



Министерство высшего и среднего
специального образования
Республики Узбекистан

АНДИЖАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ З.М. БАБУРА

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ

по направлению бакалавриата 5141900 – физическое воспитание и
физическая культура

Кафедра: « спортивных дисциплин и методики ее преподавания »

**Выпускная
квалификационная работа**

на тему: «**Построение тренировочного
процесса у боксеров к соревнованиям**»

Выполнил: Ш. Абдуллаев

Научный руководитель: к.п.н. Б. Насыров

АНДИЖАН – 2012г

Министерство высшего и среднего
специального образования
Республики Узбекистан

АНДИЖАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ З.М. БАБУРА

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ

по направлению бакалавриата 5141900 – физическое воспитание и
физическая культура

Кафедра: « спортивных дисциплин и методике ее преподавания »

**Выпускная
квалификационная
работа**

на тему: «**«Построение тренировочного
процесса у боксеров к соревнованиям»**»

Выполнил: / / Ш. Абдуллаев

Научный руководитель: / / к.п.н. Б. Насыров

АНДИЖАН – 2012г.

О Г Л А В Л Е Н И Е

В В Е Д Е Н И Е	стр. 5
ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР	стр. 6
1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ И ПУТЕЙ РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В БОКСЕ	стр. 6
1.2. СТРУКТУРА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА	стр. 14
1.3. АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В БОКСЕ	стр. 21
1.3.1. КОЛИЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОКСЕРОВ	стр. 22
1.4. ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ БОКСЕРОВ С РАЗЛИЧНОЙ МАНЕРОЙ ВЕДЕНИЯ БОЯ	стр. 29
Р Е З Ю М Е	стр. 35
ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	стр. 36
И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ	стр. 36
ИССЛЕДОВАНИЯ	стр. 36
МЕТОДИЧЕСКОЙ	стр. 37
2.2.2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ	стр. 37
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНО- СТИ БОКСЕРОВ	стр. 38
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ	стр. 39
2.2.5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ	стр. 40
ИСПЫТУЕМЫХ	стр. 41
ИССЛЕДОВАНИЯ	стр. 41
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	стр. 42
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ В СВЯЗИ С ИЗМЕНЕНИЕМ ФОРМУЛЫ ВЕДЕНИЯ БОЯ	3.1.

.....	стр. 42	3.2. ОСОБЕННОСТИ
ВЕДЕНИЯ БЛИЖНЕГО		БОКСЕРАМИ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ
.....	стр. 45	
ГЛАВА 4. ВЛИЯНИЕ МОДЕЛИРОВАННЫХ ТАКТИЧЕСКИХ УСТАНОВОК		
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ БОКСЕРОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		
.....	стр. 53	
ВЫВОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	стр. 62	
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	стр. 65	

В В Е Д Е Н И Е

Актуальность исследования. Анализ спортивной деятельности с позиций системного подхода показал, что являются ее первичным и главным компонентом, тогда как тренировка-компонент вторичный, служащий средством подготовки к участию в соревнованиях (Демин В.А., 1975; Пилоян Р.А., 1985; Новиков А.А., Акопян А.О., 1993 и др.). В связи с этим изучение требований соревновательной деятельности в том или ином виде спорта, от которых зависят структура и содержание тренировочного процесса - одна из актуальнейших задач теории и методики спортивной тренировки.

Спортивная деятельность боксера направлена на достижение победы в личном поединке с соперником и обеспечивается необходимым уровнем технико-тактической, физической и психической подготовленности, обусловленной индивидуальными особенностями спортсменов, а также качеством и эффективностью учебно-тренировочного процесса (Фролов О.П. и др., 1986). Необходимость изучения современных требований, предъявляемых к соревновательной деятельности, и создания адекватной этим требованиям технологии подготовки квалифицированных спортсменов отмечают многие авторы (Фролов О.П., 1966; Джероян Г.О., 1970; Демин В.А., 1975; Фролов О.П., Вартанов Г.М., Испандияров М.И., 1986; Новиков А.А., Акопян А.О., 1993; Матвеев Л.П., 1996, и др.).

Гипотеза исследования состояла в предположении, что качественная оценка современных требований соревновательной деятельности квалифицированных боксеров позволит разработать эффективную модель предсоревновательной подготовки, адекватную современным тенденциям практики судейства ответственных соревнований по боксу и направленную на повышение соревновательной надежности спортсменов.

ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР.

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ И ПУТЕЙ РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В БОКСЕ.

С начала XX века бокс начал приобретать все более массовый характер, с каждым годом увеличивая ряды своих поклонников. Появилась настоятельная необходимость теоретической и практической разработки наиболее рациональных способов ведения боксерских поединков.

Совершенная техника - наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнения (36,37). Рост уровня тренированности спортсменов, совершенствование методики спортивной подготовки всегда будут способствовать эволюции техники. Поэтому поиск оптимальной техники для различных групп спортсменов на каждом этапе ее эволюции всегда будет необходим (44).

Те способы выполнения двигательных действий (их организация), с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью, принято называть техникой физических упражнений (44).

Спортивная техника играет большую роль в достижении высоких результатов, техническая подготовка - основное ведущее звено, своеобразные «входные ворота» всей спортивной подготовки (6,27,37,44). Техника бокса - это комплекс специальных приемов, необходимых боксеру для успешного ведения боя. Она дает боксеру возможность, в рамках правил боя, решать конкретные тактические задачи в различных боевых ситуациях (18,19).

Основоположники техники отечественного бокса П. Никифоров, Б.С. Денисов, К.В. Градополов, Е.И. Огуренков, Г.О. Джероян и многие другие разработали основы техники и тактики бокса, предложили системный подход к технике бокса, различные тактические варианты применения технических приемов с разными по характеру ведения боя соперниками (темповик, нокаутер, игровик, классик-универсал).

Та методика, которая раньше была ориентирована на установление мирового рекорда, используется теперь тренерами, преподавателями физического воспитания, учителями физической культуры для начального обучения спорту. Огромные усилия, которые прилагаются сегодня для подготовки спортсмена мирового класса, завтра станут повседневной методикой тренировки огромного количества людей, занимающихся спортом (21). Необходимо рассмотреть, как с того момента, когда вышло одно из первых изданий по технике бокса, менялся взгляд многих специалистов по тем или иным разделам технико-тактической подготовки. Чтобы осветить многие стороны технико-тактической подготовки, тренеры и ученые чаще всего рассматривали тот или иной раздел, какую-либо часть развития или совершенствования технико-тактического мастерства, так как сразу все стороны этого важного вопроса охватить сложно.

Взгляд многих тренеров и ученых на постановку техники существенно различался: одни отдавали предпочтение техническим действиям на ближней дистанции (Е.И. Огуренков), другие уделяли большое внимание отработке приемов на дальней дистанции (А.В. Дмитриев, Н.А. Худадов), многие боксировали на всех дистанциях.

Особенности группировки частей тела для ближней ударной дистанции широко рассматривал Е.И. Огуренков. Он дал несколько наиболее рациональных и удобных

боевых позиций (исходное положений боксера) для наступательных и оборонительных действий. Эти действия боксеры меняют в зависимости от ситуации. Позиции он охарактеризовал как активно-защитную, наступательную и защитную (40). Мы не будем глубоко и детально рассматривать все основные приемы защиты и нападения из этих позиций, характерных для ближнего боя (они глубоко и детально описаны в вышеперечисленном издании). Эти три основные позиции удобны для нанесения ударов на ближней дистанции, боковых и снизу, а также для защитных действий. Удобство объясняется рациональностью всех частей тела для подобного ведения боя, возможностью проводить их более быстро и эффективно. Раздел ближнего боя рассматривался этим автором отдельно от способов ведения боя на средней и дальней дистанции. Этот раздел ближнего боя различается по многим параметрам, начиная от исходных позиций и рассматривая способы нанесения ударов и проведения защитных действий. Очень сложно одному спортсмену совершенствовать все многообразие приемов бокса до высокого уровня, чтобы эффективно провести их на соревнованиях. Во многих случаях тренеры, спортсмены сочли нужным совершенствовать только определенный круг технических приемов, необходимых индивидуально каждому спортсмену.

Искусное передвижение и умение боксировать на дальней дистанции, маневрирование, обыгрывание всегда вызывало у тренеров и специалистов большой интерес и внимание, поддержку и овации зрителей и поклонников. Такой бокс всегда отличался от откровенной драки, бездумного обмена ударами на средней и ближней дистанции, приводившей зачастую к обоюдному травматизму спортсменов. Спортсмены, умеющие искусно передвигаться, и строить атаки и защиты из быстрых передвижений, эффективно проводящие атаки, строили защиту, гибко приспосабливались к тем или иным условиям боя, гораздо меньше получали травм и чаще побеждали. Примером таких выдающихся боксеров 50-70 гг. были В. Енгибарян, А. Шоцикас, С. Степашкин, О. Григорьев, В. Агеев, Б. Лагутин, А. Трегубов, Б. Кузнецов, В. Соломин, В. Лемешев. Эти боксеры создавали множество неожиданных для соперника ситуаций, в то же время строили эффективные предпосылки для своей атаки, поэтому сохраняли спортивное долголетие и длительно показывали высокие результаты. Зачастую их атаки были спонтанными, совершенно неожиданными для соперника, очень трудно было предугадать их действия во время боя.

Тренеры и ученые постоянно искали более рациональные и эффективные способы постановки техники. И.П. Дегтярев (1979) в своей классификации систематизировал постановку боевых стоек и к ним прибавил несколько других типов стоек, основанных на демонстрации выдающимися спортсменами в соревнованиях (Б.

