**Лекція 6.**

Техніко-тактична підготовка спортсменів. Технічна майстерність та тактична варіативність в боксі. Психологічна підготовка боксерів.

Технічна підготовка кваліфікованих боксерів

ЗМІСТ

Вступ……………………………………………………………………………………..3

1. Теоретико-методичні основи оволодіння спортивною технікою в боксі……….4

2. Завдання, зміст, методика технічної підготовки у процесі становлення

спортивної майстерності

боксерів……………………………………………….…......................6

3. Спортивна техніка, як предмет навчання………………………………………….8

4. Оволодіння спортивною технікою та етапи навчання в боксі……………….…..9

5. Причини виникнення помилок у виконанні техніки рухів………………………..9

6. Практичні рекомендації щодо технічної підготовки боксерів…………….……11

ЛІТЕРАТУРА………………………………………………………………………13

3

Вступ

Високий результат у ряді видів спорту досягається шляхом реалізації рухів,

оптимальним поєднанням варіативності та стабільності їх внутрішньої структури,

надійністю механізмів компенсації і участі різних рівнів у побудові руху, потужністю

системи резервів як системи регулювання, так і системи виконання. Вважається, що

при оволодінні технікою рухів відмінності між спортсменами різної кваліфікації

мають місце не стільки в кінематичній структурі рухів, як в силі, швидкості та інших

рухових якостях, які забезпечують виконання дії.

На всіх етапах спортивного удосконалення технічна майстерність боксера

залежить від рівня розвитку спеціальних фізичних якостей та специфічних відчуттів.

Ряд дослідників розглядають її як оволодіння раціональною системою рухів з

подальшим ефективним застосуванням. Основним чинником технічної майстерності

спортсменів вищої кваліфікації є оптимальна структура рухових дій, а техніка

спортивних вправ відображає діалектичний зв’язок форми і змісту рухів. Технічна

майстерність характеризується погодженістю рухів у часі при виконанні завдань, яка

покращує структуру ударних дій, сприяє стабілізації навиків, що, в свою чергу,

підвищує ефективність рухів у спортивному двобої боксерів.

Техніка рухів забезпечує ефективність, економічність та сталість рухових дій

спортсменів, що оцінюється в екстремальних умовах. Техніка рухів є елементом

спортивної майстерності, що постійно вдосконалюється. Таке вдосконалення може

бути ефективним, якщо передбачає формування доцільної системи рухів.

Технічна підготовка боксера - це процес навчання техніці рухів, які необхідні

для досягнення поставленої мети.

Технічна підготовленість - це ступінь оволодіння спортсменом системою рухів,

прийомів і дій, характерних для результативної змагальної діяльності. Технічна

підготовленість пов’язана з фізичними, психічними, тактичними можливостями

боксера, а також з конкретними умовами змагальної діяльності та зовнішнього

середовища (покриття рингу, підлоги спортивного залу та інше). Чим більшою

кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим більшою мірою він готовий до

вирішення складних тактичних завдань, що виникають в процесі змагальної боротьби.

Зміна правил змагань, удосконалення спортивного інвентарю, розвиток тактики

боксу значно міняють зміст технічної підготовленості боксерів.

Оволодіння прийомами і діями техніки характеризується трьома рівнями:

наявністю рухових уявлень про прийоми, дії та спроби їх виконання; поява і розвиток

безпосереднього рухового вміння; закріплення рухового навику.

Здатність до утворення чітких уявлень про рухи обумовлює ефективність

реалізації засвоєних вмінь та навиків.

Результативність технічної підготовленості боксера залежить від ефективності її

засвоєння, стабільності, варіативності, економності, мінімальної тактичної

інформативності для суперника.

4

Ефективність технічної підготовленості визначається її відповідністю

вирішуваним завданням, рівням фізичної, тактичної і психічної підготовленості. Слід

врахувати, що сучасна змагальна діяльність характеризується великою кількістю

збиваючи факторів. Мається на увазі активна протидія суперників, прогресуюча втома,

незвичні місця змагань, особливості суддівства, недоброзичлива поведінка

вболівальників, інше. Здатність спортсмена виконувати ефективні прийоми та дії в

складних умовах є основним показником стабільності його технічної підготовленості.

Варіативність технічної підготовленості означає вміння оперативно корегувати

рухові дії залежно від умов боротьби. Досвід показує, що прагнення боксерів зберігати

сталими кінематичні та динамічні характеристики прийомів у будь-яких умовах

змагальної боротьби до успіху не приводить.

Кращими є ті прийоми та дії, які супроводжуються мінімальними

енерговитратами, найменшою напруженістю психічних можливостей боксера.

Застосування таких варіантів прийомів та дій дає змогу істотно інтенсифікувати

тренувальну та змагальну діяльність.

Технічна підготовка боксера - це процес навчання техніці рухів, які необхідні

для досягнення поставленої мети.

Розглядають загальну і спеціальну технічну підготовку. Загальна технічна

підготовка спрямована на оволодіння різноманітними руховими вміннями та

навичками, взятих у допоміжних видах спорту (спортивні ігри, легка атлетка, боротьба

та інші); спеціальна технічна підготовка - на досягнення технічної майстерності у

боксі. Необхідно знати, що під "спортивною технікою" розуміють певний спосіб

виконання рухових дій, які характеризуються різною ефективністю використання

боксером своїх рухових можливостей для досягнення спортивного результату.

1. Теоретико-методичні основи оволодіння спортивною технікою в боксі

Техніка виконання спортивних рухів розлядається як стандартна, так і

індивідуальна (А. Тер-Ованесян, 1992; В. Келлер, В. Платонов, 1993).

В науковій, навчально- методичній літературі автори по різному дають назву

стандартному та індивідуальному виконанню техніки рухів, хоча приділяють їм

однакове значення. Так С. Парамонов (1986) визначає класичну та індивідуальну

техніку, Л. Матвєєв (1991) - "модель техніки" та "індивідуальна техніка". У боксі

загально прийнято визначення типової та індивідуальної техніки (І. Дегтярьов, 1979;

М. Романенко, 1985).

В. Келлер (1977) індивідуальні дії спортсменів визначає як "улюблені".

А. Кисельов, А. Родіонов (1980) індивідуальні, добре "напрацьовані" дії боксерів

називають "коронними" діями.

Стандартизація техніки - забезпечення вимог до сучасної, найбільш

раціональної, ефективної техніки. Стандартизація здійснюється визначенням

припустимих відхилень. Стандартна техніка - це найбільш ефективна техніка, яка

5

формувалася у боксі внаслідок пошуку, відбору, та закріплення у практиці найбільш

сучасних рухів.

Індивідуалізація техніки - приведення техніки у відповідність індивідуальним

особливостям спортсмена, котре забезпечує високу ефективність зусиль. Вона

досягається відображенням у техніці позитивних особливостей спортсмена. Техніка

кожного спортсмена обумовлена його індивідуальними особливостями фізичного

розвитку.

Аналіз літературних джерел свідчить про недостатню вивченість проблеми

індивідуалізації процесу вдосконалення спортивної техніки (В. Запорожанов,

В. Платонов, В. Келлер, 1985).

В спеціальній навчально-методичній літературі з боксу загальноприйнято

визначати поняття стандартної техінки терміном "типова техніка" (І. Дегтярьов, 1979;

М. Романенко, 1985). При оволодінні широким арсеналом техніки боксу, боксер

прагне вдосконалювати свої улюблені навички у захистах, ударах, які з найбільшим

успіхом використовуються в змаганнях (А. Кисельов, А. Родіонов, 1980).

Спостерігаючи на змаганнях за діями боксерів високого класу можна помітити,

що вони по-різному виконують одні і ті ж дії. Техніка дій змінюється під впливом

індивідуальних фізичних, психічних особливостей, звичної спрямованості бойових

рухів боксера.

Під індивідуальним виразом техніки не слід розуміти невірні навички, які

уствновлюються в результаті недоліків навчання.

Таким чином, кожний боксер повинен прагнути виробити свою індивідуальну

техніку на основі раціональних рухів типової техніки.

Етапи та стадії оволодіння спортивною технікою, як єдине ціле. Процес

навчання спортивним рухам, становлення майстерності спортсмена доцільно поділяти

на етапи та стадії. Більшість дослідників визначають три етапи навчання у спорті:

ознайомлення з вивчаємою спортивною вправою, поглиблене вивчення та

удосконалення (В. Келлер, В. Платонов, 1993). Три етапи відповідають п'яти стадіям

(В. Платонов, 1984): стадія створення першого уявлення про рухову дію та

формування установки на його вивчення; стадія формування вміння - визначається

генералізація рухових реакцій, не завжди раціональна внутрішньом'язова координація,

пов'язана з ірадіацією процесів збудження в корі півкуль мозку; стадія формування

досконалого виконання рухової дії - уточнюєтся раціональна кінематика та динамічна

структура рухів; стадія стабілізації навику - розвиваються автоматизація та

спеціалізовані відчуття; стадія досягнення варіативного навику - розвиваються

спеціальні сприйняття (відчуття часу, темпу, зусиль, простору).

Однією з найважливіших методичних умов удосконалення технічної

підготовленості є взаємозв'зок між структурою рухів та рівнем розвитку фізичних

якостей. Новий рівень фізичної підготовленості потребує переходу на новий рівень

фізичної підготовки потребує переходу на новий рівень технічної майстерності та

навпаки.

6

Методика вдосконалення техніки бойових дій боксера. Техніка боксу

характеризується широкою варіативностю виконання прийомів. Від кожного з 12

типових ударів існує 6 типових захистів, а від прямих ударів можливе застосування до

28 варіантів захистів.

В боксі існують три принципово різні методи спортивного вдосконалення:

а) метод обмеження - боксери вдосконалюють з метою створення

автоматизованих рухів обмежену кількість прийомів;

б) метод різноманітності - вдосконалення техніки широкого кола прийомів;

в) комбінований метод - раціональне об'єднання перших двох методів, які

доповнюють один одного.

В першопочатковій підготовці боксер навчається раціональним основам

загальноприйнятої, типової техніки. Подальше навчання та тренування боксера-

розрядника, засвоївшого основну структуру рухів, індивідуалізується в залежності від

його особистих характеристик. Першою стороною індивідуалізації боксера

виявляється відбір найбільш зручних технічних засобів. Продовжуючи оволодівати

широким арсеналом техніки боксу, боксер прагне вдосконалювати свої улюблені

навички в захистах, ударах, які з найбільшим успіхом використовуються в змаганнях

(А. Кисельов, А. Родіонов, 1980 ).

Друга сторона індивідуалізації техніки боксера полягає в тому, що бойові рухи

типової техніки у боксера дещо змінюються. Спостерігаючи на змаганнях за діями

боксерів високого класу, можна помітити, що вони по різному виконують одні і ті ж

дії. Тобто, індивідуалізують свої дії. Такі зміни техніки виконання дій помітні й у

боксерів, які навчались у одного тренера з використанням однакової методики,

вивчали одинакові за формою елементи типової техніки. Техніка змінюється під

впливом його індивідуальних фізичних, психічних особливостей, звичної

спрямованості бойових дій боксера.

Під індивідуальним виразом техніки не слід розуміти невірні навички, які

установлюються в результаті недоліків навчання ( І. Дегтярьов, І. Циргіладзе, 1989).

Таким чином, кожний боксер повинен прагнути виробити свою індивідуальну

техніку та індивідуальну манеру ведення бою на основі раціональних рухів типової

техніки.

