ответа нет, каков же должен быть коэффициент симметричности–асимметричности в действиях боксера, сколько упражнений необходимо выполнять не левую руку и на правую? Ведущие тренеры, полагаясь на богатый опыт подготовки, находят рациональный выход из этого тупика, основываясь на глубоком всестороннем знании спортсмена, корректируя задания в ходе тренировочных занятий.

Вместе с тем в процессе многовековой эволюции живой природы сформировались определенные критерии самоорганизации, гармонии (оптимального соотношения частей целого), как необходимого условия для прогрессивного

развития организма. Один из таких критериев, основанных на фундаментальных законах природы — «золотая пропорция» (золотое сечение, формула красоты) идет еще от Клавдия Птолемея (цит. по Н.А.Васютинский, 1990). Суть этой закономерности в оптимальном делении целого на две неравные части, которые нельзя представить в виде соотношения двух целых чисел, она отвечает простому математическому выражению $(1+\sqrt{5}):2$ и равна 1,6180339...

Исходя из указанной биологической закономерности развития живой природы (системы), с учетом критических (сензитивных) периодов, характерных для спортсменов определенного возраста, рекомендаций ведущих специалистов по этой проблеме (Р.Н.Медников, 1975; В.М.Лебедев, 1992 и др.), целесообразно 60% времени уделять ведущей стороне и 40% неведущей в процессе совершенствования спортивного мастерства.

На наш взгляд, основополагающими для выбора объема спортивно-технических приемов с учетом ведущей и неведущей руки является подвижность нервных процессов, которая, как и другие особенности ВНД, мало изменяется в процессе тренировочных занятий, характеризуется относительной константностью, определяемой генотипом. В соответствии с этим возможности спортсменов в переключениях с одних действий на другие не могут быть одинаковыми, а поэтому трудно согласиться с мнением даже таких авторитетных специалистов в боксе как В.И. Огуренков [29], рекомендующих проводить совершенствование спортивного мастерства у боксеров–левшей в направлении максимального снижения асимметричности действий. В данном случае выхолащивается один, из важнейших педагогических принципов — принцип индивидуализации.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (группы спортивного совершенствования, возраст 17–18 лет) спортсменам целесообразно шлифовать избранный круг действий, с целью подготовки «коронных» приемов. Освоение приемов неведущей рукой в это время рассматривать как одно из основных средств двигательной компенсации (разгрузки) «ведущей» стороны,

чувственного подкрепления основного навыка. Для более быстрого и четкого выявления ошибок технического исполнения приема ведущей рукой можно предложить спортсмену выполнить то же действие неведущей рукой. Специально–подготовительный период целесообразно посвятить совершенствованию технических действий «ведущей» рукой, при этом обратив внимание на варианты подготовительных действий. Недостатки в технике ударов, защит неведущей рукой следует устранять на более ранних этапах подготовки, в индивидуальной работе, с тренером.

ГЛАВА 5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ БОКСЕРОВ-ЛЕВШЕЙ

Долгое время в теории и практике бокса оставался дискуссионным вопрос начального обучения боксера-левши. Ряд отечественных и зарубежных авторов [29 и др.] высказывались за обучение левшей в обычной левосторонней стойке, так как у тренеров накоплен богатый опыт в подготовке правшей. Приводились, на первый взгляд, убедительные аргументы, что левша, ведущий бой в левосторонней стойке, имеет больше шансов застать соперника врасплох акцентированным ударом левой. Однако проверки временем эта точка зрения не выдержала. Успешные выступления боксеров-левшей в правосторонней стойке на важнейших международных соревнованиях, с одной стороны, с другой — комплексные исследования функциональных асимметрий показали рациональность обучения и совершенствования на основе учета индивидуальных особенностей спортсменов.

Одним из первых специалистов, обративших внимание на подготовку боксеров-левшей, В.И. Огуренков [29], обобщил многолетний опыт подготовки левшей в любительском боксе и наметил следующую стратегию обучения: обучение боксер–левша начинает в правосторонней стойке, после того как навыки левши, боксирующего в правосторонней стойке сформированы достаточно прочно, его следует обучать технике ведения боя в левосторонней стойке и смене стоек.

Для овладения боксерами–левшами сменой стойки, как одного из компонентов технико–тактического мастерства, можно рекомендовать следующие упражнения:

— передвижения вправо по кругу, меняя через 2–3 шага стойку, левостороннюю на правостороннюю;

— передвижения вперед–влево или вперед–вправо по кругу через 2–3 шага меняя стойку;

— шаг назад–влево, назад–вправо из фронтальной стойки;

— смена стойки при имитации атаки партнером с лево– на правостороннюю и наоборот.

Для закрепления изучаемого материала известные тренеры (В.И.Огуренков, Г.Щульц и др.) рекомендуют следующие упражнения:

— атака боксера–левши прямым ударом правой в голову — контратака левши прямым ударом правой в голову, шаг левой–вперед, переходя в левостороннюю стойку;

— атака правши правой снизу в туловище — контратака прямым ударом правой в голову с шагом назад правой, с переходом в левостороннюю стойку;

— атака левши прямым ударом правой в голову — контратака правши (прямым, боковым или снизу) в голову с шагом вперед–вправо с поворотом туловища влево, переход в правостороннюю стойку;

— атака правши прямым ударом левой в голову — контратака левши боковым ударом правой в голову с уклоном влево и шагом левой вперед–влево со сменой стойки;

— атака правши одиночными прямыми ударами — контратака левши любым ударом со сменой стойки.

Предложенная В.И. Огуренковым стратегия обучения леворуких боксеров до настоящего времени не имеет альтернативы, вместе с тем она представляется упрощенной схемой подготовки спортсменов, в свете современных взглядов специалистов в области функциональной асимметрии [4, 5, 10, 24, 28, 34, 38, 45].

В частности, определены критические периоды «перемежающейся латеральной готовности воспринимать тренирующие воздействия. Билатеральный /двусторонний/ градиент интенсификации функций в эти периоды достигает наибольшей величины». Для ведущей стороны это возраст 9–11 лет, когда новички приходят в секции бокса, постигать его азбуку, и 13, 15, 5 лет, когда спортсмены достигают уровня второго или первого юношеского разряда, осно-

вательно ознакомившись со «школой бокса», подошли к этапу углубленной индивидуализации, к выбору и формированию индивидуальной манеры ведения боя.

Для неведущей стороны это возраст 12,5–13,5 лет, когда спортсмены достаточно прочно сформировали умения и навыки, необходимые для успешного ведения спортивной борьбы, расширяют свои возможности, изучая приемы для неведущей стороны. Следующий этап акцентированного воздействия на неведущую сторону, с максимальным двухсторонним эффектом, возраст 15,5–16,5 лет, когда спортсмены, находясь на первых ступенях этапа углубленной индивидуализации, совершенствуют имеющиеся арсенал технико–тактических действий. Нередко выделяя один–два приема для включения их в разряд собственных «коронных» действий. У правши это боковой левой в голову или левой снизу в туловище, у левши — боковой правой в голову, реже правой снизу в туловище.

Учебно–тренировочный процесс в боксе, последовательность прохождения материала рассчитаны на основную массу занимающихся боксеров правшей, в связи с этим в работе тренеров по боксу возникают неожиданные сложности организационного и методического характера, в случае присутствия в группе боксеров левшей. С целью устранения этих сложностей В.И.Огуренков [29] предлагает при выполнении групповых упражнений левшей размещать в конце строя, чередовать слабого партнера с более сильным, не допускать обмена ударами на этом этапе.

При такой расстановке спортсменов боксеры правши не будут сбиваться (ошибаться) при выполнении заданий, и левши смогут сосредоточиться на исполнении упражнений.

Боксеры левши должны помнить, что когда тренер дает команду правшам, например, выполнить прямой удар левой в голову, то левшам следует выполнять прямой удар правой в голову. Терминология бокса не предусматривает

удара «передней» или «задней» рукой как это имеет место в каратэ—до и других видах спортивных единоборств.

При обучении технике выполнения защит, ударов, передвижений тренер разъясняет специфичность техники исполнения того или иного элемента для левши, что требует постоянного внимания и контроля со стороны руководителя занятия, так как у боксеров левшей чаще проявляется некоторая импульсивность поведения, несдержанность. Такого рода проявления имеют место у боксеров левшей на первых этапах обучения в связи с необычностью для них позиции боксеров правой, с которыми они постоянно выполняет упражнения в парах. Поэтому тренеры, имеющие большой опыт в подготовке боксеров левшей предлагают спортсменам постепенно адаптироваться к соперникам с противоположной стойкой через начальное обучение во фронтальной стойке. Успешность обучения в значительной мере зависит от прочного усвоения защитных действий боксерами. Уверенность в своей защите предоставляет возможность боксерам сосредоточить внимание на самом процессе выполнения того или иного приема, тогда как при ее отсутствии, ориентировка только на достижение цели приводит к нарушениям техники исполнения ударов и защит, снижает эффективность обучения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ специальной научно–методической литературы по изучаемой проблеме и результаты собственных исследований свидетельствуют о различиях в подходах к предмету исследования — роли функциональных асимметрий на различных этапах подготовка боксеров. Использование все более совершенных методов исследования при изучении ФА способствует расширению представлений о феномене межполушарных различий, выявлению новых аспектов их взаимодействия, опирающихся на фундаментальные законы природы.

Системный подход к изучению ФА человека в последние годы является приоритетным, ведущим направлением. Выделение моторной, сенсорной и психической асимметрий человека [4] явилось знаменательной вехой в учении о функциональной асимметрии, приблизило теорию к практике. Хотя вместе с тем, и сегодня, как отмечают указанные выше авторы теоретическое осмысление феномена ФА человека резко отстает от практического использования знаний о ней, хотя оно могло бы быть значительно более широким, если бы полнее была раскрыта ее функциональная природа. Пока мало изученными остаются индивидуальный профиль функциональной асимметрии каждого человека, определяющийся сочетанием моторной и сенсорной асимметрий.

Еще в значительно меньшей мере изучена функциональная организация «неправорукого» меньшинства человечества. До недавнего времени представления о развитии ФА складывались почти исключительно на основе клинических наблюдений, в случаях односторонних повреждений коры головного мозга и только относительно недавно эта проблема заинтересовала психологов, педагогов и тренеров в связи с поиском резервов, необходимых для максимально возможных спортивных достижений. Проникновение в тайну совместной работы полушарий, обеспечивающих определенный уровень функционирования психики, позволит педагогам и тренерам выйти на более высокий уровень в обучении и воспитании.

Известно, что современный спорт с его высоким уровнем достижений является идеальным полигоном для изучения возможностей человека, в связи с этим различные проявления функциональной асимметрии в экстремальных условиях будут более заметны, контрастны и, следовательно, представляют весьма широкие возможности для наблюдений и экспериментов.

Если в начале подготовки и проведения исследований по данному направлению предполагали, что индивидуальный стиль деятельности человека, в основном, определяется именно межполушарным взаимодействием, то в результате анализа результатов исследований различных авторов, в том числе и своих собственных исследований, мы окончательно пришли к выводу, что теория индивидуального стиля деятельности должна базироваться не только на особенностях высшей нервной деятельности (В.С.Мерлин, Е.А.Климов), но в первую очередь на особенностях функциональной асимметрии полушарий данного индивидуума.

Исследование межполушарного взаимодействия у леворуких и праворуких боксеров достаточно убедительно свидетельствует об условном разделении левой и правой на «художников» и «мыслителей», которые сознательно или стихийно определяют свой индивидуальный стиль деятельности, в том числе и спортивный, в соответствии с собственными возможностями и склонностями. Таким образом, относительно общий подход к проблеме индивидуального стиля деятельности (Е.А.Климов) с позиции особенностей высшей нервной деятельности на современном этапе человекознания должен дополняться изучением межполушарного взаимодействия, функциональных асимметрий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев Б.Г. Билатеральное регулирование как механизм поведения.— Вопросы психологии 1963, №5, с.81–98
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. –Л.: ЛГУ,1968.–335с
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. -М.: Медицина, 1968. - 540 с.
4. Барагина Н.Н., Доброхотова Т.А. Функциональная асимметрия человека. М.: Медицина, 1981.–228с
5. Батуев А.С. Биологические анализаторы и поведение. Л.: ЛГУ.1984. с.23–34.
6. Блинков С.М. К вопросу о происхождении дисперсии времени реакции. Актуальные проблемы экспериментального исследования времени реагирования. Тарту, 1969. с.17
7. Бокс. Учебник для ИФК /Под общ. ред. И.П.Дегтярева /М., 1979.–224с
8. Владимиров А.Д., Тимофеева Т.В. Модальные характеристики латеральной асимметрии./ Нейро–психологический анализ межполушарной асимметрии мозга. М.: Наука, 1986. с.168–174.
9. Газзанига М. Расщепленный человеческий мозг. Восприятие. Механизмы и модели. М., 1974. с.47–57.
10. Гошек В. Уровень притязаний и его роль в психологической подготовке спортсменов. Теория и практика физической культуры 1972, №1, с.32–36
11. Градополов К.В. Бокс. Учебное пособие. М.: Фис, 1938.– 239с
12. Гуревич М.О. К теории локализации психических функций. / Невропатология и психиатрия. 1945, №1, с.22–27
13. Джероян Г. О. Исследование методики совершенствования техники и тактики боксеров. Автореф. дис. канд. пед. наук. -М. 1953.-24с.

14. Джероян Г.О. тактическая подготовка боксера. -М.: ФиС., 1970. - 109с.
15. Дмитриев А.В. Анализ манер боя в современном боксе. Бокс.–М.: Фис, 1975. с.39–40
16. Дмитриев А.В. Диагностика технико–тактической подготовленности боксеров. Научно–метод. основы системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. Минск, 1963. с.38–41
17. Дмитриев А.В. Подготовка боксеров с учетом факторов функциональной асимметрии. – Минск, 2000. – 64 с.
18. Дмитриев А.В. Функциональные асимметрии у квалифицированных боксеров. Оптимизация тренировочного процесса в спорте и двигательных режимов в массовой физической культуре и клинике. Челябинск, 1.967. с. 64–65
19. Зациорский В.М., Фролов О.П. применение методов исследования операций для анализа спортивной тактики // Теория и практика физической культуры. - 1966. - №8. С. 28 - 33.
20. Калмыков Е.В. Индивидуализация тактической подготовки применительно к особенностям психологических качеств, влияющих на тактическое мастерство. Канд. дисс.М.: ГЦОЛИФК, 1983.–167с
21. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. – М. 1996.– 131 с.
22. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе. – М., 2000. – 27 с.
23. Калмыков Е.В., Синякоин М.П. Стратегия победы в Олимпийском боксе. – М., 2000. – 31 с.
24. Краткий психологический словарь./Составитель Л.А.Карпенко: Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского М.: Политиздат, 1985.
25. Лебедев В.М. Динамическая латерализации функций в процессе результативной деятельности человека и животных. Автореф. дис. ... д-ра биол.

наук. – Минск, 1992. – 42 с.

26. Лебедев В.М. Использование биологических закономерностей в практике физического воспитания и спорта. Проблемы спорта высших достижений. Тез. докл. научно–практ. конф. Минск, 1994

27. Медников Р.Н. Асимметричность технических действий в футболе. Автореф. дис. на соиск. уч. степ. канд. пед. наук. Л., 1975

28. Непомнящий К.И. Боксеры и бокс за рубежом. М.: Стиз, 1937.–318с

29. Огуренков В.И. Левша в боксе М.: Фис, 1959.–93с

30. Огуренков В.И. Методика обучения технико–тактическим действиям боксеров левшей с учетом характеров двигательной асимметрии. Автореф. дисс. на соиск. уч. степ. канд. пед. наук. М., 1972.–21с

31. Павлов И.П. Один из очередных вопросов физиологии больших полушарий // Полн. собр. соч. – Т. III. – Кн. 2. – М.-Л., 1951. – С. 18-20.

32. Пейсахов Н.М. Психологические и психофизиологические особенности студентов. Казань: КГУ, 1977.–296с

33. Перельман М.Н. Содержание и задачи тактики бокса. // Тактика бокса. -М.: ФиС 1952. - 178с.

34. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. - М.:ФиС. 1973 - 203С.

35. Родионов А.В. Спортсмен прогнозирует решение - М.: ФиС 1971.- 72С.

36. Рыбалко Е.Ф. К вопросу о функциональной асимметрии зрения. Проблемы общей и инженерной психологии. Л., 1963.–с.14–16.

37. Саидов А.А. Двигательная асимметрия в спорте. М., 1982.–28 с.

38. Симерницкая Э.Г. Доминантность полушарий. М., 1976.–93 с.

39. Суворова В.В. Функциональная асимметрия как проблема дифференциальной психофизиологии. Вопросы психологии №6, с78–88

40. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. М.: ЛПН РСФСР, 1961.
41. Федоров Е.В. Индивидуализация технико–тактической подготовки с учетом факторов двигательной асимметрии. Автореф. дис. на соиск. уч. ст. канд. пед. наук Л.: ГДОИФК, 1987.–22с
42. Фролов О.П. Изучение некоторых сторон спортивной деятельности методами теории информации и исследования операций. Автореф. дис. канд. пед. наук. -М.: 1966 -2с.
43. Хомская Е.Д. Нейропсихология. М. МГУ, 1987. –288с
44. Хомская Е.Д., Ефимова И.В., Куприянов В.А., Плотин Е.А. Значение профиля межполушарной асимметрии для спортивной деятельности. Теория и практика физической культуры 1989 №1, с.8
45. Худадов Н.А. Психологическая подготовка бокса. М.: ФиС, 1968
46. Чермит К.Д. Симметрия–асимметрия в спорте. М.: ФиС, 1992,–256 с
47. Шнейдер Ю.А. логика знаковых систем. - М.: Знание. 1974. – 64 с.

Приложение

МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ

/ по А.А.Саидову, 1981 /



Методы измерения выносливости
КОМБИНИРОВАННОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

Миотометрия

Методы измерения ловкости

НАБЛЮДЕНИЕ

Хронаксиметрия

Методы измерения скоростно-силовых качеств

Рефлексометрия

Методы измерения гибкости

Элетромиография

Эргометрия

Тремометрия

Оценка электрической чувствительности кожи

ЦЕЛЬ



Особенности подготовки левшей в боксе

Феномен-боксер-левши с давних пор привлекает внимание отечественных и зарубежных специалистов в этом виде спорта [1,2]. Интерес к данной проблеме обусловлен успешностью выступлений леворуких боксеров на важнейших международных соревнованиях, при их относительной малочисленности (15-20%) от количества участников они занимают 30-40% призовых мест. Этот факт до настоящего времени не имеет научного обоснования, хотя потребность в этом для теории и практики бокса очевидна. Актуальность и практическая значимость рассматриваемой проблемы подчеркивается тем, что в последние годы количество боксеров-левшей среди победителей соревнований различного ранга постоянно возрастает. Результаты Олимпиады в Пекине (2008) и Кубка Мира в Москве (2008) это подтверждают. Мы полагаем, что данное явление следует рассматривать как одно из направлений развития спорта высших достижений, в виде тенденции к индивидуализации подготовки спортсменов.

В настоящее время становится очевидным, что индивидуализация спортивной подготовки, построенной с учетом консервативных природных признаков является высшей формой совершенствования двигательной деятельности [3]. Это объясняется тем, что природные предпосылки для успеха в конкретном виде спорта жестко запрограммированные с соответствующей средой их интенсивного развития и совершенствуются в пределах генетически детерминированной нормы реакции. От этих предпосылок во многом зависят функциональные возможности организма, характер и глубина изменений в процессе тренировочных занятий, а также выбор рациональных средств воздействия на индивидуальность спортсмена, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов.

Среди природных предпосылок, определяющих успех в спортивных единоборствах особое место занимают функциональные асимметрии (ФА) спортсмена (моторные, сенсорные, психические). В ряде исследований показано, что функциональные асимметрии могут сказываться на успешности выполнения человеком различных видов деятельности [4,5,6,7]. Учет проявлений ФА предоставляет возможность оптимизации тренировочного процесса, установления соответствия индивидуальных возможностей спортсмена задаваемым нагрузками, предъявляемым требованиям и условиям подготовки.

В теории и практике бокса проявления функциональной асимметрии в обобщенном виде закреплены в понятиях «правша» и «левша», содержание которых определяется предпочтительным, привычным использованием «ведущей» руки, более сильной и координированной (правой или левой). Склонность к право - леворукости задается природой, определяется биологическими закономерностями. Реализуется эта склонность в конкретных социальных условиях, которые в идеальном варианте должны способствовать максимальному развитию природных склонностей.

Физиологической основой природной склонности спортсмена к право или леворукости является функциональная неравнозначность мозговых

полушарий, определяемых понятием функциональной асимметрии, которая сегодня рассматривается не только отношению к функциям мозга, но и к другим биологическим проявлениям, особенно к его двигательной активности [5].

Управление основными движениями тела человека и его сенсорными функциями (зрение, слух) равномерно распределено между двумя полушариями мозга, при этом левое полушарие контролирует правую сторону тела (правую руку, ногу, глаз и т.д.), а правое полушарие – левую сторону. Но этот факт не означает равноценности правой сторон во всех отношениях. Достаточно обратить внимание на действия наших рук, чтобы увидеть начальные признаки функциональной асимметрии. Как известно, большинство людей имеет ведущую руку, что уже является основанием для определения право - или леворукости «профиля латеральности» конкретного индивида, принадлежности к «левополушарному» или «правополушарному» типу.

Тренеры и специалисты бокса неоднократно отмечали факт успешного выступления боксеров-левшей на важнейших международных соревнованиях [7,8]. Представляя всего 15-20% от количества участников соревнований леворукие спортсмены, как правило, занимают 30-40 % призовых мест.

Сегодня не существует однозначной интерпретации этого факта, причины объясняющей это явление, как в теории, так и в практике бокса. В связи с этим целесообразно рассмотреть, что же представляет собой боксер-левша?

Боксер-левша определяется в теории и практике бокса как спортсмена, проводящий поединок в правосторонней стойке, правым боксерам, как исходное положение для ведения боя, представляет собой оптимальное расположение звеньев тела для решения разнообразных двигательных задач, обусловлено природной склонностью к право - или леворукости, сопряженной с проявлениями функциональной асимметрии (моторной, сенсорной, психической) в конкретных условиях деятельности. Стойка боксера отражает установку на предстоящую работу, на выполнение определенных технико-тактических действий, субъективно удобных и способствующих достижению победы в поединке.

Количество леворуких боксеров в секциях бокса, по нашим наблюдениям, составляет 10-15 % от количества занимающихся. Необычность позиции (стойки) боксера-левши для праворуких боксеров вызывает у последних чувство неудобства, непривычности, которое обусловлено тем, что они очень редко встречаются в условиях тренировки с такими партнерами, тогда как для левшей это привычная ежедневная практика. В свою очередь, это неудобство боксеры-левши ощущают в поединке с леворукими боксерами в процессе соревнований, так как возможность совершенствования техники и тактики в условиях тренировки, по указанно выше причине, с равноценным партнером-левшой представляется очень редко, только в период учебно-тренировочных сборов.

Боксеры-левши, как установил В.И.Огуренков [7], по ряду признаков существенно различаются между собой и подразделяются на четыре основные группы: 1) проводящие поединки только в правосторонней стойке; 2) ведущие бой только в левосторонней стойке (скрытый левша); 3) боксеры-правши, проводящие поединки в правосторонней стойке (скрытый правша); 4) боксеры-левши ведущие бой во фронтальной стойке, в ходе поединка изменяющие стойку на левостороннюю или правостороннюю.

Классификация боксеров-левшей предложенная известным тренером, безусловно, является важным этапом в изучении леворуких спортсменов в теории и практике бокса. Но на современном этапе развития бокса рассматриваемая классификация боксеров-левшей нуждается в дополнении, в раскрытии содержания деятельности выделенных групп спортсменов, чтобы дать ответ на вопросы; что они делают чаще всего в поединке, как они действуют и почему именно таким образом? Сегодня необходимость подобной информации при совершенствовании спортивного мастерства леворуких спортсменов очевидна, так как существующий подход в становлении боксеров основан на методе проб и ошибок, который не отвечает современным требованиям к их подготовке, так как своевременно не учитываются особенности проявления функциональной асимметрии (моторной, сенсорной, психической).

В процессе эволюции бокса уровень достижений боксеров-левшей и, соответственно, отношение тренеров в леворуким спортсменам было весьма неоднозначным от игнорирования их способностей до выделения отдельных тренеров в сборных командах, ответственных за подготовку леворуких боксеров (ФРГ, 1957г.). В связи с этим возникает вопрос об уровне достижений боксеров-левшей в современном боксе. Отсутствие информации об эффективности боксеров-левшей на современном этапе развития бокса, причинах ее определяющих побудило нас к проведению исследований в данном направлении.

Методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, анализ протоколов соревнований, видеоматериалов, статистические методы.

В качестве критерия для определения лево - или праворукости спортсмена принималось его исходное положение для ведения боя, базовый элемент техники - боевая стойка.

Исследование базируется на анализе протоколов соревнований по боксу в программе XXIX Олимпийских игр (Пекин, 2008), Кубка Мира (Москва, 2008) [9].

Результаты исследования и их обсуждение.

Среди 283 спортсменов, допущенных к участию в соревнованиях выявлено 53 боксера-левши, проводивших поединки в правосторонней стойке. Количество леворуких спортсменов по весовым категориям, результативность их выступлений представлено в таблице 1.

Таблица 1. Левши в современном боксе

Показатели	Весовые категории (кг)											Всего
	48	51	54	57	60	64	69	75	81	91	+91	
Количество участников	29	27	27	28	27	28	29	28	28	16	16	283
Количество «левшей»	5	3	8	7	3	4	5	6	4	6	2	53
% от количества участников	21	11	29	28	11	14	17	18	14	37	6	18,7%
Количество «левшей» призеров	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	21 (47,7%)
Чемпионы			1	1		1	1	1		1	1	7 (63,6%)
Финалисты	1	1	1		1		1		1		1	7 (63,6%)
Бронзовые призеры	1	1	1	1		1			1	1		7 (31,8%)

Обращает на себя внимание количество боксеров-левшей среди участников Олимпиады в Пекине (2008) – 53 боксера, что составляет 18,7% от количества участников. На XVI Олимпийских играх (Мельбурн, 1956) боксеры-левши составили 16,25% и заняли 15 призовых мест, в их числе четыре золотые медали (Мактагерт – 57 кг; Енгибарян – 63,5кг; Линка – 67 кг; Папп – 71 кг). На Олимпиаде в Пекине леворукие боксеры заняли 21 призовое место (47,7 %) от всех наград, по семь золотых, серебряных и бронзовых медалей. Учитывая, что в четверть-финал вышли 32 боксера-левши, а в 10 поединках они встречались между собой и, естественно, 10 леворуких спортсменов выбыли из соревнований, можно предположить, что наград у них могло быть больше.

Таким образом, наряду с увеличением количества леворуких боксеров среди участников соревнований значительно повысилась их результативность. На Олимпиаде в Пекине боксеры-левши впервые в истории любительского бокса опередили праворуких боксеров в борьбе за призовые места. Повторение данного результата на Кубке мира (Москва, декабрь 2008г.) – семь первых мест заняли боксеры - левши позволяет расценивать эти факты как проявление новой тенденции в современном любительском боксе – лидерство леворуких боксеров на важнейших международных соревнованиях.

Эффективность выступлений боксеров-левшей на соревнованиях самого высокого ранга, вероятно, была учтена тренерами ведущих стран мира в любительском боксе при формировании состава сборных команд к Олимпиаде в Пекине. В команде Кубы – семь боксеров-левшей, России – 6, Украины – 4, Казахстана, Монголии, Узбекистана по три леворуких боксера.

В таблице 2 представлено количество боксеров-левшей в составах команд у лидеров любительского бокса, их вклад в общий результат, место в рейтинге по результатам XXIX Олимпийских игр.

Таблица 2. Результативность боксеров-левшей на Олимпиаде (Пекин, 2008 г.) (команды, занявшие с 1 по 15 место)

Страна	Кол-во левшей в команде	Призовые места						Всего медалей	Занятое место
		золото		серебро		бронза			
		лев	прав	лев	прав	лев	прав		
Куба	10-7			3	1	3	1	8	1
Китай	10-2		2	1			1	4	2
Россия	11-6	1	1			1		3	3
Англия	7-3	1					2	3	3
Франция	9-2			1	1		1	3	3
Италия	6-1	1			1		1	3	3
Ирландия	5-2			1			2	3	3
Монголия	4-3	1		1				2	8
Украина	7-4	1					1	2	8
Казахстан	10-3	1				1	1	2	8
Таиланд	8-0		1		1			2	8
Доминиканская республика	6-1	1						1	12
Азербайджан	2-1					1		1	12
Маврикия	2-1					1		1	12
Узбекистан	7-3							0	21
Белоруссия	4-2							0	35

Результаты выступления боксеров-левшей на олимпийских играх в Пекине фактически определяют место той или иной команды в таблице о рангах. Наиболее это заметно в командах лидеров любительского бокса: Кубы, России, Украины, Италии, Франции, Англии, Казахстана. При этом следует отметить, что ранее существующий разрыв между лидерами и остальными командами значительно сократился, усилилась конкуренция на уровне континентов. В число лидеров в любительском боксе вошли преимущественно представители Азии (Китай, Монголия, Таиланд, Индия).