Лагутин, С. Щербаков, А. Шоцикас, Б. Никаноров). Анализируя развитие бокса, можно отчетливо увидеть, что существовало большое количество удачной постановки техники боксерами, и зачастую выдающиеся боксеры индивидуально трактовали классические формы постановки техники. Исходя из своих природных психофизических данных, они строили технико-тактический арсенал, основанный на классической или индивидуальной стойке. Необходимо избежать таких положений тела в пространстве, при которых излишне закрепощаются мышцы, что ведет к чрезмерной затрате энергии и к быстрому утомлению. Желательно все эти вредные факторы исключить на ранних этапах спортивной специализации боксеров, чтобы не закреплять нежелательный стереотип, снижающий результативность. Кроме того, при стрессовых ситуациях соревнований, даже давно исправленный старый неудачный навык, проявляет себя в самые неподходящие и опасные моменты поединка. Чаще всего наиболее неудачные способы проведения многих технических действий дают о себе знать в бою, так как именно в это время происходит множество отрицательных факторов, сбивающих и мешающих правильно эти действия выполнять. Наиболее быстрые двигательные импульсы протекают в необходимом, оптимальном, расслабленном состоянии мышечных групп. Кроме того, удобное, рациональное положение тела заведомо позволяет освоить правильный технический навык или двигательное действие более быстро и эффективно. Нужно, чтобы постановка техники спортсмена позволяла в полной мере использовать многие качества спортсмена, дарованные ему от природы, раскрыть их, свести к минимуму выраженные недостающие качества, чтобы далее суметь полнее раскрыть весь потенциал боксера.

Переходя на анализ других компонентов техники (удары, защиты, передвижения и др.) остановимся на наиболее важных моментах, которым уделяли много внимания тренеры и специалисты.

Удар в боксе - основное средство нападения, важнейший компонент технической оснащенности боксера. Уровень мастерства спортсмена определяется широким набором вариантов ударов, выполняемых в совершенстве.

При выполнении удара необходимо попасть в определенное место соперника, а также достичь определенной силы удара с тем, чтобы отрицательно повлиять на боеспособность соперника.

Точность ударного движения является следствием управляющих воздействий и зависит от скорости ударного движения. Чем выше скорость, тем труднее управлять. Следует добиваться высокой точности на высоких скоростях.

На силу удара влияют величина ударной массы (чем выше ударная масса, тем сильнее удар) и скорость движения ударной массы. Сила удара пропорциональна

скорости. Максимальная сила удара главным образом зависит от величины скорости движения ударной массы.

Квалификация боксера.

Функциональная асимметрия, которая выражается в том, что боксер не может выполнять ударные движения одинаково высокого качества как правой так левой рукой. Так, исследования показали, что у правши при выполнении удара левая рука слабее правой на 40 %.

Жесткость кинематической цепи. Чем выше жесткость соударяющихся тел, тем больше сила удара. С этой целью, в кинематической цепи (рука - туловище - ноги) при ударе необходимо создать максимальную жесткость, блокировав движение в конце в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах; движение будет осуществляться за счет подвижности лопатки. В боевой стойке необходимо уметь расслаблять основные группы мышц. Это создаст оптимальные условия для перемещения и выполнения ударного движения (41).

Необходимо соблюдать удобную *позицию* для нанесения ударов, выдерживать необходимую дистанцию, создавать неожиданные ситуации для соперника, когда он в бою в данный момент не ожидает быстрой атаки. Нужно без замаха уметь наносить удары, чтобы не давать возможность понять противнику свои намерения.

Очень важно совмещать быстрые, неожиданные удары с быстрыми передвижениями, так как на силу удара влияет постановка ног. От быстроты постановки ног во время атаки зависит и быстрота движений рук. Выполняя шаг левой ногой в правосторонней стойке, боксер быстро выполняет удар передней левой рукой. Зачастую, отступая назад и нанося удары, боксер проводит их эффективно тогда, когда успевает быстро и координировано отступить ногами. Для высоких по росту спортсменов с длинными конечностями предпочтительна дальняя дистанция. Из-за преимущества в длине рук им удобно выполнять технические действия, а также существует возможность обезопасить себя. Для низкорослых боксеров с короткими конечностями удобны ближняя и средняя дистанция. Такие спортсмены эффективно проводят технические действия на этой дистанции, создавая неудобство и опасность для более высоких спортсменов.

Соответственно необходимо каждому боксеру подобрать, наиболее подходящий арсенал технико-тактических средств, для успешного применения его в поединке (22,23,27).

Защиты являются одним из важнейших компонентов технического мастерства боксеров. Тренеры и ученые на протяжении длительного времени совершенствовали и

создавали различные способы защиты боксера. Нужно тщательнейшим образом подходить к освоению и совершенствованию защитных действий. В любой момент боя нужно быть готовым к эффективным защитным действиям, создавать удобную позицию и дистанцию для тех или иных защитных действий. Только после эффективной защиты можно создать выгодные условия для атаки и контратаки или других технических действий. Необходимо выработать стойкий стереотип защиты от различных атакующих действий. Необходимо определять те места, которые боксерам нужно особенно оберегать во время боя, для того, чтобы бокс и дальше оставался благородным искусством самозащиты (30). Искусная защита сводит к минимуму травматизм в боксе и способствует спортивному долголетию и результативности.

«Освоение и совершенствование до высокого уровня основных защитных действий является одним из важных ключей к успеху в боксе», - писал один из известнейших тренеров Г.О. Джероян (21). Спортсмен должен выработать стойкий навык ощущения и обнаружения опасности, исходящей от противника во многие моменты боя, суметь заранее прочесть намерения в действиях соперника, уметь по сигналам, исходящим от противника увидеть атаку. Из многих примеров практики тренировок и соревнований видно, что боксеры высокого класса, обладая высокотехничными защитными действиями, успевали увидеть многие атаки соперника от начала движения, тем самым контролируя бой, владея сложившимися ситуациями на ринге. Немаловажное значение здесь имеет свойство внимания и его концентрация, ведь это необходимо сохранять на протяжении всего времени поединка.

Нельзя не сказать о таком значительном факторе как необходимая дистанция для защитных действий. Нужно все время создавать дистанцию неудобную для атак соперника, но наиболее приемлемую для собственной эффективной защиты и последующих контратак и атак. Защитные действия совершенствовались на протяжении всего времени развития бокса. Английские основоположники бокса предлагали совсем небольшой арсенал защитных действий, основанный на передвижениях, подставках и отклонах. Это соответствовало развитию техники бокса того времени. Но, развивая и совершенствуя технику бокса, тренеры и ученые постепенно расширяли арсенал защитных действий. В связи с повышением уровня развития бокса требования к защитным действиям особенно возросли. Большое разнообразие атакующих действий и множество вариаций их исполнения, доведенное до высокой степени совершенства у многих мастеров ринга привело к необходимости создания большого количества защитных действий и разных способов их исполнения.

Важнейший вопрос техники бокса, на который нельзя не обратить серьезного внимания, затрудняющий или облегчающий эффективность проведения многих защитных и атакующих действий - это *способы передвижения*, скоординированная работа ног, согласованная вместе с атакующими а также защитными техническими действиями. С помощью передвижений происходит выбор необходимой дистанции, уход от ударов соперника, обманные движения, вызов на атаку и множество других маневров необходимых в боевой ситуации. Искусное передвижение создает множество положительных предпосылок для результативного проведения атаки или защиты. Например, быстрая, четкая постановка ног на нужную дистанцию во время удара создает высокую вероятность результативности его нанесения. А при атаке соперника необходимо быстрое координированное отступление или смещение в сторону при помощи быстрых передвижений. Развитие передвижений в процессе становления техники бокса шло постепенно.

Е.И. Огуренков, рассматривая технику *ближнего боя* в боксе, предложил множество технических приемов и комбинаций (атак и защит), а также различных способов их исполнения в многообразии тактических вариантов. Е.И. Огуренков дает подробные рекомендации тренерам по совершенствованию приемов ближнего боя на лапах и других снарядах, показывает, на какие особенности приемов нужно обратить особое внимание.

Вместе с тем, очень важно так расположить материал для спортивного совершенствования и предварительно выработать такие координационные навыки у боксеров, которые позволяют им без излишнего труда и чрезмерных физических и нервных напряжений овладеть основными приемами ближнего боя (27).

Впервые выполненное движение, а тем более сложное действие недостаточно совершенно. Основываясь на памяти и приобретенном опыте, раз от разу движение выполняется лучше. И выполнив его много раз, образуются устойчивые связи между нервными процессами, в конце концов, образуется динамический стереотип. Двигательное умение переходит в двигательный навык, и далее в процессе совершенствования, постепенно - в умение высокого порядка (36). Длительность и эффективность этого зависит во многом от уровня и базы координационных способностей.

Когда юный спортсмен начинает тренировку, в его действиях бывает много ненужных движений. Это свидетельствует о том, что он еще не привык к целенаправленным координированным действиям. Каждый

импульс вызывает в коре головного мозга очаг возбуждения. От мозга идут импульсы к ряду мышц-антагонистов, которые в этом комплексе движений не только не помогают, а наоборот, мешают. Только сознательная тренировка может так сконцентрировать это возбуждение коры мозга, что движение будет свободным, экономичным, а для выполнения будут необходимы лишь нужные группы мышц. Возникает стереотип, позволяющий сделать данное движение более легко и экономно.

Тренировка боксера - это непрерывная работа рефлексов. При обучении технике бокса каждое движение должно быть старательно показано тренером. И спортсмену необходимо его многократно повторить (8,56,57).

1.2. СТРУКТУРА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА.