2. Завдання, зміст, методика технічної підготовки у процесі становлення

спортивної майстерності боксерів

Удосконалення спортивної техніки здійснюється на протязі всієї багаторічної

підготовки спортсменів, яка спрямована на підвищення технічної майстерності.

Можна виділити такі 3 етапи вдосконалення технічної майстерності:

1). пошуковий;

2). стабілізації;

3). адаптивного вдосконалення;

7

Технічна підготовка на першому етапі спрямована на формування нової техніки

змагальних дій (або її поновлених варіантів), вивчення окремих рухів, які

включаються у склад змагальних дій. На 2-му етапі технічна підготовка спрямована на

поглиблення вивчення та закріплення цілісних навиків змагальних дій. На 3-му етапі

технічна підготовка спрямована на вдосконалення створених навиків, збільшення

діапазону їх варіативного виконання, стабільності, надійності застосування до умов

головних змагань. Головними завданнями кожного етапу технічної підготовки при

вдосконаленні технічної майстерності є:

досягнення високої стабільності і раціональної варіативності рухових навиків,

які складають основу прийомів техніки, підвищення їх ефективності у змагальних

умовах;

часткова перебудова рухових навичок, вдосконалення кінематики або динаміки

окремих деталей навику з точки зору досягнення сучасної науки і вимог спортивної

практики;

Для вирішення першого завдання, як правило, використовуються:

метод ускладнення спеціальної діяльності боксерів;

метод застосування вправ при різних станах організму;

Для вирішення другого завдання використовуються:

метод полегшення умов виконання спеціальних дій боксера;

метод споріднених вправ.

Метод ускладнення зовнішніх умов при виконанні прийомів техніки

реалізується такими методичними прийомами:

1. Методичний прийом опору умовного суперника. Елементи боротьби з

умовним супротивником допомагають спортсмену вдосконалювати ритм та структуру

виконання технічного прийому, швидше досягнути стабільності і результативності.

Він забезпечує також високу щільність навантаження у занятті, є дієздатним

психологічним фактором для виховання впевненості у свої сили, для виховання

сміливості та рішучості.

2. Методичний прийом незручних вихідних положень і підготовчих рухів.

3. Методичний прийом максимальної швидкості і точності виконання дій.

Наприклад, боксеру задається високий темп ударів у певний термін часу - 1 раунд.

4. Методичний прийом обмеження простору для виконання дій дозволяє

ускладнювати умови орієнтиру при вдосконаленні навичок. Наприклад, користуватись

зменшеним рингом.

5. Методичний прийом виконання дій у незвичних умовах передбачає зміни

умов тренування. Наприклад, пересування ногами на м'якому рингу (мати, пісок, вода),

виконання ударів з боксерськими снарядами утримуючи у руках обтяження та інше

(імітування ударів у воді, пересування на піску).

Метод виконання вправ у стані втоми організму спортсмена:

1. Виконання вправ у кінці основної частини заняття.

8

2. Виконання вправ з техніки боксу після бігових вправ, плавання, спортивних

ігор та інше.

Метод полегшення умов виконання технічних дій: виконання ударів з гумовими

жгутами, виконання ударів по мішку пересуваючись під улін (зверху вниз) та інше.

Метод співнапруження: одночасно відбувається вдосконалення техніки і

фізичних якостей за рахунок застосування різноманітних обтяжень (пояси, обтяження

на ноги і руки та інше).

Вивчення цієї теми починається з ознайомлення спортсменів з основами теорії

спортивної техніки, з структурою процесу навчання рухам, із засобами, методами

технічної підготовки. Необхідно загострити увагу на взаємозв'язку технічної

підготовки з фізичною, тактичною, психічною. Доцільно на заняттях використовувати

і аналізувати матеріали і фото-, кінозйомки, відеозаписів.

3. Спортивна техніка як предмет навчання

Техніка, використовуючи яку досягають найбільш високих спортивних

результатів (тобто та техніка, якою користуються сильніші спортсмени світу),

вважається найбільш досконалою. Тому поняття "спортивна техніка" часто

сприймається як найбільш раціональний, ефективний засіб виконання рухів даного

виду спорту. В той же час, біомеханічний аналіз висвітлює цілий ряд недоліків у рухах

висококваліфікованих спортсменів. Можна зробити висновок, що техніка повинна

бути правильною або неправильною, більш або менш раціональною.

Техніка весь час безперервно вдосконалюється. Це відбувається внаслідок таких

факторів:

1). особисті експерименти спортсменів та обмін досвідом між ними;

2). педагогічні експерименти тренерів;

3). науково-технічний прогрес (вдосконалення спотивного обладнання,

інвентарю та інше);

4). спеціально-організований науковий пошук.

Головним предметом навчання у спорті є спортивна техніка. Спортивна техніка

являє собою складну систему рухів, яка складається із окремих її складових.

Необхідно розглянути частини, фази і елементи техніки даного виду спорту.

Частини спортивної вправи - це головні прийоми, з яких вона складається. У

боксі це удари, захисні дії.

Фази - це деталі якої-небудь частини спортивної вправи. Наприклад, фаза

підготовки удару, виконання його, фаза повернення у вихідне положення боксера.

Кожна фаза техніки поділяється на складові її деталі, які називаються

елементами - плече підняте або опущене та інше.

4. Оволодіння спортивною технікою та етапи навчання в боксі

9

Процес оволодіння технікою спортивних вправ характеризується тим, що на

самому початку навчання спортсмен оволодіває спрощеними рухами у спрощених

умовах виконання та з малими зусиллями. Тобто повільно, без напружень.

Виключається загроза отримання ударів за рахунок чіткої умовності виконання дій:

удари не повинні доходитти до цілі, швидкість виконання середня і нижче середньої -

дається змога партнеру своєчасно реагувати на дії. На цьому етапі для кожного

боксера встановлюється той оптимальний режим, який дозволяє зберегти структуру

вивчаємих вправ.

Необхідно врахувати, що у якийсь момент на цьому етапі відбувається затримка

спортивних результатів, їх зниження. Необхідний новий поштовх, щоби відбувся

стрибок показників. Тобто, оволодіння технікою рухів відбувається у три етапи.

На першому етапі вирішуються два завдання. Перше - сформувати цілісне та

реальне уявлення про даний вид руху: завдяки чому та за рахунок чого боксер досягає

успіху. Спортсмени ознайомлюються з різними прийомами техніки, які

використовуються у змаганнях, з різноманітними стилями і манерою ведення бою

відомими боксерами. Для цього використовуються відеозапис, кінофільми,

спостереження на змаганнях кваліфікованих боксерів, бесіди.

На другому етапі оволодіння технікою рухів вирішуються такі завдання:

1). створити чітке уявлення про кінематичні, динамічні, ритмічні параметри

вивчаємого руху;

2). оволодіти технікою руху, щоби бути здатним у спрощених умовах

виконувати його варіативно;

3). розвити фізичні якості і психічні властивості для впевненого ведення бою

сильними і швидкими ударами у стані втоми;

4). ознайомити боксера з різноманітною тактикою ведення бою;

На третьому етапі вирішуються такі завдання (етап триває, поки спортсмен

робить змогу підвищити спортивний результат):

1). досягти ефективного виконання дій у стані втоми і різноманітних умовах

спортивної боротьби;

2). привчити боксера творчо виконувати дії у залежності від ситуації поєдинку;

3). розвинути здатність до самооцінки.

Якщо кваліфікований спортсмен вивчає новий прийом, то він повертається до

вирішення першого і другого етапів.

5. Причини виникнення помилок у виконанні техніки рухів

Необхідно розглядати чотири фактори виникнення помилок при виконанні

прийомів техніки (викривлення техніки виконання дії): біомеханічні, фізіологічні,

спортивно-педагогічні і психолого-педагогічні фактори.

Біомеханічні фактори виникнення помилок виконання спортивної техніки:

1). виникнення реактивних сил;

2). післядія неправильного виконання руху у попередніх діях;

10

3). недостатня кількість об'єктивних показників результату рухів.

Фізіологічні фактори виникнення помилок виконання спортивної техніки:

1). іррадіація збуджуючих і гальмуючих процесів ЦНС;

2). неясність кінестезичного відчуття під час виконання рухів;

3). втома, хвороба.

Наслідком іррадіації збуджуючих і гальмуючих процесів у ЦНС на початкових

етапах навчання спортивній техніці боксера виникають непередбачені напруження та

розслаблення таких груп м'язів, участь яких не допомагає, а заважає вирішенню

поставленої рухової мети. Вказане явище подібне (схоже) за наслідками, які

виникають завдяки діям реактивних сил, але мають не біомеханічний характер, а

фізіологічний. З метою усунення цієї причени необхідно навчитись виконувати рухові

вправи без зайвої напруги м'язів. Можна використовувати ідеомоторне тренування.

Крім цього, рекомендується повторювати рухи на фоні втоми, при цьому домагатися

максимально розслабити м'язи.

Перенос рухових навичок виявляється у їх позитивному або негативному

взаємовпливу у процесі виконання. У заняттях спортом позитивний перенос рухових

навичок відбувається у тих випадках, коли різні види спорту і гімнастичні вправи

мають схожу структуру рухів. Наприклад метання снарядів у легкій атлетиці та удари

у боксі.

Негативний перенос рухових навичок відбувається у тих випадках, коли боксери

в більшій мірі вдосконалюють м'язи-антагоністи у повільному, напруженому режимі

виконання, ніж ударні дії.

В навчально-тренувальному процесі підготовки боксерів необхідно враховувати,

що організм спортсменів - це складна інтегральна система. Навіть мале порушення у

діяльності якої-небудь підсистеми, органу відображається на діяльності всього

організму. Організм - саморегульована система. Він у більшості здатний

нейтралізувати вплив, який заважає досягненню поставленої мети. Запобігти

негативних явищ при навчанні можна завдяки застосуванню педагогічного контролю,

своєчасному відновленню організму.

Фактори спортивно-педагогічного та психологічно-педагогічного характеру,

які можуть стати причиною помилок спортивної техніки розділяються на три групи в

залежності від:

1). вимог до рухових якостей, розвиток яких є умовою для досягнення високих

результатів у даному виді спорту;

2). адекватності (відповідний, тотожний) рухового уявлення цього спортсмена

завданням, які вирішуються;

3). вимог, які ставить цей вид спорту до різноманітних боків психіки (рішучість

при виконанні вправи, своєчасність її виконання).

Навчання спортивній техніці та розвиток рухових якостей - це взаємопов'язані

фактори. Для виконання необхідного руху спортсмен повинен проявити у більшій або

меншій мірі певну рухову якість або ряд цих якостей у певному сполученні.

Невідповідність між формою руху та розвитком необхідних рухових якостей - одна з

11

найбільш частих причин помилок у рухах. Для запобігання помилок необхідно

додержуватись принципу єдності навчання, розвитку і виховання.

Адекватність рухових уявлень та завдань, які вирішуються, необхідно

розглядати як ступінь (міру) поняття завдання, чіткість уявлень про структуру певного

руху. Засіб усунуння помилок - пояснення, різні форми показу, технічні засоби

термінової інформації, підвищення теоретичної підготовленості спортсменів,

спрощення рухових завдань.

Причини недостатнього прогресу в оволодінні спортивною технікою боксером

можуть бути такі:

1). відсутність інтересу до предмету навчання;

2). невпевненість у своїх силах;

3). страх, недостатня увага.