Таблица 3. Распределение медалей среди боксеров-левшей, представляющих различные континенты

Континент	Количество медалей			Всего
	Золотых	Серебряных	Бронзовых	
Европа	4	2	2	8
Америка	1	3	3	7
Азия	2	2	1	5
Африка	-	-	1	1
Австралия	-	-	-	-

Уровень результатов боксеров-левшей в сборных командах различных стран, континентов свидетельствует о степени зрелости национальных школ

бокса, мастерства тренеров, учитывающих индивидуальные особенности спортсменов и, определяющих направление их реализации, наряду с этим фактом следует учесть помощь иностранных тренеров (кубы, России, США, Германии), участвующих в подготовке национальных сборных команд по боксу. Несомненно, что имеющийся у них опыт подготовки леворуких боксеров отразился на результатах выступлений на Олимпиаде.

Как показывает анализ выступлений боксеров-левшей на Олимпиаде (Пекин, 2008) их эффективность за последние 50 лет существенно повысилась с трех – четырех золотых медалей (1952-1956 гг) до 7 первых мест в 11 весовых категориях. При незначительном увеличении количества леворуких боксеров среди участников соревнований (25%) их эффективность, принимая за основу только результаты участников финала, составила 63,7% !

В чем же причина успехов леворуких боксеров? На наш взгляд, этот факт обусловлен тремя факторами: условиями подготовки, изменением формулы ведения боя, углубленной индивидуализацией подготовки спортсменов. Рассмотрим подробнее эти факторы.

Условия подготовки: боксеры-левши в процессе тренировочных занятий систематически упражняются с праворукими боксерами, составляющими подавляющее большинство участников тренировки, тогда как праворукие боксеры, в виду малочисленности боксеров-левшей (10-15% от количества занимающихся в секции), да еще учитывая ограничения по весу и возрасту, очень редко встречаются с ними в процессе совершенствования спортивного мастерства. Упражнения с партнером, имитирующим боксера-левшу (1-2 раза в неделю), естественно, не может быть эффективным средством подготовки к поединку с леворуким боксером в условиях соревнований. Таким образом, боксеры-левши при равенстве функциональных возможностей и уровня развития специальных способностей имеют определенное преимущество, так как проводят поединки в привычных для себя условиях.

Анализ соревновательной практики сильнейших боксеров-правшей показывает, что они весьма редко встречаются с леворукими боксерами (приблизительно в каждом пятнадцатом поединке) в связи с этим возникают проблемы с адаптацией к особенностям боксеров-левшей. В исследовании К.Д.Чермита [10] отмечается, что у «левшей» и «правшей», принципиально различна пространственно-временная организация психических процессов, что проявляется в непривычных (неожиданных) для праворуких боксеров технико-тактических действиях.

Одним из факторов, способствующих успешности выступлений боксеров-левшей на современном этапе развития бокса является изменение формулы ведения боя с 3 раундов по 3 минуты на 4 раунда по 2 минуты, введенное в 1997 году. Новая формула боя (4 раунда по 2 минуты) направленная на повышение зрелищности поединков, интенсификацию соревновательных действий, видимо, являются благоприятным фоном для реализации возможностей леворуких боксеров, склонных скорее к

проявлению быстроты, чем выносливости [7]. Известно, что боксеры-левши более эффективны на дальней дистанции, по мере уменьшения дистанции (переход на среднюю и ближнюю) результативность «левой» и «правой» уравнивается. Установка у леворуких боксеров на проведение боя, в основном на дальней дистанции тренеры рассматриваются в качестве причины невысокого уровня специальной выносливости, так как интенсивность действий на ближней дистанции выше, чем на дальней [2,7,11]. Таким образом, указанная формула боя в определенной мере способствует нивелированию различий в уровне специальной выносливости у леворуких и праворуких боксеров.

Третьим фактором, объясняющим успех леворуких боксеров, на наш взгляд, является успешная реализация отдельными тренерами принципа углубленной индивидуализации и специализации конкретного спортсмена соответственно его возможностям – оптимальный выбор индивидуальной манеры ведения боя.

Отсутствие научно-обоснованной технологии реализации индивидуальных возможностей, как комплекса имеющихся способностей и предпосылок, необходимых для достижения успеха в единоборствах, эти тренеры компенсируют, интуитивно создавая условия для роста спортивного мастерства спортсмена.

Заключение

На современном этапе развития бокса существует устойчивая тенденция к увеличению количества леворуких боксеров среди чемпионов и призеров важнейших международных соревнований. За последние 50 лет результативность боксеров-левшей повысилась от 30-40 до 63,6 % хотя их представительство среди участников соревнований изменилось незначительно, с 16 до 18 %, всего лишь на 2,5 %. Лидеры в любительском боксе. Лидеры в любительском боксе сборные команды кубы, России имеют в своих составах 60-70 % боксеров-левшей, что видимо не случайно.

При отсутствии в теории и практике бокса научно обоснованных фактов, свидетельствующих о преимуществе леворуких боксеров над праворукими успешность боксеров-левшей можно объяснить тремя факторами: 1) условиями подготовки – боксеры-левши, учитывая их малочисленность, 10-15 % от количества занимающихся систематически тренируются с праворукими спортсменами (этапы обучения, совершенствования спортивного мастерства), тогда как последние имеют такую возможность только в период учебно-тренировочных сборов, упражнения с партнером, имитирующим боксера-левшу 1-2 раза в неделю не может быть эффективным средством подготовки. Таким образом, боксеры-левши, естественно, при равенстве функциональных возможностей, уровня развития специальных способностей получают определенное преимущество, так как проводят поединки в привычных для себя условиях.

Литература

1. Огуренков, В.И. Левша в боксе / В.И.Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 136с.
2. Батлер, Ф. Наследство чемпионов / Ф.Батлер. – М.: «Гонг», 1992. – 101с.
3. Калмыков, С.В. Индивидуализация подготовки спортсменов-единоборцев в контексте культурных традиций Востока и Запада: автореф. дис. д-ра пед. Наук / С.В.Калмыков. – М.: 1994. – 59 с.
4. Брагина, А.А. Функциональные асимметрии человека / А.А. Брагина, Т.А. Доброктова. – М.: Медицина, 1988. – 240 с.
5. Лебедев, В.М. Динамическая либерализация функций в процессе результативной деятельности человека и животных: автореф.дис.д-ра биологических наук / В.М.Лебедев. – Минск, 1992. – 42с.
6. Медников, Р.Н. Асимметричность технических действий в футболе: автореф.дис.канд.пед.наук: 13.00.04 / Р.Н.Медников. – Л.: ГДОИФК, 1975. – 21с.
7. Огуренков, В.И. Методика обучения технико-тактическим действиям боксеров-левшей с учетом характера двигательной асимметрии: автореф.дис.канд.пед.наук: 13.00.04 / В.И.Огуренков. – М.: ГЦОИФК, 1972. – 21с.
8. Дмитриев, А.В. Подготовка боксеров с учетом факторов функциональной асимметрии: учебное пособие / А.В.Дмитриев. – Минск: РУМЦ ФВН, 2000. – 75с.
9. Boxing News, 2008 №3. – 37р.
10. Чермит, к.Д. Симметрия – асимметрия в спорте / К.Д. Чермит. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 256 с.
11. Градополов, К.В. Бокс. Учебное пособие / К.В.Градополов. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 239 с.

Рецензия

на статью к.п.н, доцента кафедры фехтования, бокса и тяжелой атлетики БГУФК А.В.Дмитриева «Боксеры-левши в современном боксе»

Содержание рецензируемой статьи посвящено анализу современного любительского бокса, выяснению и объяснению феномена боксера-левши. Именно этот тип боксера в последние годы занимает ведущие позиции на важнейших международных соревнованиях. Результаты Олимпиады (Пекин, 2008), кубка мира (Москва, 2008) в полной мере подтверждают этот факт. Из 11 весовых категорий, имеющихся в боксе, боксеры-левши, как правило, занимают по семь первых, вторых и третьих мест. Если 50 лет назад левши занимали 30-40 % золотых медалей, то в настоящее время – 63,6 %. Видимо не случайно, что в составах лидеров мирового любительского бокса более 50 % левшей (Куба, Россия). Однозначной интерпретацией этого явления в теории и практике бокса сегодня не существует. Попытки некоторых специалистов бокса объяснить успехи боксеров-левшей с позиции функциональной асимметрии (преимущественно двигательной, моторной) не привели к успеху.

Представляется убедительным объяснение автора публикации причин успеха боксеров-левшей в современном боксе (условия подготовки, углубленная индивидуализация).

Боксеры-левши систематически тренируются (упражняются в парах) с праворукими спортсменами, тогда как последние, учитывая малочисленность левшей, очень редко имеют такую возможность. Поэтому боксеры-левши в условиях соревнований не испытывают неудобств при встречах с праворукими боксерами.

Объем и оформление статьи соответствует установленным требованиям.

Статья рекомендуется для публикации в журнале «Мир спорта».

Д-р пед. наук, профессор,
заслуженный тренер СССР и РФ

Е.И.Иванченко

**Индивидуальная манера боя, достоинство и недостатки,
обеспечение успеха в процессе занятий**

Содержание:

Введение.....	3
1. Индивидуальный подход в спорте высших достижений.....	5
1.1 Индивидуальная манера ведения боя как цель индивидуального подхода.....	9
1.2 Классификация индивидуальных манер ведения боя.....	11
2. Факторы определяющие индивидуальную манеру боя в боксе.....	16
2.1 Деятельность боксеров различных манер боя.....	16
2.2 Взаимосвязь личностных, психофизиологических и морфологических особенностей в зависимости от манеры боя в боксе.....	19
2.3 Мышление как фактор, определяющий индивидуальную манеру ведения боя в боксе.....	21
3 Выбор манеры ведения боя.....	24
3.1 Направление в совершенствовании и становлении индивидуальной манеры ведения боя в боксе.....	26
Выводы.....	29
Список используемой литературы.....	31

ВВЕДЕНИЕ.

Каждый выдающийся спортсмен представляет собой неповторимую индивидуальность, которая сознательно или стихийно формировалась под влиянием биологических и социальных факторов, направленности подготовки.

Многообразие факторов, определяющих индивидуальность спортсмена, является предметом изучения многих научных дисциплин, как общих (философия, биология) так и специальных (психология, педагогика, медицина и др.). Изучение индивидуальности базируется на одном из важнейших принципов её развития -индивидуализации, как наиболее прогрессивном направлении в природе. Значение принципа индивидуализации его роль в достаточной мере отражены в теории и методике спортивной тренировки, где он характеризуется как основополагающий.

Одним из важнейших условий развития индивидуальности в спорте, является индивидуализация средств и методов подготовки. Основой принципа индивидуализации выступает закономерность, выражающаяся в существовании различий между людьми, в их физиологических, морфологических и психологических данных, способностях. [8,12,27]

Однако индивидуальный подход - это не просто конкретный подход к человеку, он требует учитывать не только отдельные индивидуальные особенности человека, но и его целостную реакцию на то или иное внешнее воздействие.

Путь выбора индивидуальных средств педагогического воздействия состоит в том, чтобы помочь обучаемому найти наиболее

эффективные приемы и способы достижения успеха, за счет его наиболее развитых способностей. Путь основанный на приспособлении индивидуальных особенностей спортсмена к требованиям тренировочных и соревновательных условий, в значительной степени предполагает активные действия только со стороны тренера, тогда как обучение, в первую очередь, должно быть основано на активности и самостоятельности самого спортсмена. Поэтому приспособление самого спортсмена является важнейшим условием успешной деятельности, что предполагает освоение индивидуально-своеобразных приемов и способов, от которых зависит успешность действий. [4,17,28].

Так как индивидуальный стиль является способом реализации активного, творческого отношения человека к выполняемой задаче в целях наиболее успешного её решения в соответствии с индивидуальными возможностями, формирование его в любой деятельности является актуальной задачей.[12,17].

I. Индивидуальный подход в спорте высших достижений.

Индивидуальность - это особая форма бытия человека в обществе, в рамках которой он живет и действует как автономная и неповторимая система, сохраняя свою целостность и тождественность самому себе, в условиях непрерывных внутренних и внешних изменений. Глубоко обоснованный и весьма плодотворный взгляд на данную проблему мы находим у Б.Г.Ананьева[12], который делает вывод о необходимости подойти к человеческой индивидуальности со стороны целостности, внутренней замкнутости основных свойств человека. В структуре человеческой индивидуальности, личности и организма, представляется возможным уточнить соотношение задатков и способностей, необходимых для индивидуального подхода в обучении и воспитании.

Человеческая индивидуальность имеет относительно "жесткие и гибкие" элементы. "Жесткие" элементы обеспечивают ей преимущественно самостоятельность и устойчивость, и они могут быть соотнесены с понятием организм. "Гибкие" элементы обеспечивают её взаимодействие с внешним миром, социальной средой. Они могут быть соотнесены с понятием личность.[25]

Под индивидуальным подходом к занимающимся следует понимать такие действия и мероприятия преподавателя, которые наиболее точно соответствуют особенностям каждого из них и обеспечивают достижение наивысших успехов в обучении и воспитании.

Как показал ряд исследований, устойчивые и объективно существующие основные свойства нервной системы лежат в основе формирования индивидуального стиля деятельности и практически могут и должны быть использованы на всех этапах формирования учебного, трудового, спортивного навыка.[1,4,5,11,19,25].

Спортивная деятельность ставит в жизни человека определенные задачи. Спортивная деятельность, протекающая в условиях высокой динамичности, психических и физических процессов, во многом обусловлена индивидуальными особенностями в связи с типом высшей нервной деятельности. К числу этих особенностей, определяющих успешную деятельность, относятся: легкость возникновения эмоционально-волевых процессов, быстрота формирования навыков, их устойчивость - стойкость к внешним объективным и внутренним сбивающим факторам, пластичность, активность, высокая работоспособность, сопротивляемость стрессу, выражающаяся в отсутствии снижения уровня достижений в состоянии нервно-психического напряжения.

Поэтому, ставя общую задачу совершенствования учебно-тренировочного процесса, всегда нужно иметь в виду общепедагогическую рационализацию внешних условий обучения, учитывать природно-обусловленные индивидуальные особенности занимающихся.

По характеру ЭЭГ во время выполнения специфической работы получена возможность оценивать общий уровень тренированности, изменения текущей работоспособности, предсказывать возможную длительность работы, решать вопросы восстановления, обучаемости, скорости усвоения кинематических характеристик движения. [6,25].

Идеальной моделью для изучения индивидуальных психологических и личностных свойств спортсмена является бокс, который предъявляет чрезвычайно высокие требования к психофизическим качествам спортсмена. В поединке боксера наблюдаются все виды утомления (сенсорное, эмоциональное, интеллектуальное и физическое). Экстремальность условий поединка боксеров позволяет наиболее полно изучить индивидуальные качества спортсмена.

В целях выяснения существующих представлений об индивидуальной манере ведения боя в связи с личностными особенностями боксеров был проведен анкетный опрос тренеров и спортсменов высокой квалификации.[28] Из результатов статистической обработки и анализа собранного материала вытекает следующее заключение:

1. Индивидуальная манера ведения боя играет исключительно важную роль для достижения успеха.

2. Индивидуальная манера ведения боя зависит, в основном, от трех факторов, это: индивидуально-психологических особенностей, особенностей телосложения, физических качеств боксера.

3. Тренеры и спортсмены основное значение для выбора манеры ведения боя придают индивидуально-психологическим особенностям.

4. Важнейшими индивидуальными особенностями, с которыми связана манера ведения боя, по мнению тренеров и спортсменов, являются: типологические свойства нервной системы, темперамент, волевые черты характера, быстрота, чувство дистанции.

1. 1. Индивидуальная манера ведения боя как цель индивидуального подхода.

Проблема индивидуального подхода в подготовке боксеров является центральной проблемой в боксе.[1,4,6,11,17,18,20,25,28, и др.]

Авторы в понимание и реализацию индивидуального подхода в практике бокса вносят различные оттенки:

- одни специалисты считают главными особенностями, обуславливающими индивидуальный подход - конституциональные факторы[4,8,12,29];

- другие высказывают мысль о том, что индивидуализация должна осуществляться с учетом, в основном, физических качеств,[2,6,7,10,21]

- третьи считают, что в основе выбора индивидуального подхода лежат типологические свойства нервной системы.[5,8,11,19,26]

При определении факторов, обуславливающих эффективность индивидуального подхода в процессе овладения человеком знаниями, умениями, навыками и развития его специальных способностей, необходимо учитывать требования конкретной деятельности и способы её реализации, а также индивидуальные особенности человека.

Был проведен количественный и качественный анализ боев на Олимпийских играх в Москве.[17] Удары распределились следующим образом в ходе поединков: с дальней дистанции - $41 \pm 8,3$ удара со средней $97 \pm 5,7$ ударов, с ближней $53 \pm 11,0$ удара. Это свидетельствует о том, что большинство участников Олимпийских игр стремилось вести активные боевые действия в основном на средней и ближней дистанциях. Эффективность боевых действий боксеров на разных дистанциях, которая

определяется количеством ударов, достигших цели достоверно различалась: с дальней дистанции достигло цели $10 \pm 2,7$ ударов, со средней - $33 \pm 3,9$, с ближней - $21 \pm 4,5$ удара.

На основе проведенного анализа можно заключить, что умение эффективно боксировать на средней дистанции является наиболее существенным компонентом, мастерства боксеров как атакующей, так и контратакующей манеры ведения боя. По эффективности боевой деятельности на ринге статистически достоверных различий не выявлено ($P < 0,05$). Контратакующие боксеры отличаются от атакующих лишь большей надежностью защиты, Боксеры атакующей манеры ведения боя не отличаются от боксеров контратакующей по времени реакции на движущийся объект ($P < 0,05$). У контратакующих величина ошибки составляет 3,7 с ($P < 0,01$). [18]

По показателям, характеризующим интеллектуальные функции, выявились следующие особенности: объем и распределение внимания у боксеров обеих групп находится примерно на одном уровне ($P < 0,05$) также, как и надежность оперативной памяти ($P < 0,05$). Достоверное же различие выявлено в быстроте оперативного мышления ($P < 0,001$). Контратакующие боксеры превосходят атакующих в быстроте мышления, в точности прогноза, позволяет максимально сократить время поиска нужного решения. Для выявления структуры взаимоотношений между изучаемыми признаками, характеризующими индивидуальные особенности соревновательной деятельности боксеров и уровень развития их психофизиологических функций, применяется алгоритм построения МАХ корреляционного пути. [22]

При анализе этого пути определялись фокусы взаимосвязанных признаков. Наиболее важными являются уровень спортивного мастерства и эффективность ведения боя на средней дистанции.

1.2. Классификация индивидуальных манер ведения боя.

Тактика - враг всякой стандартизации боевых действий. В каждом отдельном случае она строится в зависимости от особенностей данного боксера и его противника. (Любой боксер строит свою тактику, опираясь на комплекс технических навыков, физических возможностей, действия. Они выражаются в стремлении решать определенные задачи боя в соответствии с особенностями конкретного противника. Одни боксеры направляют усилия на обыгрывание противника, искусно пользуясь разнообразными техническими приемами. Другие полагаются на силу удара стремятся выиграть бой ранее установленного времени. Третьи строят тактику на быстроте действий, рассчитывая изнурить противника непрерывным наступлением. Четвертые базируются в бою на дальней дистанции, пятые на ближайшей и т.д. Встречаются боксеры, умело использующие промахи противника для контратак.

Тактические действия различных боксеров,[8]

НОКАУТЕРЫ:

Среди различных типов боксеров наиболее опасны как противники "нокаутеры". В их тактике - стремление одержать решительную победу нокаутирующим ударом. Комплекс технических средств у такого боксера обычно не очень обширен, но зато он

обладает твердо выработанными навыками. Полагаясь на силу и точность своих ударов, он обычно боксирует в размеренном темпе, точно рассчитывает время и дистанцию, своевременно оказывается на нужном расстоянии от противника и умело отвлекает его защиту, выбирает удобный момент, чтобы нанести удар. Обладая сильным ударом, "нокаутер" стремится обострить бой, облегчая этим задачу закончить его раньше времени. Атаку противника "нокаутер" использует для своей решительной контратаки. Инициативу боя он всегда держит в своих руках.

БОКСЕР-ТЕМПОВИК:

Боксеры-темповики отличаются неиссякаемой энергией и ведут бой в очень быстром темпе, постоянно нападая) Быстроту темпа и интенсивность действий такие боксеры основывают на своей исключительной выносливости, живом темпераменте и волевых качествах. Все время находясь в сфере действий ударов, они стремятся подавить инициативу противника тактикой непрерывного наступления. Обычно темповики не обладают сильными ударами, но утомляют противника бесчисленным количеством ударов. Они редко изменяют своей тактике.

БОКСЕР АТАКУЮЩИЙ СИЛЬНЫМИ УДАРАМИ:

Боксеры атакующие сильными ударами, начинают бой с решительных действий. Сразу после гонга они бросаются в атаку и нападают на противника с большой энергией. Главная задача их -

поймать противника на нокаутирующий удар. Такой тактикой обычно придерживаются малоискусные боксеры, не отличающиеся особым техническим мастерством, но физически сильные, обладающие тяжелыми нокаутирующими ударами. Не рассчитывая выиграть бой по очкам, они стремятся застать противника врасплох. Отчаянно нападавая, они наносят удары изо всей силы, не раздумывая над техническими тонкостями и мало заботясь о собственной защите. Такой боксер способен дезориентировать противника безудержным нападением, не давая ему возможности сосредоточиться для ответных действий.

Делая ставку на победу в начале боя, он не рассчитывает при этом сохранить собственные силы до конца боя. Усилия, затрачиваемые на удары, не достигшие цели, и восстановление равновесия скажутся на самочувствии такого боксера.

БОКСЕР, ПРЕДПОЧИТАЮЩИЙ КОНТРАТАКИ:

Среди боксеров, искусно владеющих техникой боя, нередко встречаются придерживающиеся тактики оборонительного боя. Полагаясь на свою искусную защиту, они обычно предоставляют противнику полную возможность вести наступательные действия. Заставляя противника промахиваться, они умело используют потерю равновесия им для встречных и ответных контратак. Потеря равновесия противником ставит его в неблагоприятное положение, так как он в этот момент бывает не в состоянии активно защищаться и тем более наносить удары. В результате обороняющийся набирает большое количество очков, а атакующий терпит поражение.

ТЕХНИЧЕСКИ ИСКУСНЫЙ БОКСЕР:

Искусный боксер, строящий свои действия на обыгрывании противника по очкам, как правило, отлично владеет средствами и способами боя и умеет боксировать на всех дистанциях. Способность к быстрым решениям и подвижность позволяют ему легко переходить в бою от одних действий к другим, в чем и состоит его главное преимущество перед боксерами, не умеющими быстро приспособиться к смене боевых ситуаций. Техническое разнообразие искусного боксера дает ему возможность набирать большее количество очков и одерживать победы на ринге над менее подготовленными противниками. Кроме того, боксер – «техник» умеет защищаться, и именно защита служит ему основой для искусного ведения боя, который он старается выиграть.

2. Факторы, определяющие индивидуальную манеру боя в боксе.

2.1. Деятельность боксеров различных манер боя.

Установлено, что для каждой из манер боя, таких как атакующей, контратакующей и комбинированной существует определенный комплекс наиболее часто применяющихся приемов. В частности, у боксеров атакующего стиля характерно ведение поединка, в основном, на ближней и дальней дистанциях, в высоком темпе, сериями ударов. Боксеры такого стиля чаще всего применяют защиты при помощи ног и туловища, чтобы пользоваться руками только для нанесения ударов. [11]

Боксеры контратакующего стиля проводят поединки на дальней дистанции в невысоком темпе, одиночными ударами, главным образом применяя защиты при помощи рук, ног.

Боксеры комбинированного стиля, в равной мере использующие атаку и контратаку, обладают более широким кругом технико-тактических действий и приближаются по некоторым показателям к боксерам атакующего стиля. Они равномерно используют три вида дистанции (ближнюю, среднюю, дальнюю), боксируют в высоком темпе, нанося меньшее количество ударов, чем атакующего стиля, в бою больше, чем у боксеров атакующего и контратакующего стилей.

Таким образом выявлено, что боксеры с различными манерами боя отличаются методами и средствами ведения поединков. В связи с этим далее изучались индивидуально-типические особенности боксеров (личностные, психофизиологические, морфологические) признаки, влияющие на формирование манеры боя.[12]

В результате исследований получено 18 показателей, которые были объединены в две группы:

- первую составили показатели агрессивности;
- вторую - показатели тревожности.

По рассматриваемым параметрам, агрессивность и тревожность" установлены межгрупповые различия для боксеров различных манер боя. Наиболее четкие различия имеются между боксерами атакующего и контратакующего стилей.

Боксеры контратакующего стиля достоверно более тревожны , недооценивают себя, тогда как боксеры атакующего стиля несколько переоценивают себя, более импульсивны и нуждаются в строгом контроле за своей активностью.

Несколько повышенная тревожность боксеров контратакующего стиля влияет на их самооценку. Это обусловлено невысоким уровнем физического развития, вследствие чего боксеры этого стиля очень осторожны, выжидают ошибок соперника, стараясь вести поединок в медленном темпе, на дальней дистанции.

В учебно-тренировочных занятиях тренеру следует чаще уделять внимание боксерам контратакующего стиля, активизировать их деятельность, создавать условия для формирования уверенности в своих силах, поощряя их инициативу, быстроту и четкость в ударах и защитах. Боксеры атакующего стиля, имея относительно низкий уровень тревожности и высокую самооценку, проявляют активность и самостоятельность в тренировке.

Тренеру необходимо ставить четкие и конкретные задачи, особое внимание следует уделять формированию самоконтроля и добиваясь четкости действий в бою и после боя каждой из изучаемых совокупностей признаков присуща специфическая неповторимая

структура, которая диктует в процессе тренировки необходимость соблюдения определенной направленности в подготовке и совершенствовании спортсменов.

2. 2. Взаимосвязь личностных, психофизиологических и морфологических особенностей в зависимости от манеры боя в боксе.

Установлено, что боксеры с различной манерой боя отличаются не только характером связей по каждому из уровней (личностном, психофизиологическом и морфологическом), но и общей структурой деятельности. Результаты факторного анализа показывают, что значимость исследуемых групп признаков в каждой из трех основных манер боя не одинакова.[12]

Первый фактор у боксеров атакующего стиля идентифицирован как показатель агрессивности (доминирование, устойчивость личности, активность) и составляют 32 процента.

Второй фактор идентифицирован как скорость переработки информации (показатель времени реакции выбора, простой двигательной реакции - 25 процентов.

У боксеров комбинированного стиля первый фактор составляет 44% дисперсии обобщенной, он идентифицирован как темп боя.

Второй фактор отражает "осторожность" (устойчивость к стрессовым ситуациям) составляет 19 процентов.

1. Личностные особенности боксеров

У боксеров контратакующего стиля первый фактор составляет 62% обобщенной дисперсии. Он идентифицирован как второсигнальная регуляция. Наибольший вес в этом факторе имеет установка на точность.

Второй фактор - телосложение боксеров - 29%. Наибольший вес в этом факторе имеет рост.

При сопоставлении факторных структур признаков у боксеров с различными индивидуальными стилями обнаружено, что для каждой из

изучаемых совокупностей признаков присуща специфическая неповторимая структура, которая диктует в процессе тренировки необходимость соблюдения определенной направленности в подготовке и совершенствовании спортсменов.

2. Психофизиологические особенности боксеров.

Боксеры высокой квалификации от менее подготовленных достоверно отличаются показателями особенностей нервной системы.[12] Боксеры отличаются более коротким временем реакции на сильный и на слабый световой раздражитель.

Специфика деятельности боксеров предъявляет высокие требования к обоим параметрам: чувствительность - "база специализированных восприятий", "чувство дистанции" "чувство времени" и силе нервных процессов обеспечивающей в мгновенно меняющихся условиях высокий уровень готовности, функций организма для сохранения определенного темпа и увеличения интенсивности действий. В связи с этим можно предложить, что для боксеров характерно особое соотношение силы и чувствительности нервной системы.

3. Морфологические особенности боксеров.

Боксеры высокой квалификации обладают более гармоничным телосложением (рост, окружность груди). Боксеры атакующего стиля отличаются меньшим ростом от представителей комбинированного стиля.

Таким образом, одним из факторов влияющих на манеру боя в боксе, является рост. Этот показатель, являясь наиболее постоянной величиной в комплексе факторов обуславливающих индивидуальную манеру боя, существенно влияет на степень своеобразия в технике и тактике боя.

Мышление как фактор, определяющий индивидуальную манеру боя в боксе.

Высокий уровень современного бокса предъявляет серьезные требования ко всем сторонам подготовленности спортсменов. На этапе подготовки высококвалифицированных боксеров определяющей возможностью достижения максимальных результатов является содержание тактической подготовленности спортсменов, посредством которой реализуются физическая, техническая и психическая подготовка. Стержнем тактики являются мыслительные способности спортсменов (умение распознать закономерности в действиях соперника, быстро и точно принимать необходимые решения).