В теории и практике спорта принято говорить о спортивной деятельности как о совокупности тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена (20,36,39,43).

Интуитивно это понятие обычно представляется ясным. Однако, учитывая, что смысловые границы общего термина «деятельность» весьма широки (деятельность как занятие, труд, активность), нужно в конкретном истолковании придать ему свою определенность. Под «соревновательной деятельностью спортсмена» есть смысл подразумевать совокупность действий спортсмена в процессе состязания, объединенных соревновательной целью и объективной логикой (закономерно складывающейся последовательностью) ее реализации (20,21).

В состав соревновательной деятельности спортсмена входят соревновательные действия и объединяющие их комплексные формы его поведения в процессе состязания (43).

Соревновательные действия представляют собой первично целостные (по не изолированные) компоненты соревновательной деятельности, подчиняемые ее общей логике. Они имеют свой операционный состав, то есть состоят из тех или иных операций, объединяемых действием. Термин «операция» применительно к характеристике соревновательной деятельности спортсмена неоднозначен: в узком смысле он означает элементы соревновательных действий («микрооперации»), в более широком смысле его относят к комплексам действий, особенно к тактическим вариантам комплекса действий («макроопераций»).

Примером операционного состава действий в легкой атлетике могут служить «разбег - отталкивание - полет - приземление» в прыжках в длину и в высоту, а вообще - начальные, последующие и завершающие элементы действий, в частности при метании, выталкивании, поднимании спортивных снарядов, оперировании с мячом или иным игровым предметом, выполнении атакующих и защитных действий в спортивных играх и единоборствах и т.д.). Более крупными, чем отдельные соревновательные действия, компонентами соревновательной деятельности во многих видах спорта являются объединявшие их комбинаторные субструктуры - комбинации. В одних видах спорта они представлены строго формализованными комбинациями (как, например, в спортивной гимнастике, фигурном катании на коньках), в других - в виде относительно широко варьируемых комплексов действий, обусловленных тактикой состязания (в спортивных играх, единоборствах).

По мнению ряда специалистов (1,16,21,38,44), соревновательные действия и их комбинации в ходе соревнования, особенно когда оно имеет несколько этапов (стадий), как правило, воспроизводятся неоднократно с целесообразными изменениями по стадиям соревнования, предшествующим финалу, и в финальной стадии, а в ряде видов спорта и сменяются в соответствии с задаваемой регламентом соревнования последовательностью его развертывания (по разделам двоеборий или многоборий, а в тех их видах, где предусмотрена обязательная и произвольная программа состязаний, - и по ее разделам). Попятно, что общий состав и объем деятельности спортсмена в конкретном соревновании практически зависят от того, до какой из стадий состязания, обусловленных его регламентом, доходит спортсмен (выходит ли он в финал, пройдя предшествующие финалу стадии, либо выбывает из соревнования на одной из предфинальных стадий, когда их несколько).

Совокупность закономерных связей, объединяющих соревновательные действия в комбинации, а их - в постадийно складывающиеся целостные формы поведения спортсмена в процессе состязания, - образует поведенческую структуру его соревновательной деятельности (16,42). Она (структура) обусловлена как замыслом, тактическим планом и направленностью в целом соревновательного поведения спортсмена, так и (причем в решающей мере) закономерностями и конкретными условиями реализации цели в процессе самого состязания. Отсюда понятно, что сами по себе отдельные операции и действия спортсмена еще не характеризуют его соревновательную деятельность - они становятся ее компонентами лишь при объединении на основе целостной структуры (16).

Наряду с этим для понимания сути соревновательной деятельности спортсмена и ее воздействия на него важно иметь в виду фазовый характер тех изменений, какие она оказывает на его состояние (психическое и биофункциональное). Еще до начала состязания, в предстартовой фазе, предвидение, ожидание и настройка на выступление в нем сопряжены с целым спектром изменений в психическом и общем состоянии спортсмена, выражающихся в разворачивании предстартовых процессов. Это процессы формирования соревновательной установки, мотивирования ее на основе осмысления потребностей, интересов и самооценки спортсменом своих достиженческих (по выражению Л.П. Матвеева) возможностей (37) моделирования предстоящей соревновательной деятельности (1,25) эмоциональной настройки и практической разминки, непосредственно предшествующей состязанию (16,21,45).

В процессе самого состязания, предварительно выработанные соревновательная установка и модель деятельности, естественно, конкретизируются, уточняются и корректируются применительно к реально складывающимся соревновательным ситуациям (1,25,36).

Соответственно происходит реализация функциональных возможностей спортсмена, проявляемых в комплексе его соревновательных действий (технических и тактических). В зависимости от фактически сложившегося содержания соревновательной деятельности, суммарного объема и интенсивности сопряженной с нею соревновательной нагрузки по окончании состязания, в фазе «последствия» разворачиваются иные процессы. Это в первую очередь ближайшие восстановительные процессы (возвращение к исходному уровню функционального состояния систем организма, возмещение потраченных быстро обновляемых биоэнергетических ресурсов, восстановление уровня оперативной работоспособности). После состязания, в качестве реакции на него, разворачиваются и более протяженные процессы, в которых запечатлеваются, образно говоря, относительно стойкие «следы» минувшего состязания (в частности, при известных условиях ими бывают так называемые суперкомпенсаторные явления «сверхвосстановление» потраченных биоэнергетических ресурсов, клеточная гипертрофия и другие изменения отдельных сторон морфофункционального статуса организма спортсмена). Во всем этом в совокупности выражается фазовая структура процессов, обусловленных соревновательной деятельностью спортсмена.

Для уяснения характера этой деятельности необходимо иметь в виду и такие ее черты, как конфликтность, взаимная рефлексивность взаимодействий соревнующихся и вероятностность развертывания деятельности (36,44,46).

В рассматриваемом случае конфликтной принято называть деятельность, при которой двое или более индивидов стремятся к достижению одной и той же цели (например, победить, быть первым, лучшим), а объективно заданные условия позволяют реализовать ее лишь одному из стремящихся к ней (28).

Вытекающие отсюда конкурентные столкновения интересов в спорте, как уже было показано, принципиально не являются антагонистическими. В этом смысле спортивно-соревновательный конфликт условен. Тем не менее, он способен придать соревновательному поведению спортсменов особый эмоциональный накал.

Конфликтные начала в спортивной деятельности присутствуют и тогда, когда спортсмен прямо не контактирует с соперником в состязании (как в заочных соревнованиях или как в тех случаях, когда спортсмен штурмует давно уже установленный кем-либо рекорд). Источником конфликтности спортивной деятельности бывают и внутриличностные противоречия, когда спортсмен конфликтует как бы сам с собой, убеждаясь, к примеру, в несоответствии своих реальных возможностей преследуемой им в соревновании цели (28,35,38,53).

Говоря о рефлексивных взаимодействиях, или, иными словами, взаимных отношениях участвующих в спортивном состязании, подразумевают тот факт, что для верного принятия правильного решения и его выполнения по ходу соревнования каждый соревнующийся должен предвидеть (предугадать, распознать) замыслы и конкретные намерения соперников и партнеров (в командном соревновании), мысленно как бы поставив себя на их место, оценить последствия задуманных ими решений и в зависимости от этого с пользой для себя (и команды) определить свои ответные действия (36). Такого рода взаимная рефлексия важна в любом виде спорта как предпосылка и существенный компонент искусной тактики состязания. Особенно же значимо это в состязаниях по тем видам спорта, которые характеризуются как прямыми и чрезвычайно варьируемыми противодействиями соперников, так и взаимодействиями партнеров (спортивные единоборства, многие спортивные игры).

Что касается вероятностного характера развертывания спортивно-соревновательной деятельности, то он выражается в том, что ее предварительный замысел (план, проект, модель и т.д.) реализуется в действительности не однозначно и не в полном соответствии с выработанными наметками, а с той или иной вероятностью неизбежных у изменений, отклонений, коррекций (1,25,42).

Это не исключает того, что целевая направленность и общий замысел поведения спортсмена в состязании имеют определенную устойчивость. Вместе с тем конкретная тактика их реализации и особенно отдельные соревновательные действия неизбежно варьируются, а в ряде ситуаций приходится изменять и предварительно намеченные общие линии ведения состязания. Неизбежность подобных изменений обусловлена широким комплексом закономерно и случайно возникающих обстоятельств, в том числе: варьирующим поведением соперников и партнеров; динамичностью ситуаций, меняющихся (подчас непредсказуемо) по ходу развертывания состязания; привходящими изменениями внешних условий (в частности, зависящих от поведения зрителей и от состояния оборудования мест состязания, а также метеорологических и других условий). Понятно, что вероятность того, насколько удастся либо не удастся реализовать соревновательные намерения, в различных видах спорта далеко не одинакова. Так, в видах спорта, отличающихся наибольшей стандартизацией условий состязания, отсутствием прямых физических контактов соревнующихся и наименьшим варьированием состава соревновательных действий (большинство видов легкой атлетики, спортивная гимнастика и т.д.), возможность полностью и в деталях реализовать в состязании предварительно задуманное весьма велика. В спортивных же единоборствах и играх, отличающихся наибольшей взаимообусловленностью действий соревнующихся, чрезвычайной вариативностью и динамичностью соревновательных ситуаций, вероятность полного совпадения предварительно задуманного плана соревновательной деятельности с ее фактическим развертыванием в ходе состязания совсем невелика (37).

Р.А. Пилюян (42,43) отмечают, что в спортивной науке исторически сложилось так, что на передний план выступали вопросы, связанные с теорией спортивной тренировки, иногда без учета специфики соревновательной деятельности спортсмена. Совершенно очевидно, что прежде чем готовить спортсмена к достижению конкретного результата, необходимо узнать условия протекания единоборства, требования к отдельным функциям организма, его энерготраты и особенности работы нервно-мышечного аппарата в условиях соревнований, а затем уже, исходя из этого, строить процесс тренировки.