Тобто, нездатність перебороти виникнення внутрішніх та зовнішних труднощів:

факторів, які відносяться до інтелектуальної сторони, особистим якостям боксера.

Засоби усунення цих помилок - вибір виду спорту у відповідності до

психофізіологічних особливостей людини, створення на тренуваннях відповідної

атмосфери, проведення необхідної виховної роботи, використання заходів,

спрямованих на формування у боксерів чіткої цільової установки, усвідомлення

призначення певних вправ, забезпечення емоційності заняття.

Фактори, які пов'язані з середовищем, у якому виконуються вправи спортивні

вправи, і які впливають на виникнення помилок:

1). місце занять або змагань, їх відповідність гігієнічним та іншим вимогам;

2). якість обладнання, інвентарю, екіпіровки (покриття рингу, форма і якість

рукавичок, боксерок, шолому);

3). метеорологічні та кліматичні умови.

Мета тренера полягає у регулюванні умов проведення занять, а також при

необхідності змінювати характер завдань, навантаження, час та місце занять та інше.

При виправленні помилок необхідно дотримуватись таких положень:

1. У першу чергу виправляти ті помилки, які можуть вплинути на виконання

вправ;

2. До виправлення помилок необхідно приступати зразу, як тільки вони

виявляться: інакше можна закріпити ці помилки;

3. Звертати увагу спортсмена на одній-двох помилках, які необхідно виправляти;

4. Навіювати спортсменам упевненість у своїх діях, запобігати таких зауважень,

які підкреслюють тільки недоліки;

5. Демонструвати показом помилки, які робить боксер для кращого аналізу;

6. Заохочувати боксера до аналізу причин виникнення помилок та їх

виправлення;

7. Повторювати вивчаємі вправи до перших ознак втоми, зниження уваги.

Допоміжні вправи, які використовуються при навчанні спортивної техніки:

1). вправи у "дві сторони"; 2). ідеомоторний метод (вправи в уявленні рухів);

3). імітація рухів спортивної вправи.

12

6. Практичні рекомендації щодо технічної підготовки боксерів

Техніка боксу розроблялася на протязі всієї історії його розвитку. В світі існує

багато різноманітних шкіл боксу. З метою пошуку раціональної техніки було

проведено багато експериментів з використанням різноманітних методик. Всі основні

положення та рухи тіла боксера отримали анатомічну характеристику, внаслідок чого

визначена типова техніка, яка стала загальноприйнятою у практиці боксу.

Бойова стійка – вихідне положення, що дозволяє боксеру бути готовим до

здійснення бойових дій та випередити несподівані дії суперника. Бойова стійка

пройшла довгу еволюцію по мірі розвитку боксу як виду спорту. Кулачні бійці

Стародавньої Греції зображались у стійці з високо піднятими руками для захисту

голови. Призові бійці XVIII сторіччя в Англії тримались зібрано, стоячи на широко

розташованих ногах, захищаючи себе від захватів суперника. Зараз боксер знаходяться

у стійці, яка дозволяє невимушено пересуватись по рингу та швидко змінювати бойові

ситуації.

Манера триматись у бойовій стійці в кожного боксера має свої особливості,

тобто є індивідуальною. Боксеру рекомендується мінімально напружувати м’язи, щоб

запобігти передчасній втомі, а також зберігати можливість до швидких і вільних дій.

Бойове положення кулака. Досвід міжнародних змагань свідчить, що і боксери

високої кваліфікації дуже часто при ударах невірно фіксують кулак. Травмування кисті

– часте явище у спортивній практиці боксерів. Головна причина травмування кисті –

невірне положення кулака у мить удару, а також недбалий вибір місця для удару

(лікоть, лоб та інше).

Особливості пересування боксера по рингу. Техніка бойових рухів боксера

будується так, щоб кожне кінцеве положення удару або захисту було вихідним

положенням для наступної дії. Без погодженого чергування ударів і захистів рухи

боксера були б незручними, вимагали б великих зусиль та зайвих витрат енергії.

Постійно зберігаючи рівновагу у бою боксер має можливість легко та невимушено

переходити від одної дії до другої.

Мистецтво „благородного” захисту. Аматорський бокс формувався під

загальним девізом – „мистецтво благородного захисту”, який визначився ще на

початку розвитку олімпійських ігор. Впроваджували бокс як мистецтво, а не як бійку.

Так проголошували у своїх промовах до початку олімпійських турнірів президенти

аматорського боксу. Однак спортивна боротьба на боксерському рингу пов’язана з

різкими ударами, які можуть створити нокаутуючу дію. Щоби бокс був максимально

безпечним для здоров’я спортсменів, необхідно дуже багато часу приділяти

вдосконаленню захисних дій.

Л І Т Е Р А Т У Р А

1. М. Романенко. Бокс. - К., «Вища школа». - 1985.

2. В. Платонов. Теория и методика спортивной тренировки. - К., «Вища

школа», - 1984.

3. А. Тер-Ованесян. Педагогіка спорту. - К., “Вища школа” – 1986.

**ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРІВ**

ЗМІСТ

1. Тактика як мистецтво ведення бою боксерів ………………………………..……2

2. Планування бою. Тактика ведення бою боксерів: темповика, силовика,

нокаутера, з високим рівнем технічної підготовленості, боксера-

універсала……………………………………………………………………….……3

3. Різновиди дистанцій ведення бою в боксі…………………………..…….……......3

4. Удосконалення атакуючих прийомів і дій боксерів середньої кваліфікації……...5

5. Удосконалення контратакуючих прийомів і дій боксерів середньої

кваліфікації.…………………………………………………………………….....…6

6. Тактичні дії, необхідні в бою боксерам різних манер ведення бою ….……….…7

7. Тактичне мислення боксерів середньої кваліфікації

в умовах змагальної діяльності ………………………………………………..…10

Література……………………………………………………..…………………..…….11

1. Тактика як мистецтво ведення бою боксерів

Тактика, взаємопов'язана з технікою, й залежить від рівня останньої і, в свою

чергу, впливає на її подальший розвиток та удосконалення. Тактика в боксі цілком

залежить від особливостей бою на рингу. В обмеженому просторі рингу

зустрічаються два противника. Кожен в тій або іншій ступені підготовлений,

спритний, швидкий, сильний і витривалий; володіє тою чи іншою технікою,

точністю в ударах, старанністю в захисті; кожному властива певна ступінь розвитку

вольових якостей - ініціативності і впевненості, сміливості, рішучості, стійкості.

Обидва противники свідомо користуються всіма бойовими засобами, будують бій

тактично продумано. Всі ці якості, навички та уміння невід'ємні один від одного,

вони доповнюють один другого в кожній дії боксера на ринзі. Ні один тактично

підготовлений боксер не зможе здійснити свої бойові завдання, якщо він не

підготовлений в технічному і в морально-вольовому відношенні; ні один відмінний

боксер-технік не зуміє застосувати свої знання без тактичної підготовленості. так, на

ринзі перемагає, як правило, той боксер, котрий раніше виявить замисли свого

противника і заставить його підкорятися своїм. Вмінню виявляти замисли

противника потрібно навчати. Також потрібно навчати прийомів, що дозволяють

маскувати свої задуми і викликати противника на дії, які відповідають цим задумам.

Мова йде про тактичну підготовку боксерів. Тактично правильно побудований бій з

врахуванням можливостей противника і своїх частіше дозволяє компенсувати інколи

недостатню технічну і фізичну підготовленість.

Під тактикою в боксі розуміється раціональне використання бойових засобів

для досягнення перемоги. Якою б не була технічна досконалість боксера, саме

уміння організувати бій, правильно використовуючи техніку до особливостей

противника, визначає ступінь бойової майстерності боксера.

3

Вибір тактичних варіантів залежить як від індивідуальних особливостей

боксерів, так і від особливостей припущених противників. Значимість цих факторів

може змінюватися в різноманітних ситуаціях.

Сучасний бій - складне поєднання переміщень, ударних і захисних дій, які

виконуються на різних дистанціях.

2. Планування бою. Тактика ведення бою боксерів: темповика, силовика,

нокаутера, з високим рівнем технічної підготовленості, боксера-

універсала.

Тактика боксу – мистецтво використання технічних засобів з врахуванням

індивідуальних техніко-тактичних, морально-вольових та фізичних особливостей в

бою із різними за стилем та манерою суперниками (Романенко М.І.). Інакше, це

мистецтво ведення бою або ефективне ведення спортивної боротьби.

Кожний боксер обирає собі таку манеру ведення бою, яка дає можливість

ефективно діяти на рингу. Існують такі тактичні манери (стилі) ведення двобою:

1. боксер атакуючого стилю (переважно з поганою реакцією);

2. боксер контратакуючого стилю (з вчасною реакцією дій у відповідь або

назустріч);

3. боксер-нокаутер (з «відточеним» ударом);

4. боксер-темповик (веде бій у високому темпі);

5. боксер-ігровик (будує бій на передбаченні дій і переграванні суперника);

6. боксер-універсал (володіє усіма вище переліченими стилями).

На Олімпійських іграх 2004 року всі боксери збірної Куби демонстрували

універсальну манеру ведення бою. Переважно боксери-універсали стають

чемпіонами значних змагань і демонструють високі спортивні результати у боксі.

Тактичну підготовку у боксі слід проводити за такими етапами:

1) ознайомитись з усіма манерами ведення двобою (на етапах початкової

та попередньої базової багаторічної підготовки);

2) вибрати ту манеру ведення бою, що більш властива індивідуальним

особливостям конкретного боксера (на етапі спеціалізованої базової підготовки);

на основі свого власного стилю ведення бою боксер переходить на

універсальний стиль (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей та

збереження досягнень).

3. Різновиди дистанцій ведення бою в боксі

Бій на кожній дистанції проходить в різних умовах, має свої закономірності,

які повинні бути відомі тренеру і спортсменам. Розрізняють три види дистанцій, на

яких ведеться бій, це: дальня, середня і ближня дистанції. Дня кожної дистанції

існує своє обмеження часу, що визначає можливість захисту від ударів. На дальній

дистанції боксеру легше захищатися, чим на середній, а на середній легше, чим на

ближній. Обмеження часу на різних дистанціях визначає для боксерів відповідну

техніку і тактику.

Характеристика бою на дальній дистанції. На дальній дистанції боксеру

4

завжди важче почати атаку, чим на середній, так як знаходячись поза зоною ударів,

противник відносно легко сприймає початкові рухи і встигає відреагувати на них

захисними діями. Для бою на дальній дистанції характерний свій стиль. Боксер

високого класу, що знаходиться в випрямленій стійці, легко переміщується в різні

сторони по ринзі на прямих, не широко розставлених ногах. Він завжди готовий

швидко і невимушено перейти від атаки до контратаки, змінюючи напрям

переміщення і відстань до противника. Щоб бачити і розрізняти самі різноманітні

вихідні положення, початкові рухи противник і власні відповідні дії на них, боксер

повинен володіти хорошою руховою пам'яттю. Велика роль відчуття дистанції, що

дозволяє боксеру знаходитися на потрібній відстані від противника, не отримуючи

удару, знайти ту відстань, на якій його удари дійдуть до цілі, поміняти дистанцію

"поза ударом" на дистанцію атак і контратак, і навпаки.