Задачей исследования являлось изучение взаимоотношений между индивидуальной манерой боя и уровнем мыслительных способностей. В качестве рабочей гипотезы, мы исходили из положения, что характер мышления является определяющим при выборе индивидуальной манеры ведения боя. Для решения поставленной задачи исследования использованы следующие методы : педагогическое наблюдение, опросник по технико-тактической подготовленности, 16-факторный опросник Кеттелла, корреляционный анализ.[15]

Специфика действий боксеров атакующей манеры боя заключается в постоянном движении вперед, в нанесении ударов или в создании угрозы удара. Нередко из-за поспешности их действия, не точны, они, как правило, мало анализируют ситуации поединка, но относительно быстро выбирают решения, чаще это однообразные действия, их можно определить как "исполнителей".

У спортсменов контратакующей манеры боя связь между изучаемыми показателями более прочная, что объясняется установкой спортсмена на тщательный анализ ситуации, проведение приемов в условиях, где почти нет риска, на максимальное использование ошибок и промахов соперника. Они отлично ориентируются в ситуациях боя, но выбор решения у них несколько затруднен нерешительностью. Более высокий уровень взаимосвязи изучаемых показателей у боксеров "универсалов" объясняется их более совершенным анализом ситуации и адекватным выбором оптимального решения для каждой ситуации. Существенное значение при этом имеет высокий уровень эмоциональной устойчивости, выраженные волевые качества.

Выявленные факты могут быть использованы для целенаправленно индивидуальной работы с боксерами соответственно их манере ведения боя в совершенствовании технико-тактического мастерства..

Выбор манеры ведения боя.

Индивидуальные различия во времени сложных двигательных реакций предопределяет выбор боксерами-новичками присущую им манеру ведения боя .[20]

Настоящая методика составлена на основе анализа особенностей времени сложных двигательных реакций боксеров. После овладения боксерами-новичками основными техническими приемами техники бокса в одной шеренге, в конце первого месяца обучения были проведены измерения времени их сложных двигательных реакций.

Распределение спортсменов по подгруппам производилось по времени сложных двигательных реакций показанных испытуемыми.

Подгруппу "А" боксеры показавшие :

- а) нанесение удара в атаке от 0,20 до 0,28 сек
- б) нанесение удара в контратаке 0,24 - 0,32 сек.

Подгруппу "Б" боксеры показавшие:

- а) нанесение удара в атаке 0,24 -0,30 сек.
- б) нанесение удара в контратаке 0,20- 0,36 сек.

Подгруппу "В" боксерами нанесение удара в атаке и контратаке были равны и составляли $\pm 0,2$ сек.

При разминке внимание боксеров подгруппы "А" обращалось на подготовительные упражнения, способствующие развитию координации движений, овладения защитных движений (нырок) - указывалось на необходимость глубокого приседания..

Особое внимание боксеров было обращено на овладение и совершенствование защитных движений: отбивы, уклоны, "нырки" в сочетании с нанесением прямых и боковых ударов.

Боксерам группы "Б" в разминке рекомендовалось овладение "челночными" движениями и отклонами туловища назад. Упражнения предлагались с навесной грушей. Кроме этого, внимание боксеров было обращено на совершенствование техники и тактики вызова "противника" на атакующие действия.

С боксерами подгруппы "В" проводился широкий комплекс подготовительных упражнений, давались указания пользоваться широким арсеналом любых известных им ударов и защиты.

Для улучшения времени двигательных реакций боксеров обеих групп в подготовительной части урока применялись общефизические упражнения, способствующие развитию двигательных реакций.

При проведении боевой практики боксеров подгруппы "А" рекомендовалось не давать возможности противнику выполнять "челночные" движения, не обращать внимания на обманные движения.

Внимание боксеров подгруппы "Б" с группой "А" обращалось на то, чтобы они с помощью ложных и обманных движений рук, ног и туловища, вызывали на атакующие действия боксеров подгруппы "А". В предлагаемой методике учитывались особенности времени сложных двигательных реакций каждого боксера -новичка, и на этой основе шло дальнейшее обогащение и совершенствование специальных и боевых двигательных навыков, характерных для избранных боксерами-новичками манеры ведения боя.

Направление в совершенствовании и становлении индивидуальной манеры ведения боя в боксе.

Совершенствование индивидуальной манеры ведения боя - одна из важных сторон подготовки боксера. Представители стиля ответной контратаки используют преимущественно прямые и длинные боковые удары. Удары снизу они применяют реже, чем боксеры атакующего стиля.

Различны подготовительные действия, которые значительно больше применяют боксеры стиля ответной контратаки. Боевые действия этих боксеров отличает большое количество приемов защиты отклонением и отходом от противника, что помогает им вести бой на дальней дистанции.

Особенности, отличающие боксеров, предпочитающих тактику атаки и ответной контратаки, можно выразить следующим образом (табл).

Объем технико-тактических действий боксеров с различной тактикой.

Таблица 1

	стиль атаки (%)	стиль ответной атаки (%)
Прямые удары	60	64
Боковые удары	27	26
Удары снизу	13	10
Подготовительные действия	46	56
Контратакующие действия	21	24
Боевые действия, состоящие из одного удара	50	54
Приемы защиты отклонением и отходом	41	51

Представителей различных манер ведения боя отличают определенные особенности темперамента. При изучении манеры боя на уровне бокса высших достижений было установлено, что ряд особенностей поведения на ринге, в принципе, не зависит от школы бокса, манеры ведения боя соперника, специфики нервной системы и темперамента, весовой категории. [4,6,28 и др.] Применяя различные характеристики распределения видов ударов, приемов защиты, соотношение подготовительных и исполнительных действий, атак и контратак, боксеры, различные по своим особенностям, реализуют указанные выше модельные характеристики в бою.

Необходимо, чтобы плотность ведения боя на ринге, соответствовала оптимальному показателю, как количеству ударов, приёмов защиты и боевых действий. Подбирая приемы и тактику для боксера, тренер должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена и соотносить их с характером бокса высших достижений. Подготовка боксера должна быть подчинена конкретной задаче. Следует поднимать что темп боя можно увеличить за счет большего числа серий ударов, повышения жесткости боевых действий, постоянного наступления на противника, большого числа легких ударов, выполняемых, в основном, на отхода от противника.

Следует особое внимание уделять отработке приемов, направленных на использование промахов противника, моментов, когда он не готов к защитным или атакующим действиям, а также отрабатывать приемы избегания встречного боя, обмена ударами. При совершенствовании приемов защиты обращать внимание на те методы защиты, которые обеспечат сохранение дальней дистанции: отклонения, отходы, шаги в стороны, встречные удары на отходах. [31]

Разнообразить комплекс средств защиты можно за счет уклонов, нырков. Подставки следует использовать лишь эпизодически. В отдельных случаях рекомендуется больше применять серии из нескольких ударов. Боксерам, отличающимся большей устойчивостью психических процессов (ригидностью, жесткостью, относительной негибкостью поведения) рекомендуется тактика активного наступления, отработка и применение серий жестких, сильных ударов и т.д.

Отличительные особенности динамики поведения на ринге боксеров такого типа ярко выражены в характеристике манеры боя кубинца Х.Гомеса. В 1/2 финала олимпийского турнира в Москве Гомес боксировал с румынским спортсменом В.Силаги и выиграл со счетом 5:0. Особенности тактики кубинца: постоянно продвигается вперед, много боксирует в ближнем бою, преодолевая сопротивление противника, не избегая встречного боя и обмена ударами, Боксирует, в основном, сериями ударов, его защитные приемы не отличаются разнообразием, зато разнообразны удары. Защищается в основном за счет страховки уязвимых мест при нанесении ударов, работает первым номером (вынуждает противника самого защищаться), подставок, иногда применяет отклонны. [32]

Особенности поведения на ринге представителей различных манер ведения боя, которые боксируют на уровне высших достижений в боксе, должны служить ориентиром для молодых боксеров.

ВЫВОДЫ:

1. Определена структура индивидуальной технико-тактической подготовки боксеров и своеобразных сочетаний их спортивно-важных качеств, а также их взаимосвязь. Факторами, определяющими индивидуальную технико-тактическую подготовку являются:

- для атакующих боксеров:

общее время подготовительной фазы, время удара, время заключительной фазы, сила удара, ловкость, выносливость, решительность и смелость

- для контратакующих боксеров:

угловые перемещения в левом и правом голеностопном суставе, устойчивость сенсомоторных реакций, чувство дистанции, сила удара, частота ударов, ловкость, выносливость, целеустремленность, выдержка и самообладание.

2. Высоких спортивных результатов добиваются боксеры с различной индивидуальной манерой ведения боя.

3. Обучение и совершенствование техники атакующих и контратакующих боксеров требует различных подходов, поскольку у них наблюдаются качественные и количественные различия в характере системной организации деятельности коры больших полушарий головного мозга, связанной с управлением движениями.

4. При обучении атакующих боксеров ведущее значение необходимо придавать методам демонстрации, методам направленного "прочувствования" движений и методам "срочной" информации.

5. При обучении контратакующих боксеров должны преобладать методы использования слова: рассказ, беседы, обсуждения, словесные оценки, словесные отчеты, взаиморазъяснения.

6. Индивидуализация осуществляется после прохождения "школы бокса" и необходимого уровня развития и воспитания спортивно-важных качеств. При этом срок прохождения "школы" бокса исчисляется индивидуально для каждого воспитанника в пределах 10-12 месяцев. Человеческая индивидуальность имеет относительно "жесткие" и "гибкие" элементы. "Жесткие" элементы обеспечивают ей преимущественно самостоятельность и устойчивость и заданы человеку генетически, "Гибкие" элементы обеспечивают её взаимодействие с внешним миром, социальной средой. Понимая всю сложность этих проблем, хотелось бы отметить, что многие выдвигаемые гипотезы и предложения еще не достаточно обоснованы, так как требования современного бокса к психофизическим возможностям спортсмена чрезвычайно высоки. В процессе подготовки реализуются максимальные тренировочные нагрузки, что побуждает к дальнейшему их совершенствованию в плане углубления индивидуализации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимов Г.И., Индивидуальная тактическая подготовка квалифицированных боксеров на основе моделирования соревновательной деятельности. Автореферат канд. пед. наук. - Л., 1991. - 24 с.
2. Антонов Е.О., Савчин М.П. Разработка индивидуальных карт подготовленности высококвалифицированных боксеров. - Лв., 1994. - 4.1. - 84 с.
3. Бальцевич А.Н. Роль уровня притязаний в выборе индивидуально типовой манеры ведения боя в боксе. - Мн., 1994. - 119-120 с.
4. Белоусов С.Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути ее формирования. Автореферат канд. пед. наук. - Л., 1976. - 20 с.
5. Бубенов А.Г. Соотношение двигательных особенностей у начинающих боксеров, различающихся особенностями индивидуальности. - Омск., 1990. - 10-12 с.
6. Ванаев Г.В. Индивидуализация тренировочной нагрузки в процессе предсоревновательной подготовки боксеров высокого класса с учетом их личностных и психофизиологических особенностей. Автореферат канд. пед.наук. - М., 1979. - 18 с.
7. Верхошанский Ю.В., Джероян Г.О., Филимонов В.И. Специфика силовой подготовленности боксеров различных тактических манер ведения боя. Бокс:Ежегодник. - М. ФиС, 1980. - с 24-27.
8. Градополов К.В. Бокс: Учебник для институтов физкультуры. - М., ФиС, 1965. - 338 с.
9. Градополов К.В. Тактическая подготовка боксера. - М., ФиС, 1963. - с 338.
10. Джероян Г.О. Совершенствование тактического мастерства. - М., 1970.
11. Дмитриев А.В. Факторы, определяющие индивидуальную манеру боя в боксе. Автореферат канд. пед. наук. - М., 194Ш. - 22 с.
12. Дмитриев А.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. -М., 1988.

13. Дмитриев А.В. Индивидуальный подход на различных этапах подготовки боксеров. - науч.-практ. конференция - Мн., 1993. - с 103-105.
14. Дмитриев А.В. Индивидуализация как фактор повышения эффективности тренировочного процесса в боксе. - Мн., 1993. - с 127-129.
15. Дмитриев А.В. Мышление как фактор, определяющий индивидуальную манеру ведения боя в боксе. - Мн., 1994. - с 102-103.
16. Дмитриев А.В. Функциональные асимметрии как основа индивидуализации в подготовке боксеров. - Мн., 2001. - с 402.
17. Калмыков Е.В. Индивидуализация тактической подготовки боксеров. Автореферат канд. пед. наук. - М., 1983. - 23 с.
18. Кочур А.Г. Индивидуализация методов тактической подготовки боксеров высокой квалификации. Автореферат канд. пед. наук. - К., 1987. - 24 с.
19. Латышенко В.В. Управление индивидуальной динамикой психических состояний в процессе предсоревновательной подготовки боксера. Автореферат канд. пед. наук. - М., 1973. - 19 с.
20. Маслаков И.А. Экспериментальное исследование взаимосвязи выбора спортсменами манеры ведения боя. Автореферат канд. пед. наук. - М., 1973.
21. Мичник С.Г. Методика повышения индивидуальных резервов технической подготовленности боксеров высокой квалификации. Автореферат канд. пед. наук.-Л., 1985.-22с.
22. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. - М.: ФиС, 1987 - 193 с.
23. Остьянов В.Н. Гайдамак И.И. Бокс обучение и тренировка. - Киев., 2001 - 239 с.
24. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. - М., ФиС. 1979. -189с.
25. Таймазов В А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений. Автореферат канд. пед. наук. – С.П. 1997. -23 с.
26. Темирханов М.Т. Методика подготовки боксеров с учетом индивидуального стиля соревновательной деятельности. Автореферат канд. пед. наук. - м., 1992. -с21.

27. Федоров В.В. Индивидуальная технико-тактическая подготовка боксеров с учетом факторов двигательной асимметрии. Автореферат канд. пед. наук. - Л., 1987.-22с.
28. Филимонов В.И. Бокс, Педагогические основы обучения и совершенствования. -М.,Инсан, 2001. -400с
29. Филимонов В.И. Физическая подготовка боксера. - М., 1990. - 160 с.
30. Худадов Н.А. Совершенствование индивидуальной манеры ведения боя. Бокс: Ежегодник. -М., 1980.
31. Атилов А.А. Современный бокс. Ростов-на-Дону; 2003 г.
32. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы, Москва, 2004 г.

Индивидуальная манера ведения боя

СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА ПО ДАННЫМ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1.1 Планирование индивидуальной подготовки боксеров

Индивидуальный стиль деятельности (ИСД) в единоборствах определяет закономерности оптимизации сочетания функциональных возможностей спортсмена с определенным техническим арсеналом и соответствующими методами воздействия на противника [21].

«Коронная техника» составляет ядро в структуре индивидуального стиля деятельности единоборца [2].

В многолетней технико-тактической подготовке единоборцев целесообразно выделить четыре этапа (1. Формирование основ ведения единоборства; 2. Формирование базовой техники; 3. Формирование комбинированного стиля ведения борьбы; 4. Индивидуализация подготовки), уделяя особое внимание 4-му этапу.

Необходимо разрабатывать специальные комплексы для тренировки единоборцев, исходя из различного положения тела (своего и противника) в момент проведения поединка.

«Индивидуализация техники» спортсменов-единоборцев должна идти по пути приведения в оптимальное соответствие базовой техники с морфологическими, скоростно-силовыми и функциональными особенностями атлета, причем этот процесс должен осуществляться на протяжении всей соревновательной практики атлетов.

Формирование тактики ведения боя должно идти параллельно с обучением спортсмена элементам техники и начинаться уже при изучении основ техники единоборств.

Индивидуальная манера ведения боя спортсмена-единоборца и стиль вида спорта (классического бокса, кикбоксинга или контактного карате) взаимосвязаны. Особенности принятой в стране (национальной) школы влияют на формирование манеры, а манеры единоборца отражают характер стиля [16].

Индивидуальные психосоматические особенности единоборца являются продуктом генофонда, продуктом наследственных влияний и представляют настолько мощный фактор, что он может свести на нет попытку тренера-педагога выработать характерный для национальной школы стиль [19].

Бесспорным является стихийный неуправляемый процесс становления типа единоборца конкретного амплуа, который определяется в основном психосоматическим статусом спортсмена. Таким образом, индивидуальная

манера введения боя определяет тактический тип единоборца, различия между которыми проявляются, в первую очередь, в тактике ведения боя, которая специфична у представителей разных типов. Как показали проведенные исследования, существование единоборцев какого-либо тактического типа в «чистом» виде, исключая универсалов, является недостатком методики их обучения и совершенствования [17].

Как правило, спортивная подготовленность начинающих боксеров примерно одинакова. После года обучения боксеры начинают несколько отличаться друг от друга технической и тактической подготовленностью. Наступает время индивидуализации тренировки. Сначала незначительно, а по мере приобретения опыта боксерами и проявления одними больших умений и способностей по сравнению с другими планирование следует все больше индивидуализировать.

Боксеры I и II разрядов, а тем более кандидаты в мастера или мастера спорта должны полностью индивидуализировать свою тренировку.

Одним следует больше обратить внимания на физическую подготовку, другим – на совершенствование технического или тактического мастерства и т. д.

Для группового планирования остаются одни и те же принципы учебно-тренировочного процесса, но содержание тренировок несколько отличается.

Как в ходе всей тренировки, так и на отдельных ее этапах определяются средства для решения поставленных задач, устанавливаются этапы тренировочного процесса, примерное количество занятий, тренировочные нагрузки, контрольные нормативы и т. п. [4].

Составляя индивидуальный план подготовки боксера, тренер, прежде всего, учитывает состояние его здоровья, общее физическое развитие, уровень спортивного мастерства и степень тренированности, условия быта и характер трудовой деятельности, медицинские, функциональные показатели и условия для проведения тренировок.

Существуют формы планирования: перспективная (на ряд лет), периодическая (на год, шесть и три месяца – от одного до другого крупного соревнования) и текущая (чаще всего на сборе в 15-20 дней).

Перспективное планирование для группы и для каждого боксера в отдельности, как правило, составляется в промежутках между крупными соревнованиями (олимпийские игры, первенства Европы).

В перспективном плане отражены некоторые данные, являющиеся основанием к составлению годового плана подготовки: календарный план соревнований, периоды сборов, сроки периодизации, нормативы по специальным упражнениям и общей физической подготовке.

При составлении перспективного плана тренер учитывает особенности основных соревнований, ставит задачи по расширению функциональных

возможностей, комплекса технических средств, улучшению навыков и других сторон спортивного мастерства. Так как перспективный план рассчитан на длительный период, в нем указаны этапы тренировки. В каждом этапе последовательно решаются определенные вопросы обучения и совершенствования. Так, на первом этапе ставятся задачи подготовки и участия в ряде соревнований, освоение новых форм технико-тактических средств, совершенствование излюбленных приемов ведения боя, развитие определенных физических качеств. На втором этапе – участие в более ответственных соревнованиях, повышение требований не только к физической, технической и тактической подготовке, но и психологической. Третий этап может быть заключительным в перспективной подготовке перед основным соревнованием (первенство республики, РБ, Европы или олимпийские игры). На этом этапе боксер испытывает не только максимальные нервные и физические напряжения, но и борется за место в команде для участия в этих соревнованиях. При четырех этапах последний является заключительным перед основным спортивным мероприятием, допустим, учебно-тренировочный сбор.

В периодическом плане предусматриваются более конкретные задачи в развитии физических качеств, технических и тактических навыков с указанием средств и методов подготовки, содержания и степени нагрузки в каждой тренировке, с учетом изменившихся условий, состояния здоровья боксера, особенностей соревнований, к которым готовится спортсмен.

Текущий план составляется на время определенного мероприятия, например сбора.

Процесс тренировки спортсмена состоит из трех периодов: подготовительного, основного (или соревновательного) и переходного.

Продолжительность и содержание периодов зависят от мероприятий календаря соревнований и их характера (матчевые встречи или турниры) [7].

Подготовительный период. Основной задачей подготовительного периода является всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному наступлению и предстоящих соревнованиях. В ходе тренировочных занятий опробываются новые методические приемы и средства общей и специальной физической подготовки, изучаются новые приемы техники и тактические действия. Для более четкого планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы подготовительный период целесообразно разделить на два этапа: общеподготовительный и предсоревновательный.

Общеподготовительный этап. Тренировочное время распределяют примерно по такой схеме: разносторонняя физическая подготовка – 40-45%, технико-тактическая – 55-60%. Одновременно с восстановлением и развитием основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости) совершенствуют технику боевых приемов и тактических действий,

развивают волевые качества, значительное внимание уделяют психологической подготовке [13].

Основные средства на этом этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами, акробатические, с отягощениями, кроссы, бег, прыжки, различные подвижные и спортивные игры, плавание, условные бои.

В теоретической подготовке приобретаются или углубляются знания, составляющие основу спортивной деятельности [11].

Основные формы тренировки на этом этапе – специализированные и комплексные занятия по физической, специальной и технической подготовке с постепенным увеличением объема тренировочных нагрузок и (в меньшей степени) их интенсивности. Продолжительность первого этапа зависит от физического состояния занимающегося и составляет в среднем 20-30 дней [13].

Предсоревновательный этап. Основная задача второго этапа – повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств, навыков, высокой работоспособности, приобретение спортивной формы и втягивание спортсменов в специфическую соревновательную работу [13].

Физическая подготовка занимает 25-30% общего времени и направлена в основном на дальнейшее развитие двигательных качеств и общей тренированности. Повышается удельный вес средств специальной физической подготовки; технико-тактическая подготовка предусматривает совершенствование технических навыков в более усложненной обстановке и занимает 75-85% общего времени. Во время тактической подготовки совершенствуют тактические навыки в условных боях и встречах с различными по боевым особенностям партнерами [24].

Основные средства на этом этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения специальной физической подготовки для дальнейшего совершенствования физических качеств, специальные упражнения в технике и тактике (условные бои).

В содержании волевой и психологической подготовки основное внимание уделяется повышению переносимости тренировочных нагрузок, применению индивидуальных средств тренировки в случаях мобилизации всех сил боксера [13].

Теоретическая подготовка направлена на изучение основ тренировки.

Основные формы тренировки на предсоревновательном этапе – специальные и комплексные занятия по физической, технической, тактической подготовкам с применением индивидуальных и групповых методов работы. Возрастает удельный вес соревновательного и интервального методов тренировки.

Стабилизируется объем тренировочной нагрузки, интенсивность выполнения упражнений продолжает повышаться.

Методы развития физических качеств приобретают комплексный характер и направлены преимущественно на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений и специальной выносливости. Больше внимания уделяется специальной тренированности, которая достигается специальными боксерскими упражнениями для развития силы, быстроты, ловкости и скоростной выносливости [29].

За несколько дней до соревнований необходимо приблизить условия тренировки к условиям соревнований, т. е. сократить время тренировки, но еще больше увеличить ее интенсивность. Особое внимание обратить на повышение темпа боевых действий в конце каждого раунда, особенно второго и третьего [10].

1.2 Индивидуальный подход к достижению спортивной формы боксера

Состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, которое приобретается в результате подготовки на каждой новой ступени спортивного пути, принято называть спортивной формой. Спортивная форма позволяет спортсмену в наивысшей мере проявить свои силы и способности, добиваться максимальных для истории спортивных результатов.

Уровень спортивной формы зависит от спортивного мастерства боксера, поэтому будет неодинаково», например, у боксера второго разряда и мастера высокого класса [6].

Показатели спортивной формы боксера. Каким бы мастерством боксер ни обладал, путь к достижению спортивной формы лежит через систематические тренировки.

Уровень спортивной формы легче определить в видах спорта, где достижения измеряются секундами, килограммами, метрами, т. е. точными величинами. В единоборствах, в особенности в боксе, результат соревнований может зависеть не только от того, в каком темпе провел бой боксер, показав свою выносливость или быстроту в нанесении ударов, но и от целого ряда других факторов, в частности от тактического умения. Спортивная форма зависит от тренированности, показатели которой рассматриваются с медико-биологической, педагогической, психологической и других позиций. С медико-биологической точки зрения тренированность характеризуется уровнем развития функциональных возможностей организма, приобретенных систематическими упражнениями и определяющих степень готовности к соревнованиям. Высокий уровень функциональных возможностей создает условия для максимального проявления физических качеств (скоростно-силовых, точности, ловкости и выносливости). О тренированности, прежде

всего о скорости процесса восстановления после нагрузок разного объема и интенсивности, можно судить по результатам функциональных проб [29].

Под влиянием систематической тренировки у спортсменов происходят значительные морфологические изменения: уменьшается количество жировой ткани, возрастает объем мышечной, увеличивается сердце, разрастается сосудистая сеть в мышцах, что способствует лучшему их питанию, более эластичными становятся легкие. Расширяются функциональные возможности различных систем и органов, в частности повышается работоспособность нервной системы (улучшается координация деятельности всех органов и саморегуляция нервной системы), совершенствуются сократительные свойства мышц, углубляется дыхание, увеличивается количество выбрасываемой сердцем крови, повышается обмен веществ и т. д.

Высокая координация деятельности органов и систем организма создает предпосылки к совершенствованию двигательных навыков: повышается точность и ритмичность движений, сокращается время их выполнения, действия автоматизируются. Основными показателями уровня тренированности, а следовательно, спортивной формы, являются проявление физической и технико-тактической готовности в неумещающей активности ведения боя, скоростно-силовой выносливости, частоте повторений действий, сохранении скорости и точности в нанесении ударов и защит, умелое использование технических приемов в разных ситуациях.

Для определения тренированности и спортивной формы служит целый комплекс педагогических показателей: рациональное планирование тренировок с учетом индивидуальных особенностей боксера, соблюдение гигиенического режима при педагогическом контроле и самоконтроле, проявление технико-тактического мастерства в учебном бою с разными партнерами или, в турнире, – противниками, стабильный уровень необходимых физических качеств в течение всего боя, в процессе последнего этапа подготовки к соревнованиям и во время турнира, скорость нарабатываемости и вхождения в спортивную форму после некоторого спада.

Наиболее сложно определить уровень психологической готовности. Главными показателями являются стабильное проявление волевых качеств: уверенности, смелости, стойкости, решительности, воли к победе и выход с преимуществом из сложных боевых ситуаций [20].

По мере приобретения спортивной формы совершенствуются все психические процессы, связанные с действиями боксера. Ощущения, восприятия, двигательные реакции протекают более быстро, точно, совершенно. Улучшается ориентировка в окружающей обстановке; расширяется объем внимания, совершенствуется способность концентрировать его и переключать с одного действия на другое; повышаются творческие возможности тактического мышления.

В период достижения спортивной формы наступает эмоциональный подъем: у боксера бодрое, жизнерадостное настроение, стремление к напряженной спортивной борьбе, уверенность в победе.

Достижение спортивной формы. Тренеры, спортсмены, представители спортивной медицины давно пришли к выводу, что боксер не может пребывать длительное время в высокой спортивной форме. Естественны спады и подъемы; причем спады по времени намного короче подъемов. Боксеры выступают в соревнованиях круглый год с разрывом между соревнованиями не более 1-1,5 месяца. Боксер, которому планируют достижение высокой спортивной формы и высокий результат, постепенно накапливает свои возможности. Но до этого в течение 2-3 месяцев он должен участвовать в нескольких турнирах.

Рассчитывая только на перспективу в достижении спортивной формы, он не сможет к ним подготовиться. Выбыв из меньшего по масштабу турнира, например из первенства области, боксер может не попасть в сборную республики. Поэтому каждый бой для боксера может быть решающим для участия как в этих, так и в соревнованиях на более высоком уровне. Следовательно, к каждому турниру боксер должен подходить в хорошей спортивной форме. Поэтому и тренеру и боксеру нужно хорошо продумать микроциклы тренировок.

Исключением является тренировка и достижение спортивной формы боксеров – членов сборной команды РБ, постоянно готовящихся и выступающих в наиболее крупных соревнованиях. В плане подготовки таких боксеров могут быть исключены соревнования и масштабе города и области. Эти боксеры выступают и двух-четырёх турнирах за год, поэтому подготовительный и переходным периоды у них значительно продолжительней (2-3 месяца). Следовательно, этим боксерам надо высокую спортивную форму удерживать дольше (спады у них также продолжительней) [10].

Высокая спортивная форма не может быть достигнута в короткий срок. Можно развить технические и тактические навыки, зато упустить «фундамент» – физическую подготовку или, наоборот, физически хорошо подготовиться, но отстать в техническом отношении и т. д. Поэтому период тренировки должен быть длительным и гармонично сочетать повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, технических и тактических навыков и психологическую подготовку к турниру и бою.

Следует учесть, что в первоначальный период становления спортивной формы условнорефлекторные связи, лежащие в ее основе, не обладают большой стойкостью и подвижностью. Они могут легко разрушаться под влиянием различных неблагоприятных условий (нарушение режима, плохая организация и проведение тренировки и т. п.).

После турнира на короткий срок наступает спад тренировочной нагрузки, а, следовательно, и утрата спортивной формы. Этот спад происходит

не за счет уменьшения функционального уровня или технического и тактического умения. Снижаются навыки психологического характера, например быстрота реакции, чувство дистанции, времени, а также сказывается физическая усталость спортсмена [7].