Нельзя не согласиться с авторами, которые считают, что изучение соревновательной деятельности спортсмена, познание закономерностей этого процесса позволяют внести более весомый вклад в его подготовку к высшим достижениям, нежели подход к спорту через исследование тренировочного процесса.

В то же время анализ спортивной деятельности с позиции тренировки дает представление о расчлененности высшего мастерства на его отдельные стороны (физическую, техническую и т.д.).

В соревнованиях все эти компоненты проявляются в диалектическом единстве и носят интегративный характер.

В этой связи чрезвычайно важно раскрыть сущность самого процесса соревнования, то есть на чем основываются соревновательность и состязательность спортсмена, из каких компонентов они состоят.

1.3. АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В БОКСЕ.

Под соревновательной деятельностью в боксе понимают процесс противоборства, направленный на достижение запланированного результата или победы над соперником (18,43,45).

Анализ соревновательных поединков в боксе представляет значительную трудность. В полном объеме информацию о противоборстве боксеров в ближайшее время получить невозможно. Помимо вопросов, характерных для спорта, есть проблемы, связанные с тем, что сам человек, как явление природы и общества, представляет собой задачу для науки. Это особенно проявляется в деятельности человека в экстремальных, конфликтных ситуациях (28).

В соревновательной деятельности, как в зеркале, отражаются достоинства и недостатки мастерства боксеров, а значит, и особенности современного бокса. Однако выявить их не так просто из-за сложности поединка, состоящего из большого числа самых разнообразных действий, выполняемых в очень высоком темпе.

Вместе с тем в течение многих лет предпринимался ряд попыток проанализировать содержание соревновательной деятельности в боксе (16,23,27,32,34,38,39,46).

Авторами предложены различные способы изучения соревновательной деятельности боксеров. Выделим наиболее информативные и эффективные из них с целью выявления целостной картины.

Обычно в поединке вычлениают отдельные действия или их сочетания в эпизодах, которые характеризуют специфические двигательные качества и навыки, отражающие физическую и технико-тактическую подготовленность боксеров. К таким действиям относят, прежде всего, удары и защиты. О.П. Фроловым предложены формализация, классификация и количественная оценка соревновательной деятельности

для изучения количественных характеристик проявления основных технических действий боксера - ударов и защит, используемых в различных формах боя.

1.3.1. КОЛИЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОКСЕРОВ.

Для анализа соревновательной деятельности боксера в бою определялись объективные характеристики технико-тактического

мастерства и использовались субъективные экспертные оценки показателей основных сторон подготовленности боксера.

Допустив, что деятельность двух соперников в боксерском поединке можно считать аналогичной поведению соперником в конфликтной ситуации типа военной, экономической и т.д., резонно воспользоваться для количественного описания характеристик техники тактики боксеров методами исследования операции (53)

Наличие только двух соперников и четко ограниченный объем действий боксеров упрощают решение поставленной задачи. В боксе применяются три основных удара: прямой, боковой, снизу. Они наносятся левой и правой руками и направлены в голову или туловище соперника. Защиты, применяемые в боксе, сводятся к уходам, уклонам, ныркам, отбивам и подставкам. Формализовав атакующие и защитные действия боксеров, можно применить нотационную систему записи поединка, проводимую экспертами как непосредственно на соревнованиях, так и при анализе видеозаписей боев (24,53).

В результате исследований соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации, проводимых на всероссийских и международных соревнованиях, были разработаны и апробированы следующие количественные оценки техники и тактики бокса:

- 1) оценка условной интенсивности и плотности боя;
- 2) оценки, основанные на распределении частоты использования боевых действий;
- 3) показатель технического мастерства;
- 4) оценка эффективности атакующих и защитных действий;
- 5) показатель технико-тактического разнообразия.

Оценка условной интенсивности и плотности боя основана на подсчете общего количества ударов, наносимых боксерами в ходе боя,

раундов и минут. Этот показатель изменяется в зависимости от весовой категории, подготовленности боксера, его индивидуальных технико-тактических особенностей, особенностей противника и от квалификации спортсменов. Так, например, среднее количество ударов, наносимых боксерами более тяжелых весовых категорий, меньше, чем сравнительно более легких спортсменов (18,42,51). Имея подобные данные, можно ввести показатели условной интенсивности боя: среднее количество ударов в минуту и среднее время, приходящееся на выполнение одного удара, а также определить характеристики использования боксером отдельных форм боя. Например, количество ударов, нанесенных в атаке, встречной и ответной контратаках, на дальней, средней и ближней дистанциях.

Оценки, основанные на распределении частот ударов, характеризуют индивидуальную манеру боксирования и практически не изменяются в одних соревнованиях, особенно при встречах с соперниками, близкими по физическим данным и манере ведения боя. На основании данных о вероятностной структуре ударов были введены показатели технического мастерства и технико-тактического разнообразия (51).

Техническое мастерство боксера определяется совершенством выполнения действий, встречающихся в бою. Однако каждый удар или шиита выполняются неодинаково часто и в разной мере влияют на исход встречи. Поэтому необходимо учитывать не только качество выполнения ударов и защит, но и их вероятностные распределения в бою. Мастерство можно оценивать линейной функцией от величин вероятностей выполнения ударов и защит боксером (P_1, P_2, \dots, P_n) и средней оценки качества исполнения этого технического действия (a_1, a_2, \dots, a_n), полученных в результате "экспертных оценок по формуле:

$$M = a_1 P_1 + a_2 P_2 + \dots + a_n P_n.$$

Показатель технико-тактического разнообразия определяется как сумма двоичных логарифмов от вероятности использования ударов и защит (54).

Для оценки эффективности атакующих и защитных действий боксеров используется соотношение общего количества нанесенных ударов, ударов, дошедших и не дошедших (т.е. парированных) до цели. В этом случае коэффициент эффективности ударов определяется по формуле:

$$K_{\text{эу}} = \frac{n}{N},$$

где n - количество ударов, дошедших до цели,

N - общее количество нанесенных ударов.

Коэффициент эффективности защиты определяется по формуле:

$$K_{эз} = \frac{N-n}{n}, \text{ где } N-n - \text{ количество отраженных ударов,}$$

n - количество пропущенных ударов.

Оба этих показателя, по мнению О.П. Фролова, могут быть использованы для оценки средней эффективности атакующих и защитных действий в различных фазах боя: за бой, за раунд, за каждую минуту боя и т.п. (54).

О.В. Кравченко (31), изучая особенности и содержательно-временные параметры ведения соревновательных боев с различными формулами их проведения, использовал понятие «эпизод» боя, под которым он понимал фрагмент боя, зафиксированный в промежутках команд рефери «бокс» - «стоп».

В процессе исследования соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров О.В. Кравченко пришел к выводу о том, что особенностью боя боксеров высших разрядов явилось наличие в нем двух существенно отличающихся друг от друга компонентов эпизодов и пауз. При этом можно отметить следующие закономерности: уменьшение длительности эпизодов от первого до последнего; увеличение длительности пауз от первой до последней.

Отличительными чертами ведения пятираундового боя от ведения трехраундового являются:

- количество эпизодов в пятираундовом бою почти в два раза больше, чем в трехраундовом (в трехраундовом $11,5 \pm 1,5$, в пятираундовом $20,0 \pm 3,1$);
- длительность одного эпизода пятираундового боя на 37% короче, чем одного эпизода трехраундового боя (в трехраундовом $47,7 \pm 4,8$ с, в пятираундовом $30,2 \pm 2,7$ с);
- длительность одной паузы в пятираундовом бою короче ($2,3 \pm 0,19$ с), чем в трехраундовом ($2,9 \pm 0,4$ с);
- количество атак в пятираундовом бою больше ($108,0 \pm 12,8$), чем в трехраундовом ($94,3 \pm 10,8$).

В процессе исследования особенностей соревновательной деятельности боксеров разного веса были выявлены некоторые различия, в частности:

- в трехраундовых боях легковесов содержится $13,0 \pm 2,0$ эпизодов, а в боях средневесов $10,0 \pm 1,2$;

- длительность одного эпизода боя у легковесов меньше, чем у средневесов ($41,5 \pm 4,3$ с и $54,0 \pm 4,8$ соответственно);

- длительность одной паузы у легковесов несколько короче ($2,4 * 0,32$ с) чем у средневесов ($3,4 \pm 0,42$ с);

- в пятираундовых боях легковесов содержится $22,(\text{Ш}),31$ эпизода, а в боях средневесов - $18,(\text{)} \pm 2,9$;

- длительность одного эпизода боя у легковесов - $27,2-1.2,8$ с, у средневесов - $33,3 \pm 3,9$ с;

- длительность паузы в боях легковесов $2,2 \pm 0,35$ с, в боях средневесов - $2,5 \pm 0,38$ с.

В результате исследований О.В. Кравченко разработал концепцию создания содержательно-временных моделей ведения боксером боя против высококвалифицированных противников. В основе концепции лежит анализ интерактивных и коммуникативных аспектов соревновательной деятельности, методология которой была предложена М.А. Седыщевым (49). Разработанные на основе этого анализа содержательно-временные модели ведения боя конкретными боксерами против квалифицированных соперников включают в себя следующие параметры: количество эпизодов и пауз; их длительность; количество атак в каждом эпизоде. По мнению, автора, их достаточно успешно можно применять в подготовке квалифицированных спортсменов (31).