Характеристика бою на середній дистанції. Для середньої дистанції

характерний ще менший ліміт часу, чим на дальній дистанції. Тактичне

установлення: боксер, входячи на середню дистанцію поривається випередити

контратаку партнера своєю серією ударів або, завчасно передбачити можливі

контрудари противника, застосовує автоматизовану серію захистів нирками,

нахилами, підставками і наносить різкі удари. Особливість бою на середній

дистанції в зв'язку зі строгими обмеженнями в часі - постійна готовність до ударів

противника. Для техніки бою на середній дистанції характерні: згрупована стійка,

переміщення тулуба при обмеженому русі по рингу. На середній дистанції

застосовуються переважно автоматизовані серії ударів і захисти (поряд з

вибірковими серіями ударів і захисти і поодинокі, акцентовані удари). В бою на

середній дистанції боксер повинен володіти хорошою швидкістю, реакцією,

переміщенням. Висока щільність і частота бойових дій потребує миттєвих переходів

від скорочень працюючих м'язів до їх розслаблення і назад. Боксер в напруженому

становищі бою на середній дистанції повинен, з одної сторони, володіти високою

стійкістю уваги, а з іншої - вміти миттєво переключати свою увагу від ударі до

захистів і навпаки.

Характеристика бою на ближній дистанції. Бій на ближній дистанції

ведеться за допомогою коротких ударів знизу і бокових майже щільно або коли

боксери стикаються один з одним. Тактична задача бою на ближній дистанції -

зайняти зручне положення для ударів по тулубу, стомити ними противника або

скувати його удари. На цій дистанції бій носить силовий характер. Якщо бій на

середній дистанції являється невід'ємною частиною бою на дальній дистанції (так,

як любий удар, що наноситься з дальньої дистанції, закінчується в передній ), то бій

на ближній дистанції завжди виникає навмисне або примусово. В бою боксер

попадає на ближню дистанцію з дальньої або із середньої. Часу для нанесення

ударів на цій дистанції ще менше, чим на інших дистанціях. Через близкість

партнера і особливостей бойового положення боксер встигає реагувати на удари

партнера, в основному, накладками і підставленнями. Оскільки на ближній дистанції

глядацькі сприйняття дій боксера через його близкість до противника обмежені і

боксер не може побачити, що робить противник, які місця в нього відкриті, в бою

приходиться керуватися головним чином м'язево-руховими і тактильними

відчуттями. На ближній дистанції боксери ведуть бойові дії, знаходячись в

5

згрупованій стійці і стараються прийняти найбільш стійке положення. Короткі удари

співпадають із захистами, накладками і підставками. Плечі боксера розслаблені, для

рухів характерна непримусовість і м'якість.

Ведення бою на ближній дистанції потребує від боксера високорозвинених

м'язево-рухових відчуттів, вміння розслаблятися і відчувати свого партнера, великої

спеціальної витривалості, сили і наполегливості.

Вдосконаленість в тактиці повинна йти по двох основних напрямках. Це, по-

перше: удосконалення власної індивідуальної тактики (тактика сильного удару,

тактика обігравання або їх поєднання), удосконалення в умінні нав'язувати свою

манеру ведення бою, уміння проводити свій тактичний план, свої прийоми бою і, по-

друге: удосконалення в умінні розгадувати манери бою противника, його сильні і

слабкі сторони і зіставляти свій тактичний план дій, направлених на нейтралізацію

його сильних та використанні слабких сторін.

4. Удосконалення атакуючих прийомів і дій боксерів середньої

кваліфікації

Завдання боксера середньої кваліфікації – за допомогою певних дій обманути

суперника, відволікти його увагу від діючих ударів, привчивши його до певної

відповіді. Після цього боксер швидко переходить до проведення свого прийому або

"заплутує" противника різними діями ( чергуючи неправдиві і дійсні дії )і в

сприятливий момент миттєво проводить свій прийом.

1. Боксер декілька разів наносить боковий лівою в голову, потім, подає вид,

що збирається повторити прийом (відводить руку назад для замаху), противник

захищається від лівого, а боксер наносить удар правою в голову.

2. Боксер показує боковий удар правою в голову (для цього декілька разів

наносить удар правою ),а виконує удар лівою.

3. Боксер привчає противника до поодинокого бокового удару лівою в

голову, потім, до цих дій додає повторний удар лівою в тулуб, чергуючи удари то в

голову, то в тулуб. Противник всю увагу переносить на захист правої частини тулуба

і голови. В цю мить боксер "симулює" атаку ударами лівою, а насправді проводить

блискавичну атаку боковим правою в голову.

Таким чином, боксеру за допомогою проведеної групи вправ вдається

перехитрити противника, який вірить, що йому збираються застосовує нанести удар

і тому захищає, тоді як насправді атакуючий застосовує фінт, а наносить удар другою

рукою в незахищене місце.

Боксер повинен оволодіти і другою групою вправ, що побудована на

протилежному принципі - противник вірить, що боксер використовує фінт, і тому не

захищається. Скориставшись цим, боксер наносить удар.

1. Боксер вдається до фінту - боковому удару лівою в голову і намагається

нанести удар правою в голову. Противник вірить в цей фінт і не захищається від

бокового лівою в голову. Боксер наносить боковий удар лівою в голову.

2. Боксер використовує фінт - удар знизу в тулуб лівою, і намагається

нанести удар правою в голову. Противник не захищається від ударів лівою в тулуб,

так як передбачає, що це фінт. Боксер наносить удар знизу лівою в тулуб.

6

3. Боксер вдається до фінту - удар лівою в .тулуб і голову. Противник,

повіривши в обманний маневр, не захищає праву сторону тулуба. Боксер наносить

удари.

4. Боксер використовує фінт - удар правою прямою в голову і намагається

провести удар лівою знизу в тулуб. Противник вірить в цей маневр і не захищається

від удару правою. Боксер наносить удар правою в голову.

Боксеру необхідно оволодіти і більш складними вправами - чергуванням

фінтів і дійсних ударів. При застосуванні цих прийомів, противник знаходиться в

повній омані - він не може визначити, де фінт, а де удар. Подібні прийоми нервують

атакованого, він втрачає впевненість в своїх силах.

Зразкові вправи. Боксер вдається до фінту-удару лівою, а наносить удар

правою, чергуючи показ лівою з ударом лівої.

1. Боксер виконує фінт - боковою правою, а наносить удар лівою, чергуючи

показ удару правої з ударом правою рукою.

Обманні дії можуть бути з допомогою рук, тулуба, ніг, а також комбінованими.

2. Боксер проводить успішну блискавичну атаку серією ударів. Противник

не встигає захиститися. Після цього боксер імітує (рухами тулуба, ніг ) цю ж атаку.

Противник захищається, але вже спокійніше. На третій разів боксер виконує дійсну

атаку.

5. Удосконалення контратакуючих прийомів і дій боксерів середньої

кваліфікації

Боксерам середньої кваліфікації пропонуються такі вправи:

1. Від атаки противника прямим лівою в голову боксер декілька разів

відходить, а потім замість відходу в один з моментів наносить блискавичний прямий

зустрічний удар в голову лівою (правою рукою).

2. Боксер робить вигляд, що на атаку противника прямий лівою в голову

збирається нанести зустрічний прямий удар правою в голову і декілька разів

старається провести цей удар. Противник зосереджує свою увагу на захисті від

удару правою, а в цей момент отримує боковий удар лівою в голову (знизу лівою в

тулуб).

3. Противник атакує прямим лівою в голову, боксер наносить зустрічний

прямий в тулуб. Противник відходить. Привчивши противника до цього, боксер

замість поодинокого удару правою в тулуб наносить серію ударів : правою в тулуб і

боковий лівою, короткий прямий правою і боковою в голову з просуванням вперед.

В цих вправах боксер відволікає увагу противника від дійсної контратаки.

Зразкові вправи, що виконуються з допомогою викликів на активні атакуючі і

контратакуючі дії противника із застосуванням неправдивих атак

1. Боксер атакує легкими ударами , провокуючи противника на активні

атакуючі дії. Противник також вивчає, боксер готовий до захисту і наносить

контрудари у відповідь.

2. Боксер атакує легкими ударами, противник кидається в атаку, боксер

готовий до зустрічної атаки і контратакує противника, випередивши його атаку (або

відхиляючись .від першого удару).-

7

3. Боксер атакує противника легкими ударами і примушує його на

контратаки. Противник контратакує. Боксер захищається і виконує у відповідь

контратаку.

4. Те ж саме, що і у вправі 3, але боксер застосовує зустрічну контратаку,

відображуючи дії противника або захищаючись ухилом.

5. Боксер атакує легкими ударами. Противник контратакує серією ударів з

просуванням вперед. Боксер наносить контратакуючі удари з просуванням вперед.

Друга група вправ будується за принципом неправдивих відкриттів.

1. Боксер маневрує, входить в свою дистанцію, опустивши праву руку,

противник атакує боковим лівою в голову. Боксер застосовує нирок і контратакує

боковим правою.

2. Боксер атакує прямим лівою, відкриваючись на зустрічний удар

противника правою. Противник відповідає ударом правою в голову. Боксер

ухиляється вправо і наносить удар у відповідь правою в голову.

3. Боксер входить в дистанцію свого удару правою опущеною лівою рукою.

Противник наносить удар правою рукою. Боксер відображає його зустрічним правою

в голову.

4. Боксер атакує прямим лівою в голову, відкриваючись на зустрічний удар

противника правою. Противник зустрічає прямим правою (боковим )в голову. Боксер

відхиляється (ниряє )вліво і відповідає боковим в голову (знизу лівим в тулуб).

Боксеру не завжди вдається перехитрити противника, який вміє розгадувати

тактичні маневри і сам "ловить" боксера.

Під час ведення бою боксер повинен постійно переходити від одних дій до

інших в залежності від змін обстановки. Оскільки зміни такі миттєві, спортсмену

приходиться також миттєво реагувати, хоча увага його зайнята проведенням тієї чи

іншої дії.

В цьому заключається основна складність реагування боксера. Щоб швидше

переходити від одних дій до інших, боксер повинен вміти розгадувати і розпізнавати

можливі протидії партнера, розприділяти увагу на діях, на які йому прийдеться, у

випадку необхідності, переключатися. М'язи не повинні "спізнюватися". Потрібно

добиватися синхронності між думкою і рухом.

6. Тактичні дії, необхідні в бою боксерам різних манер ведення бою

Дії боксерів середньої кваліфікації поділяють на такі види:

 Підготовчі дії - це дії, що передують безпосередньому нападу та обороні. До

них відносяться : розвідувальні, обманні і маневруючі дії.

 Розвідувальні дії - необхідні для виявлення знелюблених комбінацій

противника, дистанції його сильного удару, особливостей індивідуальної манери

ведення бою, фізичної підготовки і т.д.

 Розвідувальні дії здійснюються з допомогою обманних дій і розвідки боєм.

 Обманні дії - виконуються з допомогою фінтів (імітація ударів і неправдиві

відкриття вразливих місць) і обманних (легких ударів). Ціль тих дій: виклик

противника на активні дії для вияснення його манери бою; виклики і

відволікання від своїх атакуючих і контратакуючих прийомів.

8

 Маневруючі дії - здійснюються з допомогою переміщень та захистів з ціллю

вибору зручного вихідного положення і моменту для активних дій. В залежності

від тактичних застосовуються : дистанційний маневр, фронтальний та фінтовий.