Высокая координация работы органов и систем, которая формируется продолжительное время, почти не изменяется и даже возрастает, если в это время выполнять разнообразные специально подобранные упражнения. При планировании больших физических нагрузок тренер должен очень тщательно подходить к индивидуализации тренировки, учитывая способности и возможности боксера. Повышенные требования могут привести к срывам в психологической и физической подготовке некоторых боксеров.

При планировании больших физических нагрузок тренер должен очень тщательно подходить к индивидуализации тренировки, учитывая способности и возможности боксера. Повышенные требования могут привести к срывам в психологической и физической подготовке некоторых боксеров.

Достижение, сохранение и потеря спортивной формы у каждого боксера происходит по-разному, в зависимости от типа нервной деятельности, особенностей его физических качеств и других индивидуальных свойств. Тренер и спортсмен должны так рассчитать предсоревновательную подготовку, чтобы достичь пика спортивной формы к первому дню соревнований, не ранее, иначе придется расходовать излишнюю энергию на его поддержание, и не позже – в этом случае боксер может проиграть в предварительных боях турнира.

При составлении планов подготовки боксеров разной квалификации следует иметь в виду, что у начинающих спортсменов функциональные изменения происходят более быстрыми темпами, чем у высококвалифицированных, но зато и тренированность подвержена более значительным колебаниям.

У некоторых боксеров, находящихся в высокой спортивной форме, может появиться восприимчивость к заболеваниям (главным образом к простудным). Это может быть следствием несоответствия между высокой работоспособностью и недостаточной сопротивляемостью к возбудителям болезней и некоторого переутомления.

Итак, спортивная форма не является постоянной. Наступление нового этапа, более высокого в спортивном мастерстве, неизбежно проходит через определенный спад и утрату прежней высокой тренированности. Это должен знать каждый преподаватель (тренер), правильно планировать тренировку, подбирать упражнения и регулировать нагрузку в микроциклах с учетом индивидуальных особенностей боксера [10].

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного и своевременного контроля за состоянием тренированности

занимающихся. В связи с тенденцией роста тренировочных нагрузок особо важное место должно отводиться педагогическому контролю за функциональным состоянием организма боксера в тренировочном процессе.

Подготовка к бою. Наиболее ответственный момент для боксера – соревнования как итог длительной и активной подготовки [11].

Существуют общие принципы подготовки к соревнованиям; однако ввиду индивидуальных особенностей (характер, привычки, психологическое состояние и т. д.) подготовка к соревнованию каждого боксера может быть стимулирована разному. Новичок стремится не только победить, но, главным образом, искусно боксировать, показать, чему он научился за короткое время подготовки. Мастер, готовящийся, например, к первенству республики, думает не о том, будет ли бой красивым, а как бы выиграть его и с как можно большим преимуществом. Все это требует дифференцированной подготовки к состязаниям.

Специальная подготовка к бою начинается за 10-15 дней до соревнований, в конце предсоревновательного периода тренировки. Она складывается из физиологической, технико-тактической, физической подготовки и психологической настройки [24].

Физиологическая подготовка предполагает отличное состояние здоровья к моменту боя, о чем можно судить по функциональным пробам, анализам, самочувствию. Болезненное состояние угнетает боксера, он теряет уверенность и не может правильно настроиться к бою. Боксер должен сообщить о своем самочувствии тренеру или врачу команды. Выступать на соревнованиях с каким-либо недугом категорически запрещается. Физическая подготовка требует продолжительного труда. Чтобы приобрести большую силу, хорошую выносливость, быстроту и другие качества, надо упорно работать над их развитием на протяжении всей спортивной деятельности. В последние 10-15 дней перед соревнованиями можно лишь добиться наивысшей спортивной формы и поддерживать ее, применяя общефизические упражнения, возможно, в меньшей мере, чем во время активного отдыха или в начале подготовительного периода. Если в подготовительном периоде боксер бегал кроссы дважды в неделю по 3000 м, то теперь дистанцию можно сократить до 800 м, но темп бега оставить прежним.

Ранее установленные ритмы и формы тренировки за несколько дней до боя нарушать не следует. Нельзя также начинать изучение и совершенствование каких-либо новых технических приемов или действий. За короткий срок невозможно развить специальную выносливость, чтобы вести активный бой с расчетом на преимущество в темпе [13].

Главное внимание в предсоревновательные дни следует обратить на совершенствование тех технических и тактических навыков, которыми боксер хорошо владеет, и поддерживать физическое состояние, быстроту, чувство

дистанции и выносливость. Поэтому совершенствование техники и тактики в парах или в индивидуальной форме (тренировки с тренерами) должно проходить так же, как в начале предсоревновательного периода. Несколько изменяются тактические задания: бои с партнерами проводятся легко, с установкой на обыгрывание по очкам, и накануне соревнований принимают скорее форму настройки, чем условного или вольного боя. Нельзя прекращать тренировки за 2-3 дня до турнира, а легкими, неусттомительными упражнениями поддерживать тонус перед соревнованиями. Нарушение привычного ритма тренировки отрицательно сказывается на спортивной форме. Конечно, следует считаться с индивидуальными особенностями, привычками боксера (есть, например, боксеры, которые начинают отдыхать за 2-3 дня до боя; известный венгерский боксер Л. Папп, наоборот, утром в день боя практиковал тренировку с партнером – два-три раунда, что, по его словам, повышало физические возможности и психологически настраивало на предстоящий бой).

Немалую роль в подготовке к соревнованиям играет психологическая настройка. Обстановка соревнования отличается от условий тренировок. На боксера, выходящего на ринг, не может не влиять атмосфера торжественности, которой сопровождаются соревнования: зрители, судьи, представление участников и т. д. Конечно, все это возбуждает спортсмена, особенно новичка.

Боксеры начинают переживать предстоящий бой за день, а то и за несколько дней. Одни становятся молчаливыми, другие, наоборот, разговорчивыми. У большинства пропадает аппетит, уменьшается масса тела, у некоторых нарушается функция пищеварительной системы, появляются признаки мнимого заболевания, даже повышается температура. Отдельные спортсмены становятся раздражительными, вступают в конфликты с товарищами. Иногда боксеры «перегорают» до боя и выходят на ринг скованными, нерешительными [21].

Спортсмен должен стремиться к бою, иметь хорошее, приподнятое настроение, чувствовать уверенность в себе.

Чтобы правильно подготовиться к бою, нужно:

- последние дни тренироваться в часы соревнований;
- сохранять привычный режим сна, питания, отдыха и тренировки;
- поддерживать «свой» вес, чтобы накануне соревнований не ограничивать себя в еде или питье, не сгонять массу тела;
- как можно лучше познакомиться с будущими противниками (их стилем, манерой ведения боя и физическими возможностями), заранее наметить тактический план действий;
- в дни соревнования снизить интенсивность и продолжительность утренних упражнений;

- накануне соревнований и в свободное от боев время стараться отвлекаться (прогулки в лес, на речку, посещение музеев, театров, кино, знакомство с городом и т. д.);
- в дни боев избегать разговоров, подогревающих азарт, и о возможном исходе поединка;
- на состязание идти уверенно, трезво оценивать свои возможности и возможности противника;
- самому, не торопясь, собрать форму, все проверить и уложить в чемоданчик, чтобы ничего не забыть и не нервничать; это может отразиться на боеспособности;
- в раздевалке не спеша переодеться в опробованную на последних тренировках спортивную форму, при необходимости получить предварительный кратковременный массаж. Эта процедура может иметь значение и как средство подготовки мышечно-связочного аппарата к напряженной работе, и как один из методов воздействия на психическое состояние спортсмена, находящегося уже в состоянии стартового возбуждения. При апатии боксера массируют более энергично, при стартовой лихорадке спокойнее. Хорошие результаты дает психотерапия (беседа опытного врача или тренера) [29].

Разминка позволяет достичь оптимальной концентрации нервно-психических процессов. Ее средняя продолжительность на соревнованиях 20-30 мин; в нее включают комплекс привычных упражнений.

Под влиянием разминки повышаются возбудимость центральной нервной системы и быстрота реакции, улучшается деятельность внутренних органов; она помогает бороться с отрицательными эмоциями, с чрезмерным волнением перед боем, психологически настраивает боксера. Кроме того, разминка является важным профилактическим средством против травм.

Первая часть разминки – разогревание – повышает работоспособность организма, вторая часть – настройка – подготавливает боксера к специфической спортивной деятельности.

Время разминки следует рассчитать так, чтобы промежуток между разминкой и выходом на ринг не превышал 5 мин. Длительное пассивное ожидание боя расслабляет боксера.

Хорошо снимает нервное напряжение перед боем разминка с партнером: имитационный бой на дальнем дистанции, а также доброжелательное отношение товарищей, хорошая безобидная шутка и т. д. Перед выходом на ринг боксер тщательно натирает подошвы обуви канифолью [24].

Секундант боксера. Секундант не только обслуживает боксера в перерывах между раундами, он и наставляет боксера, дает советы во время встречи. Не каждый боксер способен правильно оценить обстановку

предстоящего боя, проанализировать его по раундам и в целом, наметить пути для достижения победы. Перед соревнованием и во время соревнований у боксера могут возникнуть нежелательные эмоциональные состояния (паническое, апатия и т. д.) и он потеряет способность объективно оценивать как свои действия, так и действия противника.

Секундант должен быть компетентным в боксе, знать все тонкости мастерства, объективно оценивать силы и возможности боксеров, кроме того, быть психологом. Чаще всего секундантом боксера бывает его тренер, который хорошо знает своего подопечного.

Секундант спокойно, но внимательно следит за поединком, в трудные моменты помогает боксеру находить правильный выход.

В работе секунданту помогает помощник, который подает воду, назубник, медикаменты (при необходимости), смачивает полотенце водой и др.

Секундант оказывает боксеру помощь до, во время и после боя.

Помощь боксеру до боя. Если секундант – тренер, он вместе с боксером анализирует имеющиеся сведения о противнике, разрабатывает тактику предстоящего боя и в соответствии с ней дает краткую установку на поединок. Непосредственно перед боем, в раздевалке, секундант старается создать боксеру удобную и располагающую обстановку. Он должен помочь боксеру правильно провести разминку: надевает ему и себе перчатки, проводит с ним 2-3-минутный имитационный бой и настраивает боксера психологически. Обычно разминка длится 20-25 мин; за 5 мин до боя ее прекращают, чтобы боксер мог сосредоточиться и самостоятельно продумать предстоящий поединок.

По вызову на ринг боксер заходит в отведенный угол, секундант останавливается за канатами рядом с ним. Помощник секунданта приносит медицинский бинт, вату, назубник, полотенце, раствор аммиака (нашатырный спирт), резиновую губку, липкий пластырь, клей БФ-6 и стакан с водой. Все это он подает секунданту в случае надобности.

Помощь боксеру между раундами. Секундант внимательно следит за ходом боя, изучает противника: его тактику, техническое выполнение приемов, манеру ведения боя, психологическое состояние при различных ситуациях боя, оценивает быстроту в атаках или контратаках, защитах, силу ударов, выносливость и излюбленные его действия. Все это он сопоставляет с действиями и возможностями своего подопечного.

Некоторые боксеры в перерыве между раундами не садятся, а предпочитают стоять, секундант должен порекомендовать такому боксеру продолжать двигаться, легко переступая с ноги на ногу. Все же лучше боксеру сесть, удобно облокотясь на подушку ринга, и вытянуть ноги. Эта поза наиболее способствует восстановлению сил.

Вынув боксеру назубник, секундант в первые 15-20 секунд создаст благоприятные условия для отдыха, не дает никаких советов, так как боксер настолько возбужден, что не в состоянии их воспринять. В это время секундант мокрым полотенцем или мокрой и прохладной губкой вытирает лицо, затылок, плечи и грудь боксера. Он заходит в ринг и широкими движениями сверху вниз энергично обмахивает боксера полотенцем, периодически вытирая пот с лица. В это время он дает указания, коротко и лаконично, объективно оценивая действия боксера во время боя. Далее, учитывая возможности боксера, он рекомендует те или иные технико-тактические приемы (например, после законченного эпизода боя, когда противник еще не собрался, первому атаковать или требует больше двигаться, держаться дальней дистанции и контратаковать прямыми и т. д.). Учитывая непродолжительность перерыва, следует давать советы в главном тактическом направлении.

После удачно проведенного раунда секундант, похвалив боксера, говорит о действиях, принесших ему победу, и напоминает, какими его просчетами может воспользоваться противник в следующем раунде.

После неудачного раунда секундант должен положительно оценить умелые действия боксера, но решительно указать на его недостатки, потребовать их не повторять, а главное — вселить надежду на выигрыш, если он будет следовать рекомендациям. Конечно, секундант должен советовать боксеру только то, на что тот способен. Нельзя требовать высокого темпа боя, если боксер не отличается выносливостью, или советовать не сближаться боксеру, который плохо двигается и неманевренен.

Секунданту нельзя проявлять нервозность и недисциплинированность (выкрикивать, давать указания во время боя и т. п.), ибо боксер получает замечания, что значительно снижает его шанс на победу.

Следует остерегаться необъективности в оценке боя. Например, если бой был очень ровным и судьи разошлись во мнениях, но все же присудили победу противнику, секундант не должен возмущаться, настраивать боксера на мысль о неправильном судействе [16].

Помощь боксеру после боя. После боя боксер нуждается в хорошем отдыхе. В раздевалке он должен отдохнуть 10-15 мин и только потом идти в душ. Секундант не покидает боксера после боя, сопровождает его до выхода из раздевалки. При проигрыше секундант подбадривает или успокаивает боксера, старается поднять ему настроение. Анализировать бой не надо, для этого будет время позже, когда боксер полностью отдохнет.

Только убедившись, что боксер хорошо себя чувствует, предварительно посоветовав, когда ложиться, что делать перед сном, секундант оставляет его одного. Но можно провести со своим боксером вечер, вместе поужинать, после победного поединка – проделать предварительную работу с целью настройки к последующему бою [24].

1.3 Индивидуализация физической подготовки боксеров

Одним из путей совершенствования традиционного способа построения тренировки боксеров, в частности на предсоревновательном, этапе является индивидуализация их силовой подготовки. В связи с этим в тренировочном процессе боксеров высокой квалификаций необходимо выявить ведущие и отстающие мышечные группы, обеспечивающие ударные движения и целенаправленно воздействовать на устранение недостатков в их подготовке, путем индивидуализации общей и специальной силовой подготовки на предсоревновательном этапе [24].

Различия технико-тактического арсенала проявляются в характере и сочетании ударов, способах их выполнения, боевых средствах, установка на трудного соперника, предпочитаемой манере ведения боя, преобладающей дистанции, способствующих победе [2].

При нанесении прямого правой в голову у боксеров МС расстояния от вертикальной оси вращения до цели значительно меньше, чем у спортсменов перворазрядников на 5,1 см и КМС на 5,5 см. Аналогичная картина наблюдается у боксеров-нокаутеров по отношению к игровикам и темповикам, у них это расстояние соответственно меньше на 2,8 и 4,5см. Кроме этого, в группе спортсменов тяжелой весовой группы наблюдается увеличение расстояния от вертикальной оси вращения до цели при сравнении их с боксерами легкой весовой группы на 5,1 см и средней весовой группы на 4,9 см.

Уровень общей и специальной силовой подготовленности существенно выше у спортсменов «МС» при сравнении их с боксерами «КМС» и 1-ого разряда, а при сопоставлении боксеров, разных амплуа, у «нокаутеров» этот показатель выше, чем у «игровиков», «темповиков». Это отчётливо проявляется в показателях максимальной силы мышечных групп, участвующих в разгибании рук ног, а также мышц способствующих вращению туловища влево и вправо [11].

С повышением квалификации закономерно возрастают:

- а) сила прямого и бокового удара (а время его выполнения уменьшается);
- б) суммарная силовая производительность в трехударной серии и в пятисекундным тесте;
- в) уровень мастерства, боксерский стаж, количество боев и побед.

Наиболее информативными показателями по отношению к уровню мастерства являются:

- для мастеров спорта: боксерский стаж, количество боев и «побед, количество ударов в 5-секундном тесте;

- для кандидатов в мастера спорта и перворазрядников боксерский стаж, количество боев и побед;
- для нокаутеров: боксерский стаж, количество боев и побед суммарная сила ударов в 5-секундном тесте;
- для игровиков: боксерский стаж, количество боев и побед, рост, вес, сила ног;
- для темповиков: боксерский стаж, количество боев и побед, сила бокового удара левой, количество ударов в 5-секундном тесте;
- для боксеров легкой весовой группы: количество боев и побед;
- для боксеров средней весовой группы: стаж, количество боев и побед, максимальная сила мышц-разгибателей ног, сила бокового удара левой, количество ударов в 5-секундном тесте;
- тяжелой весовой группы: стаж, количество боев и побед, ширина расстановки ног, максимальная сила рук и ног.

В целях повышения максимальной силы прямых ударов правой рукой информативными показателями являются:

- для мастеров спорта: размах рук, сжатых в кулак, длина рычагов при прямом ударе, расстояние от вертикальной оси вращения до цели, максимальная сила туловища при повороте справа налево;
- для кандидатов в мастера спорта: длина тела, вес тела, ширина плеч, длина плеча;
- для перворазрядников: максимальная сила разгибателей рук и ног; - нокаутеров: ширина расстановки ног, максимальная сила разгибателей ног, максимальная сила туловища при повороте вправо;
- для темповиков: ширина плеч, ударная дистанция (расстояние от вертикальной оси вращения до цели) при прямом ударе;
- для игровиков: ударная дистанция (расстояние вертикальной оси вращения до цели) при прямом ударе, максимальная сила мышц-разгибателей ног;
- для боксеров легкой весовой группы: ударная дистанция при прямом ударе, максимальная сила туловища при повороте слева направо;
- для боксеров средней весовой группы: длина тела, ударная дистанция при прямом ударе, максимальная сила мышц при повороте туловища влево;
- для боксеров тяжелой весовой группы: длина тела, ширина плеч, ударная дистанция при прямом ударе, максимальная сила мышц-разгибателей рук и ног, максимальная сила мышц при повороте туловища влево.

Для повышения эффективности боковых ударов правой рукой информативными показателями являются:

- в группе мастеров спорта: ширина расстановки ног при ударе, максимальная сила мышц-разгибателей рук и ног, максимальная сила мышц, участвующих в повороте туловища влево;

- в группе кандидатов в мастера спорта: длина плеча, максимальная сила мышц туловища при повороте влево;
 - в группе перворазрядников: ударная дистанция при боковом ударе, максимальная сила мышц туловища при повороте влево;
 - в группе нокаутеров: ширина плеч, ударная дистанция при нанесении бокового удара, максимальная сила мышц-разгибателей ног, максимальная сила мышц туловища при повороте вправо;
 - в группе темповиков: ширина плеч, ударная дистанция при нанесении бокового удара;
 - в группе игровиков: максимальная сила мышц туловища при повороте влево;
 - у боксеров легкой весовой группы: ударная дистанция при нанесении бокового удара, максимальная сила туловища при повороте влево;
- Для повышения максимальной силы боковых ударов левой рукой информативными являются:
- у боксеров перворазрядников: ударная дистанция (расстояние вертикальной оси вращения до цели) при боковом ударе, максимальная сила мышц туловища при повороте вправо;
 - у боксеров-нокаутеров: ширина плеч, ударная дистанция при нанесении бокового удара, максимальная сила мышц-разгибателей ног, максимальная сила мышц туловища при повороте влево;
 - у боксеров легкой весовой группы: ударная дистанция при нанесении бокового удара, ширина расстановки ног при нанесении удара.
- Для повышения эффективности трехударной серии наиболее информативными показателями являются:
- для мастеров спорта: ширина плеч, ударная дистанция при нанесении прямого удара, максимальная сила мышц при повороте туловища влево;
 - для кандидатов в мастера спорта: максимальная сила мышц при повороте туловища вправо;
 - для перворазрядников: ширина плеч;
 - для нокаутеров: ширина плеч, длина предплечья, размах рук, сжатых в кулак, ударная дистанция при прямом ударе, максимальная сила мышц-разгибателей рук и ног;
 - для темповиков: максимальная сила мышц при повороте туловища вправо;
 - для игровиков: ширина плеч, ударная дистанция при нанесении прямого удара;
 - для боксеров легкой весовой группы: максимальная сила мышц-разгибателей ног, максимальная сила мышц туловища при повороте вправо;
 - для боксеров средней весовой группы: максимальная сила мышц туловища при повороте влево;

- для боксеров тяжелой весовой группы: ширина плеч, максимальная сила мышц-разгибателей рук.

Высокую информативность по отношению к показателю суммарной силы ударов в пятисекундном тесте обнаруживают:

- у мастеров спорта: размах рук, сжатых в кулак;
- у кандидатов в мастера спорта: максимальная сила мышц при повороте туловища вправо, длина тела, максимальная сила мышц-разгибателей рук и ног;
- у перворазрядников: максимальная сила мышц при повороте туловища вправо и влево;
- у нокаутеров: размах рук, максимальная сила мышц-разгибателей рук и ног;
- у темповиков: ширина расстановки ног при нанесении ударов;
- у игровиков: ширина плеч;
- боксеров легкой весовой группы: максимальная сила мышц-разгибателей рук и ног, ширина расстановки ног при ударе;
- у боксеров средней весовой группы: максимальная сила мышц туловища при повороте влево;
- у боксеров тяжелой весовой группы: ширина плеч, максимальная сила мышц-разгибателей рук [7, 11, 12, 13, 24].

Индивидуальную силовую подготовку боксеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе целесообразно вести на основе совершенствования доминирующих и подтягивания отстающих качеств. Этот принцип выражается в дифференциации подготовки боксеров разной квалификации, тактических типов и весовых групп. Он предусматривает рациональное сочетание тренировочных средств и методов, чередовании нагрузок, разных форм занятий, микроциклов и способов выполнения упражнения в соответствии с выявленными индивидуальными особенностями каждого боксера [20].

Конкретная реализация этого принципа должна осуществляться в нескольких направлениях:

1. В процессе подготовки боксеров к ответственным соревнованиям имеет смысл выделять два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе рекомендуется предусматривать тренировки с отягощениями и на настенной подушке, а на специальноподготовительном этапе следует включать упражнения на технико-тактическое совершенствование и спуртовую работу на боксерских снарядах.

2. При избирательном развитии слабых и совершенствовании доминирующих мышечных групп, участвующих в ударном движении, в тренировки следует включить упражнения с отягощениями:

- для мышц разгибателей рук – жим штанги лежа;

- для усиления отстающих мышц – 75% от максимального веса, делается 4 подхода, 7-10 повторений в каждом подходе,
- для тренировки доминирующих – 60% от максимального веса, 4 подхода, 7-10 повторений. Для мышц разгибателей ног – разножка со штангой на плечах,
- отстающие мышцы – вес штанги 75% от максимального веса, 4 подхода по 10 повторений
- доминирующие мышцы – вес штанги 60% от максимального, 4 подхода по 10 повторений. Для мышц туловища; поворот с грифом на плечах,
- отстающие мышцы: вес грифа 20 кг, 4 подхода по 10 повторений в каждом подходе,
- доминирующие мышцы – вес штанги 15 кг, 4 подхода, по 10 повторений [30].

Повышение максимальной силы одиночных прямых и боковых ударов левой и правой рукой, а также суммарной силы в трехударной серии и в пятисекундном тесте достигается за счет индивидуального совершенствования техники выполнения ударных движений, а именно, с рациональным использованием вертикальной оси вращения. Так, при выполнении одиночных ударов, рекомендуется боксерам «теповикам» и «игровикам» отдалить вертикальные оси вращения как можно дальше от боевой части перчатки, т.е. если удар наносится правой рукой, то ось вращения должна проходить через левое плечо и левую (опорную ногу) и наоборот. Боксерам «нокаутерам» для повышения количества ударов необходимо следить за тем, чтобы ось вращения проходила через позвоночный столб.

В этой связи, боксерам высокой квалификации необходимо совершенствовать технику ударных движений путем усвоения этих вариантов в зависимости от боевой ситуации и тактической задачи [7].

1.4 Индивидуализация в психологической подготовке боксера

Бокс как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психологической [10].

Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую оно является решающим в схватке. Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на ринг, неуверенный в своих силах, во время боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать.

Наоборот, если боксер хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он при сильно действующих факторах (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т. п.) сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи [28].

При психологической подготовке на первый план выдвигаются его индивидуальные качества; поэтому тренер должен быть достаточно эрудированным в области психологии, педагогики, физиологии и врачебного контроля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития [12].

В настоящее время принято делить психологическую подготовку спортсмена на два этапа – этап общей психологической подготовки и психологическую подготовку к соревнованиям. Оба этих этапа взаимосвязаны, вместе с тем каждый из них имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивной тренировки.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: она должна стимулировать развитие психических процессов, способствующих успешному выполнению боксерских задач [14].

Психологическая подготовка боксера к предстоящему бою, естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании. К их числу относятся:

- осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;
- изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою;
- приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою [1].

Следовательно, сущность психологической подготовки спортсмена сводится к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Итогом психологической подготовки боксера должно явиться состояние психической готовности, которое находит свое выражение в максимальной

мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях [11].

Индивидуально-психологические особенности оказывают существенное влияние не только на «выбор» вида спортивной деятельности, но и на формирование индивидуальной манеры ведения соревновательного поединка боксеров.

Эффективность и результативность соревновательной деятельности боксеров в значительной степени связана с индивидуально-психологическими особенностями, и соответствием последних индивидуальной манере ведения поединка.

Определенный вариант тренировочной нагрузки, на этапе предсоревновательной подготовки, по-разному влияет на изменение эффективности решения двигательных задач у боксеров, различающихся индивидуально-психологическими особенностями.

Экспериментально установлено, что боксерам, различающимся стилем ведения соревновательного поединка, присущ определенный комплекс типологических особенностей проявления свойств нервной системы, что дает основание говорить об обусловленности «выбора» той или иной манеры ведения поединка индивидуально-психологическими особенностями спортсмена.

Более эффективны атакующая и комбинированная манеры ведения соревновательного поединка и менее эффективна контратакующая. Боксеры контратакующего стиля наносят меньшее количество ударов за бой, у них меньше и количество серийных ударов, больше работают «передней» рукой, и чаще используют прямые и одиночные удары.

Эффективные боксеры достигают высокой результативности за счет нанесения большего количества ударов за поединок, у них значительно выше количество серийных ударов, чаще используют удары сбоку и снизу, в защите предпочитают уклоны и нырки, у них выше коэффициенты, отражающие эффективность ведения соревновательного поединка. В то время как менее эффективные боксеры наносят меньшее количество ударов за бой, больше наносят одиночных ударов, для защиты чаще используют отходы и, как следствие, у них ниже коэффициенты эффективности атакующих и защитных действий [18].

Соревновательная эффективность боксеров в определенной степени связана с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы. Так, эффективные боксеры отличаются большей силой нервной системы, преобладанием возбуждения по внешнему балансу и средней подвижностью нервных процессов. Менее же эффективные боксеры характеризуются средне-слабой нервной системой, уравновешенностью, инертностью возбуждения и подвижностью торможения.

Результативность ударных действий боксеров различна и соответствует избранной манере ведения соревновательного поединка. В частности, наибольшие силовые показатели в нанесении одиночных и серийных ударных действий выявлены у представителей атакующей и комбинированной манеры ведения поединка. Лучшая способность к дифференцированию силы удара выявлена у представителей комбинированной манеры ведения поединка [3].

Результаты педагогического эксперимента показали, что применение на предсоревновательном этапе подготовки квалифицированных боксеров нагрузки преимущественно скоростной направленности, с акцентом на повышение темпа (частоты) движений, в целом, явилось наиболее эффективным для боксеров контратакующей манеры ведения поединка. У них произошло достоверное увеличение количества нанесенных ударов за бой, серийных ударов, а также повысился процент ударов, наносимых снизу и коэффициент эффективности боевых действий.

Применительно к индивидуально-психологическим особенностям, наибольшие положительные изменения эффективности действий в соревновательном поединке, на предложенный вариант нагрузки, наблюдается у боксеров со слабой нервной системой (в двигательном анализаторе), с высокой подвижностью возбуждения, низкой подвижностью торможения, преобладанием торможения по внешнему и внутреннему балансам.

Если говорить конкретно о наиболее важных психических процессах, характерных для боксеров в ходе тренировки и участия в соревнованиях, то выделяют следующие.

Восприятие. В спорте особенно важны пространственно-временные, без которых немислим анализ движений, и специализированные мышечно-двигательные восприятия. Это – чувство дистанции, времени, ориентирование на ринге, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Они должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга.

Чувство дистанции – умение боксера точно определять расстояние до противника. В боксе чувство дистанции проявляется в двух формах – при атаке и при защите. Так, для боксера контратакующей манеры ведения боя характерно чувство дистанции, связанное с защитными действиями.

На разных дистанциях это чувство у боксеров не одинаково. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до противника основное значение приобретают мышечно-двигательное восприятия. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции.

Боксеры должны знать, что хорошее чувство дистанции позволит им успешнее защищаться и атаковать. Лучшим средством для развития чувства дистанции являются бои в парах. В условных боях тренер должен давать

задания, требующие правильного определения расстояния до противника, что будет способствовать сознательному и активному отношению боксеров к работе над развитием чувства дистанции [30].

Боксер проводя бой с партнером, должен постоянно приучать себя следить за малейшими изменениями дистанции между ним и противником и четко фиксировать момент, когда дистанция подходящая для атаки.