Общая методология количественного подхода к определению параметров подготовленности боксеров, проявляющихся в спортивном поединке, включает в себя три уровня (1,55).

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 (СФН) силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости; в технической подготовке (ТП) - техники ударов, защит, подготовительных действий и т.д.; в тактической подготовке (ТакП) - тактических вариантах атак и контратак, тактики ведения боя на разных дистанциях, с противником, имеющим индивидуальные особенности манеры боя, в психологической подготовке (ПП)

- специализированных восприятий боксера, свойств внимания, особенностей мышления боксеров, структуры волевых действий;

3) единичные - раскрывающие отдельные свойства каждого качества боксера в системе СФП, ТП, Так П, ПП.

Как правило, СФП, ТП, так П, ПП могут быть полно оценены только при учете всего комплекса дифференцированных и единичных показателей. В зависимости от конкретных условий соревнований и практики тренировочной работы относительное значение тех или иных единичных показателей может изменяться, а часть из них вовсе не учитываться для отдельных ситуаций.

Чем сложнее соревновательная деятельность и выше квалификация боксером, тем большее количество показателей -требуется для оценки его подготовленности. Это затрудняет сравнение уровня подготовленности боксеров, обладающих равной или разной квалификацией, так как часто одни спортсмен достигает успеха благодаря лучшей подготовке по одним показателям и более слабой по другим. Так, один боксер достигает успеха за счет сильного нокаутирующего удара, другой за счет высокого уровня функциональной подготовленности и частоты нанесения ударив, третий - за счет разнообразия технико-тактических действий и особенностей боевого мышления и т.д. В таком случае применяется комплексный метод оценки уровня подготовленности, который характеризуется интегральными показателями СФП, ТП, так П, ПП. При этом указанные комплексные показатели могут быть выражены функциональной и статистической зависимостью главного показателя от исходных либо средневзвешенными единичными показателями. Главные (комплексные) показатели наиболее полно отражают уровень требований к специальным физическим, технико-тактическим и психологическим качествам в специфических условиях боксерского поединка. Исходя из анализа литературных источников, бесед с тренерами и собственной практической работы были отобраны:

5 дифференцированных и 14 единичных показателей, характеризующих специальную физическую подготовленность боксеров;

- 4 дифференцированных и 31 единичный показатель, определяющие техническую подготовленность;

- 16 единичных показателей тактической подготовленности;

- 6 дифференцированных и 16 единичных показателей психологической подготовленности боксеров.

При этом отобранные показатели рассматривались не как произвольный набор, а в виде классификационной системы, имеющей иерархическую, многоуровневую структуру для каждого из выбранных показателей с целью анализа СФП, ТП, Так П, ПП.

1.4. ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ БОКСЕРОВ С РАЗЛИЧНОЙ МАНЕРОЙ ВЕДЕНИЯ БОЯ.

Планирование тактико-технических действий, моделирование способов единоборства с противником и возможных складывающихся ситуаций, учитывающих подготовленность противника и его тактические замыслы, приобретают огромную значимость в достижении высоких спортивных результатов. Этого требуют и изменившиеся условия проведения боев, их интенсификация, возросшие требования к зрелищности и другие причины.

Зная сильные и слабые стороны в подготовленности соперника, тренер вместе со спортсменом может составить индивидуальный план подготовки боксера, смоделировать тактико-технические действия противника в бою, задавая определенные установки спортсмену. Это позволяет повысить нагрузочную значимость поединка и приблизить тренировочные условия к соревновательным, что, по мнению многих исследователей, определяет эффективность учебно-тренировочного процесса (8,19,21). Например, моделируя соревновательные условия в тактико-технических действиях в тренировочных боях с основными соперниками, можно тем самым повышать нагрузку тренировочных занятий, приближая ее к соревновательной. Наоборот, зная, какую нагрузку должен получать спортсмен при проведении боя с конкретным противником, можно составить индивидуальный план тактических действий боксера. Индивидуализируя тренировочный процесс на основе целевых тактико-технических установок, варьируя ситуационные моменты, связанные с возможными действиями противника, в подготовке спортсмена на основе многократного повторения упражнения или какого-нибудь задания можно добиться автоматизма, доведенного до двигательного стереотипа (27).

В свою очередь, образовавшийся в тренировочных условиях динамический стереотип позволит спортсмену четко действовать в условиях соревновательного боя, заранее предупреждая возможные действия соперника. Выработавшаяся же способность переносить высокие физические нагрузки на фоне смоделированного тактического

рисунка боя дает возможность боксеру провести бой в высоком темпе с применением

эффективных атак и, несомненно, поддерживать оптимальный уровень работоспособности на протяжении всего турнира.

В успешной тактической подготовке спортсмена к соревнованию большое значение придается умелому подбору партнеров, обладающих способностью воспроизводить стиль и манеру ведения боя соперника. Не мене важно и создание в тренировочных условиях различных складывающихся в ходе боя ситуаций, среди которых боксер должен выбрать наиболее оптимальный вариант выполнения соответствующей атаки (27).

В первые выделены К.В. Градополовым (18), Г.О. Джерояном (21) и М.И. Романенко (45), затем детальнее изучены следующие типы индивидуальной тактики ведения боя боксера : тактика быстрого темпа - «темповик», сильного удара - «нокаутер», технически искусных действий - «контровик», комбинационных действий - «контровик», комбинационных действий - «универсал». Отдельно описана тактика боксера-левши, подготовка которого требует специального подхода (51). Естественно, подобное на тактические типы имеет довольно условный характер.

Изучение специфических особенностей в проявлении силовых качеств боксеров - «темповиков», «игровиков», «нокаутеров» предоставило существенную информацию для индивидуализации подготовки боксеров (51). По данным В.И. Филимонова и др., анализ соревновательной деятельности 39 победителей и призеров чемпионата мира 1999 года дал следующие результаты : 52% боксеров использовали тактику высокого темпа, 24% были универсалами, 17% представляли игровую тактику и 7% оказались нокаутерами. Однако 2/3 боксеров меняли свою тактику и потому их трудно причислить к какой-либо из указанных групп. По-видимому, это говорит о не совсем рациональном выборе критерия разделения боксеров на группы.

А.В. Дмитриев изучал различия особенностей протекания процессов в коре больших полушарий головного мозга (КБПГМ) по показателям лабильности, подвижности нервной системы боксеров атакующего, контратакующего и комбинированного стиля (22,23). Ранее А.В. Дмитриевым и Н.А. Худадовым (23) исследовались особенности применения боксерами этих тактических амплуа различных технико-тактических приемов, а С.Н. Белоусовым (3,4) рассматривалась зависимость ведения боя боксеров различной квалификации от структуры их личностных и спортивно важных качеств.

Изучая особенности интеллектуальных качеств боксеров различных тактических манер, Е.В. Калмыков предложил новые подходы к индивидуализации тактической подготовки (27).

Информация о количественных показателях технико-тактической подготовленности и анализ соревновательной деятельности сильнейших боксеров мира имеют важное значение для успешной организации учебно-тренировочного процесса квалифицированных боксеров.

О.П. Фролов и В.М. Зацiorский предложили метод подсчета и определения эффективности боевых действий (эффективности атак и защит) (54).

Регистрация технических действий на различных дистанциях положена в основу оценки тактических ситуаций и некоторыми зарубежными авторами (56,57).

Хронометраж продолжительности действий боксеров на различных дистанциях в каждом из раундов позволил уточнить некоторые закономерности тактики ведения боя боксерами различных манер (48).

В.М. Романов предложил «карту боевых умений», в которой представлен круг технико-тактических средств боксеров, оцениваемых по 5-балльной шкале (46).

Однако в специальной научной и методической литературе по боксу не приведены данные об изучении индивидуально-типологических особенностей боксеров различных тактических манер с учетом объективных критериев их дифференциации, в частности временных.

Современному боксу присуща в основном универсальная манера, позволяющая показать все многообразие технических действий, гибкую тактику ведения боя. Однако победы может добиться и боксер, владеющий темповой или игровой манерой ведения боя, если он превосходит соперника в одной из основных сторон подготовленности, особенно в физической. В последние годы в связи с изменением правил соревнований, особенностями судейства и всевозрастающей конкуренцией на международной арене темповая манера ведения боя в определении конечного результата может дать значительно больший эффект, чем манеры (27).

Боксерам в весовых категориях 48-67 кг присущи как универсальная (39,0%), так и игровая (39,0%) манеры ведения боя. В последующих весовых категориях (71-свыше 91 кг) процентное содержание манер ведения боя распределено следующим образом: универсальная-35,5%, игровая-38,7%, темповая-25,8% (27).

Очевидно, что боксеры более тяжелых пяти весовых категорий отличаются большим использованием универсальной манеры и некоторым уменьшением игровой и темповой. Вместе с тем боксеры первых семи весовых категорий имеют превосходство в

количестве тактико-технических действий и в количестве - качестве выполнения атак в расчете за один раунд.

Каждая из трех выделенных Ю.Б. Никифоровым манер ведения боя имеет специфические особенности тактико-технической и специальной физической подготовки. Эти особенности отражаются на объеме и интенсивности тренировочных нагрузок в годичном цикле, средние показатели которых наибольшие у «игровиков», а наименьшие у спортсменов с темповой манерой ведения боя. Средний объем общей нагрузки у спортсменов игровой и универсальной манер существенных отличий не имеет. Боксеры темповой манеры имеют наиболее высокие показатели физической работоспособности - PWC 170 ($22,6 \pm 2,34$ кг/мин кг), общей и специальной выносливости - ($7,67 \pm 0,34$) (39).