 Дистанційний - (позиційний) маневр і маневрування на захисній і ударній

дальній дистанціях з допомогою відходів назад, в сторони і захистами сайд-

степами і ухилами (назад, вліво, вправо )для зберігання дальньої дистанції.

 Фронтальний маневр - поєднання маневрування при рухах вперед, із захистами

(підставками, ухилами, нирками або комбінуючими) для відтіснення активно

наступаючого противника.

 Фланговий маневр - "притискання" до канатів і кутів рингу рухливого

противника для обмеження його свободи дій (кроками вперед і в сторони в

посланні із загрозами ударів).

 Наступаючі дії - використовуються на дальній, середній і ближній дистанціях в

атаках і контратаках. Дії на тій чи іншій дистанції застосовуються в залежності

від тактичної задачі, від бойової ситуації, що складається по ходу бою. Крім

того, переважне ведення бою на тій чи іншій дистанції залежить і від

індивідуальної манери ведення бою. Боксер, наприклад, припускає вести бій на

дальній, середній або ближній дистанції в атаці або контратаці, у відповідній

або у зустрічній формі.

 Оборонні дії - боксер застосовує, якщо йому необхідно захищатися від швидкої і

блискавичної атаки і контратаки противника, яку він не встигає випередити,

втомити противника; відпочити від сильного удару; підготувати контрудари.

Оборонні дії, крім вказаних задач, дають можливість боксеру безперервно

наступати, ліквідовуючи впливи зустрічних і відповідних контратак, спроби

противника перехопити ініціативу.

До оборонних дій відносяться не тільки захисти (підставки, відбивання,

відходи, ухили ), а й окремі зустрічні і відповідні удари, якщо вони не розвиваються

в контрнаступах, а застосовуються для того, щоб утримати наступ противника і

втомити його.

Не слід відносити до оборонних дій контратаки, які органічно входять в

наступаючі дії або являються основним засобом наступу того чи іншого боксера.

Вправи для удосконалення дій:

1. Партнеру дається завдання застосувати тактику боксера-силовика, т.б. з

перших секунд раунду атакувати противника за допомогою розмахувальних ударів,

намагаючись вразити його блискавичністю і натиском.

Боксеру дається завдання проводити оборонні дії на дальній дистанції

(позиційний оборонний маневр ), застосовуючи :

- маневрування на дальній (захисній) дистанції, відходячи в сторони-сайд-

степи, що сприяють тому, противник промахується; зустрічні удари правою рукою,

що зупиняють наступаючий прорив противника, з наслідуючим розвитком успіху

або "клинчем" у випадку невдачі; зустрічні одиночні або серії при відходах;

2. Партнер отримує те ж завдання. Боксер застосовує фронтальний

оборонний маневр - зближується, захищається і контратакує: скованням противника,

накладками кулаків і передпліч на плечі і біцепси противника з наслідуючим кроком

9

назад, з випрямлення лівої руки (що сковує дії противника), та атакою або

контратакою в ближній дистанції; комбінованим захистом з послідуючими

активними діями (вихід з ударом знизу правою з випрямленням лівої руки з

послідуючою атакою або контратакою в ближній дистанції); активними захистами-

нирками та ухилами і серіями зустрічних і відповідних ударів у ближній дистанції.

3. Партнер отримує те ж завдання. Боксер застосовує дії, наведені у

вправах 1 та 2, чергуючи позиційний і фланговий оборонний маневр.

4. Партнер, що веде бій у ближній дистанції, отримує завдання активно йти

на зближення, стараючись нав'язати боксеру високий темп бою в ближній дистанції.

Дії боксера в даному випадку заключаються у швидкому, різноманітному і широкому

маневруванні, переважно на дальній дистанції, поєднанням із захистом кроками

назад і в сторони, нахилами з допомогою яких можна уникнути ударів і зіткнення.

Маневрування супроводжується головним чином зустрічними ударами, а

також швидкими, рідкими атаками. Боксер не затримується поблизу партнера,

виходить після кожної атаки або контратаки на дальню дистанцію. Він розвиває

атаки на середній дистанції швидкими серійними ударами, перемежуючими із

захистом - в основному нахилами і нирками, іноді підставками, негайно відходячи

після ударів на дальню дистанцію, щоби не дати партнеру закріпитися на зручній

дистанції.

5. Партнер отримує те ж завдання. Він притискає боксера до канатів.

Боксер робить неправдивий рух вліво і відходить вправо (якщо партнер лівша -

відходить вліво) з кроком назад, атакуючи партнера, який виявляється біля канатів.

Боксер виявився в куті рингу. Партнер намагається провести серію ударів. Боксер

накладає кулаки або передпліччя на плечі або біцепси партнера, що чинить опір. В

цей момент боксер другою рукою натискає на його праве плече, а потім різко і

блискавично повертає партнера, натиснувши на його ліве плече. Партнер сам

допоміг боксеру і опинився в куті рингу. Боксер, зробивши невеликий крок назад і

витягнувши ліву руку (для сковання дій партнера), атакує або контратакує його.

6. Технічний партнер веде бій на дальній дистанції, легко і швидко

маневрує і несподівано атакує прямим ударом, не затримуючись поблизу боксера.

Причому, партнер отримує завдання вести бій в своїй манері, а боксер - лишити

партнера переваг у швидкості маневру, нав`язавши незручну для нього ближню

дистанцію бою. Для цього він застосовує флангове маневрування (бокові кроки) в

поєднанні з нахилами; притискає партнера до канатів, витісняє кут рингу і миттєво

проводить серію ударів в ближній дистанції. У випадку, якщо партнер застосовує

захист або клінч, необхідно зробити невеликий крок назад з послідуючими ударами

в голову і тулуб, поєднуючи легкі відволікаючі удари з рідкими акцентуючими.

7. Партнер контратакуючою манерою бою веде бій на дальній дистанції,

переважно у відповідній формі, використовуючи помилки боксера; отримує завдання

вести бій на свою манеру, а боксер - також вести контратакуючий бій, викликаючи

партнера на атаку своєю неправдивою атакою неправдивими діями (неправдиві

відкриття, неготовність до захисту) з послідуючою контратакою, розвиваючи її в

середній і ближній дистанціях.

10

7. Тактичне мислення боксерів середньої кваліфікації в умовах

змагальної діяльності

Прийоми оборонних дій кваліфікований боксер використовує проти боксерів

активно-наступаючої манери, а прийоми наступаючої тактики - проти боксерів,

легко і швидко маневруючих на дальній дистанції, а також проти боксерів

контратакуючої манери ведення бою, що викликають партнерів на активні дії і

миттєво наказуючих їх за найменшу помилку і неуважність.

Однак, всього цього ще далеко не достатньо, щоби правильно будувати план

бою і приводити в практику. Це пояснюється тим, що боксер всі ці дії вивчав і

удосконалював завчасно, знаючи, як буде діяти партнер в атаці, контратаці, при

нав'язуванні ближнього бою і т.д.

На змаганнях картина зовсім інша. Там боксер зустрічається ж невідомим

противником. Однак, навіть якщо спортсмен веде бій з відомим противником, то він

не знає в якій спортивній формі він знаходиться, який його фізичний стан,

психологічна підготовленість, яку тактику він застосує саме в цьому бою, і т.д.

Щоби швидко розпізнавати манеру ведення бою, приймати самостійно ті або

інші рішення, а також по ходу бою міняти їх, боксер повинен удосконалюватися в

умінні спостерігати і миттєво розгадувати дії противника, не знаючи завчасно його

дій і тактики; максимально швидко приймати рішення - вибирати правильну

контрдію, боротися за здійснення своїх рішень і у випадку необхідності змінювати

прийняте рішення.

Вправи в удосконаленні тактичного мислення:

1. Партнер високого росту отримує завдання вести бій, атакуючи боксера

одиночними і подвійними ударами, не допускаючи його до себе, захищаючись з

допомогою відходів назад і в сторону. Боксер (невисокого росту) повинен по ходу

бою вияснити тактику партнера, прийняти і здійснити прийоми - рішення:

притискати партнера до канатів, обмеживши його маневр і в благополучний момент

нанести серію ударів в голову і тулуб.

2. Партнер отримує завдання вести контратакуючий бій, вичікуючи атаки

боксера, опереджуючи їх відповідаючими або зустрічними ударами. Боксер вивчає

тактику партнера і приймає рішення атакувати його неправдивими ударами,

заставивши перейти до активних дій, потім наносить миттєві удари, опереджуючи

партнера або наносячи відповідаючі удари.

3. Фізично сильному і витривалому партнеру дається завдання -

запропонувати боксеру високий темп бою, весь час атакувати, тіснити його до

канатів, обмежуючи можливість маневрування. Задача боксера - розгадати тактику

партнера, не приймати запропонованого ним темпу бою, втомити його, зупинити

натиск зустрічними ударами, а з допомогою кроків в сторону добиватися, щоб

партнер промахнувся.

4. Партнер майже весь раунд розмірно наносить одиночні і подвійні удари.

В кінці раунду, приспавши пильність боксера, несподівано пришвидшує темп бою і

миттєвими атаками і контратаками з допомогою серій ударів тіснить його. Боксер

повинен швидко зорієнтуватися, перебудувати свою тактику і застосувати ряд дій -

перейти на швидке маневрування навкруги партнера, миттєво нанести зустрічний

11

удар з послідуючими ударами під час відходу і т.д.

5. Партнер-лівша веде бій в правосторонній стійці. Боксер приймає

рішення зашкодити йому використовувати його перевагу - весь час страхуючись від

ударів лівою. При цьому він займає фронтальне положення, частіше користується

прямим ударом правою і перехресними лівою, переміщується в різні сторони,

більше вліво, атакує швидко і несподівано, розвиваючи наступ в ближній дистанції.

6. Партнер веде комбінаційний бій. Боксер виявляє манеру ведення бою і

протиставляє партнеру комбінаційну манеру ведення бою, нейтралізуючи і сковуючи

його дії, пропонує більш швидкий темп, ніж той, який прийняв партнер, страхується

проти сильного удару і нав'язує незручну для виконання цього удару дистанцію бою.

В момент, коли партнер готовий нанести сильний удар, миттєво змінює дистанцію.

Боксер повинен вміти в процесі бою, у випадку необхідності, змінити свій план

частково або навіть повністю відмовитися від нього на якийсь період часу, щоби

пізніше повернутися до нього.

План бою слід змінити, якщо, по-перше: боксер прийняв неправильне

рішення, або, по-друге: якщо противник зазнав спочатку невдачу і вдався до нової

тактики. В першому випадку, наприклад, боксер, який веде бій на дальній дистанції,

при зустрічі з противником, активно нав'язуючим бій на середній і ближній

дистанції, приймає рішення і контратакує прямими ударами з відходом назад. Така

тактика не принесе йому успіху, так як противник безперервно рухається вперед,

застосовуючи повторні атаки. Необхідно терміново застосувати тактику : заставити

противника постійно проштовхуватися, застосовуючи захист кроками в сторону і,

зупиняючи його атаки зустрічними ударами. Така тактика буде мати успіх.