Выбор момента атаки требует от атакующего чувства дистанции, которое связано с чувством времени.

Чувство времени определяется особенностями протекания физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создает предпосылки для удержания от несвоевременного движения [10].

Некоторые боксеры обладают отличным чувством времени и умеют выбрать момент атаки тогда, когда противнику уже не в состоянии избежать удара. Благодаря развитому чувству времени, боксер в состоянии оценить длительность раунда, перерыва, отдельных временных интервалов боевых действий и рационально расходовать силы. Его можно развивать лавным образом в бою с партнером, когда необходимо точно определять время для ударов и защит, а также в упражнениях на быстро перемещающихся снарядах (мяче на резинах, пневматических грушах и на лапах).

Ориентирование на ринге. Ведя напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя противника и защищаясь от его ударов, боксер должен уметь в любой момент определить свое положение на ринге относительно его углов, канатов: атаки намного эффективнее, если противник в это время находится в неудобном положении (например, в углу или возле канатов).

Чувство положения тела. Во время боя боксер постоянно ищет удобное исходное положение для атак, защит и контратак. Умение контролировать положение своего тела по отношению к противнику создает предпосылки для успешных боевых действий.

Чувство свободы движений. Одна из отличительных черт мастерства боксера – умение не напрягаться излишне, в сложных условиях держаться свободно и непринужденно [7].

Чувство удара. Важнейшим качеством боксера является чувство удара, связанное с восприятием быстроты и учетом момента соприкосновения кулака с целью. Боксер должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины и из разных исходных положений.

Наиболее сложно научиться сильным, акцентированным ударам. Боксер должен быть уверен в том, что своим ударом потрясет противника.

Нокаутирующий эффект удара зависит от умения нанести удар в момент, когда противник его не ожидает, от точности удара, силы удара, места

попадания. Кроме того, удар должен быть нанесен той частью кулака, которая обеспечивает наибольшую жесткость [16].

Внимание – это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь предмете. Наиболее важные свойства внимания – интенсивность и устойчивость. Боксер должен быть предельно внимательным во время боя. Тренер следит за случаями падения интенсивности, концентрации и устойчивости его внимания. Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность.

Поддержание высокого уровня внимания требует больших расходов нервной энергии. Когда организм утомляется, интенсивность внимания снижается вследствие охранительного торможения.

Устойчивость внимания определяется тем, что направленность психической деятельности не переключается на объекты, отвлекающие от решения основной задачи.

В боксе требуется умение максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте – противнике. Поэтому боксер буквально «ничего не видит и не слышит», зато любое действие противника не остается незамеченным. Следует отметить, что все упражнения для развития быстроты реакции одновременно улучшают внимание боксера, так как требуют распределить внимание на двух моментах: появлении раздражителя (удара противника) и начале собственного ответного действия [10].

Боевое мышление. Мышление спортсмена характеризуется тесной связью с восприятиями и представлениями. Необходимым условием успешного решения тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена. Ведь для достижения победы на ринге необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника удары и защиты), создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодны для него и т. д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности боксера и, таким образом, приобретает важнейшее значение для успеха в состязании. Выбор имеющихся в распоряжении вариантов поведения – это и есть предмет оперативного мышления.

Быстрота реакции. Реакцией называется сознательное ответное действие, при котором спортсмен заранее знает о предстоящих действиях и заранее готовится ответить на них определенным образом.

Каждому боксеру присущ определенный тип двигательной реакции, связанный с характерным для него распределением внимания: психологи различают реакции сенсорного, моторного и нейтрального типа.

При сенсорном типе реакции внимание боксера в основном сосредоточено на том, чтобы разгадать замыслы противника и предусмотреть его действия. В этом случае спортсмен часто упускает возможность своевременно атаковать, защищаться и контратаковать.

Боксеры имеющие моторный тип реакции, сосредотачивают внимание в основном на собственных ударах или защите, а не на согласовании своих действий с действиями противника и его замыслами. В результате этого они поспешно и часто не вполне обдуманно атакуют и преждевременно защищаются.

При нейтральном типе реакции внимание боксера распределено как на собственных действиях, так и на действиях противника, вследствие чего боксер своевременно переходит от атаки к защите и контратаке. Как было сказано ранее, для боксера характерны сложные реакции, что значительно усложняет, но вместе с тем и разнообразит тактику [32].

Для бокса характерна глубокая взаимосвязанность различных психических качеств, как, например, чувства дистанции с чувством времени и быстротой реакции; или чувства ориентировки на ринге с чувством дистанции [30].

1.5 Индивидуализация подготовки боксера с учетом темперамента

Есть несколько определений темперамента:

Темперамент (лат. temperamentum – надлежащее соотношение черт от tempero – смешиваю в надлежащем соотношении) – характеристика индивида со стороны динамических особенностей его психической деятельности, т. е. темпа, быстроты, ритма, интенсивности, составляющих эту деятельность психических процессов и состояний [23].

Темперамент – это характеристика человека со стороны устойчивых свойств его нервной системы: силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов, сочетания психодинамических свойств, проявляющихся в деятельности, поведении в быту [9].

Анализ внутренней структуры темперамента представляет значительные трудности, обусловленные отсутствием у темперамента (в его обычных психологических характеристиках) единого содержания и единой системы внешних проявлений. Попытки такого анализа приводят к выделению трех главных, ведущих, компонентов темперамента, относящихся к сферам общей активности индивида, его моторики и его эмоциональности. Каждый из этих компонентов, в свою очередь, обладает весьма сложным многомерным строением и разными формами психологических проявлений [8].

Наиболее широкое значение в структуре темперамента имеет тот его компонент, который обозначается как общая психическая активность индивида. Сущность этого компонента заключается главным образом в тенденции личности к самовыражению, эффективному освоению и преобразованию внешней действительности; разумеется, при этом направление, качество и уровень реализации этих тенденций определяются другими («содержательными») особенностями личности: ее интеллектуальными и характерологическими особенностями, комплексом ее отношений и мотивов. Степени активности распределяются от вялости, инертности и пассивного созерцательства на одном полюсе до высших степеней энергии, мощной стремительности действий и постоянного подъема – на другом.

К группе качеств, составляющих первый компонент темперамента, вплотную примыкает (или даже, возможно, входит в нее как составная часть) группа качеств, составляющих второй — двигательный, или моторный, — его компонент, ведущую роль в котором играют качества, связанные с функцией двигательного (и специально – речедвигательного) аппарата. Необходимость специального выделения в структуре темперамента этого компонента вызывается особым значением моторики как средства, с помощью которого актуализируется внутренняя динамика психических состояний со всеми ее индивидуальными градациями. Среди динамических качеств двигательного компонента следует выделить такие, как быстрота, сила, резкость, ритм, амплитуда и ряд других признаков мышечного движения (часть из них характеризует и речевую моторику). Совокупность особенностей мышечной и речевой моторики составляет ту грань темперамента, которая легче других поддается наблюдению и оценке и поэтому часто служит основой для суждения о темпераменте их носителя. Третьим основным компонентом темперамента является «эмоциональность», представляющая собой обширный комплекс свойств и качеств, характеризующих особенности возникновения, протекания и прекращения разнообразных чувств, аффектов и настроений. По сравнению с другими составными частями темперамента этот компонент наиболее сложен и обладает разветвленной собственной структурой. В качестве основных характеристик «эмоциональности» выделяют впечатлительность, импульсивность и эмоциональную стабильность. Впечатлительность выражает аффективную восприимчивость субъекта, чуткость его к эмоциогенным воздействиям, способность его найти почву для эмоциональной реакции там, где для других такой почвы не существует. Термином «импульсивность» обозначается быстрота, с которой эмоция становится побудительной силой поступков и действий без их предварительного обдумывания и сознательного решения выполнить их. Под эмоциональной лабильностью обычно понимается скорость, с которой прекращается данное эмоциональное состояние или происходит смена одного переживания другим [27].

Основные компоненты темперамента образуют в актах человеческого поведения то своеобразное единство побуждения, действия и переживания, которое позволяет говорить о целостности проявлений темперамента и дает возможность относительно четко ограничить темперамент от других психических образований личности – ее направленности, характера, способностей и др. [23].

Вопрос о проявлениях темперамента в поведении неразрывно связан с вопросом о факторах, эти проявления обуславливающих. В истории учения о личности можно выделить три основные системы взглядов на этот вопрос. Древнейшими из них являются гуморальные теории, связывающие темперамент со свойствами тех или иных жидких сред организма. Наиболее ярко эту группу теорий темперамента представляла классификация темперамента, основанная на учении Гиппократов. Он считал, что уровень жизнедеятельности организма определяется соотношением между четырьмя жидкостями, циркулирующими в человеческом организме, — кровью, желчью, черной желчью и слизью (лимфой, флегмой). Соотношение этих жидкостей, индивидуально своеобразное у каждого организма, обозначалось по-гречески термином «красис» (смесь, сочетание), который в переводе на латинский язык звучит как «temperament» [26].

На основе теории Гиппократов постепенно сформировалось учение о четырех типах темперамента по количеству главных жидкостей, гипотетическое преобладание которых в организме и дало название основным типам темперамента: сангвиническому (от латинского *sanguis* – кровь), холерическому (от греческого *chole* – желчь), меланхолическому (от греческого *melaina* – черная желчь) и флегматическому (от греческого *phlegma* – слизь) [23].

В соответствии с этим следует отметить, что для сангвинического темперамента характерны довольно высокая нервно-психическая активность, разнообразие и богатство мимики движений, эмоциональность, впечатлительность и лабильность. Вместе с тем эмоциональные переживания сангвиника, как правило, неглубоки, а его подвижность при отрицательных воспитательных влияниях приводит к отсутствию должной сосредоточенности, к поспешности, а иногда и поверхностности.

Сангвинистический тип людей подвижен, энергичен, уравновешен, имеет быструю реакцию, живую речь и движения, активно мыслит и чувствует. Эти люди обладают высокой работоспособностью, могут увлечься новой идеей, но при этом трезвы и расчетливы. Сангвиники плохо работают при однообразии и монотонности, но являются хорошими работниками на опасных и ответственных местах. Им нельзя давать долгое время «застаиваться», его надо нагружать делами: когда он занят и погружен в деятельность, у него хорошее настроение и оптимальный тонус. Отсутствие значимых целей делает

сангвиника резким, жестким, способным на неожиданную выходку. Поэтому для того, чтобы подчиненный сангвиник эффективно работал, надо непрерывно ставить перед ним новые и интересные задачи – он будет все время сосредоточен и напряжен, при этом желательны систематический контроль и проверка.

Для холерического темперамента характерны высокий уровень нервно-психической активности и энергии действий, резкость и стремительность движений, а также сила, импульсивность и яркая выраженность эмоциональных переживаний.

Недостаточная эмоциональная и двигательная уравновешенность холерика может выливаться при отсутствии надлежащего воспитания в несдержанность, вспыльчивость, неспособность к самоконтролю при эмоциогенных обстоятельствах. Холерики работоспособны и инициативны, любят трудности и препятствия и умеют их преодолевать. Они всегда ставят ясные цели, любят свою работу и готовы пойти на все, если уверены в своей правоте. Имеющиеся планы они приводят в действие, работу доводят до конца, но подчас, из-за слишком сильной увлеченности способны потерять адекватную ориентировку в ситуации.

Темперамент флегматика характеризуется обычно сравнительно низким уровнем активности поведения и трудностью переключений, медлительностью и спокойствием действий, мимики и речи, ровностью, постоянством и глубиной чувств и настроений. В случае неудачных воспитательных влияний у флегматика могут развиваться такие отрицательные черты, как вялость, бедность и слабость эмоций, склонность к выполнению одних лишь привычных действий.

Флегматики медлительны, обычно имеют нарастающую, но длительную и глубокую реакцию на ситуацию; чувства бурные, мыслят медленно, но основательно. Они работоспособны, но им необходимо длительное время, чтобы войти в работу. Неинициативны, повторяют ошибки, воспроизводят старые способы решения задач.

Меланхолический темперамент связывается обычно с такими характеристиками поведения, как малый уровень нервно-психической активности, сдержанность и приглушенность моторики и речи, значительная эмоциональная реактивность, глубина и устойчивость чувств при слабом внешнем их выражении. На почве этих особенностей при недостатке соответствующих воспитательных воздействий у меланхолика могут развиваться повышенная до болезненности эмоциональная ранимость, замкнутость и отчужденность, склонность тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают. Работоспособность зависит от настроения: периодически высокая, но при пониженном тоне – низкая, он может быстро уставать. В работе

меланхоликам необходимы постоянная эмоциональная поддержка, регулярный отдых [5].

Исследования показывают, что темперамент существенным образом влияет на спортивную деятельность боксеров, определяя, прежде всего, ее динамическую сторону. Сейчас, видимо, можно говорить о том, что типы нервной системы и темперамента характеризуются разными способами уравнивания организма со средой. Темперамент определяет характер, динамику, а нередко и качественное своеобразие этой приспособительной деятельности – люди с различными свойствами темперамента приходят к одному и тому же результату своеобразным путем, порой с разной степенью затраты времени, сил и энергии [22].

В процессе приспособления темперамента к требованиям деятельности имеют место зависимости двоякого рода:

1) в зависимости от психологических условий деятельности одни и те же свойства и типы темперамента проявляются различным образом – либо тормозятся (ослабляются), либо усиливаются, т. е. проявляются более отчетливо;

2) в зависимости от особенностей темперамента успешность выполнения одной и той же деятельности в разных условиях различна [15].

Темперамент и продуктивность деятельности. Среди субъективных факторов, определяющих работоспособность (продуктивность деятельности) человека, ведущая роль принадлежит силе нервной системы относительно возбуждения - она выше у лиц с сильной и ниже у лиц со слабой нервной системой и соответствующих типов темперамента. От темперамента зависит не только общая работоспособность боксеров, но и ее динамика [25].

Так, В.В. Арбузов, Г.Г. Илларионов, Н.П. Фетискин исследовали работоспособность и особенности волевой регуляции движений у спортсменов с сильной и слабой нервной системой. В опытах с физической работой на пальцевом эргометре в самом быстром для каждого человека темпе и до полного утомления им обнаружено, что спортсмены слабого типа нервной системы способны выдерживать интенсивную физическую нагрузку на уровне, иногда превосходящем работоспособность спортсменов сильного типа. Особенностью такой работы «слабых» является то, что они работают с очень высокой интенсивностью с самого начала (превосходя на этом этапе лиц с сильной нервной системой), что позволяет им выполнять в конечном счете такой же объем работы, как и «сильным». Однако «слабые» быстрее выдыхаются, чем «сильные». Следовательно, тип нервной системы, определяя динамику работоспособности, позволяет лицам со слабой нервной системой в определенных условиях достигнуть таких же результатов, что и «сильным», за счет большей реактивности [1].

Изучение особенностей боксерского поединка в связи с различиями спортсменов по уравновешенности и подвижности нервных процессов показало, что боксеры неуравновешенного типа (с преобладанием процесса возбуждения), как правило, чрезмерно быстро начинают атаку, особенно в состоянии высокого нервно-психического напряжения. Мгновенно взрываясь, они расходуют большую часть сил в первых раундах.

Для уравновешенных и инертных боксеров характерно ровное прохождение всех раундов и неумение в нужный момент увеличить скорость атаки. Обнаружено также, что инертные боксеры в ходе поединка при необходимости переключиться на другой, более эффективный способ боя, не могут быстро перестроиться и продолжают еще некоторое время действовать в прежнем темпе [15].

Исследованиями установлено, что свойства темперамента не определяют в целом успешность процесса обучения, однако оказывают существенное влияние на его динамику. Об этом говорят следующие факты.

Как показали результаты исследования, в тренировочных условиях боксеров формирование навыка идет неодинаково у лиц с сильной и слабой нервной системой. В условиях тренировки обучение «слабых» осуществляется более успешно, чем «сильных», вплоть до пятого дня занятий, на котором различия в скорости обучения между ними становятся незначимыми. Перерыв в ходе обучения (между 5 и 6 днями занятий) вызывает у «слабых» ускорение обучения ($p < 0,001$), а у «сильных», наоборот, значимое ухудшение ($p < 0,01$). В условиях соревнований динамика формирования навыка у испытуемых имела иной характер: «сильные» от начала до конца превосходили «слабых» в успешности обучения, хотя перерыв в занятиях (между 5 и 6 днями), как и прежде, вызвал у «слабых» явление моторной реминисценции (улучшение деятельности после периода отдыха) и значительное ухудшение у «сильных». Следовательно, особенности темперамента в различных условиях по-разному соотносятся с динамикой формирования двигательных навыков [22].

Темперамент и эффективность различных методов и приемов обучения. Если у лиц со слабой нервной системой, в отличие от лиц сильного типа, перерыв в ходе выполнения упражнений вызывает явление моторной реминисценции, то можно предположить, что влияние двух различных методов обучения (распределенного и концентрированного) будет оказывать неодинаковый эффект на обучаемость лиц с разными свойствами типа нервной системы [1].

Темперамент и активность мотивации. Содержательная сторона мотивации не зависит от темперамента, как не зависит от него социальная ценность личности. Однако формально динамическая сторона мотивации определенным образом связана с темпераментом. Так, Г.О. Джерояном, В.Н. Клещевым, К.Н. Копцевым обнаружена достоверная положительная

корреляция между показателями силы мотива и тревожности, что говорит о наличии предрасположенности высокотревожных боксеров к более интенсивному стремлению, к эффективному завершению деятельности.

Влияние темперамента на динамику мотивации боксеров проявляется также в том, что темперамент определяет характер (направление и степень) влияния мотивации на различные стороны деятельности в спорте [15].

У боксеров с сильной и слабой нервной системой возникают доминанты с различной степенью лабильности нервных процессов. У «сильных» (по сравнению со «слабыми») доминанта характеризуется высокой лабильностью, и поэтому отличается большей устойчивостью и более высоким уровнем активности. Психологически ей соответствует оптимальный уровень нервно-психического напряжения, что и является причиной улучшения двигательных актов этих лиц при большой активности мотива. Доминанта «слабых» благодаря относительно меньшей лабильности отличается неустойчивостью и легко переходит в состояние торможения [34].

Темперамент является тем фактором спортивной деятельности боксеров, который определяет индивидуальный характер эффективности различных методов и приемов педагогического воздействия по отношению к каждому человеку в отдельности [22]. Темперамент, образуя своеобразную почву, на которую падают внешние воздействия, является причиной того, что однородные педагогические воздействия, применяемые к разным лицам, приводят к различным результатам, а разные формы педагогического воздействия приводят к одинаковым результатам [1].

Чтобы в процессе обучения или тренировки, в процессе подготовки к соревнованиям или непосредственно в ходе их привести к одинаково высокому уровню деятельности разных боксеров, требуются разные педагогические воздействия для каждого из них в зависимости от особенностей темперамента [15].

Практические рекомендации

Приведенные ниже рекомендации содержат ряд обоснованных принципов, которые следует применять в практической работе тренера по боксу.

Чтобы понять мотивы занятий спортом и успешной активной работы какого-то спортсмена, необходимо с помощью различных методов собрать информацию, касающуюся социального положения, эмоциональной структуры спортсмена и его отношения к настоящей ситуации. Для получения такой информации применяются следующие способы:

- тренер проводит со спортсменом неофициальные, но хорошо продуманные и заранее спланированные беседы, в ходе которых с помощью прямых и косвенных вопросов выясняет, как спортсмен чувствует себя в команде, поддерживают ли родители его увлечение спортом и т. д. Одновременно с этим тренер может спросить его об отношении к соревнованиям, к жизни, а также о личных и профессиональных планах;

- чувства и мотивы спортсмена можно также выявить, внимательно наблюдая за его поведением и позой после поражения и выигрыша, присматриваясь к его жестам и мимике. Информацию о спортсмене можно получить из бесед с другими членами команды;

- для оценки эмоционально-волевой сферы спортсмена можно использовать специальные объективные и проективные тесты;

- перед началом сезона тренер может предложить спортсменам написать подробную автобиографию с акцентом на том, как они пришли в спорт и как складывалась их спортивная карьера.

Тренеру не следует удивляться возможным изменениям в мотивации спортсмена от сезона к сезону и даже в недельном цикле. Новые события, люди и новый жизненный опыт могут повлиять на отношение спортсмена к команде, тренеру и занятиям спортом. Тренер должен относиться к изменениям в отношениях с пониманием дела, терпеливо и внимательно, стараясь быть объективным. Такое отношение тренера поможет спортсмену перестроиться и найти мотивы для продолжения занятий спортом, которые соответствовали бы новым жизненным установкам.

Тренеру следует обращаться с индивидом как с личностью, если он стремится привлечь его к занятиям спортом. Высказывания тренера должны быть аргументированы и обращены к интеллекту спортсмена, а не к его эмоциям. Тренеру следует приводить разумные доводы о пользе занятий спортом как во время активной спортивной деятельности, так и после окончания спортивной карьеры.

Для успешности спортивной деятельности я рекомендую тренерам по боксу при комплектовании учебных групп проводить тестовые исследования следующих направлений:

- исследование структуры личности спортсмена;
- исследование общественной спортивной направленности;
- исследование личностной тревожности и уровня притязаний;
- исследование волевых качеств личности;
- исследование типологических свойств и особенностей темперамента ребенка;
- исследование акцентуаций характера ребенка.

На основании этих тестов можно наиболее рационально организовать учебную группу, снизить текучесть в результате ухода из вида спорта «случайно зачисленных» детей и добиться высокой спортивной результативности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Итак, в работе мы указали, что индивидуальный стиль деятельности в единоборствах определяет закономерности оптимизации сочетания психологических, физических функциональных возможностей спортсмена с определенным техническим арсеналом и соответствующими методами воздействия на противника.

Так, индивидуализация техники боксеров должна идти по пути приведения в оптимальное соответствие базовой техники с морфологическими, скоростно-силовыми и функциональными особенностями атлета.

Несомненным является стихийный неуправляемый процесс становления типа единоборца конкретного амплуа, который определяется в основном психосоматическим статусом спортсмена.

Важно помнить, что достижение, сохранение и потеря спортивной формы у каждого боксера происходит по-разному, в зависимости от типа нервной деятельности, особенностей его физических качеств и других индивидуальных свойств.

Указано, что одним из путей совершенствования традиционного способа построения тренировки боксеров, в частности на предсоревновательном, этапе является индивидуализация их силовой подготовки: необходимо выявить ведущие и отстающие мышечные группы, обеспечивающие ударные движения и целенаправленно воздействовать на устранение недостатков в их подготовке, путем индивидуализации общей и специальной силовой подготовки на предсоревновательном этапе.

Состояние психологической подготовленности индивидуально для каждого боксера и является решающим в схватке

Исследования ученых показывают, что темперамент существенным образом влияет на спортивную деятельность боксеров, определяя ее динамическую сторону. Например, боксеры неуравновешенного типа чрезмерно быстро начинают атаку, особенно в состоянии высокого нервно-психического напряжения, а для уравновешенных и инертных боксеров характерно ровное прохождение всех раундов и неумение в нужный момент увеличить скорость атаки. Также и в тренировочных условиях боксеров формирование навыка идет неодинаково у лиц с сильной и слабой нервной системой. Влияние темперамента на динамику мотивации боксеров проявляется также в том, что темперамент определяет характер (влияния мотивации на различные стороны деятельности в спорте.

2. В дипломной работе изучалась взаимосвязь избранной деятельности с особенностями типологии личности юных художников и боксеров.

Для изучения типологических особенностей личности использовался опросник Юнга, затем две недели наблюдались проявления типа темперамента по Н.В. Ковалевой среди испытуемых каждой выборки.

В исследовании приняли участие 14 подростков 15-16 лет, занимающихся боксом (УТГ 3-го года обучения) и 14 подростков, занимающихся рисованием. Исследование проводилось на базе УО "Центральная Минская областная специализированная ДЮСШ олимпийского резерва профсоюзов" и УО "Дом культуры Партизанского района города Минска".

Я решил сравнить, имеются ли различия в типологических особенностях личности подростков 15-16 лет, занимающихся боксом 4 года, и подростков, занимающихся рисованием четыре года. По опроснику Юнга групповым методом по группам испытуемым зачитывались вопросы, а они выбирали вариант ответа в тестовых бланках.

3. Я выявил, что у 15-16 летних спортсменов-боксеров и их сверстников, занимающихся рисованием, по типологическому опроснику Юнга выявлены значительные различия.

Художники показали тестовый результат, равный $32,86 \pm 1,87$ баллов. У 28,57% испытуемых выявлено преобладание амбоверсии, у остальных 71,43% учащихся преобладает интравертированный тип.

Юные боксеры показали тестовый результат, равный $69,64 \pm 4,37$ баллов. 35,71% боксерм присущ амбоверсированный тип, остальным 64,28% – экзальтированный тип.

Результаты педагогического наблюдения полностью подтверждают данные по опроснику Юнга: 14,28% художникам присущ меланхолический тип темперамента, 28,58% – сангвинический тип темперамента, 57,14% – флегматический тип темперамента. 64,28% боксерам присущ сангвинический тип темперамента и 35,72% – холерический тип темперамента.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют утверждать, что типологические особенности личности напрямую обусловлены родом занятий. При этом не только род занятий формирует типологию личности, а в зависимости от типологии личности человек выбирает более близкий ему род деятельности. Вот и оказалось, что художники преимущественно флегматики, а боксеры – сангвиники и незначительно холерики.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Арбузов, В.В. Типологические особенности в проявлении основных свойств нервной системы у боксеров / В.В. Арбузов, Г.Г. Илларионов, Н.П. Фетискин // Спортивная и возрастная психофизиология. – Ленинград, 1974. – С. 25-30.
2. Базеян, А.М. Техничко-тактическая подготовка боксеров-юниоров на основе учета показателей их соревновательной деятельности: Автореф. дис.. канд. пед. наук. / А.М. Базеян. – М., 1990. – 23 с.
3. Белоусов, С.Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути ее формирования у боксеров: Автореф. дис.. канд. пед. наук. / С.Н. Белоусов. – М., 1976. – 20 с.
4. Белоусов, С.Н. Пути формирования индивидуальной манеры ведения боя / С.Н. Белоусов // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 19-20.
5. Бирюкова, З.И. Высшая нервная деятельность спортсменов: учебник / З.И. Бирюкова. – М.: ФиС, 1961. – 281 с.
6. Бутенко, Б.И. О некоторых компонентах спортивного мастерства боксеров. / Б.И. Бутенко // Бокс: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 35-37.
7. Бутенко, Б.И. Специализированная подготовка боксера: учебник / Б.И. Бутенко. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 69 с.
8. Ванаев, Г.В. Влияние свойств личности спортсменов на их деятельность. / Г.В. Ванаев, Н.А. Худадов, О.П. Фролов // Психология спортивной деятельности. – М., 1978. – С.32-36.
9. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности: учебник / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 134 с.
10. Градополов, К.В. Бокс: учеб. для ин-тов физ. культуры. 4-е изд. перераб. и доп. / К.В. Градополов. – М. Физкультура и спорт, 1965. – 338 с.
11. Градополов, К.В. Тренировка боксера: учебник / К.В. Градополов // Пособие для боксеров и тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 126 с.
12. Дегтярев, И.П. Бокс: учеб. для ин-тов физ. культуры./ И.П. Дегтярев, К.В. Градополов, Г.О. Джероян, О.П. Топышев. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
13. Дегтярев, И.П. Тренированность боксеров: учебник / И.П. Дегтярев. – Киев: Здоровья, 1985. – 144 с.
14. Джамгаров, Т.Т. Психология физического воспитания и спорта: учебн. пособие для ин-тов физ. культуры. / Т.Т. Джамгаров, А.И. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 143 с.

15. Джероян, Г.О. Темперамент и деятельность боксера / Г.О. Джероян, В.Н. Клещев, К.Н. Копцев // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 17-18.
16. Дмитриев, А.В. Некоторые психологические показатели надежности деятельности боксеров в связи с их манерой боя. / А.В. Дмитриев, Н.А. Худадов // Психологические факторы надежности спортсмена. Вып. 1. – М 1977. – С. 39-47.
17. Дмитриев, А.В. О типологических различиях у боксеров высокой квалификации. / А.В. Дмитриев, Н.А. Худадов // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – С. 28-31.
18. Дмитриев, А.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: учеб.-метод. пособие / А.В. Дмитриев. – Минск: БГОИФК, 1988. – 25 с.
19. Зациорский, В.М. Влияние наследственности и среды на развитие двигательных качеств человека (материалы исследований на близнецах). / В.М. Зациорский // Теория и практика физической культуры, 1975. – №6. – С. 22 - 29.
20. Калмыков, Е.В. Индивидуализация тактической подготовки боксеров применительно к особенностям психологических качеств, влияющих на тактическое мастерство: Автореф. дис. . канд. пед. наук. / Е.В. Калмыков. – М, 1983. – 23 с.
21. Калмыков, Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: Автореф. дис. . докт. пед. наук. / Е.В. Калмыков. – М, 1996. – 47 с.
22. Клещев, В.Н. Темперамент как условие эффективной деятельности боксеров высокого класса. / В.Н. Клещев, Н.А. Худадов // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 35-38.
23. Климов, Е.А. Общая психология: учебное пособие / Е.А. Климов. – М.: Владос., 2001. – 510 с.
24. Котешев, В.Е. Подготовка боксеров в ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. / В.Е. Котешев. – Краснодар, 1992. – 154 с.
25. Марищук, Л.В. Психология спорта: учеб. пособие / Л.В. Марищук. – Минск: БГУФК, 2005. – 111 с.
26. Медведев, В.В. Психологические особенности личности спортсмена: лекция для студ. и слушателей ФПК и Высшей школы тренеров / В.В. Медведев. – М.: ФиС, 1993. – 49 с.
27. Мерлин, В.С. Очерки теории темперамента: учебник / В.С. Мерлин. – Пермь, 1973. – 116 с.
28. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер; пер. А.Н. Романина. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 244 с.