Необходимо отметить, что боксеры темповой манеры выполняют в соревновательных условиях большее количество атакующих действий по сравнению с боксерами других манер, они в большем количестве выполняют многоударные серии, ведут поединки с большой активностью, которая необходима при современных правилах ведения боя и судействе соревнований. Им свойственно повышенное содержание атакующих в бою по сравнению с «игровиками» - PWC 170 ($20,5 \pm 1,6$). Общая (суммарное время в беге 3×800 м - $8,50 \pm 0,33$) мин и специальная выносливость также отстает от показателей боксеров игровой манеры. Боксерам «игровикам» присущи тактико-технические действия, направленные на выполнение излюбленных атак за счет контратак при сковывании и ограничении действия соперника.

По мнению А.В. Гаськова, игровая манера боя является наиболее результативной в проведении сложных ТТД (тактико-технических действий). Боксеры, обладающие данной манерой ведения боя, имеют средние показатели физической работоспособности ($19,3 \pm 3,0$), общей ($8,40 \pm 0,64$ мин) и специальной выносливости. В соревновательных боях они умело сочетают активные действия атаки с другими тактическими способами ведения боя: контратакой и защитой (15).

Б.О. Джерояном с соавторами выделены две группы боксеров, отличающихся друг от друга по манере ведения боя: «низкоактивные», относительно малой плотности нанесения серийных ударов в раунде, и «высокоактивные» - боксеры с высокой плотностью нанесения серийных ударов в раунде (21).

Указывая на индивидуальность манеры ведения боя, авторы предлагают конкретные рекомендации для ее совершенствования. Так, например, боксерам с низкоактивной манерой ведения боя в первую очередь необходимо обращать внимание на

совершенствование способов защит от различных атак, а также изучать и совершенствовать способы ведения боя. Боксерам с высокоактивной манерой ведения боя рекомендуются для обыгрывания противников, обладающих высоким техническим мастерством, методы подавления активности, позволяющие выиграть у соперника за счет технических действий. Следует отметить, что для боксеров обеих манер обязательным является надежность таких ведущих сторон тактики и техники, как атака и защита, контратака.

С.В. Малиновский использовал метод моделирования ситуаций для совершенствования техники и тактики атакующих действий, определив для достижения этой цели такие основные средства, как целесообразную потерю устойчивости атакующего боксера, условия нахождения выгодной позиции и устойчивого равновесия (35).

А.В. Гаськов, учитывая особенности наиболее вероятных соперников, предлагают использовать спарринг - партнеров для отработки контратак против «коронных атак противника».

Таким образом, выбирая тактико-технические средства подготовки боксера, необходимо учитывать подготовленность и особенности его вероятных соперников, манеру ведения боя, а также воспроизводить в учебно-тренировочных боях возможные соревновательные ситуации.

Р Е З Ю М Е

Анализ научной и методической литературы позволил определить ряд положений.

Управление учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью боксера должно осуществляться по возможности комплексно, с учетом всех сторон подготовленности.

Рациональным средством технико-тактической подготовки является моделирование тактического рисунка боя с учетом подготовленности боксера и его соперника, условий соревнования и судейства.

Моделирование тактико-технических действий наиболее важно на предсоревновательном этапе подготовки в связи с перераспределением средств воздействия, объема и интенсивности нагрузки.

В боксе основное объективное требование - выиграть чемпионат или турнир, частное - выиграть отдельный бой, раунд, нанести эффективную серию ударов или удар. Все это находит свою реализацию в виде атакующих, защитных, контратакующих и подготовительных действий спортсменов.

Подбор оптимальной системы боевых действий, соответствующий индивидуально-типологическим особенностям боксеров, позволяет проводить их эффективную подготовку. В процессе многолетней подготовки происходит дифференцированная адаптация боксеров к индивидуальной стратегии проведения боя, что отражается в формировании различий временных параметров деятельности боксеров с различной манерой ведения боя. Анализ и учет этих параметров в тренерской практике позволяет не только реализовать положительные стороны подготовленности спортсменов и компенсировать отдельные недостатки, но и добиться победы в бою с наименьшей затратой физических и психических усилий, что определяет успех участия в соревнованиях.

ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.

2.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ.

Цель исследования - теоретическое и экспериментальное обоснование программы предсоревновательной подготовки квалифицированных боксеров, адекватной современным требованиям соревновательной деятельности и тенденциям в практике судейства, обеспечивающей повышение соревновательной надежности и результативности спортсменов.

Объект исследования - квалифицированные боксеры-юниоры 17-18 лет.

Предмет исследования - современные требования к соревновательной деятельности в боксе в связи с изменением формулы боя, уровень специальной подготовленности квалифицированных боксеров-юниоров, методика предсоревновательной подготовки спортсменов высокой квалификации.

Задачи исследования. Результаты литературного исследования и анализ современного развития бокса определили выбор следующих основных задач настоящего исследования:

1. Изучить динамику технико-тактического арсенала квалифицированных боксеров в зависимости от требований соревновательной деятельности и изменения правил соревнований.
2. Обосновать эффективность разработанной нами методики применения моделированных по временным интервалам основных технико-тактических действий в микроциклах подготовки.

2.2. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по проблемам анализа соревновательной деятельности и спортивной тренировки в боксе.
2. Педагогические наблюдения.
3. Опрос и анкетирование специалистов.
4. Видеозапись и анализ технико-тактической подготовленности квалифицированных боксеров.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

При выборе методов исследования исходили из требований их соответствия поставленным задачам, достаточной информативности, стандартности и надежности (16).

2.2.1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

Всего было изучено и проанализировано 57 литературных источников, из них 50 отечественных и 2 зарубежных. Особое внимание было уделено изучению проблем анализа спортивной тренировки как процесса управления. Нам, прежде всего в связи с избранной темой, объектом и предметом исследования интересовали вопросы различных проявлений адаптации организма спортсменов к факторам внешней среды и ее роли в технологии подготовки квалифицированных боксеров к ответственным соревнованиям, механизмы ее проявления и возможности управления адаптацией организма спортсменов.

Анализ отечественной и зарубежной литературы по интересующим нас вопросам позволил уточнить тему и методологию исследования, конкретизировать цель и задачи исследования, выбрать адекватные исследуемой проблематике методы исследования.

2.2.2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ.

Объектом педагогических наблюдений была соревновательная и тренировочная деятельность квалифицированных боксеров.

Метод педагогических наблюдений использовался нами для сбора количественной информации о психоповеденческих реакциях, двигательных проявлениях, техническом и тактическом исполнительском мастерстве, целеустремленности и воле квалифицированных боксеров в период подготовки к ответственным соревнованиям и участия в них.

Анализировались бои, закончившиеся по очкам. Бои, закончившиеся досрочно, независимо от причины (дисквалификация, отказ, нокаут), нами не анализировались.

По всем параметрам сначала вычислялись значения для каждого боксера, а затем находились средние значения для всех.

Видеозаписи поединков позволили получить точные количественные характеристики по всем выбранным показателям соревновательной деятельности сильнейших боксеров Узбекистана.

2.2.3. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОКЕРОВ.

Двигательная деятельность боксеров изучалась при выполнении ими технических приемов в тренировочных боях. С этой целью бои записывались

на видеоманитофон. Анализу подвергались количественно-временные параметры техники и отдельные фазы тренировочного боя. Учитывались показатели активности боксеров: количество ударных действий, время нахождения боксера на дальней, средней и ближней дистанциях.

Педагогическая оценка двигательной деятельности боксеров направлена на разработку адекватных моделей будущего боевого поединка, включая плотность боевых действий, интенсивность ведения боя в предстоящих соревнованиях, а также выявление динамики изменения показателей боевой активности спарринга.

Анализ литературы позволил выделить среди прочих следующие технико-тактические показатели соревновательной деятельности:

1) плотность боя (ПБ), которая определяется общим количеством ударов, нанесенных за бой;

2) Коэффициент эффективности ударов (КЭУ)-отношение количества ударов, дошедших до цели, к общему количеству ударов, нанесенных за бой;

3) коэффициент надежности защиты (КНЗ)-отношение количества парированных ударов к общему количеству ударов, нанесенных за бой;

4) плотность технических действий (ПТД)-отношение количества ударов, дошедших до цели, к продолжительности поленика (в минутах);

5) интервал атаки (ИА)-отношение продолжительности боя (в секундах) к общему количеству ударов, нанесенных за бой.

Всего было проанализировано 46 боев на соревнованиях различного уровня значимости.

2.2.4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ.

Педагогический эксперимент проводился в течение месяца в предсоревновательном периоде подготовки боксеров (испытуемых). В эксперименте приняло участие две группы - экспериментальная и контрольная (по 12 человек в каждой).

До начала проведения педагогического эксперимента, было осуществлено тестирование испытуемых обеих групп для определения их технико-тактической подготовленности.

Испытуемые (боксеры) обеих групп тренировались пять раз в неделю при одном дне активного отдыха, включая сауну с массажем.

Испытуемые (боксеры) контрольной группы использовали в предсоревновательном периоде традиционную систему подготовки.

Испытуемые экспериментальной группы занимались по разработанной нами программе подготовки приведенной в IV главе.

2.2.5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ.

Для сравнения результатов эксперимента (средних арифметических, X_1 и X_2 , для основной и контрольной групп, корреляционно не связанных друг с другом (независимых) выборок, предположили, что разница между ними ($X_1 - X_2 = d$) возникла случайно. Критерий значимости для проверки этой гипотезы основывается на вычислении выборочной статистики (коэффициент t-Стьюдента) по следующей формуле:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{[(n_1 s_1^2 + n_2 s_2^2) / (n_1 + n_2 - 2)] \times [1/n_1 + 1/n_2]}}$$

где: X_1, X_2 , - средний результат каждой из групп испытуемых; $s_1 = (1/n_1) \sum (X_1 - X_1)^2$; $s_2 = (1/n_2) \sum (X_2 - X_2)^2$ – оценки средних квадратических отклонений в основной и контрольной группах испытуемых.