В іншому випадку, наприклад, боксер викликає противника на атаку,

користуючись обманними діями, що спочатку приносить йому успіх. Однак,

противник, розгадавши наміри боксера замість дійсної атаки застосовує обманну і

перехоплює контратаку боксера. Боксер, зрозумівши причину своїх невдач,

перебудовує план бою. В процесі змагального бою боксер активно бореться за

виконання свого тактичного плану, переборюючи трудності, що виникли в бою,

мобілізуючи всі свої сили і волю. До цієї мобілізації всіх сил потрібно привчити

боксера по ходу тренувального процесу. Боксер повинен вміти мислити швидко і

правильно в важчих умовах бою: в стані втоми (вміти вести бій зі “свіжими”

партнерами) і при зустрічі з "незручними" партнерами-лівшами, що володіють

сильними ударами, пропонуючими темп бою з першого раунду, застосовуючими

старти і т.д.

**Психологічна підготовка боксерів**

Зміст

Вступ……………………………………………………………………………..…2

1. Поняття "психологічна підготовка"……………………………………………3

2. Зміст і структура психологічної готовності боксера до змагання……….…..4

3. Діагностика стану психічної готовності боксера…………………………..…6

4. Виховання волі боксера……………………………………………………...…7

5. Організація роботи психолога………………………………………………....9

6. Оцінка психологічних показників тренованості боксерів……….…………11

Література…………………………………………………………………………12

Вступ

Бокс в світі є один з найбільш масових олімпійських видів спорту. Велика

популярність боксу пояснюється перш за все його видовищністю, високим

емоційним напруженням спортивної боротьби і різносторонньою дією на рухові,

психічні і вольові якості спортсмена.

Заняття боксом роблять позитивний вплив на нервову систему. Поліпшення

функцій нервової системи виявляється в збільшенні швидкості реакції і

орієнтування, в більшого ступеня швидкості сприйняття, перемикання уваги,

врівноваженості і стриманості.

Збільшений рівень конкурентної боротьби на найбільших турнірах і

олімпійських іграх викликає необхідність вдосконалення засобів і методів не тільки

різносторонньої фізичної підготовленості, але і психологічної підготовки

спортсменів.

Боксери діють на тлі сильної психічної напруги, характерної для будь-якого

єдиноборства. Загроза сильного удару робить бокс особливо гострим і пред'являє

підвищені вимоги до цілого ряду психічних процесів якостей і станів спортсмена.

Бої видатних боксерів свідчать про виключно тонке сприйняття ними всіх

ситуацій бойової обстановки, точним розрахунку часу і дистанції, уміння знаходити

потрібний момент для ударів і захистів, оптимальному розподілі м'язових зусиль,

швидкому і точному тактичному мисленні. Що говорить не тільки про розвиток

спеціальних фізичних якостей, але і психологічної підготовки спортсменів.

Питаннями психологічної підготовки спортсменів займається психологія

спорту. Психологія спорту проводить загальний аналіз спортивної діяльності,

вивчає окремі види спорту, загальні і спеціальні якості особи спортсмена, показує

психологічні основи його навчання, тренування, виховання. Велика увага надається

психологічної підготовки спортсменів.

3

1. Поняття «психологічна підготовка»

Успішний виступ в напруженому і важкому багатоденному турнірі, де

доводиться зустрічатися з різноманітними, деколи небезпечними супротивниками,

вимагає від боксера разом з високою техніко-тактичною досконалістю і фізичною

працездатністю також і високого рівня психологічної підготовленості.

Психологічна підготовленість боксера визначається по-перше, ступенем

розвитку спеціалізованих сприйнять: відчуття дистанції і часу удару, орієнтування

на рингу, швидкості реакції, уміння передбачати дії суперника, тактичного

мислення, уваги і, по-друге, психологічним станом спортсмена.

При оптимальній психологічній підготовленості в спортсмена спостерігається

щонайвищий рівень розвитку перерахованих якостей і стану так званої

психологічної готовності. Його характеризують упевненість в собі, прагнення

боротися до кінця і перемогти, здатність мобілізувати всі сили для досягнення

поставленої в бою цілі, значна психічна стійкість.

Рівень розвитку специфічних психічних процесів виявляється в діях боксера

на рингу, багато в чому визначається успішністю розвитку природних завдатків

спортсмена, які удосконалюються в процесі спеціальних вправ.

Недостатній розвиток специфічних психічних функцій боксера або погана

компенсація їх іншими якостями, наприклад - сповільненою реакцією, великою

швидкістю рухів або добрим відчуттям дистанції негативно позначається також і на

досягненні стану готовності, так як викликає в спортсмена відчуття невпевненості

або психічної нестійкості.

Психічна стійкість - це здатність спортсмена зберігати в скрутних умовах

тренування і змагань позитивний емоційний стан, працездатність і психічні якості,

необхідні в бою, не дивлячись на вплив чинників, що визивають негативні емоції і

психічну напруженість.

"Готовність спортсмена до змагання складається з упевненості в своїх силах,

бажанні проявити себе і добитися перемоги, оптимального емоційного збудження,

високої перешкодостійкості, здатності довільно управляти своєю поведінкою".

Під психологічною готовністю спортсмена до змагання розуміється

можливість успішно виступати на змаганнях. В психічній готовності відводиться

велика роль упевненості, волі і т.д., які не піддаються вимірюванню і формалізації і

тому можуть лише доповнювати отримані об'єктивні дані досліджень.

Багато які психологи спорту убачають єство психологічної готовності

спортсмена в різних дії на нього екстремальних умов змагань і можливості

своєчасно прийняти оптимальне рішення в конкретній ситуації, в єдності діяльності

і стану, в безперервному контролі і регуляції поведінки.

Основна задача тренера по боксу – це розвиток в спортсменів

цілеспрямованості, що є невід'ємною частиною психологічної підготовки боксерів.

Її можна виховувати за умови, що спортсмен виявляє глибоку цікавість до боксу як

мистецтву, і особисту зацікавленість в спортивних досягненнях. Тренер

зобов'язаний розібрати з боксером всі його позитивні і негативні сторони

підготовки.

4

Слід постійно виробляти в боксерів уміння стійко переносити в боях больові

відчуття, долати неприємні відчуття, що виявляються при максимальних

навантаженнях і стомленні, при згонці ваги, обмеженому прийомі їжі і води.

До «психологічних бар'єрів» в боксі відносять :

- страх перед програшем (він може бути викликаний загостреною

самолюбністю і пихатістю, побоюванням підвести команду або колектив, про

негативну оцінки поганого виступу близькими людьми або тренером);

-страх перед супротивником, викликаний або знанням його сильних сторін або

неправильною інформацією про його успіхи, або марновірствами, або недооцінкою

власних можливостей;

-страх програти бій нокаутом або зважаючи наявну перевагу супротивника;

-страх не витримати високого темпу бою;

-страх отримати нову травму або повторну;

-страх неадекватного суддівства, їх суб'єктивного відношення до

супротивників.

Під впливом цих і інших подібних їм думок і емоцій спортсмен стає надмірно

збудженим, запальним або млявим.

Знаходячись в стані стартової лихоманки, боксер сильно хвилюючись, не

може, як правило об'єктивно уявити собі картину майбутнього бою і зосередитися

на плані свого виступу. Бажання виграти бій зміняється в нього усілякими

побоюваннями про хід зустрічі. В боксера погіршується увага, порушується пам'ять.

Деякі особливо збудливі, неврівноважені боксери перед боєм стають украй

дратівливими і запальними, не можуть сидіти на місці, грублять, метушаться.

В результаті дослідження Б.І. Рисєва було встановлено що до негативних

показників стартової лихоманки і стартової апатії відносяться: частота пульсу і

дихання, висота артеріального тиску, які в перебігу 5-ти хвилинного відпочинку

після розминки падають до рівня даних і лише в окремих випадках підвищуються;

оптимальний прихований період рухової реакції для даного стану виявляється з

коливаннями і при великих частках секунди, ніж при оптимальних зсувах. При

виході боксера на ринг показники частоти пульсу, дихання і висоти артеріального

тиску, які щодо даних після 5-ти хвилинного відпочинку різко змінюються у бік їх

збільшення або пониження.

2. Зміст і структура психологічної готовності боксера до змагання

Завдання загальної психологічної підготовки – вивчення психологічних

якостей спортсмена і їх розвиток. Тренер в процесі роботи вибирає методи їх

виховання.

Так, тренер з'ясовує, що в процесі змагань спортсмен не показує результати

досягнуті на тренуваннях , так як не упевнений в своїх силах.

Ця слабість вияву вольових якостей може мати різні причини. Щоб вибрати

метод усунення недоліку, необхідно точно знати причину його виникнення. Потім

виробляються заходи усунення вказаного недоліку. Спортсмен повинен бути

відмінно підготовлений у фізичних, технічних і тактичних відносинах. А потім

можна підбирати методи усунення даного конкретного недоліку – невпевненості.

5

Абсолютно необхідно щоб спортсмен був повністю інформований про своїх

майбутніх суперників, він повинен добре знати як їх слабі так і сильні сторони. На

останніх змаганнях, спортсмену необхідно виконувати спеціальні вправи, які

додають упевненості в собі.

Особливу увагу слід надавати формуванню емоційної спортсмена. Емоційний

стан спортсмена в період безпосередньо попередній змаганню, отримало назву -

передстартове багатство або як говорять боксери "горіти" перед боєм. Особливо

сильно виявляється передстартовий "мандраж" в 15-18-ти літніх боксерів. Однак

тренер ураховуючи вікові особливості не повинен ігнорувати індивідуальні

особливості спортсмена. Важливий тут досвід спортивної діяльності. З двох

спортсменів однакового віку один може мати значний досвід спортивної діяльності,

в результаті якого в нього виробляється уміння володіти собою під час великих

змагань, і це позитивно позначається на його результатах. Інший спортсмен того ж

віку може не мати досвіду боротьби і перед змаганнями великого масштабу впасти у

важкий передстартовий стан.

Тренер повинен знати темперамент кожного спортсмена - значить в процесі

спортивної діяльності темперамент грає значну роль. Хоча слід врахувати, що один і

той же спортсмен в процесі спортивної діяльності може проявляти психічні якості

абсолютно іншого характеру чим в житті.

Основними чинниками психологічної підготовки до конкретного змагання є

психологічна самопідготовка.

Під цим розуміється та психологічна установка - думки, переживання, вольові

явища які відбуваються в спортсмена у зв'язку з конкретними змаганнями.

Спортсмен перед змаганнями обов'язково повинен жити майбутніми боями. Проте

це повинні бути такі переживання, які мобілізують його сили, по-бойовому

набудовують і кінець кінцем значною мірою допомагають досягненню перемоги. Дії

тренера.

Тренер, обізнаний свого вихованця вже по зовнішніх ознаках поведінки може

визначити зсуви в його емоційній сфері. Якщо завжди жвавий у присутності

тренерів хлопця ставати замкнутим, то це значить що він знаходиться в стані важких

психічних переживань, пов'язаних з виступом на майбутніх змаганнях. Тренеру слід

непомітно вивести свого підопічного з цього стану, перемкнути його увагу на інше

напередодні майбутнього змагання. В деяких випадках питання пов'язані з

майбутніми змаганнями треба розібрати з колективом і в особистій бесіді. Тренер

повинен допомогти спортсмену оцінити свої власні сили і сили супротивника,

одночасно тренер повинен дещо змінити режим тренувань.

Під поняттям "середовище" треба розуміти в першу чергу той спортивний

колектив у складі якого спортсмен повинен виступати на майбутніх змаганнях.