29. Никифоров, Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров: учебник / Ю.Б. Никифоров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.
30. Романов, В.М. Бой на дальней, средней и ближних дистанциях / В.М. Романов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 189 с.
31. Теплов, Б. М. Проблемы индивидуальных различий: учебник / Б.М. Теплов. – М.: Изд-во МГУ, 1961. – 144 с.
32. Филимонов, В.И. Бокс: спортивно-техническая и физическая подготовка: Монография. / В.И. Филимонов. – М.: «ИНСАН», 2000. – 432 с.
33. Худадов, Н.А. Индивидуализация тренировки в зависимости от типологических особенностей. / Н.А. Худадов, О.П. Фролов, А.Г. Ванаев // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 50-51.
34. Шаненков, Ю.М. Об индивидуализации тренировки боксеров различных весовых категорий. / Ю.М. Шаненков // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – С. 8-9.

Наблюдение за типом темперамента

Схема плана наблюдений за типом темперамента разработана Н.В.Ковалевой [Психолого-педагогическая характеристика личности учащегося: метод, указания для студентов факультета педагогики и методики начального обучения; сост. Н.В. Ковалева. – Калининград: Калинингр. ун-т, 1995. – 25 с.] для составления психолого-педагогической характеристики личности учащегося. План наблюдения за типом темперамента учащихся в процессе занятий физической культурой и спортом модифицирован Е.В. Мельник, Ж.К. Шемет, 2005. Учитель физической культуры, тренер, наблюдая за поведением ребенка, получает возможность изучать личность в естественных условиях, анализируя его предпочитаемые реакции. Результаты наблюдения по каждому пункту плана фиксируются в бланке.

План наблюдений за проявлением типологических особенностей личности учащихся.

1. Как ведет себя в ситуации, когда необходимо быстро действовать а) легко включается в работу;
 - б) действует со страстью;
 - в) действует спокойно, без лишних слов;
 - г) действует робко, неуверенно.
2. Как реагирует на замечания руководителя:
 - а) говорит, что так делать больше не будет, но через некоторое время опять делает то же самое;
 - б) возмущается тем, что ему делают замечания;
 - в) выслушивает и реагирует спокойно;
 - г) молчит, но обижен.
3. Как говорит с товарищами при обсуждении спорных вопросов, возникающих в процессе учебных занятий:
 - а) быстро, с жаром, но прислушивается к высказываниям других;
 - б) быстро, со страстью, но других не слушает;
 - в) медленно, спокойно, но уверенно;
 - г) с большим волнением и сомнением.
4. Как ведет себя в ситуации, когда надо сдать выступить на соревнованиях, выступить на конкурсе, но были пробелы в подготовке:
 - а) легко реагирует на создавшуюся ситуацию;
 - б) торопится с выполнением задания, возмущается по поводу ошибок;
 - в) выполняет упражнение спокойно, по поводу ошибок говорит мало;
 - г) выполняет упражнение неуверенно, сомневаясь в его правильности.

5. Как ведет себя при выполнении трудного задания, если оно не получается сразу:

а) бросает, потом опять продолжает работу;

б) выполняет упорно и настойчиво, но время от времени резко выражает возмущение;

в) выполняет спокойно;

г) при выполнении задания проявляет неуверенность, растерянность.

6. Как ведет себя в ситуации, когда ученик спешит домой, а педагог или товарищи предлагают ему остаться для выполнения какого-либо задания:

а) быстро соглашается;

б) возмущается;

в) остается, не говорит ни слова;

г) проявляет неуверенность.

Подсчитывается количество соответствующих реакций в пунктах плана и, наибольшее их число указывает на преобладающий тип темперамента учащегося. Реакциям каждого пункта плана соответствуют темпераменты:

а) сангвинический;

б) холерический;

в) флегматический;

г) меланхолический.

Опросник Юнга

Данная методика предложена К. Юнгом для выявления типологических особенностей личности.

Инструкция: «На каждый вопрос имеется два варианта ответа (А и Б), в бланке необходимо выбрать ответ, который подходит вам больше».

Опросник

1. Что вы предпочитаете?
А. немного близких друзей;
Б. большую товарищескую компанию.
2. Какие книги вы предпочитаете читать?
А. с занимательным сюжетом;
Б. с описанием переживаний героев.
3. Что вы скорее можете допустить в разговоре?
А. опоздание;
Б. ошибки.
4. Если вы совершаете дурной поступок, то:
А. остро переживаете;
Б. острых переживаний нет.
5. Как вы сходитесь с людьми?
А. быстро, легко;
Б. медленно, осторожно.
6. Считаете ли вы себя обидчивым?
А. да;
Б. нет.
7. Склонны ли вы хохотать, смеяться от души?
А. да;
Б. нет.
8. Считаете ли вы себя?
А. молчаливым;
Б. разговорчивым.
9. Откровенны ли вы или скрытны?
А. откровенен;
Б. скрытен.
10. Любите ли вы заниматься анализом своих переживаний?
А. да;
Б. нет.
11. Находясь в обществе, вы предпочитаете:
А. говорить;
Б. слушать.

12. Часто ли вы переживаете недовольство собой?
А. да;
Б. нет.
13. Любите ли вы что-нибудь организовывать?
А. да;
Б. нет.
14. Хотелось бы вам вести интимный дневник?
А. да;
Б. нет.
15. Быстро ли вы переходите от решения к исполнению?
А. да;
Б. нет.
16. Легко ли вы меняете ваше настроение?
А. да;
Б. нет.
17. Любите ли вы убеждать других, навязывать свои взгляды?
А. да;
Б. нет.
18. Ваши движения:
А. быстры;
Б. замедленны.
19. Вы сильно беспокоитесь о возможных неприятностях:
А. часто;
Б. редко.
20. В затруднительных случаях:
А. спешите обратиться за помощью к другим;
Б. не любите обращаться.

Обработка результатов

Показатели экстраверсии: 1б, 2а, 3б, 4б, 5а, 6б, 7а, 8б, 9а, 10б, 11а, 12б, 13а, 14б, 15а, 16а, 17а, 18а, 19б, 20а.

За совпадающий с ключом ответ ставим один балл. Количество ответов умножается на 5.

Баллы: 0-35 – интроверсия; 36-65 – амбоверсия; 66-100 – экстраверсия.

Математические вычисления критерия Стьюдента

Число степеней свободы $\nu = 14+14-2=26$. Обратимся к таблице стандартных значений t_{st} . $\sqrt{n} = \sqrt{10} = 3,74$.

Различия двух измерений достоверны, если $P \geq 0,95$ (95% и более).

$$t_{st} = \frac{X_2 - X_1}{\sqrt{\sigma_1^2 + \sigma_2^2}} \times \sqrt{n} = \frac{69,64 - 32,86}{\sqrt{16,34_1^2 + 6,99_2^2}} = \frac{36,78}{17,72} \times 3,74 = 7,76$$

Критические значения коэффициента Стьюдента (t-критерия) для различной доверительной вероятности p и числа степеней свободы f :

f	P							
	0.80	0.90	0.95	0.98	0.99	0.995	0.998	0.999
1	3.0770	6.3130	12.7060	31.820	63.656	127.656	318.306	636.619
2	1.8850	2.9200	4.3020	6.964	9.924	14.089	22.327	31.599
3	1.6377	2.35340	3.182	4.540	5.840	7.458	10.214	12.924
4	1.5332	2.13180	2.776	3.746	4.604	5.597	7.173	8.610
5	1.4759	2.01500	2.570	3.649	4.0321	4.773	5.893	6.863
6	1.4390	1.943	2.4460	3.1420	3.7070	4.316	5.2070	5.958
7	1.4149	1.8946	2.3646	2.998	3.4995	4.2293	4.785	5.4079
8	1.3968	1.8596	2.3060	2.8965	3.3554	3.832	4.5008	5.0413
9	1.3830	1.8331	2.2622	2.8214	3.2498	3.6897	4.2968	4.780
10	1.3720	1.8125	2.2281	2.7638	3.1693	3.5814	4.1437	4.5869
11	1.363	1.795	2.201	2.718	3.105	3.496	4.024	4.437
12	1.3562	1.7823	2.1788	2.6810	3.0845	3.4284	3.929	4.178
13	1.3502	1.7709	2.1604	2.6503	3.1123	3.3725	3.852	4.220
14	1.3450	1.7613	2.1448	2.6245	2.976	3.3257	3.787	4.140
15	1.3406	1.7530	2.1314	2.6025	2.9467	3.2860	3.732	4.072
16	1.3360	1.7450	2.1190	2.5830	2.9200	3.2520	3.6860	4.0150
17	1.3334	1.7396	2.1098	2.5668	2.8982	3.2224	3.6458	3.965
18	1.3304	1.7341	2.1009	2.5514	2.8784	3.1966	3.6105	3.9216
19	1.3277	1.7291	2.0930	2.5395	2.8609	3.1737	3.5794	3.8834
20	1.3253	1.7247	2.08600	2.5280	2.8453	3.1534	3.5518	3.8495
21	1.3230	1.7200	2.2.0790	2.5170	2.8310	3.1350	3.5270	3.8190
22	1.3212	1.7117	2.0739	2.5083	2.8188	3.1188	3.5050	3.7921
23	1.3195	1.7139	2.0687	2.4999	2.8073	3.1040	3.4850	3.7676
24	1.3178	1.7109	2.0639	2.4922	2.7969	3.0905	3.4668	3.7454
25	1.3163	1.7081	2.0595	2.4851	2.7874	3.0782	3.4502	3.7251
26	1.315	1.705	2.059	2.478	2.778	3.0660	3.4360	3.7060
27	1.3137	1.7033	2.0518	2.4727	2.7707	3.0565	3.4210	3.6896

<i>продолжение</i>								
28	1.3125	1.7011	2.0484	2.4671	2.7633	3.0469	3.4082	3.6739
29	1.3114	1.6991	2.0452	2.4620	2.7564	3.0360	3.3962	3.8494
30	1.3104	1.6973	2.0423	2.4573	2.7500	3.0298	3.3852	3.6460
32	1.3080	1.6930	2.0360	2.4480	2.7380	3.0140	3.3650	3.6210
34	1.3070	1.6909	2.0322	2.4411	2.7284	3.9520	3.3479	3.6007
36	1.3050	1.6883	2.0281	2.4345	2.7195	9.490	3.3326	3.5821
38	1.3042	1.6860	2.0244	2.4286	2.7116	3.9808	3.3190	3.5657
40	1.303	1.6839	2.0211	2.4233	2.7045	3.9712	3.3069	3.5510
42	1.320	1.682	2.018	2.418	2.6980	2.6930	3.2960	3.5370
44	1.301	1.6802	2.0154	2.4141	2.6923	3.9555	3.2861	3.5258
46	1.300	1.6767	2.0129	2.4102	2.6870	3.9488	3.2771	3.5150
48	1.299	1.6772	2.0106	2.4056	2.6822	3.9426	3.2689	3.5051
50	1.298	1.6759	2.0086	2.4033	2.6778	3.9370	3.2614	3.4060
55	1.2997	1.673	2.0040	2.3960	2.6680	2.9240	3.2560	3.4760
60	1.2958	1.6706	2.0003	2.3901	2.6603	3.9146	3.2317	3.4602
65	1.2947	1.6686	1.997	2.3851	2.6536	3.9060	3.2204	3.4466
70	1.2938	1.6689	1.9944	2.3808	2.6479	3.8987	3.2108	3.4350
80	1.2820	1.6640	1.9900	2.3730	2.6380	2.8870	3.1950	3.4160
90	1.2910	1.6620	1.9867	2.3885	2.6316	2.8779	3.1833	3.4019
100	1.2901	1.6602	1.9840	2.3642	2.6259	2.8707	3.1737	3.3905
120	1.2888	1.6577	1.9719	2.3578	2.6174	2.8598	3.1595	3.3735
150	1.2872	1.6551	1.9759	2.3515	2.6090	2.8482	3.1455	3.3566
200	1.2858	1.6525	1.9719	2.3451	2.6006	2.8385	3.1315	3.3398
250	1.2849	1.6510	1.9695	2.3414	2.5966	2.8222	3.1232	3.3299
300	1.2844	1.6499	1.9679	2.3388	2.5923	2.8279	3.1176	3.3233
400	1.2837	1.6487	1.9659	2.3357	2.5882	2.8227	3.1107	3.3150
500	1.2830	1.6470	1.9640	2.3330	2.7850	2.8190	3.1060	3.3100

Диагностика уровня подготовленности боксеров различной квалификации

На данном этапе проведения циклов экспериментального исследования приведены результаты по показателям длительности интервалов проведения боевых действий боксеров различной квалификации в условиях соревновательного поединка.

Для реализации этой методики эксперт при анализе видеозаписей поединка фиксирует специальными символами вид двигательных действий (атакующие или защитные действия) и успешность (или безуспешность) выполнения атакующих и защитных действий, выполняемых одним из участников поединка.

Представленная методика определения соревновательных характеристик в поединках боксеров имеет следующие особенности:

- дает возможность многократного просмотра видеозаписи поединка, регистрировать с помощью символов (при отсутствии специального программного обеспечения необходимо использовать электронный секундомер) основные показатели соревновательной деятельности как первого боксера, так и второго,

- обработка этих показателей позволяет рассчитать и довести до сведения каждого боксера и тренера основные соревновательные характеристики: эффективность атаки, надежность защиты, интервал атаки и интервал успешной атаки,

- срочное представление информации дает возможность участникам исследования возможность анализа результаты поединка и оперативного внесения соответствующих коррекций для следующих поединков,

- информация об аналогичных показателях основных соперников позволит боксеру планировать адекватные средства для решения стратегических и тактических задач предстоящего поединка.

В результате были получены следующие данные.

Характеристика соревновательной деятельности в показателях «интервала атаки» представлена в таблице 5.

Таблица 5 Сравнительная характеристика соревновательной деятельности боксеров различной квалификации по показателям «интервала атаки» (ИА)

Квалификация	Статистические показатели		
	Среднее значение (сек.)	Стандартное отклонение	Коэффициент вариации (%)
1 разряд	13,1	1,318	10,1
Мастера спорта	15,4	2,402	15,6
МСМК, ЗМС	16,9	3,262	19,3

Анализ представленных в таблице данных показал, что наименьшие значения (по абсолютным величинам), т.е. время между неуспешной и успешной атакой имеют боксеры более низкой квалификации. Так, разница в интервале атаки боксеров 1 разряда по отношению к МС составляет 2,4 сек. (относительная разница 15,3%), а по отношению к МСМК – 3,9 сек. (22,8%) Такая же тенденция прослеживается и в отношении спортсменов более высокой квалификации: мастера спорта чаще проводят атакующие действия по отношению к мастерам спорта международного класса (различия в пределах 1,5 сек. (8,9%)). Это означает, что менее квалифицированные спортсмены стараются больше атаковать. Интересен, однако, и тот факт, что по коэффициенту вариации разброс величин временных параметров у более квалифицированных боксеров гораздо больше по отношению к спортсменам обеих других групп. По-видимому, это связано с конкретным влиянием индивидуальной манеры ведения боя, которая у МСМК и ЗМС является основополагающей по отношению ко всем другим сторонам подготовленности. В то время как у перворазрядников индивидуальная манера ведения боя находится в начальной стадии формирования, а у мастеров спорта - в стадии совершенствования.

Совершенно очевидно, что для более полной характеристики соревновательной деятельности одного критерия недостаточно. В связи с этим, необходимо проанализировать данные, которые в более высокой степени отражают характеристики эффективности атакующих действий.

В таблице 6 приведены показатели «интервала успешной атаки».

Таблица 6 Сравнительная характеристика соревновательной деятельности боксеров различной квалификации по показателям «интервала успешной атаки» (ИУА)

Квалификация	Статистические показатели		
	Среднее значение (сек.)	Стандартное отклонение	Коэффициент вариации (%)
1 разряд	41,5	7,304	17,6
Мастера спорта	55,6	6,672	12,0
МСМК, ЗМС	64,5	7,611	11,8

Совершенно очевидно, что в отношении абсолютных величин интервалов между успешными атаками прослеживается уже отмеченная выше тенденция – время между удачными действиями у перворазрядников, на первый взгляд, лучше, чем у МС и МСМК. Это, в принципе, должно означать, что количество удачных атак у перворазрядников больше, чем у боксеров гораздо более высокой квалификации. Однако, необходимо иметь в виду, что боксеры этого уровня квалификации соревнуются в основном со спортсменами идентичной разрядной категории. Это в полной мере относится и к контингенту групп МС и МСМК. Это с одной стороны, а с другой, видимо, здесь, количество удачных атак не самое главное и, поэтому, наверное, лучше меньше нанести ударов и не пропустить, чем нанести много и получить в ответ чуть меньше. Следует отметить и увеличение процентных соотношений разности значений. Диапазон различий данной категории статистических значений (усредненные абсолютные величины) имеет уже более выраженные процентные соотношения. Так, они составляют: 1 разряд / МС – 25,5 %; 1 разряд / МСМК – 35,7 %; МС / МСМК – 13,8 %.

Сказанное отчасти подтверждается определенной и характерной динамикой величин коэффициента вариации – теперь, распределение значений параметра совершенно противоположное. Разброс времени у

более квалифицированных гораздо меньше, чем у перворазрядников. В этой связи, обращает внимание что величины разброса МС и МСМК отличаются совсем незначительно.

Анализируемые выше коэффициенты можно рассматривать в качестве промежуточных и дополняющих. Основными же будут являться показатели «эффективности атаки» (таблица 7) и «надежности защиты» (таблица 8).

Таблица 7 Сравнительная характеристика соревновательной деятельности боксеров различной квалификации по показателям коэффициентов «эффективности атаки» (ЭА)

Квалификация	Статистические показатели		
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Коэффициент вариации (%)
1 разряд	0,32	0,043	13,5
Мастера спорта	0,45	0,044	9,8
МСМК, ЗМС	0,57	0,058	10,1

Как видно из представленных в таблице данных у МСМК и ЗМС практически каждая вторая атака завершается успешно. При этом интервалы успешной атаки, как было показано выше, достаточно велики, как и вообще всех (успешных и неуспешных) атак в целом. Аналогичные значения, но немного в меньших размерах, наблюдаются и у мастеров спорта. У перворазрядников лишь каждая третья атака является удачной. В принципе представленные показатели довольно естественно отражают ситуацию – чем выше квалификация, тем надежнее выполнение технико-тактических действий. Однако, привлекают внимание числовые выражения коэффициентов, которые в данном случае могут рассматриваться как модельные в процессе повышения уровня спортивного мастерства.

Следует отметить довольно устойчивые показатели вариативности исследуемого признака у всех категорий спортсменов. Это говорит о высокой степени достоверности полученной информации.

Достаточно похожая ситуация наблюдается и при анализе коэффициентов «надежности защиты» (Таблица 8). Однако, обращаясь к абсолютным числовым выражениям, можно установить довольно специфические черты.

Таблица 8 Сравнительная характеристика соревновательной деятельности боксеров различной квалификации по показателям коэффициентов «надежности защиты» (НЗ)

Квалификация	Статистические показатели		
	Среднее значение вариации (%)	Стандартное отклонение	Коэффициент
1 разряд	0,26	0,041	15,6
Мастера спорта	0,42	0,079	18,9
МСМК, ЗМС	0,60	0,133	22,1

Как видно, показатели МСМК и ЗМС значительно превышают аналогичные значения мастеров спорта и тем более перворазрядников, что говорит о высокой значимости защитных действий в структуре подготовленности боксеров. Кроме того, данное обстоятельство указывает на одно из наиболее важных направлений процесса совершенствования технико-тактического мастерства.

Высокие, а значит, подтверждающие низкую достоверность информации, выражения коэффициента вариации все-таки подчеркивают традиционно сильное влияние индивидуализации технико-тактической подготовки, также как и защитных действий, одного из основных направлений процесса совершенствования, с одной стороны, а с другой, указывают на необходимость проведения более глубоких и масштабных исследований в данном направлении.

В качестве основных можно уже сейчас определить следующие позиции повышения уровня научной разработанности:

- изучение по представленным характеристикам дифференцированно у проигравших и выигравших боксеров;
- отдельно выделить категорию боксеров-левшей;
- проанализировать распределение коэффициентов по раундам;
- акцентировать внимание отдельно на боях закончившихся досрочно, особенно при нокаутах и победах в виду явного преимущества;
- установить особенности проявления соревновательных характеристик в профессиональном боксе;
- установить особенности проявления соревновательных характеристик в женском боксе.

2.2 Экспериментальные особенности оперативной диагностики биодинамических характеристик боевых движений боксеров

Биодинамические характеристики ударов оценивались по показателям силы удара, посредством их нанесения на динамометрической платформе. Удары выполнялись безотносительно к конкретному установочному типу (таблица 9).

Таблица 9 Сравнительный анализ силы основных ударных движений боксеров различной квалификации

Тип удара	Сила удара (у.е.)	Стандартное отклонение	Коэффициент вариации (%)	Ошибка средней	Уровень значимости
ПрЛГ	189,1				
	177,6	24,517			
	25,929	13,0			
	14,6	7,078			

8,200 $P > 0,05$

ПрПГ*254,3

234,5 19,441

24,153 7,6

10,3 5,612

7,639 $P < 0,05$

ПрЛТ*143,8

104,6 18,703

11,296 13,0

10,8 5,399

3,572 $P < 0,05$

ПрПТ* 226,5

206,3 25,344

38,372 11,2

18,6 7,316

12,136 $P < 0,05$

СНЛГ*159,1

113,9 26,118

22,894 16,4

20,1 7,540

7,240 $P < 0,05$

СНЛТ 219,4

209,2 19,236

28,451 8,8

13,6 5,553
8,998 $P > 0,05$
СНПГ 220,7
193,8 28,673
24,081 12,9
12,4 8,277
7,560 $P > 0,05$
СНПТ* 233,4
205,2 31,118
31,601 13,3
15,4 8,983
9,994 $P < 0,05$
БокЛГ 261,7
241,7 24,655
34,958 9,4
14,0 7,117
11,056 $P > 0,05$
БокПГ* 292,6
251,9 26,028
36,777 8,9
14,6 7,514
11,631 $P < 0,05$
БокЛТ 244,4
237,9 31,744

38,302 15,0

16,1 9,164

12,134 $P > 0,05$

БокПТ* 275,9

244,6 29,261

44,028 10,6

18,0 8,447

13,924 $P < 0,05$

Примечание:

в числителе указаны результаты боксеров мастеров спорта ($n=12$), в знаменателе – боксеров 1 спортивного разряда и кандидатов в мастера спорта ($n=10$); * - отмечены показатели, где статистическая значимость достоверна;

Пр – прямой удар, Сн – удар снизу, Бок – боковой удар, П – правой рукой, Л – левой рукой, Г- в голову, Т – в туловище

Результаты проведенного исследования показывают, что по своим динамическим характеристикам более сложные по структуре удары мастерами спорта выполняются быстрее ($P < 0,05$). К таковым относятся: прямые правой в голову и туловище, прямой левой в голову, снизу правой в туловище, снизу левой в голову, боковой правой в голову и боковой правой в туловище. Примечательно, что практически все удары в туловище боксеры более низкой квалификации наносят с меньшей силой, чем мастера спорта.

Полученные данные можно рассматривать в качестве основных при определении средств объективной диагностики уровня спортивно-технической подготовленности.

2.3 Экспериментальное исследование основных компонентов уровня психологической подготовленности боксеров различной квалификации

Критерии волевого поведения спортсменов, такие как стремления к постоянному преодолению препятствий или трудностей, конкурирующая мотивация, осознанность и целенаправленность, являются лишь необходимыми, но недостаточными условиями волевой регуляции движения в полном объеме. В последнее время в психологии наметились пути обоснования механизмов волевой регуляции с позиции ее полимотивированности и намеренного изменения смысла действия. При этом в качестве отправных посылок рассматриваются совместное системное функционирование многих психических процессов.

На основании выше изложенного с целью обоснования основных методических подходов совершенствования структуры психологической подготовки было проведено исследование мотивационной и волевой сферы деятельности боксеров, на различных циклах которого приняло участие 28 боксеров с квалификацией «кандидат в мастера спорта» и 37 мастеров спорта. В результате можно констатировать следующее.

Мотивационная сфера боксеров и особенности развития волевых качеств достаточно многогранные и сложные элементы, которые, по сути, являются своеобразным ядром психологической подготовки. Однако в литературе данные аспекты изложены ограничено, большей частью являются результатом эмпирических знаний и опыта и часто противоречат друг другу.

На рисунке 1 представлена пространственная структура боксеров-новичков.

Рисунок 1 Пространственная структура уровня развития волевых качеств у боксеров-новичков

Примечание: 1. решимость, 2. мобилизованность, 3. самообладание и самооценка, 4. настойчивость, 5. инициативность, 6. целеустремленность, 7. смелость=решительность=храбрость, 8. дисциплинированность, 9. организованность, 10. энергичность, 11. выдержка, 12. выносливость, 13. терпение.

Как видно из иллюстрации наиболее ярко выделяются две группы параметров, которые можно рассматривать как ведущие для данной категории спортсменов. Первое из них включает инициативность, целеустремленность, дисциплинированность, энергичность. Вторая группа с более низким влиянием содержит выносливость и терпение. Интересным является то, что низкое значение имеют 7 других представленных качеств, которые, по мнению специалистов, также должны являться значимыми и формировать оптимальную структуру волевых проявлений в целом.

На рисунке 3 представлена пространственная структура боксеров-кандидатов в мастера спорта и перворазрядников, где в качестве наименее значимых определены смелость и самооценка. Однако обращает внимание достаточно большое количество групп выделенных параметров.

Рисунок 2 Пространственная структура уровня развития волевых качеств у боксеров-кандидатов в мастера спорта и перворазрядников

Примечания: 1. решимость, 2. мобилизованность, 3. самообладание и самооценка, 4. настойчивость, 5. инициативность, 6. целеустремленность, 7. смелость=решительность=храбрость, 8. дисциплинированность,

9. организованность, 10. энергичность, 11. выдержка, 12. выносливость, 13. терпение.

Как видно из представленного материала совершенно четко можно сказать, что ведущее значение для боксеров данной категории имеют решимость, настойчивость, инициативность и целеустремленность. Другие составляющие также имеют значимые коэффициенты взаимосвязи, но имеют более низкое влияние.

На рисунке 3 представлена пространственная структура боксеров-мастеров спорта.

Рисунок 3 Пространственная структура уровня развития волевых качеств у боксеров-мастеров спорта

Примечания: 1. решимость, 2. мобилизованность, 3. самообладание и самооценка, 4. настойчивость, 5. инициативность, 6. целеустремленность, 7. смелость=решительность=храбрость, 8. дисциплинированность, 9. организованность, 10. энергичность, 11. выдержка, 12. выносливость, 13. терпение.

Совершенно очевидно, что характер взаимосвязи составляющих волевые качества имеет выраженный комплексный характер. Практически все представленные показатели тесно взаимосвязаны между собой и тем самым обеспечивают уровень волевой подготовленности боксеров данной квалификации. Относительно независимые в этом смысле и естественно менее значимые являются выносливость, решимость, дисциплинированность. Данное обстоятельство можно объяснить достаточно высоким уровнем сформированности спортивного мастерства, уверенности в своих силах и большим опытом соривновательных и тренировочных мероприятий.

Таким образом, установлено, что боксеры более высокого уровня спортивного мастерства устойчиво полимотивированны на достижение высоких результатов, борьбу с трудностями и совершенствование в спорте с одновременным повышением социально общественной значимости. Боксеры более низкой квалификации для себе исключают в качестве основного мотив борьбы с трудностями.

Полученные результаты необходимо рассматривать как объективные предпосылки формирования методической системы формирования мотивированной сферы и волевой подготовки боксеров, которые связаны с постепенно последовательным воздействием на весь спектр соответствующих волевых качеств по мере роста технико-тактического мастерства.

Особенности волевых качеств боксеров различных квалификаций определяют специфические черты развития воли у новичков, перворазрядников, кандидатов в мастера спорта, мастеров спорта, а также значимость отдельных компонентов волевых качеств для спортсменов различного уровня спортивного мастерства. Структура волевых качеств боксеров новичков характеризуется приоритетной ролью инициативности и целеустремленности. У кандидатов в мастера спорта и перворазрядников волевые качества обеспечиваются наибольшей значимостью инициативности, решимости, настойчивости и целеустремленности. Для мастеров спорта- тесной взаимосвязи всех компонентов волевых качеств.