Рассчитанные параметры статистики (X, G) сравнивались между собой с использованием t-критерия Стьюдента для определения достоверности различий между ними (16). Расчет t-критерия Стьюдента осуществлен при уровне значимости, равном 95%, и $p=0,05$, числе степеней свободы вариации $V = n_1 + n_2 - 2$.

По таблицам квантилей распределения Стьюдента на основании заданной значимости «а» (в нашем случае коэффициент значимости принят равным 0,05, при числе степеней свободы $V = n_1 + n_2 - 2 = 10$) находим критические точки (квантили), равные показателю 1,812.

Если расчетная величина коэффициента t окажется больше табличной величины, в нашем случае-1,812, можно считать, что нулевая гипотеза опровергается при 5%-ном уровне значимости ($p < 0,05$) в пользу альтернативной гипотезы. Это доказывает, что разница между средними величинами основной и контрольной групп оказалась в достаточной степени достоверной. При оценке результатов проведенного статистического анализа в качестве критерия достоверности был принят 5%-ный уровень значимости.

Расчет основных статистик производился с использованием современных IBM-PC.

2.3. КОНТИНГЕНТ ИСПЫТУЕМЫХ.

В исследовании приняли участие 24 боксера высокой квалификации. Среди них 6 мастеров спорта, 10 кандидатов в мастера спорта и 10 спортсменов 1 разряда,

спортсмены в возрасте $17,48 \pm 1,25$ года, средних весовых категорий ($67,5 \pm 7,02$ кг), ростом $175,71 \pm 10,43$ см, с показателями спирометрии $4456,44 \pm 285,17$ мл, при стаже занятий, равном $8,5 \pm 1,1$ тренировочных занятий, при подготовке к чемпионату г. Ташкента.

2.4. ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ.

Настоящее исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе проводились анализ специальной методической литературы, рабочих планов тренеров, наблюдения и хронометраж в ходе предсоревновательного этапа подготовки.

Второй этап состоял в исследовании основных параметров соревновательной деятельности у боксеров-юниоров высокой квалификации на ответственных международных соревнованиях.

На третьем этапе проводился педагогический эксперимент, в ходе которого определяли эффективность использования предложенной нами программы предсоревновательной подготовки.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

3.1. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ В СВЯЗИ С ИЗМЕНЕНИЕМ ФОРМУЛЫ ВЕДЕНИЯ БОЯ.

В таблице 1 приведены данные о показателях соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации, проводивших бой по разным формулам: 3 раунда по 3 мин (60-е гг.); 3 раунда по 3 мин (90-е гг.); 5 раундов по 2 мин (1997 г.); 4 раунда по 2 мин (с 1998 г.).

Таблица 1.

Показатели соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации.

№	Показатели соревновательной деятельности	3x3 60-е гг.		3x3 90-е гг.		5x2 1997 г.		4x2 с 1998 г.	
		X	$\pm\sigma$	X	$\pm\sigma$	X	$\pm\sigma$	X	$\pm\sigma$
1.	Количество ударов за бой (N)	122,1	24,2	167,7	23,1	221,5	25,4	224,5	15,0
2.	Количество ударов за раунд	40,7	7,1	55,9	5,4	44,1	5,05	55,3	6,2
3.	Количество ударов за 1 мин боя	13,6	1,5	18,6	3,5	22,1	2,33	28,25	4,6
4.	Количество ударов, дошедших до цели (n)	57,65	8,04	33,5	4,05	30,5	6,57	36,5	7,4
5.	Количество отраженных ударов	64,45	10,09	134,2	20,2	190,6	30,8	187,5	9,25
6.	Плотность боя (P+N/t)	22,6	1,8	31,5	2,15	36,8	2,56	40,7	3,7
7.	Коэффициент эффективности ударов (Кэуд)	0,47	0,034	0,21	0,14	0,14	0,011	0,16	0,008
8.	Коэффициент эффективности защиты (Кэз)	0,53	0,039	0,82	0,065	0,86	0,095	0,84	0,012

В первой колонке цифр таблицы 2 приведены данные, полученные В.А. Петуховым (41). Последующие данные получены С.И. Щербаковым в процессе анализа видеозаписи боев сильнейших боксеров (55) на крупнейших международных соревнованиях (чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх 1996 г.).

Бокс как вид спорта - довольно сложное и динамичное явление, которое не стоит на месте, а постоянно прогрессирует и развивается. Изменение правил соревнований в отношении изменения формулы ведения боя и подсчета очков, применение электронного судейства повлекли за собой методики тренировки, а также требований, предъявляемых к организму спортсменов.

В 1997 год была принята новая формула ведения боя-5раундов по 2 мин., просуществовавшая до 1998 года. С 1998 года по настоящее время действует другая формула-4 раунда по 2 мин.

Тенденции развития бокса, а вместе с тем и повышение мастерства боксеров проявляются прежде всего в возрастании плотности ударов в бою в последние годы.

Изучение показателей соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации, проводивших поединки по формуле боя (3р.х3 мин в 60 гг., 3р.х3 мин в 90-х гг., 5р.х2 мин в 1997 г. и 4р.х2 мин в 1998-2000 гг.), выявило следующую тенденцию к изменению. А именно:

- показатель «плотность боя - увеличился с 22,6% (в 60-е гг.) до 46,7% (в 1998-2000 гг.);
- показатель «коэффициент эффективности ударных действий» уменьшился с 0,47 (60 годы) до 0,16 (1998-2000 гг.);
- показатель «коэффициент эффективности защитных действий» - увеличился с 0,53 (60-е гг.) до 0,84 (в 1998-2000 гг.).

Теперь рассмотрим и сравним данные показатели по мере изменений формул боя. Проанализируем подробнее и дадим оценку этим изменениям.

Показатель плотности боя с 1991 по 1995 г. составил $P=31\%$, а в 60-х гг. он составил $P=22,6\%$. Данный рост показателя плотности боя мы связываем со следующими причинами:

- научно-техническим прогрессом;
- с некоторыми изменениями в тренировочном процессе, а именно в подготовке боксера стали широко применяться некоторые приемы подготовки из практики зарубежных школ бокса, в том числе подготовки профессиональных боксеров. Мы знаем, что боксеры-профессионалы практикуют плотный, жесткий, техничный и темповой бокс;
- в боксе появились спортсмены с новой манерой ведения боя, владеющие боем на всех дистанциях. Стало больше боксеров-«универсалов» и «темповиков»;
- произошли некоторые изменения в судействе, в частности изменились формула боя и способы судейства;
- изменилась экипировка боксеров.

Все это позволило боксерам проводить бои в высоком темпе, а это, в свою очередь, повлияло на повышение показателя плотности боя.

В числе основных причин снижения коэффициента эффективности ударных действий и повышения коэффициента эффективности защитных действий, по мнению С.И. Щербакова (55)-повышение плотности боя. Она характеризуется частотой использования ударов обоими противниками.

В 1997 г. была изменена и принята новая формула ведения боя-5р.х2 мин.

Показатель плотности боя по этой формуле составил $P=36,8\%$. Он увеличился на $5,8\%$ по сравнению с показателем 1991-1997 гг.

По мнению С.И. Щербакова рост произошел благодаря увеличению общего времени боя. Продолжительность боя увеличилась на 1 мин, и время одного раунда, в свою очередь, уменьшилось на 1 мин. Боксеры меньше времени уделяют разведывательным действиям. Им нужно набрать очки, показать свой потенциал за отведенные на это 2 мин раунда. Увеличивается темп боя, боксеры вынуждены меньше времени уделять подготовке к атаке.

Все эти причины, привлекли к повышению плотности боя и уменьшению коэффициента эффективности ударных действий.

Наряду с этим на уменьшение коэффициента эффективности ударных действий в немалой степени повлияло электронное судейство (электронный подсчет очков). Боковые судьи присуждают 1 очко за точный, акцентированный удар. В основном оцениваются реализованные удары в голову и практически не оцениваются удары по корпусу.

Все это, видимо, в той или иной степени повлияло на изменение показателей соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации, проводивших бой по формуле 5р.х2 мин.

Анализируя показатели соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации, проводивших бой по формуле 4р.х2 мин. С.И. Щербаков выявил, что показатель плотности боя в 1998-2000 гг. по сравнению с 1990 г. увеличился на $3,9\%$. Он связывает данный рост показателя с уменьшением общего количества раундов на 1 и уменьшением общего времени поединка на 2 мин. Временные изменения позволяют поддерживать высокий темп и показатель плотности боя на протяжении всего поединка без существенных изменений. Боксеры меньше устают, им уже надо рассчитывать свои силы не на 5 раундов, а на 4. В связи с этим коэффициент эффективности ударных действий увеличился на $0,2$. Наряду с ростом коэффициента эффективности ударных действий коэффициент защитных действий снизился.

3.2. ОСОБЕННОСТИ ВЕДЕНИЯ БЛИЖНЕГО БОЯ БОКСЕРАМИ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.