Психологічний стан членів колективу взаємно впливають на них. Тому дуже

важлива установка всього колективу щодо майбутнього змагання. Коли колектив

набудований по-бойовому, упевнений в своїх силах, в перемозі, це є важливим

чинником в психологічній підготовці до змагання.

В психологічній підготовці велике значення має також відношення сім'ї,

товаришів, знайомих. Тут не слід забувати що середовище спортсмена може грати

як позитивну, так і негативну роль. Зокрема, йдеться про такі випадки коли дії

6

середовища доводять спортсмена до певного перенапруженого стану, виводять його

з рівноваги (коли "натхнення" переходить нормальні межі).

Процес психологічної підготовки спортсмена ділиться на ряд етапів.

Етап, відразу наступний за змаганнями. На цьому етапі, виходячи з перемоги

або поразки, спортсмен приймає ту або іншу установку щодо подальшого

тренування і майбутнього змагання. Наступне змагання може бути через місяці.

Проте психологічна до нього починається після закінчення попередніх змагань. У

разі перемоги треба поставити перед боксером більш високі цілі, а у разі поразки

треба викликати прагнення до реваншу, і у всіх випадках серйозно розібрати

технічні, тактичні і психологічні недоліки, от що важливо виконати на цьому етапі

психологічної підготовки до змагання.

Етап тренування, напередодні змагання. Цей етап - самий тривалий зі всіх.

Основна задача: рішення питань загальної психологічної підготовки - це вивчення

особливостей психічних якостей боксера і їх вияв під час змагань, і вибір заходів

необхідних для розвитку цих якостей. Необхідно, щоб психологічна підготовка була

важливою частиною всього процесу підготовки спортсмена до майбутнього

змагання.

Етап безпосередньої підготовки до змагання. Цей етап визначається такими

зсувами, які відбуваються в емоційній сфері спортсмена. Зсуви бувають переважно

настільки значними, що накладають певний відбиток на настрій спортсмена. В цей

час треба розсіяти тривожні думки, усунути турботи і постаратися створити в

спортсмена стан бойової готовності.

Процес самого змагання. В процесі змагання, особливо коли змагання

продовжуються дні а то і тижні, важлива психологічна настройка. Психологічна

настройка спортсмена до змагання дуже складний процес, який є систематично, по

наперед розробленому плану і має важливе, іноді навіть вирішальне значення для

досягнення успіху в змаганнях.

В цьому процесі важлива роль належить спортсмену, тренеру і колективу,

загальними зусиллями яких можна досягти правильної і необхідної психологічної

підготовки і забезпечити успіх в майбутніх боях.

3. Діагностика стану психічної готовності спортсмена

Психічну готовність до змагання слід розглядати як один з багатообразних

психічних станів людини. Питаннями психічних станів людини займаються в нашій

країні Н.Д. Льовітов, В.Н. Мясніцкий, А.Г. Ковальов і інші.

Кожний психічний стан виступає для людини як переживання і в той же час як

вияв активності в зовнішніх діях і поведінці.

Всі психічні стани мають тимчасовий характер, проте тривалість їх може

коливатися в дуже значних межах (від секунд до багато яких днів).

Фізіологічною основою психічних станів є "визначений функціональний

рівень кори великих півкуль головного мозку" (Н.А. Костенецкая, В.П.Мясницев)

залежний від діяльного або покійного стану кори, від різних фазових її станів,

особливо пов'язаних з рішенням важких задач і т.д.

7

Функціональний рівень кори, а отже і психічні стани завжди детерміновані

впливом зовнішнього середовища, в якому живе і діє людина, і взаємодіючій з нею

внутрішнім середовищем організму людини.

Психічний стан при багатократному їх виникненні можуть придбавати стійкий

характер і поновлюються при повторенні тих же або схожих умов життя і

діяльності, а також змінах внутрішнього середовища організму, якими вони

первинно були викликані.

Проте зміна цих умов, особливо різке або раптове, може привести до такої ж

різкої зміни психічних станів. Спираючись на дані загальної психології і

використовуючи результати численних досліджень передстартових станів, вольової

підготовки до змагань професор А.Ц. Пуні так сформулював розуміння стану

психічної готовності до змагання: "воно є складними, цілісні, вияви особи, що

характеризуються тверезою упевненістю спортсмена в своїх силах, прагненням

активно боротися до кінця за досягнення наміченої мети, оптимальним рівнем

емоційного збудження, високим ступенем перешкодостійкості по відношенню до

різних несприятливих діючих зовнішніх і внутрішніх впливів, здатність довільно

управляти своїми діями, думкам, відчуттями, всією поведінкою, що адекватно

виникає і нескінченно мінливим ситуаціям спортивної боротьби, і все це в умовах

вищого ступеня напруженій атмосфері змагань.

Якщо проаналізувати цю лаконічну характеристику, то можна знайти, що

цілісний вияв особи відрізняються перш за все різноманітністю виразу, який

залежить від типологічних характеристик спортсмена. Стан психічної готовності до

змагання має, звичайно, вельми складну фізіологічну основу, і як всякий психічний

стан є тимчасовим, тобто характеризується тією або іншою тривалістю.

Стан психічної готовності виникає не спонтанно. Є загальне прагнення до

поліпшення спортивних досягнень в умовах змагань. Воно викликається і

закріплюється всім ходом виховання і навчання спортсменів в процесі тренування.

Це прагнення ще спеціально формується в процесі направленої психологічної

підготовки до кожного конкретного змагання. Відомо, що участь в будь-якому

змаганні для будь-якого спортсмена є зіткнення двох неповторних складових:

неповторності умов змагань з неповторною індивідуальністю спортсмена.

Діагносту стану психічної готовності до змагання слід розглядати як одну з

найважливіших сучасних проблем психології спорту .Ця проблема знаходиться в

самій початковій стадії розробки.

При діагностиці стану психічної готовності до змагання слід орієнтуватися на

ознаки, що входять в синдром цього стану і отже використовувати певний комплекс

діагностичних методів .

4. Виховання волі боксера

Під волею розуміється здатність людини цілеспрямовано управляти своїми

діями, якими психічними процесами (думками, відчуттями, увагою) і емоційними

станами, пов'язаними з подоланням труднощів. Воно виявляється в навмисних діях,

направлених на досягнення свідомо поставленої мети.

8

Виховання волі боксера - одна з центральних, вузлових проблем сучасного

тренування. Найважливіші задачі вольової підготовки боксера - навчити його

максимально мобілізувати волю для досягнення поставленої мети, управляти своїм

емоційним станом, виховувати в спортсмена вольові якості, необхідні для успіху в

тренуваннях і змаганнях.

Розвиток волі спортсмена невіддільно від його загального інтелекту і

виховання. Практично для вирішення задач вольової підготовки, тренер повинен,

по-перше, виробляти в тих, що займаються активні, позитивні мотиви під час занять

і виступів в змаганнях, прагнення до самовиховання волі, активному подоланню

труднощів в тренуванні і змаганнях, до максимальної мобілізації вольових зусиль і,

по-друге правильно підбирати задачі по подоланню труднощів і стежити за

самостійним рішенням завдань підготовки.

Слід переконувати боксерів, що навіть самий середній боксер, що не володіє

багатими фізичними даними і ще недостатньо володіючий технікою і тактикою

боксу зможе добитися великих успіхів, якщо буде наполегливо тренуватися і

систематично виступати на змаганнях. Прикладів тому в історії боксу дуже багато.

Виробивши серйозне відношення і інтерес до боксу, слід розвивати в боксера

прагнення до самовиховання волі.

Боксера необхідно переконати в тому, що для досягнення майстерності і

успіху на рингу потрібно навчитися управляти своїм настроєм і відчуттями,

самокритика відноситься до поразок на рингу, в недоліках в техніці і тактиці не

звинувачувати тренера, суддів і оточуючих.

Прагнення до самовиховання волі повинне бути істотним мотивом діяльності

боксера, і стимулом для вдосконалення якостей волі.

Методика виховання в боксерів вольових якостей передбачає поступове

збільшення ступеня труднощів, які повинні долатися спортсменами під час

тренування і виступів.

Для того щоб стимулювати вольові зусилля боксера на подолання все

зростаючих труднощів, в тренуванні застосовується ряд методів психологічної дії.

За допомогою цих методів тренер не тільки стимулює вольові якості боксера, але і

виробляє в боксерів відповідні установки, створює такі оптимальні стани, які

сприяють досягненню оптимальної працездатності або відпочинку. Їх можна

розділити на 2 групи: методи словесного і методи змішаної дії. До методів словесної

дії відносяться:

- роз'яснення,, похвала, вимоги наказ, приклади із спортивного життя

тренера і інших спортсменів, критика і ін.

До методів змішаної дії відносяться:

- заохочення, нагородження, схвалення, покарання, термінова інформація

про результати дії, спеціальні вправи для самонастрою, вправи для відволікання від

неприємних думок.

Ефективність методів словесної дії, залежить багато в чому від авторитету

тренера, його уміння підібрати потрібні слова і приклади, що надають на них,

емоційний вплив, логічності і образності мови правильності зауважень.

9

Застосовуючи методи змішаної дії, тренер, крім слів використовує наочний

показ, відгуки інших людей, різні вправи і інше. Він може заохотити спортсменів,

похвалити їх від імені колективу, прочитати відгуки про змагання у пресі.

Виховуючи вольові якості боксерів, необхідно прагнути того, щоб всі вони

формувалися не тільки в бою, на рингу, і тренуванні, а виявлялися в житті, в побуті,

праці і поведінці, тобто сталі рисами вдачі спортсмена.

Уміння тренера спонукати боксера постійно долати труднощі тренування,

бути дисциплінованим, твердо виконувати режим і розпорядок дня, грає величезну

роль у вольовій підготовці боксерів.

Треба завжди мати зважаючи на, що формування вольових якостей в боксерів

- не епізодична робота тренера, яку він проводить перед змаганням, а постійна

кропітка праця, що вимагає від нього великої витрати сил, часу, завзятості і

ентузіазму в перебігу всієї багаторічної підготовки спортсменів.

5. Організація роботи психолога

Психолог, що починає працювати з командою боксерів, нерідко стикається з

рядом труднощів. Вони виникають через те, що психолог, як правило, не може бути

присутній в команді на всьому протязі підготовки спортсменів. Проте, якщо він

працює з ними достатньо довго, йому дуже непросто пов'язати свою діяльність з

щоденним тренувальним процесом, зробити свою роботу його органічною

складовою частиною.

Справжнім і серйозним помічником психолога повинен стати тренер,

безпосередньо працюючий в команді. Тренер - це педагог, який допомагає

спортсменам освоювати, закріплювати і удосконалювати основи спортивної

майстерності, і вихователь, а значить, не може не бути психологом.

Він повинен систематично, цілеспрямовано керувати психологічною

підготовкою спортсменів, послідовно виховувати в них уміння контролювати себе,

застосовувати індивідуально значущі методи саме регуляції психічного стану,

вводити в особливий психічний стан, в якому найбільш повно реалізують фізичні і

технічні можливості.

Тому головне завдання професійного психолога - бути потрібним в першу

чергу тренеру: консультувати його з усіх питань психологічної підготовки

спортсменів, виконувати ту роботу, яку сам тренер виконати не може (наприклад

провести корекцію незадовільних психічних станів, послідовно, з методично чітких

позицій, виховувати в окремих спортсменів здібність до самоконтролю і саме

регуляції, оперативно набудовувати їх на виконання конкретної діяльності,

розробляти, апробовувати і упроваджувати перспективні методи психорегуляції в

практику роботи тренерів і лікарів команди).