Процесс волевой подготовки боксеров необходимо строить с учетом выявленной специфики уровня развития основных компонентов волевых качеств боксеров. В частности, в ходе повышения технико-тактического

мастерства боксеров необходимо целенаправленно развивать решительность, инициативность, настойчивость, мобилизованность, самообладания и самооценка. На всех этапах многолетней тренировки значимую роль играет целеустремленность.

Установленные параметры, характеризующие уровень развития отдельных компонентов в структуре волевых качеств высококвалифицированных боксеров, необходимо рассматривать как модельные по отношению к спортсменам более низкой технико-тактической подготовленности. Выделенные показатели волевых качеств боксеров необходимо рассматривать в качестве критериев объективной диагностики уровня развития волевых качеств в процессе целенаправленной волевой подготовки.

2.4 Экспериментальные особенности оперативной диагностики уровня специальной физической подготовленности боксеров различной квалификации

С целью обоснования комплекса тестовых испытаний для оценки уровня подготовленности боксеров были апробированы упражнения, отражающие степень сопряженного развития координационных и скоростно-силовых способностей.

Двигательный состав испытаний, использовавшихся в качестве тестовых в циклах экспериментов, включал:

– традиционные тестовые задания для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с места (ПД), прыжок в высоту с места (ПВ);

– комплекс беговых тестовых заданий с сопряженным проявлением скоростно-силовых и координационных способностей, включающий:

- бег по кругу диаметром 3,5 метра с изменением направления движения (Т-1);

- 1-ый челночный бег – обегание двух препятствий, стоящих друг от друга на расстоянии 3 метров (Т-2);

- 2-ой челночный бег – обегание двух препятствий, стоящих друг от друга на расстоянии 3 метров с нырками от планки, расположенной на уровне плеча (Т-3);

- 3-ий челночный бег – обегание шести препятствий на площадке площадью 30 м² (Т-4);

- 4-ый челночный бег – обегание двенадцати препятствий на площадке площадью 30 м² (Т-5).

Отбор заданий, режим деятельности спортсмена при реализации каждого из них осуществлялся в соответствии с значениями критериев аутентичности теории тестов. Испытания, не обладающие достаточной валидностью и надежностью, в качестве тестовых не использовались.

Необходимо отметить, что сложность выполнения представленных тестовых заданий, исключая Т-1 (бег по кругу), который выступает как самостоятельный, возрастает согласно порядковому номеру. Вместе с тем, реализация этих упражнений не требует специальной подготовки (имеется в виду технико-тактическая сторона спортивного мастерства боксера) и могут одинаково качественно выполняться спортсменами различной квалификации.

Результаты тестовых испытаний и их статистическое описание представлены в таблице 10.

Таблица 10 Статистическое описание результатов исследования уровня специальной физической подготовленности боксеров различной квалификации по программе беговых тестовых заданий (P=0,05)

Условные обозначения	Квалифика-ция	Кол-во	испытуемых			
			Статистические показатели			
			X ср.	σ	V(%) ±m	±μ
Бег по кругу						
Т-1	МС	15	6,973	0,416	6,0	0,107 0,228

КМС 34 7,036 0,246 3,5 0,042 0,086

1 p 42 6,835 0,293 4,3 0,045 0,091

б/р 72 7,402 0,445 6,0 0,052 0,104

1-ый челночный бег

T-2 МС 15 7,056 0,275 3,9 0,071 0,151

КМС 34 7,073 0,153 2,2 0,026 0,053

1 p 42 6,996 0,246 3,5 0,042 0,085

б/р 72 7,459 0,420 5,6 0,050 0,100

2-ой челночный бег

T-3 МС 15 7,597 0,120 1,6 0,031 0,066

КМС 34 7,527 0,281 3,7 0,048 0,098

1 p 42 7,596 0,242 3,2 0,037 0,075

б/р 72 7,911 0,507 6,4 0,060 0,120

3-ий челночный бег

T-4 МС 15 7,128 0,316 4,4 0,082 0,174

КМС 34 7,482 0,538 7,2 0,092 0,180

1 p 42 7,471 0,302 4,0 0,047 0,095

б/р 72 7,667 0,293 3,8 0,035 0,070

4-ый челночный бег

T-5 МС 15 16,250 0,548 3,4 0,141 0,300

КМС 34 17,105 0,888 5,2 0,152 0,310

1 p 42 16,775 0,697 4,2 0,108 0,218

б/р 72 17,488 0,429 2,5 0,051 0,102

Не трудно заметить, что полученные данные достаточно показательны и могут объективно отражать сопряженное проявление координационных и скоростно-силовых способностей в целом. Тем не менее, наиболее интересен сравнительный анализ показателей боксеров различной квалификации, результаты которого могут послужить отправными моментами для определения возможностей их использования при оценке уровня специализированной подготовленности.

В тестовом испытании Т-1 (бег по кругу) мастера спорта (МС) и перворазрядники показывают лучшие и практически одинаковые результаты ($P > 0,05$). Между тем перворазрядники выполняют упражнение быстрее кандидатов в мастера спорта (КМС) и боксеров без разряда ($P < 0,05$). Достоверных отличий между КМС и МС не обнаружено.

При выполнении Т-2, наиболее простого по сложности среди всех предложенных разновидностей челночного бега, как и в предыдущем случае, наилучшее время демонстрируют спортсмены 1 разряда. Однако, статистически значимой разницы с КМС и МС не наблюдалось. В то время как с новичками все категории квалифицированных боксеров отличаются достоверно ($P < 0,05$).

Следующий Т-3 является несколько более сложным при непосредственном исполнении, чем предыдущий, за счет введения специальных движений (нырков) по ходу реализации. При выполнении его все боксеры, имеющие спортивную квалификацию, демонстрируют результаты примерно одного уровня ($P > 0,05$), значимо превосходя спортсменов без разрядов ($P < 0,05$).

Результаты Т-4 у МС показывают лучшие числовые значения относительно всех других категорий испытуемых ($P < 0,05$, $P < 0,01$). В то время как КМС и перворазрядники показывают одинаковое время, при этом, также опережая новичков ($P < 0,05$).

Аналогичная тенденция, но более ярко выраженная, наблюдается в Т-5, где МС значимо превосходят всех других боксеров ($P < 0,05$). Перворазрядники и КМС не отличаются, но превосходят новичков. Данные соотношения подтверждены 95-процентном уровнем значимости.

Попытка установить взаимосвязь беговых тестовых заданий с традиционными в спортивной деятельности испытаниями (ПД и ПВ),

посредством корреляционного анализа, показала следующее. Наибольший и самый статистически значимый уровень взаимозависимости (r в пределах 0,581 – 0,703, $P < 0,05$) отмечается в упражнениях ПВ и Т-1, Т-2, а также ПД и Т-4. Данное обстоятельство указывает как на определенную степень информативности традиционных тестов, отражающих скоростно-силовую подготовленность, но и, кроме этого, на объективность получаемой информации при анализе данной сферы спортивного мастерства по предлагаемым беговым тестовым испытаниям.

Таким образом, выше изложенное позволяет говорить о том, что апробированный перечень тестовых испытаний отражает уровень координационной и скоростно-силовой подготовленности, дифференцируемый различной квалификацией боксеров, и являются объективными критериями специальной физической подготовленности, косвенно отражающими достигнутое технико-тактическое мастерство. Кроме этого, полученные числовые выражения результатов различных тестов могут выступать в качестве модельных характеристик при оценке специальной подготовленности боксеров.

Кроме того, установленные отличия могут послужить основанием для предположения более сложной взаимосвязи тестовых испытаний и параметров специальной деятельности боксеров и являться основанием для организации дальнейших исследовательских процедур, определяющих степень взаимосвязи и структурную характеристику всего комплекса исследуемых параметров в целом. В первом приближении таковыми рассматриваются разновидности многомерного статистического анализа.

Особенности экономического обеспечения подготовки боксеров

Спорт и туризм являются важными направлениями государственной социальной политики.

Проводит государственную политику в области физической культуры, спорта и туризма, координирует деятельность в этих сферах других республиканских органов государственного управления Министерство спорта и туризма.

Минспорта осуществляет свою деятельность по следующим основным направлениям:

- организация разработки и реализации соответствующих государственных и региональных программ и мероприятий в области спорта и туризма;
- подготовка заключения о целесообразности создания туристических зон;
- организация подготовки специалистов с высшим и средним специальным образованием;
- формирование составов национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, обеспечение их подготовки и участия в международных спортивных мероприятиях;
- проведение официальных чемпионатов, розыгрышей кубков Республики Беларусь по различным видам спорта;
- осуществление допингового контроля спортсменов;
- определение порядка выдачи призов победителям и участникам спортивных соревнований, выплаты вознаграждений тренерам, принимавшим участие в их подготовке;
- присвоение спортивных званий, награждение медалями, дипломами, призами, грамотами победителей республиканских спортивных соревнований;
- осуществление руководства подготовкой спортивного резерва, координация развития специализированных учебно-спортивных учреждений;
- осуществление общего руководства физическим воспитанием населения, подготовкой спортсменов;
- разработка нормативов физической подготовленности для различных категорий населения;
- согласование правил соревнований по видам спорта;
- осуществление совместно с заинтересованными организациями и объединениями научно-методического и медицинского обеспечения подготовки национальных команд Республики Беларусь по видам спорта и спортивного резерва;
- осуществление лотерейной деятельности;
- осуществление лицензирования туристической деятельности, а также деятельности в сфере игорного бизнеса;

- определение порядка проведения инструктажа о соблюдении правил личной безопасности туриста;

- информирование руководителей и участников туристической деятельности о странах (местах), посещение которых в данное время представляет угрозу безопасности туристов.

Государственная политика в области физической культуры и спорта в соответствии с Программой развития Беларуси 2011-2015 гг. будет направлена на дальнейшее формирование системы стимулов, обеспечивающих высокую степень заинтересованности людей в занятии физкультурой и спортом, укрепление физического здоровья населения, повышение имиджа страны в мировом спортивном сообществе.

Для этого предусматривается:

- формирование осознанной потребности населения в здоровом образе жизни;

- вовлечение населения в активные занятия физической культурой, спортом и туризмом, особенно детей и молодежи;

- совершенствование системы физического воспитания и образования населения, медико-педагогического наблюдения за здоровьем занимающихся физической культурой и спортом;

- формирование широких и доступных возможностей использования объектов спортивной инфраструктуры;

- повышение результативности участия спортсменов в Олимпийских играх и международных соревнованиях.

Главной задачей в области туризма является формирование привлекательного имиджа Беларуси как страны, благоприятной для туризма, посредством создания современного эффективного и конкурентоспособного туристического комплекса.

С этой целью предполагается:

- максимальное вовлечение в туристический оборот объектов историко-культурного наследия и природных лечебных ресурсов Беларуси;

- развитие оздоровительного туризма на основе укрепления санаторно-курортной базы;

- совершенствование инфраструктуры туризма, включая придорожный сервис;

- продвижение национальных туров на мировой рынок туристических услуг, переход на мировые стандарты качества туристических услуг;

- развитие туристических зон, создание условий для развития агро- и экотуризма.

Итогом решения поставленных задач станут формирование физически здоровой нации, повышение качества туристических услуг.

Финансирование спорта в Республике Беларусь. Итак, именно государство в лице правительства и местных органов власти играет

главенствующую роль в развитии и финансировании физической культуры и спорта. Все средства на реализацию этих целей поступают из Республиканского бюджета и осваиваются МСиТ. Если ознакомиться с данными, отражающими объем бюджетных средств, фактически израсходованных МСиТ в 2011-2012гг. на профессиональный спорт, становится очевидным, что государство в полной мере выполняет свои обязательства и запланированный бюджет. Так в 2011г. было затрачено порядка 50,1 млн. долларов США, а в 2012г. – 55 млн. долларов США. На 2013г. Законом «О бюджете» предусмотрены расходы республиканского бюджета на физкультуру и спорт в следующем объеме: физическая культура и спорт – 809 млрд. руб. из них спорт – 431,2 млрд. руб. [7]. По существующему курсу обмена валют это составит порядка 93 млн. долларов США на физкультуру и спорт в общем, из них 49,5 млн. долларов только на спорт. Помимо МСиТ и подотчетных ему структур, общественные спортивные организации (федерации) также играют определенную роль в развитии профессионального спорта. Поскольку основной целью таких организаций является развитие отдельных видов спорта, и за исключением незначительных расходов связанных с обеспечением хозяйственной деятельности этих организаций, все остальные средства направляются на реализацию уставных целей, мы можем рассматривать источники финансирования данных организаций (табл.1) как источники финансирования профессионального спорта [8].

Таблица 1. Источники доходов спортивных организаций. 2011г. Млн. долл. США % 2012г. Млн. долл. США %

Доходы	157,2	100	Доходы	179,8	100
Спонсорская помощь	87,6	55,7	Спонсорская помощь	101,6	56,5
Госбюджет	16,8	10,7	Госбюджет	28,8	16
Хозяйственная деятельность	14,7	9,4	Хозяйственная деятельность	24,2	13,5
Помощь международных организаций	25,6	16,3	Помощь международных организаций	18,7	10,4
Прочее	12,5	8	Прочее	6,5	3,6

Источник: данные Министерства спорта и туризма РБ

Изменения в законодательстве в 2012 году (появление Указа №497) способствовали развитию коммерческой деятельности спортивных организаций, что позволило существенно увеличить объем поступления доходов: от хозяйственной деятельности в 1,6 раза, спонсорской помощи на 14 млн. долларов. Выводы: 6 В настоящем исследовании сделана попытка анализа сущности спортивной деятельности с экономической точки зрения. В результате чего было сформулировано определение понятия «экономическая деятельность спортивной отрасли» – это экономическая деятельность по производству материальных и нематериальных благ для удовлетворения потребностей граждан в здоровье и досуге, а также по оказанию услуг направленных на формирование у

отдельных наиболее талантливых граждан высокого спортивного мастерства для достижения ими наивысших спортивных результатов. В рамках данного исследования мы также выявили основные составляющие, формирующие деятельность спортивной отрасли Беларуси (управление, финансирование), и определили ряд ее проблемных зон. Так, согласно установившейся системе управления, государство в Республике Беларусь возлагает основную ответственность по развитию физической культуры и профессионального спорта на Министерство спорта и туризма, а также обеспечивает программы бюджетным финансированием. В настоящее время данный подход, отличающийся жесткой централизацией, к сожалению, не привел Беларусь к высоким спортивным достижениям в международном пространстве. С нашей точки зрения следовало бы пересмотреть существующие подходы в управлении спортом, путем увеличения роли общественных спортивных организаций (как принято в развитых странах) в экономической деятельности спортивной отрасли. Этого можно достигнуть путем принятия за основу смешанной модели управления (вмешательства и невмешательства), которая используется рядом европейских стран. В рамках смешанной модели управления общественные спортивные организации смогут самостоятельно формировать состав команд, определять стратегию и тактику подготовки, а также получать доходы за счет выпуска и реализации сувенирной продукции и спортивной атрибутики; заключения рекламных контрактов; продажи прав на спортсменов и тренеров и т.д. В этом случае общественные спортивные организации получают возможность получения доходов, а также формирования инвестиционного портфеля и инвестиционной привлекательности. Переход от жестко централизованной модели управления к смешанной можно осуществить путем заключения тройственных договоров (между МСиТ, НОК и спортивными организациями), регулирующих права и обязанности сторон. Активные действия по поощрению частных вливаний в спорт и стимулированию коммерческой деятельности в этой отрасли позволят снять нагрузку с бюджета при этом, существенно повышая вероятность достижения высоких спортивных результатов.

В мировой практике наиболее удачным примером развития спортивной отрасли является система американского спорта, целью которой является развитие как экономической, так и массовой составляющих. Анализ экономических показателей развития Национальной хоккейной лиги показал, что средняя стоимость команды НХЛ в 2011 году достигла 240 млн. дол., что на 5% выше показателя предыдущего года. Рост капитализации связан с

увеличением выручки клубов в сезоне 2010–2011 гг. на 5% (средняя выручка составила 103 млн. дол.). В таблице приведены основные экономические показатели за 2011 год по четырем наиболее ценным клубам НХЛ. Согласно [6], стоимость самого дорогого клуба НХЛ Торонто Мэйпл Лифс формируется следующим образом: 37 млн. приходится на доходы от спортивных достижений; 254 млн. – на рынок сопутствующей продукции ; 156 млн. – на деятельность спортивной арены; 74 млн. – на стоимость бренда. Сравнивая доходную составляющую белорусского спорта с мировыми аналогами, стоит отметить: несмотря на то, что «развитие спорта и физкультуры в Беларуси всегда будет важным направлением политики государства» [7], экономическая составляющая функционирования спортивных организаций находится на низком уровне и практически не развивается.

Так, в соответствии с [8, приложение 2], основными источниками финансирования являются средства Минспорта, Минобразования и местных бюджетов, а также средства, перечисляемые в соответствии с Указами Президента Республики Беларусь «О дополнительных мерах государственной поддержки...». Отсутствие частного финансирования связано с тем, что в Республике Беларусь спортивный бизнес не развит. Это объясняется отсутствием в развитии спортивной отрасли экономической составляющей, т. е. системы, «приносящей доход». В большинстве случаев источниками финансирования являются бюджетные средства и средства государственных предприятий. Удачные примеры спортивного бизнеса в Республике Беларусь единичны. В качестве ориентира можно отметить ФК «БАТЭ», который в прошлом году заработал около 20 млн. дол., из них – около 70% от участия в Лиге Чемпионов, около 25–30% от продажи игроков. Основная часть. Спорт, как сфера вложения в человеческий капитал, – бизнес с достаточно длительным сроком окупаемости. Для его успешного развития необходима организация многоуровневой системы подготовки спортсменов и создания на этой основе коммерческого продукта. На каждом из уровней требуется выполнение отдельных задач и формирования дополнительных собственных элементов инфраструктуры (рисунок). Эффективно действующая спортивная индустрия призвана решать не только коммерческие цели, но и выполнять важные социальные задачи: стимулирование и формирование здорового образа жизни, создание условий для социального роста человека (обеспечение так называемого социального лифта). При этом начальные этапы данной подготовки являются наиболее широкими по охвату и основополагающими по значению, поскольку

формируют кадровый состав спортсменов для всех остальных звеньев. От степени вовлеченности и успешности работы детских спортивных секций во многом будет зависеть результативность функционирования спортивных федераций и клубов. Кроме того, именно в детском возрасте закладываются основы спортивных способностей, формирующих умения будущего спортсмена. Поэтому на уровне детско-юношеского спорта необходимо сосредотачивать большую долю имеющихся кадровых и финансовых ресурсов.

В Республике Беларусь в данном контексте наблюдается обратная картина: основной человеческий и финансовый капитал сосредотачивается в верхних элементах структуры (профессиональные клубы и сборные) при недостаточном финансировании базовых элементов (низкие заработные платы и непрестижность работы детских тренеров, слабая материально-техническая база спортивных секций). Образуется эффект перевернутой пирамиды, где нет необходимой поддержки основанию, на которой строится вся система подготовки. Во многом причины неудачи коммерциализации спортивной индустрии в Республике Беларусь кроются в несовершенстве существующей структуры спортивной отрасли, где отсутствуют либо недостаточно развиты (т. е. присутствуют формально, не выполняя своих задач) ключевые элементы инфраструктуры. Так, например, отсутствие в стране специализированных центров подготовки управленческих и экономических кадров в сфере профессионального спорта приводит к отсутствию в штате профессиональных клубов специализированных менеджеров с четким пониманием стратегии развития клубов и коммерциализации деятельности. Снижает эффективность коммерциализации спортивной индустрии спорта и разобщенность отдельных спортивных обществ и клубов при поиске путей окупаемости и отстаивании интересов (особенно в командных видах спорта). В мировой практике данная проблема эффективно решается путем создания профессиональных лиг и ассоциаций, в рамках которых профессионально подготовленный аппарат менеджмента ведет переговоры с потенциальными пользователями спортивного продукта и посредниками (телевизионные компании, производители спортивной одежды и т. п.). К сожалению, создание профессиональных лиг в нашей стране находится в настоящий момент лишь в стадии долгосрочных планов и проектов. Заключение. Можно выделить следующие меры по совершенствованию управления спортивной индустрией в Республике Беларусь: – создание эффективной многоуровневой системы подготовки спортсменов и на этой основе коммерческого

спортивного продукта по принципу пирамиды; – выделение приоритетным направлением развития базового элемента пирамиды спортивной индустрии (детско-юношеского спорта) со стороны государства и менеджмента профессионального спорта с соответствующим перераспределением расходов на развитие спортивной отрасли; – создание профессиональных лиг и ассоциаций на базе отдельных видов спорта, что позволит интегрировать усилия по переговорам со спонсорами, телеканалами, рекламодателями, а также регулировать и решать системные вопросы (защита интересов игроков, ограничение зарплатных ведомостей и др.); – использование при управлении деятельностью профессиональных клубов системы распределения доходов и расходов, что дает возможность реализовать принципы стоимостного управления (бюджетировать затраты, максимизировать доходы и др.); – создание института подготовки управляющих кадров в сфере спорта, что обеспечит приток в отрасль обученных специалистов, обладающих и объединяющих знания в сфере спорта, экономики, маркетинга и финансов. Все данные меры в конечном счете будут способствовать повышению эффективности деятельности спортивной отрасли страны и повышению ее коммерческой результативности. Л

Литература

1. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие. – М.: Издат. центр «Академия», 2001. – 312 с.
2. Wenner, L. A. The audience experience with sport on television. – *Media, Sports and Society*. Newbury park, CA: Sage. – P. 241–269.
3. Лукашук, В. Трансформация спорта: от забавы к индустрии / В. Лукашук // *Социология: теория, методы, маркетинг*. – 2009. – № 2. – С. 130–143.
4. Maguire, J. *Global Sport: Identities, Societies, Civilizations* / J. Maguire. – Cambridge, 1999. –

P. 256.

5. Rottenberg, S. The baseball players' labor market / S. Rottenberg // Journal of Political Economy. – 1956. – No. 64. – P. 242–258.

6. Хоккейный клуб «Торонто Мейпл Лифс» //

Электронная версия журнала Форбс [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа:

<http://www.forbes.com/teams/toronto-maple-leafs>. –

Дата доступа: 30.01.2012.

7. Лукашенко, А. Г. Выступление на торжественной церемонии открытия велодрома многопрофильного культурно-спортивного комплекса «Минск-Арена» // Официальный интернет-портал Президента Республики Беларусь

[Электронный ресурс]. – 2008. – Режим доступа: <http://president.gov.by/press66818.html>. – Дата доступа: 03.02.2012.

8. Государственная Программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011–2015 годы: утв. постановлением

Совета Министров Респ. Беларусь 24.03.2011,

№ 372. – Минск, 2011. – 64 с.

Особенности подготовки юных боксеров с учетом сенситивных периодов Возрастные особенности развития двигательных качеств

Установлено, что двигательные качества являются основой для формирования разнообразных двигательных навыков и умений. От уровня их развития во многом зависит обучение физическим упражнениям, техника их выполнения и становление двигательной функции. Рассмотрение спортивной техники в отрыве от физической подготовленности считается методологической ошибкой.

Расширение круга доступных ребенку движений, быстроты их освоения и формирование новых двигательных навыков тесно связано с развитием физических качеств.

Считается, что формированию двигательных навыков должна предшествовать работа, направленная на развитие тех физических качеств (или их комплекса), которые проявляются при их выполнении. При этом, повышение уровня специальной подготовленности должно опережать переход к овладению новыми элементами или вариантами технического мастерства.

Между уровнем развития физических качеств и степенью формирования двигательных навыков существует определенная функциональная зависимость. В то же время, необходимо учитывать, что на начальном этапе освоения двигательного умения может отсутствовать взаимосвязь с уровнем развития двигательных качеств.

Известно, что совершенствование физических качеств школьников должно базироваться на использовании знаний о сенситивных периодах их развития и совпадать с периодами усиленного развития двигательной функции.

Развитие физических качеств у школьников происходит гетерохронно и находится в зависимости от формирования двигательной функции, которая заканчивает свое развитие к возрасту 13-14 лет. Кроме того, установлено, что этапы полового созревания совпадают с периодами снижения активности развития физических способностей.

В критические периоды, с присущей им существенной перестройкой органов и систем и характеризующиеся ускорением или, наоборот, резким замедлением естественного развития двигательных функций, нельзя интенсивно воздействовать на естественно развивающиеся качества. И, наоборот, в сенситивные периоды, когда отмечается высокая чувствительность сенсомоторных функций к воздействиям целенаправленной тренировки, в эти периоды организм "открыт" для целенаправленного развития двигательных качеств. *Поэтому учебно-тренировочные нагрузки должны быть "щадящими" в критические периоды и более объемны и интенсивны в сенситивные.*

Установлено, что **быстрота** движений преимущественно развивается от 7 до 13 лет. Несмотря на более высокие результаты в быстроте движений у подростков среднего школьного возраста, все же наибольшие сдвиги отмечались у мальчиков 10-12 лет и девочек 8-10 лет, что связывается с

повышением подвижности нервных процессов (Д.П.Букреева, 1955; Г.А.Васильков, 1983; Л.Е.Любомирский, 1989).

Наиболее высокий темп развития быстроты движений у мальчиков отмечается с 7 до 9 лет, а у девочек - с 7 до 11 и в 13-14 лет (А.А.Гужаловский, 1979).

По данным Е.А.Масловского (1992) к сенситивным периодам развития быстроты относится возраст 7-9 лет, а также 10-11 лет у девочек и 12-13 лет - у мальчиков.

По мнению С.В.Возняк (1966) в период с 11 до 13 лет происходит наибольшее изменение в сторону уменьшения времени реакции. Данные А.А.Маркосяна (1965), В.С.Фарфеля (1975) говорят о том, что скорость одиночного движения возрастает от 4-5 до 13-14 лет и приближается к уровню взрослого.

По данным Л.Е.Любомирского (1989) обнаружены различия в частоте движений мальчиков и девочек 12 летнего возраста. У девочек она значительно ниже, что связано, по мнению автора, с началом пубертатного периода.

В работе Ю.Г.Травина (1983) отмечены два периода замедления в развитии показателя максимальной частоты шагов у девочек: при первых признаках полового созревания и в период предшествующий появлению менархе. В эти периоды автор не рекомендует активно развивать быстроту. С 9 до 13 лет у школьниц зарегистрировано увеличение максимальной частоты шагов на 11%.

Наиболее высокие темпы прироста быстроты движений как у мальчиков, так и у девочек приходятся на возраст 8-13 лет (С.А.Косилов с соавт., 1967). По данным З.И. Кузнецовой (1975) эти темпы приходятся на возраст 7-11 и 13-14 лет. Темп движений повышается от 7 до 16 лет, примерно, в 1,5 раза, особенно это выражено в возрасте от 9 до 12 лет (А.И.Васютина, 1967; Д.П. Букреева с соавт., 1975), что связывается с повышением подвижности нервных процессов.

По данным В.Д.Филиппенко (1990) быстрота значительно развивается в течение учебного года у мальчиков в I-III классах (6-9 лет), стабилизируется в IV-VI классах, снижается в VII-IX классах и вновь повышается в X-XI классах.

К 13—14 годам данные подростков уже приближаются к показателям взрослых. В последующие возрастные периоды (15—20 лет) темп прироста скорости реакции заметно снижается (В.М.Волков.1973). *Следовательно, если это время упустить, т. е. не использовать наиболее благоприятные возможности для развития быстроты, то в последующие возрастные периоды его нельзя будет ничем компенсировать.* Интересно, что наибольший прирост частоты движения отмечался только до 15—16 лет, а быстроты — до 14—15 лет. В последующие возрастные периоды происходило замедление вплоть до полной остановки темпов прироста быстроты.

Таким образом, обобщая эти результаты можно сказать, что быстрота у учащихся развивается от 6-7 до 13-14 лет. При этом сложно точно обозначить возрастные границы, которые характеризовали бы наиболее высокие темпы развития данного двигательного качества мальчиков и девочек.

Мышечная сила также играет значительную роль в формировании двигательных навыков. Ф.Г.Казарян (1975) считает, что у мальчиков периоды относительно равномерного развития (7-10 лет), сменяются периодами скачкообразного нарастания абсолютных величин силы мышц (10-11 лет). В возрасте 11-13 лет наблюдается снижение темпов развития силы. Их новое увеличение происходит в возрасте 13-14 лет. В динамике возрастных изменений относительной силы у детей младшего и среднего школьного возраста автор зафиксировал два периода: в возрасте 7-11 лет у школьников происходит бурное увеличение показателей силы. Возраст 11-14 лет характеризуется снижением темпов развития относительной силы.

В.А.Михневич (1966) установил, что у мальчиков становая сила наиболее интенсивно нарастает от 8 до 9 и от 12 до 15 лет. Автор установил, что различные мышцы тела имеют неодинаковые возрастные периоды ускоренного и замедленного развития силовых возможностей.

Ю.Г.Травин (1981) исследовал у мальчиков 10-17 лет показатели становой и суммарной силы сгибателей туловища и разгибателей рук. В возрасте с 9 до 11 лет наблюдается незначительное увеличение силы. Более интенсивно это качество начинает развиваться с 12-13 до 16 лет. Наибольший рост показателей отмечен в возрасте 15-16 лет.