Вся ця робота повинна носити комплексний характер. Дуже важливо, щоб

тренер і лікар розуміли конкретні призначення всіх заходів, що виконуються або

планованих психологом і активно брали участь в них. Крім того, необхідно

систематично підводити підсумки цієї спільної діяльності і намічати нові цілі і

задачі.

10

Виділимо етапи входження психолога в команду боксерів. Роз'яснювальна

бесіда із старшим тренером.

В цій бесіді висловлюються основні задачі психорегуляції і розглядаються

планові варіанти підготовки команди і окремих спортсменів.

1. Бесіди з тренерським складом про важливість психорегуляції, а також про

основні прийоми роботи і очікувані результати. В бесіді з тренерами намічаються

спортсмени яких тренери виділяють для перспективної підготовки і які потребують

оперативної психорегуляції. Узгоджується форма бесіди тренера із спортсменами

про важливість і необхідність заходів щодо психорегуляції. Цей момент грає

надзвичайно серйозну роль, тренер спочатку повинен задати правильний тон всій

роботі, показати свою зацікавленість в ній, і набудувати спортсменів на те, що

заходи, що проводяться мають велике значення для них. Психолог повинен щодня

реалізовувати велику програму своєї діяльності. В роботі психолога можна виділити

декілька конкретних розділів. Заняття по навчанню спортсменів самоконтролю

нервово-емоційної напруги, працездатності і стану нервово м'язового апарату. В

зміст занять входить оцінка свого стану по параметрах працездатності і нервово-

емоційної напруги. Кожний спортсмен повинен уміти оцінювати стан свого

організму і на підставі правильної самооцінки готуватися до тренувань і змагань.

2 Навчання спортсменів навикам довільної релаксації і мобілізації. Заходи

щодо навчання цим навикам поєднуються звичайно з теоретичними заняттями, коли

спортсменам пояснюють психофізіологічний сенс формованих станів, механізми

виникнення тих або інших відчуттів, аналізують помилки і розглядають варіанти їх

усунення за допомогою засобів саморегуляції.

3. Безпосередні навчання самоконтролю і саморегуляції. Цей розділ роботи

складається з двох етапів . На першому етапі спортсмени виконують всі необхідні

для паузи психорегуляції (фізичні вправи виключаються). В процесі опиту

спортсменів з'ясовується, які незручності вони випробовували, що їм заважало. На

другому етапі за допомогою засобів гетерорегуляції відпрацьовуються елементи

релаксації. Робота над формуванням чину психічного стану, значущого для

найбільш повної реалізації фізичних і тактичних можливостей спортсмена. Головна

увага повинна звертатися на формування відчуттів, які є складовими компонентами

чину, а також уміння їх по-елементно тренувати, а потім інтегрувати. Виробивши в

спортсменів уміння створювати відчуття "вільної від думок" голови, треба навчити

його викликати ці ж відчуття і під час тренувального заняття, фіксуючи їх і постійно

подовжуючи в часі.

Організація і контроль проведення пауз психорегуляції. Пауза дозволяє

вирішувати багато які питання психологічної підготовки спортсменів в ті періоди,

коли в команді не має психолога, а тренер і лікар не можуть його замінити.

Основний акцент робиться на самопідготовку спортсменів.

Індивідуальна робота із спортсменами, потребуючими в гетерорегуляції. В

цьому розділі роботи найбільш повно реалізуються задачі конкретної психологічної

настройки на майбутню діяльність, а також закріплення і автоматизації елементів

спорт діяльності. Індивідуальна робота з тренерами за визначенням програми і

плану їх роботи із спортсменами. Важливо, щоб спільна діяльність обох фахівців

11

носила цілеспрямований і плановий характер. Тренер повинен засвоїти істину, що

головний психолог в команді - він сам.

Спеціальна психологічна підготовка тренера.

В цьому розділі входять додаткові заходи, що проводяться психологом в

команді: поточне обстеження спортсменів, складання індивідуальної тактики

психорегуляції. обробка отриманих даних. На основі принципів комплексної

психорегуляції склалася певна система послідовного навчання спортсменів

саморегуляції, умовно названа психодидактикою. Під психодидактикою розуміється

поєднання використаних засобів і методів психорегуляції, направлених на поетапне

вдосконалення процесів самоконтролю і саморегуляції.

На першому етапі передбачається використовування різних засобів і методів

гетерорегуляції з ціллю створення в спортсменів уявлення про те, що він повинен

досягти самостійно.

На другому етапі спортсмен вже сам повинен вчитися формувати відчуття.

Процес саморегуляції ведеться за допомогою допоміжних засобів і без них. Тут

важливо знайти "ключ до себе", тобто. конкретний технічний прийом, конкретний

засіб самодії, за допомогою якої можна буде добитися необхідної стадії

розслаблення, або навпаки, мобілізації. На третьому етапі відпрацьована,

індивідуально значуща система саморегуляції автоматизується.

Важливо що на рівні уявлень ці реакції настільки відпрацьовані, що можуть

реалізовуватися практично миттєво.

Людина при цьому може навіть повністю не усвідомлювати нового відчуття,

але воно вже здатне включати комплекс корисних і раціонатьних захисних

психофізіологічних механізмів. Наприклад, в боксера з'являється відчуття болю в

боку, по механізму самонаказу негайно формується захисна реакція у вигляді

локального відчуття тепла або спрацьовує так звана реакція самоанестезії, коли

спортсмен як би не помічає болю. Без цього, було б необхідно просто терпіти, що

набагато нераціональніше. Інший приклад: коли під час ведення бою з'являється

відчуття утомленості і починає наростати вплив комплексу чинників лежачих в

основі стомлення, також раціональніше замість настройки на терпіння отримати

самонаказ: "Я нічого не відчуваю " або " тіло легке, невагоме, немає ніяких думок ".

На третьому етапі йде систематичне тренування ступеня домінування

конкретних станів, які вже сформовані і мають конкретний вираз. Третій етап ще до

кінця не розроблений в методичному плані.

Спортсмен на цьому етапі може порівнятися з актором, який вивчив роль,

зіграв в перших спектаклях, але продовжує удосконалювати чин, який він створює.

Головне в систематичній співпраці психолога і тренера - підготовка

спортсмена до конкретних змагань.

6. Оцінка психологічних показників тренованості боксерів

До психологічних показників тренованості боксерів відносять різного роду

дані про сенсомоторних, перцептивних, емоційних і інших психічних функціях

відображають рівень тренованості спортсменів.

12

В боксі оцінці психологічних показників тренованості уділялося і надається

велика увага. Перш за все увага загострюється на оцінці рухових реакцій боксерів,

оскільки реакції ці тісно звязані з рівнем тренованості. Рухові реакції бувають

прості, складні. Прості реакції у меншій мірі відображають рівень тренованості,

оскільки в чистому вигляді в боксі майже не зустрічаються.

Останнім часом для визначення специфічних реакцій використовувалася

апаратура, що дозволяє моделювати умови характерні для діяльності боксерів.

Зокрема, як певного подразника використовується не просте запалення лампи, а

певні пози боксерів (бойова стійка, нанесення удару правої в голову), які

висвічуються на спеціальних діапозитивах. Випробовуваний повинен реагувати

певною дією (або бездіяльністю) на ту або іншу позу зображену на діапозитиві.

Відчуття часу в боксерів можна визначити за допомогою декатронного

мілісекундоміра. Випробовуваному пропонується кілька разів зупинити стрілку або

заряд секундоміра на певній крапці, а потім повторити все це, але вже без зорового

контролю.

Для оцінки психічних станів, і зокрема емоційного стану, частіше всього

використовується треморометрія і вимірювання електрошкірного опору.(ЕКС).

Методика треморометрії грунтується на реєстрації мимовільного тремтіння

рук або пальців (тремор). Приладами для вимірювання тремора служать тремометри

самих різних конструкцій. Найбільш відповідним для оцінки психічного стану

боксерів.

Треморометрія і вимірювання ЕКС виявилися особливо інформативними при

дослідженні передстартового стану боксерів. Всі описані вище методи оцінки

психічного стану спортсменів достатньо прості і надійні, не вимагають багато часу і

поза сумнівом знайдуть широке застосування в практиці боксу.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Асмолов А.Г. Діяльність і установка. М.: Фізкультура і спорт, 1979. - 18

2. Бокс : Підручник для інститутів фізичної культури. /Під редакцією Дягтярьова

А.К. М: Фізкультура і спорт, 1979 С.40. Бокс : Щорічний довідник для

тренерів. М. : Фізкультура і спорт, 1970.,4 вьіпуск.С.11.

3. Батурін Н.А. Психологія успіху і невдач в спортивній діяльності . вид.:

Психологія в спорті.Омськ. 1998.- С. 13-15.

4. Бутенко Б.І. Спеціалізована підготовка боксера. М.: Фізкультура і спорт.

1967.- С. 44-62.

5. Василюк Е.Ф. Психологія переживань. Аналіз критичних ситуацій. М:

Фізкультура і спорт .1984 - С. 84-85.

6. Волинкіна Г.Ю., Суворова Н.Ф. Нейрофізіологічна структура емоційних

станів людини, вид.: Ленінград. 1981. С.82-84.

7. Вяткіна Б.А. Управління психічним стресом в спортивних змаганнях. М.:

Фізкультура і спорт. 1981 .- С. 48-56.

8. Градополов К. В. Бокс : Підручник для інститутів фізичної культури. М.:

Фізкультура і спорт .1965. - С. 89-115.

9. ІО. Генов Ф.П. Психологічні особливості мобілізаційної готовності

спортсмена. М: Фізкультура і спорт .1971. - С 148-150

13

10.П. Джероян Г.Ф., Худадов Н.А. Предзмагальна підготовка боксера. М.:

Фізкультура і спорт. 1971. – С 154-167.

11.Ільїн Е.П. Психологія фізичного виховання. М: Фізкультура і спорт, 1987.

Кретті Б. Психологія в сучасному спорті. М.: Фізкультура і спорт, 1978. – С

11-12.

12.Лаптєв Л.А., Лавров П.І., Льовітан П.К. Управління тренованістю боксерів.

М.: Фізкультура і спорт.1973. - С. І5-117.

13.Льовітов Н.Д. Психологія характеру. М: Фізкультура і спорт. 1964. - С.64-84.

14.Легурський К.Е. Методика психодіагностики в спорті. М.: Фізкультура і

спорт. 1990. - С.64-89.

15.Нікіфоров Ю.Б., Вікторов І.Б. Побудова і планування тренування в боксі. М:

Фізкультура і спорт. 1978.- С 224.

16.Палайма Ю.Ю. Досвід вимірювання відносної сили мотиву в спорті. М:

Фізкультура і спорт .1966 - С. 13.

17.Психологія : Підручник для інститутів фізичної культури/ Під редакцією

Рудика П.А. М: Фізкультура і спорт 1979. -С. 66-85.

18.Психологія і сучасний спорт: збірка наукової статі психології спорту

соціалістичних країн. М: Фізкультура і спорт 1973. -210 с.

19.Романенко М.І. Молодому боксеру. М.: Фізкультура і спорт 1968. -С. 58.

20.Худадов Н.А. Психологічна підготовка боксерів .М.: Фізкультура і спорт

1968.-С. 58.