У мальчиков абсолютная сила мышц-разгибателей туловища активно развивается в течение учебного года с I по IX класс. У юношей X и XI классов она стабилизируется. При этом наибольшие сдвиги зарегистрированы у учащихся VI-IX классов (В.Д.Филиппенко, 1990). Относительная сила этих мышц достоверно увеличивается у мальчиков в IV, V и IX классах. В XI классе она снижается, а в других классах - стабилизируется.

По данным Ю.Г.Травина (1983), становая сила у девочек увеличивается с 9 до 17 лет на 81%. Наибольшие ежегодные изменения приходятся на период 10-13 лет. Интенсивность процессов полового созревания оказывает прямое воздействие на развитие силы у девочек в пубертатном периоде, особенно перед наступлением менархе. Учитывая эти особенности, автор не рекомендует форсированно развивать силу у детей в младшем и среднем школьном возрасте. Целесообразнее обеспечить оптимальный уровень развития всех мышечных групп. Р.Н.Дорохов с соавт. (1981) отметили уменьшение относительной силы в период полового созревания.

В.Т.Чичикин (1969) и А.А.Гужаловский (1978), анализируя возрастные изменения абсолютной и относительной силы различных мышечных групп девочек школьного возраста, выделяют четыре периода: 8-10, 11-13, 14-15 и 16-17 лет. В возрасте 11-13 лет отмечены наибольшие темпы прироста показателей мышечной силы, а в 8-10 и 14-15 лет - наименьшие. Темпы роста

показателей абсолютной и относительной силы однонаправлены, особенно в 12-13 лет. Так, если в развитии абсолютной силы отмечается замедление в 14-15 и стабилизация в 16-17 лет, то в развитии относительной - резкий спад в 12-13 лет, иногда до уровня 9-10-летних.

По данным В.А.Кишикова (1984) силовые показатели мышц сгибателей голени и бедра у девочек возрастают от 11 до 15 лет. Причем бурный рост происходит от 11 до 12 лет. Силовые возможности мышц-сгибателей туловища имеют поступательное развитие от 11 до 16 лет. При этом максимальные величины темпов прироста обнаруживаются в период 12-15 лет. Автор отмечает увеличение силовых возможностей мышц разгибателей предплечья у девочек в возрасте 11-12, 13-14, 15-16 лет. Показатели мышц-разгибателей плеча имеют наибольший прирост в 12-14 и 15-16 лет. Следовательно, различные мышцы тела развиваются неодинаково.

Таким образом, обобщая вышеприведенные результаты исследования, можно отметить следующее. *У мальчиков абсолютная и относительная сила мышц-разгибателей спины развиваются с 6 до 11 лет. Наиболее высокие темпы развития силы зарегистрированы в 9-11 лет. В возрастном диапазоне с 11 до 12-13 лет результаты исследований не совпадают: по одним силовые возможности мальчиков снижаются, по другим - продолжают повышаться. Абсолютная сила развивается с 12-13 до 15 лет. В 15-16 лет по одним сведениям она стабилизируется, а по другим - значительно повышается.*

У девочек абсолютная сила мышц-разгибателей спины снижается с 8 до 10 лет. С 10 до 14 лет она повышается. По одним сведениям приросты силы снижаются с 14 до 15 лет, а по другим - повышаются. В 16-17 лет развитие силы мышц-разгибателей спины стабилизируется.

Наибольшее развитие **скоростно-силовых** возможностей нижних конечностей у девочек отмечается в 8-9, 10-12 лет, причем самый большой прирост - с 11 до 12 лет. С 13 до 14 лет прирост показателей скоростно-силовых качеств замедляется, и в дальнейшем они изменяются незначительно (Кузнецова З.И., 1975; Гужаловский А.А., 1978; Травин Ю.Г. с соавт., 1983). По другим данным сенситивными периодами развития указанного качества у девочек является возраст 9-10, 12-14 лет (Б.А.Ашмарина, 1990) и 10-12 лет (Масловский Е.А., 1993).

По данным Л.В.Волкова (1989) у девочек наиболее активное развитие скоростно-силовых способностей наблюдается в младшем возрасте. У мальчиков данная способность увеличивается во всех возрастах, за исключением 12-13 и 15-16 лет.

У мальчиков наиболее интенсивные приросты показателей скоростно-силовых качеств отмечены в 9-10, 12-13 и 14-15 лет, но развивать их рекомендуется в 10-11, 14-15 лет (А.А.Гужаловский, 1978).

У мальчиков скоростно-силовые возможности улучшаются в каждом классе и лишь в V и VI классах они стабилизируются (В.Д.Филиппенко, 1990). Наиболее существенное улучшение скоростно-силовых качеств отмечается во II (7-8 лет), VIII (13-14 лет), X и XI классах (15-17 лет).

К пубертатному периоду скоростно-силовые качества стабилизируются, а в период полового созревания они снижаются (Р.Н. Дорохов с соавт., 1981).

Таким образом, сложно однозначно выделить сенситивные возрастные периоды развития скоростно-силовых возможностей мальчиков и девочек. Можно сказать, что эти возможности *значительно развиваются у мальчиков в начальной школе*. Затем по некоторым сведениям с 10 до 12 лет скоростно-силовые качества у мальчиков стабилизируются, по другим - продолжают развиваться. С 12 до 13 лет результаты исследований так же не однозначны. *С 13 до 15 лет и с 16 до 17 лет скоростно-силовые качества у мальчиков развиваются значительно*. Сведения различных авторов о развитии данного качества у юношей 15-16 лет не совпадают.

У девочек с 6 до 14 лет отмечено значительное развитие скоростно-силовых возможностей, а с 14 до 17 лет их развитие стабилизируется.

В отличие от других двигательных качеств **гибкость** начинает регрессировать в силу возрастных факторов уже до начала обучения в школе. К 10-12 годам ее показатели в голеностопном суставе и подвижности позвоночного столба уменьшаются на 25% (Ю.Г.Травин, 1981). Снижение уровня гибкости, по мнению автора, зависит от возрастного окостенения хрящевых тканей, уменьшения подвижности в сочленениях, так как к 13-16 годам завершается формирование суставов.

По данным Б.В.Сермеева (1970) у мальчиков максимальная интенсивность развития подвижности в суставах наблюдается в возрасте 7-11 лет. В возрасте 12-15 лет подвижность позвоночника продолжает повышаться. Под влиянием специальной тренировки наибольшее увеличение подвижности в суставах наблюдается в возрасте 10-14 лет.

Достоверное улучшение гибкости позвоночного столба в течение учебного года зарегистрировано у мальчиков во II классе (В.Д.Филиппенко, 1990). В I, IV, VII, IX-XI классах гибкость достоверно не меняется. В III, V, VI и VIII классах наблюдается ее снижение.

Наибольшие изменения гибкости позвоночного столба у девочек происходят в период от 13 до 15 лет (В.А.Кишиков, 1984). В остальные возрастные периоды ее развитие держится практически на одном уровне. По данным автора в период с 11 до 13 и 15-16 лет показатели подвижности в плечевых суставах у школьниц имеют приблизительно одинаковые значения. Наибольшие темпы их прироста отмечаются в 13-15 лет. Подвижность в суставах у мальчиков в среднем на 20-25% меньше, чем у девочек.

По данным Л.В.Волкова (1989) наибольшее развитие гибкости у девочек отмечается в 9 лет, после чего до 13 лет она заметно снижается, увеличивается в 14 лет и в дальнейшем стабилизируется. У мальчиков гибкость имеет два основных периода активного развития - с 9 до 11 и с 14 до 16 лет.

Р.А.Белов (1967), исследуя активную и пассивную гибкость у девочек, выявил, что наиболее интенсивное ее увеличение происходит у школьниц: в плечевом суставе в 11-12 лет, в тазобедренном - в 11-13 лет, в позвоночном

столбе - в 12-14 лет. Следовательно, гибкость в различных суставах и позвоночном столбе развивается неодинаково.

По данным Р.Н.Дорохова с соавт. (1981) к пубертатному периоду стабилизируется активная подвижность в суставах. Но в период полового созревания она уменьшается.

Вышеприведенные данные не дают однозначного ответа о сенситивных периодах развития гибкости мальчиков и девочек школьного возраста. По некоторым данным гибкость повышается у **мальчиков только во II классе, затем она стабилизируется или снижается в отдельные возрастные периоды.**

У девочек гибкость наиболее значительно повышается в 9 лет и с 13 до 15 лет. С 10 до 13 лет ее развитие может снижаться. С 15 до 17 лет гибкость у девочек стабилизируется.

Целенаправленное совершенствование у школьников **способности управлять движениями**, обусловленной развитием двигательного анализатора и тесно связанной с умением оценивать движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий, является главным условием успешного обучения двигательным действиям (А.М.Шлемин, 1968,1983).

В.С.Фарфель (1959) в возрастном периоде 10-14 лет отмечает наиболее крутой рост кривой показателей развития двигательного анализатора. Именно в этот период, по мнению автора, когда функциональные возможности двигательного анализатора круто возрастают, целесообразно развивать такие двигательные качества, как ловкость и быстроту, выработать различные двигательные навыки.

По данным Л.Е.Любомирского (1974, 1979) от 7-8 до 11-12 лет у мальчиков улучшается регуляция точностью моторных актов, выполняемых в различных режимах работы, достигают максимального уровня показатели коррекции ошибок по ходу выполнения упражнения. Повышается точность пространственно-временных действий, а также прогнозирование начала предстоящего действия как у мальчиков, так и у девочек 7-12 лет. В период полового созревания развитие этих двигательных действий замедляется.

К сенситивным периодам развития координационных способностей (КС) относится период 7-12 лет (Б.А.Ашмарин, 1990; В.И.Лях, 1990). На этот период приходится наибольшее число сенситивных периодов развития КС. Далее у школьников, по данным В.И.Ляха (1990) наблюдается спад указанных способностей (с 12 до 13 лет), который связан с периодом полового созревания. У мальчиков с 13 до 15 лет продолжают увеличиваться абсолютные показатели КС в циклических локомоциях (прирост 13,4%), в ациклических локомоциях (прирост 34,6%). С 15 до 16-17 лет продолжается дальнейшее развитие КС у юношей.

После незначительного прироста и частичной стабилизации с 11 до 14 лет, вызванного морфофункциональными преобразованиями в период полового созревания, с 14 до 15 лет и, в определенной мере, с 15 до 16 лет у девочек продолжается заметное улучшение способности управлять движениями (В.И.Лях, 1990).

Процесс развития координационных способностей характеризуется интенсивной фазой их становления в возрасте 7-12 лет (В.П.Назаров, 1969). Установлено, что наиболее благоприятные фазы формирования способности к кинестезическому дифференцированию приходятся на возраст 7-11 лет. Способности к ритму и реакциям наиболее успешно развиваются и совершенствуются с 9 до 12 лет, к равновесию - с 9 до 13 лет, а способность к ориентировке в пространстве - с 10 до 15 лет.

К сенситивным периодам развития координационных способностей относится период 7-11 лет (Ю.Г. Травин с соавт., 1983; В.И.Лях, 1990), а у мальчиков он продолжается до 12 лет.

Способность дифференцировать движения в пространстве у мальчиков в течение учебного года достоверно улучшается в I, VI классах и наиболее значительно - в VII и IX классах. В других классах исследуемая способность существенно не менялась (В.Д.Филиппенко, 1990).

В период полового созревания изменяется кинематико-динамическая структура движений. Она требует новых координаций, что связано с ухудшением соразмерности и согласованности движений (В.П.Филин с соавт., 1980; Е.П.Ильин, 1987; В.И.Лях, 1991). По данным Р.Н.Дорохова с соавт. (1981) в период полового созревания нарушается координация движений, но к концу пубертатного процесса эти рассогласования сглаживаются.

Таким образом, по некоторым данным координационные способности у детей школьного возраста значительно улучшаются с 6 до 12 лет. Неоднозначны результаты, полученные на учащихся 12-13 лет: по некоторым данным координационные способности у мальчиков снижаются, по другим - повышаются. С 13 до 17 лет исследуемые способности у мальчиков повышаются. Их наиболее значительное развитие отмечается в 13-15 лет. У девочек развитие координационных способностей стабилизируется с 11 до 14 лет, затем с 14 до 15 лет повышается и после 15 лет вновь стабилизируется.

Учитывая то, что работа тренера в первую очередь предполагает работу с детьми это обязывает учитывать особенности растущего организма: кости скелета развиваются как, правило быстрее мышечной массы, резко увеличивается либо понижается общая масса тела, могут необъяснимо проявляться наследственные заболевания а также особенности высокой возбудимости ЦНС у растущего детского организма требуют уделять много внимания на поддержание дисциплины среди воспитанников.

Учитывая все вышеперечисленные особенности важно правильно распределить нагрузку по ходу тренировки. Отметим, что рекомендуемый возраст для занятий боксом 11-12 лет. Этот возраст принято считать переломным в юношеском организме, когда он в большей мере уже сформирован и готов к формированию основных физических качеств необходимых для занятия скоростно-силовыми видами спорта. В этом возрасте большое внимание стоит уделять формированию ОФП и лишь

частично давать упражнения на формирования СФП и желательно в игровой форме, что бы тренировки были интересными и привлекали воспитанников для дальнейших занятий боксом. Соотношение ОФП и СФП у групп начальной подготовки не должно быть 70/30 в процентном соотношении. Первые тренировки стоит посвятить знакомству с видом спорта и его правилами. Не лишним будет наглядно показать детям боксерскую технику пригласив, например, боксеров высокой квалификации, которые проведут показательную боевую работу в парах, отдельно продемонстрируют технику исполнения различных ударов, что позволит поднять мотивацию к совершенствованию своих способностей у начинающих боксеров.

Занятия у групп начальной подготовки должны носить систематический характер, однако не превышать 3-4 раз в неделю, что бы не перегрузить растущий организм. Тренировки должны быть интересными и разнообразными, так же необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника особенно при работе в парах. Разминка должна быть общей и занимать 20-30% общего объема тренировки и включать специфические боксерские упражнения. Так же стоит уделить большое внимание заключительной части урока. Заминка у групп начальной подготовки так же должна быть общей, на ней необходимо привести в норму ЧСС и дыхание.

Если учитывать все вышеперечисленные факторы – это позволит воспитать высококвалифицированных спортсменов и увеличить их работоспособность и сроки пребывания, в спорте высших достижений избегая серьезных травм, которые, зачастую, приобретаются на ранних этапах подготовки, при неправильном распределении нагрузки.

Формирование темы, объекта, предмета, целей и задач, научной гипотезы исследований

Написание курсовой работы включает в себя:

- Ø Выбор темы.
- Ø Составление плана исследований.
- Ø Объект, предмет, цель, гипотеза и задачи исследования.
- Ø Выбор методов исследования.
- Ø Математические методы обработки полученных данных исследования
- Ø Оформление работы.

Выбор темы

От выбора темы и определения конкретных задач работы зависит успешность ее написания. Для того чтобы выбор темы был удачным, необходимо: искать ее в сфере своей педагогической деятельности (в общеобразовательной школе, школах-интернатах, ДЮСШ, в коллективах физической культуры и спортивных клубах предприятий, кафедрах физического воспитания вузов и т.д.); учитывать личные интересы, способности и уровень теоретической подготовки. При выборе темы студентам целесообразно руководствоваться следующими рекомендациями:

Ø Тема должна быть актуальна (общий интерес к проблеме специалистов в области физической культуры и спорта, теоретическая и практическая значимость, требования современности и т.д.)

Ø Необходимо учитывать: наличие базы, аппаратуры, помощников, консультантов, и т.п.; возможность привлечения в качестве испытуемых определенного контингента спортсменов; уровень своей подготовленности (опыт работы по теме; знания; владение методиками получения объективных данных и т. п. При этом нужно учитывать не только то, что уже имеет и знает исследователь, но и то, чему может он научиться в сроки, отведенные на подготовку к исследованию.

Ø Тема должна быть по возможности интересной лично для студента. Работа над абсолютно неинтересной темой превращается в подневольный труд и в результате не приносит никакой пользы.

Ø По данной теме должно иметься достаточное количество литературы. Поэтому лучше всего, вначале взять несколько привлекательных для вас тем, а затем, ознакомившись с библиотечными каталогами или информацией из Интернета, окончательно выбрать одну из них.

Ø Имеющаяся по данной теме литература должна быть достаточно понятной для вас, чтобы вы смогли в научных текстах самостоятельно разобраться

Ø Поставленная задача должна быть для вас посильной. Формулируя тему, вы тем самым делаете заявку на определенный результат.

Для правильно выбранной темы курсовой работы характерна не обширность поставленных вопросов, а тщательная их разработка. Чрезмерно широкая тема требует большего количества поставленных задач, что не

позволит изучить ее глубоко, а большой по объему накопленный материал студент не в состоянии проработать. Тема должна иметь очерченные границы, конкретизируемые задачами исследования.

Объект исследования – это процесс или явление, порождающее проблемную ситуацию и избранную для изучения. *Объектом исследования* могут быть учебно-воспитательный, учебно-организационный, управленческий и тренировочный процессы, развивающиеся в общеобразовательных учреждениях, ДЮСШ, вузах, в физкультурно-оздоровительных комплексах. *Объект исследования* включает в себя другой важнейший элемент – *предмет исследования*, который взаимосвязан с другими составными частями объекта и позволяет его конкретизировать.

Предметом исследования могут выступать прогнозирование, совершенствование и развитие учебно-воспитательного процесса, содержание физкультурного образования, формы и методы педагогической деятельности, дидактическое взаимодействие между тренером-педагогом и спортсменом-учеником, особенности и тенденции развития спортивной науки и практики и т.п. *Объектом исследования* выступает, то, что исследуется, а *предметом* - то, что в этом объекте получает научное объяснение. Объект исследования и предмет исследования как категории научного процесса соотносятся между собой как общее и частное. Именно предмет исследования определяет его тему, которая обозначается на титульном листе. На основе сформулированной темы, определения объекта исследования и предмета исследования устанавливается цель исследования.

Цель исследования - это то, что в самом общем виде должно быть достигнуто в ходе проведенного исследования. Формулировка цели исследования обычно начинается словами «разработать методику (модель, критерии и др.)», «обосновать...», «выявить ...» и т. д. Формулировка цели в работах реферативного характера – «охарактеризовать...», «проанализировать и определить тенденции развития ...», «обобщить опыт, выявить возможности использования» и т.д.

После формулирования объекта, предмета, цели исследования строится **гипотеза исследования**, которая, на основе объяснения процесса или явления может подтвердить или отвергнуть существование предполагаемого. Гипотеза должна быть построена таким образом, чтобы она учитывала разные аспекты явления или процесса и проверена на основе изучения значительного объема фактического материала и тогда в выводах исследования можно отразить и то, что получилось, и то, что не удалось подтвердить.

Сформулированная цель исследования и гипотеза определяют постановку задач, которые можно рассматривать как основные этапы работы, продиктованные логикой исследования, таких задач в курсовой работе может

быть 3-4. На каждую поставленную задачу в выводах должен быть дан содержательный ответ. Примерные формулировки *задач исследования*: «Цель исследования определила постановку следующих задач: 1) изучить..., 2) выявить..., 3) разработать..., 4) обосновать..., 5) экспериментально проверить..., и т.д.

Примеры формулировки объекта, предмета, цели, гипотезы и задач исследования:

[Яндекс.Директ](#) Помощь в написании курсовой!

1. Тема исследования - «Физическая подготовка учащихся 7-8 классов общеобразовательных школ на основе формирования навыков спортивного ориентирования.

Объект исследования - система физического воспитания учащихся 7-8 классов общеобразовательных школ.

Предмет исследования - методика стимулированного развития двигательных способностей учащихся 7-8 классов общеобразовательных школ средствами спортивного ориентирования.

Научная гипотеза -сопряженному развитию основных физических качеств и двигательных навыков школьников 12-13 лет способствуют средства спортивного ориентирования и физические упражнения прикладной направленности.

Задачи исследования:

1. Выявить адекватные методы сопряженного развития двигательных качеств и двигательных навыков учащихся 7-8 классов.

2. Определить средства формирования навыков спортивного ориентирования на уроках физической культуры для учащихся 7-8 классов.

3. Разработать и экспериментально обосновать методик физического воспитания школьников на основе формирования навыков спортивного ориентирования.

2. Тема исследования - «Саморегуляция психического состояния лыжников-гонщиков 15-17 лет в соревновательном периоде годичного цикла тренировки».

Объект исследования – психологическая подготовка лыжников-гонщиков в соревновательном периоде годичного цикла тренировки.

Предмет исследования – особенности организации и содержания методики психологической подготовки лыжников-гонщиков 15-17 лет в соревновательном периоде годичного цикла тренировки.

Научная гипотеза –разработка и реализация оптимизации состояния психической готовности лыжников-гонщиков 15-17 лет в соревновательном периоде годичного цикла тренировки на основе реализации навыков саморегуляции позволит повысить эффективность тренировочной и соревновательной деятельности на этапе углубленной тренировочной деятельности.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности психологической подготовленности юных лыжников-гонщиков на этапе углубленной тренировки.

2. Разработать методику саморегуляции психического состояния юных лыжников-гонщиков.

3. Экспериментально обосновать методик применения средств и приемов саморегуляции психического состояния на соревновательном этапе годичного цикла тренировок.

3. Тема исследования - «Личностно-развивающий подход в физическом воспитании студентов физическом воспитании студентов вузов».

Объект исследования – процесс физического воспитания студентов.

Предмет исследования – личностное развитие студентов в процессе физического воспитания.

Научная гипотеза – эффективное использование потенциала личностно-развивающего подхода в физическом воспитании студентов будет возможно при реализации условий для целостного развития личности в сфере физической культуры и спорта.

Задачи исследования:

1. Определить сущность и содержание личностно-развивающего подхода в физическом воспитании студентов.

2. Выявить компоненты, критерии и уровни личностного развития студентов в сфере физической культуры и спорта.

3. Разработать структурно-функциональную модель личностно-развивающего подхода в физическом воспитании.

4. Выявить и экспериментально обосновать педагогические условия реализации личностно-развивающего подхода в физическом воспитании студентов.

Методы исследования

Выбор методов исследования обусловлен задачами исследования. В практике проведения исследований, направленных на решение задач в области физической культуры и спорта широко используются следующие методы:

- анализ литературных источников;
- анализ документальных материалов;
- Беседа, опрос (интервью), анкетирование;
- методы непосредственной регистрации (методы педагогического обследования: хронометрирование, хронографирование; педагогические наблюдения; тестирование, контрольные испытания; регистрация техники физических упражнений: видеозаписи, кино- и фотосъемка, динамометрия, тензометрия, спидография и др.;
- педагогический эксперимент; математические методы обработки полученных материалов.

При выборе методов следует руководствоваться следующими правилами:

- ï метод должен соответствовать своеобразию поставленных задач;
- ï количество методов должно быть в меру целесообразным;
- ï применение методов требует тщательной предварительной организации, включая разработку документации для фиксирования полученных результатов;
- ï выбранные методы должны быть предварительно апробированы.

Материально-техническое обеспечение занятий по боксу

Спортивные сооружения и комплексы для занятий боксом

Характеристика спортивных сооружений и комплексов для занятий боксом

Требования, предъявляемые к спортивным сооружениям и комплексам для занятий боксом техническими комиссиями Международных федераций (АИБА, ЕАБА и Белорусской федерации любительского бокса).

Основные размеры, конструктивные особенности освещения, звукоизоляции, интерьера, покрытия, вентиляции, отопления. Вспомогательные помещения спортивных сооружений и комплексов для занятий боксом (раздевалки, душевые, массажные, бани и др.), их особенностями. Тренировочные центры бокса.

Анализ характеристик спортивных сооружений и комплексов для занятий боксом. Особенности проведения соревнований, учебно-тренировочных сборов по боксу. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в боксе.

Инвентарь и оборудование зала бокса

Классификация инвентаря и оборудования спортивных сооружений и комплексов для занятий боксом. Табель основного спортивного инвентаря. Основные требования к комплектованию залов бокса. Особенности оборудования залов бокса. Ринг, размеры, составные компоненты, материал и качество. Тренажеры, снаряды, их классификация. Варианты размещения снарядов и тренажеров.

Правила эксплуатации зала бокса

Пропускная способность спортивных сооружений и комплексов для занятий боксом, штаты, арендные ставки. Технологические, коммерческие и учебно-методические аспекты их эксплуатации. Сущность и реализация

хозрасчета применительно к спортивным сооружениям и комплексам для занятия боксом. Понятие рентабельности.

Уход за спортивными сооружениями и комплексами для занятий боксом

Технология ухода за оборудованием и инвентарем зала бокса приборы и механизмы, необходимые для такого ухода. Основные методы, специфика и периодичность ремонта оборудования и инвентаря спортивных сооружений и комплексов для занятий боксом.

Техника безопасности на занятиях боксом

Требования безопасности к залам бокса, летним площадкам. Профилактика и предотвращение травматизма при работе с оборудованием и инвентарем спортивных сооружений и комплексов для занятий боксом.

Правила поведения спортсменов, занимающихся в зале. Требования к форме боксеров на тренировках и соревнованиях. Права и обязанности руководителя спортивной базы и тренера по обеспечению техники безопасности.

Материально-техническое обеспечение занятий боксом

Экипировка боксеров

Требования, предъявляемые к экипировке боксеров в процессе тренировочных занятий и соревнований. Перчатки, трусы, майка, шлем, капа, боксерки.

Организация и проведение соревнований с использованием спортивных сооружений и комплексов для занятий боксом

Спортивно-технические требования правил соревнований к сооружениям и комплексам для занятий боксом. Оснащение сооружений и

комплексов для занятий боксом, судейским, осветительным и другим специальным оборудованием.

Организация и проведение учебно-тренировочных сборов

Виды тренировочных сборов: оздоровительный, по общей физической подготовке, по совершенствованию спортивного мастерства. Цели и задачи учебно-тренировочных сборов, с отрывом от учебной, производственной деятельности или без отрыва. Продолжительность сборов, организация сборов в летних и зимних условиях. Оборудование мест для проведения занятий по общей физической и специальной физической подготовке. Принципы комплектования участников сбора. Тренерский и обслуживающий персонал сборов. Режим работы на сборе, средства и методы восстановления. Культурно-массовая и воспитательная работа. Медицинское обеспечение.

Материально-техническое обеспечение научных групп ведомств, сборных команд городов, областей, национальной команды Республики Беларусь

Медицинское и техническое оборудование для комплексного контроля эффективности тренировок и восстановления боксеров. Оборудование комплексного педагогического и медико-биологического контроля. Аппаратура контроля и обработки информации.

Видео-фототехника в научной и практической работе

Место и значение фото и видеоматериалов в научной, методической, учебной и спортивной работе. Составление и расшифровка кинограмм. Определение кинематических и динамических характеристик в процессе деятельности.

Видеосъемка как метод исследования в боксе. Применение метода видеосъемки в сочетании с другими методами исследований (монографией, тензодинамографией и др.). Использование кинограмм, учебных и методических фильмов в учебно-тренировочном процессе.

Компьютерное обеспечение научной работы, учебно-тренировочного процесса и соревнований по боксу

Значение и место компьютерного обеспечения в научных исследованиях в боксе.

Использование компьютеров для составления учебных программ тренировочного процесса в боксе. Использование учебных программ в учебно-тренировочном процессе.

Использование компьютеров в процессе проведения соревнований. Обработка материалов соревнований при помощи компьютерных программ. Анализ выступления ведущих спортсменов и результатов соревнований с помощью компьютерных программ.

Зачетные требования

- знать теоретический материал учебной программы;
- владеть навыками ухода за спортивным инвентарем для занятий боксом;
- владеть навыками видео- и фотосъемки в научной и практической работе в боксе;
- владеть навыками использования компьютеров в практической работе преподавателя – тренера по боксу.

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Бокс. Правила соревнований. Минск, 2001. – 67 с.
2. Бокс. Учебник для ИФК / под ред. И.П.Дегтярева. – М.: ФиС, 1979.
3. Марьянович, А.Т. Государственный научно-исследовательский институт социально-экономических проблем и спортивно-оздоровительных технологий /А.Т.Марьянович//Теория и практика физической культуры. – 2006. - №10. – С.2-21.
4. О внесении изменений и дополнений в положение о порядке формирования национальных команд (сборных) команд РБ по видам спорта, их финансовом и материально-техническом обеспечении: Постановление Министерства спорта и туризма РБ и Министерства финансов РБ от 17 дек. 2002 № 17/162. Национальный реестр правовых актов РБ. – 2003. - №9. – С.48-74.
5. Романенко, М.И. Бокс: учеб. Пособие / М.И.Романенко.– Киев: Вища школа, 1985. – 319 с.
6. Санитарно-гигиенический контроль за устройством и содержанием физкультурно-спортивных сооружений. Методические рекомендации. Минск: ЗАО «Бонем», 2002.-60 с.
7. Спортивные сооружения. Учебник для институтов физической культуры /Под ред. Д.А.Гагина. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 327с.
8. Теория спорта / под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Вища школа, 1987.- 424 с.

Дополнительная

9. Родионов, А.В. Психодиагностика спортивных способностей / А.В.Родионов. – М.: ФиС, 1973.-216 с.
10. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка: монография / В.И.Филимонов. – М.: «Инсай», 2000.-432 с.
11. Черный, В.Г. Спорт без травм / В.Г.Черный. – М.: ФиС, 1988.- 95 с.