Исследовательская работа содержания ближнего боя проводилась на основе анализа научно-методической литературы и, главным образом, на основе просмотренных видеозаписей действий боксеров. Для получения достоверных данных удары были формализованы. Исследования объективных характеристик технико-тактического мастерства боксеров помогли структурировать действия боксеров в ближнем бою. Было выявлено, что в ближнем бою применяются в основном два вида ударов: боковой и снизу. Прямые удары, которые часто применяются на дальней и средней дистанциях, в ближнем бою используются очень редко и к тому же малоэффективны. Удары, характерные для ближнего боя (боковые и снизу) различаются по направленности, то есть в голову или в туловище. Защитные действия, применяемые в боксе, и в частности в бою на ближней дистанции, также были формализованы и систематизированы следующим образом:

- защита руками: отбивы, подставки, блоки;
- защита туловищем: уклонами, нырками, отклонами;
- защита ногами: уходы, смещения.

Благодаря формализации атакующих и защитных действий боксеров в ближнем бою была количественно оценена их эффективность, для чего использовалось три показателя: соотношение общего количества нанесения ударов, ударов, дошедших до цели, и ударов, дошедших до нее, то есть парированных. Для количественной оценки эффективности атакующих и защитных действий использовались формулы О.П. Фролова (54).

Для количественного определения эффективности атакующих действий в ближнем бою применялась формула:

$$K_{\text{эу}} = \frac{n}{N} \times 100\%, \text{ где}$$

$K_{\text{эу}}$ – коэффициент эффективности ударов;

n – количество ударов, дошедших до цели;

N – общее количество ударов.

Для определения количественной эффективности защитных действий в ближнем бою применялась формула:

$$K_{\text{эз}} = (N-n/N) \times 100\%, \text{ где}$$

$K_{\text{эз}}$ – коэффициент эффективности защиты;

$N-n$ – количество парированных ударов;

N – общее количество ударов.

Оба этих показателя были использованы для оценки средней эффективности ударов и защит в бою на ближней дистанции. В результате исследования соревновательной деятельности Узбекистана боксеров были получены следующие данные (табл. 2).

Из таблицы 2 следует, что наши боксеры в бою на ближней дистанции применяют в основном серийные удары, которые, как уже отмечалось, малоэффективными. Также иногда бойцы применяют повторные и двойные удары, но, к сожалению, очень редко.

По результатам анализа боев видно некое однообразие в ведении ими боя на ближней дистанции: это главным образом серийная работа ударами в туловище с переходом на боковые удары в голову. Что касается ударов снизу, то боксеры в большинстве случаев применяют удары снизу в туловище, а удары снизу в голову практически не применяют, хотя по утверждению многих авторов, удары снизу в голову наиболее эффективны.

Таблица 2.

**Показатели эффективности атакующих и защитных действий
квалифицированных Узбекистана боксеров-любителей.**

№	Показатели	$X \pm \sigma$	Достоверность различий (p)
1.	Коэффициент эффективности атакующих действий (ударов) - Кэу	32,5±4,18	0,001
2.	Коэффициент эффективности ударов снизу - Кэу сн.	28,75±4,25	0,001
3.	Коэффициент эффективности боковых ударов - Кэбу	33,25±4,12	0,001
4.	Коэффициент эффективности защитных действий - Кэз	67,5±6,25	0,001

Боковые же удары в ближнем бою по частоте их применения Узбекскими боксерами преобладают над ударами снизу, их наши спортсмены наносят и в голову, и в туловище, но чаще всего - боковые удары в голову.

В целом можно сказать, что Узбекские боксеры в ближнем бою применяют в основном серийные удары, причем наиболее часто - боковые удары в голову при проведении серий, а одиночные, двойные и повторные удары, которые, по утверждению многих авторов, наиболее эффективны, используют очень редко. Это свидетельствует об отставании наших боксеров в технико-тактическом мастерстве при проведении ближнего боя.

Из таблицы 2 видно, что коэффициент защитных действий исследуемых боксеров в среднем равен 67%, то есть из 100 ударов, наносимых по нашим спортсменам, 67 были парированы.

При наблюдении и анализе боев с участием наших спортсменов было отмечено, что в ближнем бою боксеры в основном применяют защиты руками. Это подставки локтя от удара снизу в туловище, защита перчатками и блоки плечами от ударов сбоку, а также подставки руками. Как утверждают большинство авторов, которые вели исследования в области ближнего боя (8,9,21 и др.) такие виды защиты неэффективны в ближнем бою. Наиболее же эффективной в этом случае является защита туловищем (нырки, уклоны); защита отклонением назад, как менее эффективная, исключается. При ведении боя на ближней дистанции эффективна и защита приседанием, которую можно отнести как к защите туловищем, так и к защите ногами. Эти виды защит боксеры применяют очень редко, а некоторые не применяют вообще. В качестве наиболее часто применяемой защиты туловищем в ближнем бою у боксеров можно выделить отклонение назад, что является грубой ошибкой при ведении боя на этой дистанции, потому что при выполнении этого вида защиты боксер раскрывается и может пропустить сильный удар, который может лишить его возможности контролировать ситуацию боя. Еще одной из ошибок, допускаемых боксерами в ближнем бою, является отталкивание соперника руками при работе вблизи: во время применения такого приема также существует опасность пропустить сильный удар, поскольку руки спортсмена не защищают уязвимые места.

В целом же о защитных наших спортсменов-боксеров и вообще об их умении вести бой на ближней дистанции можно сказать следующее: большинство Узбекских боксеров отстают в этом компоненте боя от зарубежных соперников. Особенно превосходят наших спортсменов в этом компоненте их американские оппоненты, в первую очередь боксеры-профессионалы. В качестве доказательства этого утверждения

вашему вниманию предлагаются данные результатов исследования соревновательной деятельности профессионалов (табл. 3).

Американские «профи»-это в большинстве своем бывшие боксеры, которые наилучшим образом показали себя на любительском ринге, благодаря чему и попали в профессиональный бокс. Именно по этой причине исследование и проводилось на боксерах профессионалах, так как профессионал является вершиной спортивного мастерства и просто не может быть плохо подготовлен по всем показателям, включая и подготовку к ведению боя на ближней дистанции.

Анализ литературных исследований Кэу у американских боксеров выявил, что они почти в два раза выше, чем у Узбекских спортсменов. Что касается защитных действий в ближнем бою в исполнении американских боксеров, то Кэз у них также значительно выше, чем у наших спортсменов.

Таблица 3.

**Показатели эффективности атакующих и защитных действий
квалифицированных боксеров-профессионалов.**

№	Показатели	$X \pm \sigma$	Достоверность различий (p)
1.	Коэффициент эффективности атакующих действий (ударов) - Кэу	55,5±4,91	0,001
2.	Коэффициент эффективности ударов снизу - Кэу сн.	54,75±4,86	0,001
3.	Коэффициент эффективности боковых ударов - Кэбу	56,25±4,87	0,001
4.	Коэффициент эффективности защитных действий - Кэз	79,5±6,5	0,001

Представляют интерес, по нашему мнению, и результаты анализа особенностей ведения боя американскими спортсменами на ближней дистанции.

Оказавшись на ближней дистанции, американские боксеры меняют боевую стойку: принимают более сгруппированное положение ног, располагая их параллельно или отодвинув в одну ногу несколько назад.

Вес тела переносится на переднюю ногу, такое положение очень выгодно для нанесения боковых и сильных ударов снизу в голову. Это выгодно также и для применения защитных действий: туловище боксеров-профессионалов под небольшим углом согнуто вперед, подбородок опущен, действия противника контролируются взглядом исподлобья, кулаки находятся в положении фронтальной стойки, но несколько

выше обычного, то есть на уровне глаз. Такая боевая стойка более выгодна, так как боксер хорошо защищен, а положение рук таково, что позволяет наносить эффективные удары.

При внимательном просмотре боев Узбекских боксеров было замечено, что большинство из них при входе на ближнюю дистанцию не меняют боевой позиции или меняют ее незначительно, что ведет к провалам в защитных действиях и неэффективным атакам, а в результате - к обоюдным захватам и потере зрелищности боксерского поединка.

Что касается атакующих действий американских профессионалов, то здесь следует отметить следующее: сильнейшие боксеры, находясь на ближней дистанции, в редких случаях используют серии из трех и более ударов. В основном они наносят сильные одиночные удары или комбинации их двух ударов. При этом работают в основном выборочно, удары наносятся с различных направлений в открытые места соперника. Узбекские же боксеры, наоборот, применяют серийные удары в ближнем бою, а одиночные и двойные - очень редко.

Американцы при ведении ближнего боя постоянно пытаются занять внутреннее положение (внутри рук соперника) и в дальнейшем развить свою атаку в туловище и в голову. Узбекские боксеры, наоборот, чаще стараются обхватить соперника, в результате чего внутреннее положение занимает соперник и развивает атаку.

Относительно силы ударов в бою на ближней дистанции следует заметить, что боксеры-профессионалы наносят только сильные удары. Каждый удар наносится мощно, с обязательным включением вращательного и вращательно-поступательного движения туловищем. Такие удары не только более эффективны в ближнем бою, но и должным образом оцениваются судьями и зрителями.

Виды ударов, которые применяют американские боксеры, - это боковые и снизу, но по месту назначения они отличаются от ударов наших боксеров. Наши боксеры чаще всего применяют удары снизу в туловище, а боковые - в голову. Американцы же очень часто применяют боковые в туловище и удары снизу в голову. Особенно эффективно американцы используют повторные удары, к примеру: боковой или снизу в туловище и той же рукой удар снизу в голову. Наши же спортсмены редко пользуются повторными ударами в ближнем бою.

Что касается защиты в ближнем бою, то американские боксеры используют главным образом защиты туловищем, то есть уклоны, нырки, часто применяют также приседания, используют блоки плечами и подставки предплечьями. Но наиболее охотно они прибегают к защите туловищем, потому что даже при постановке блока боксеру все равно наносится ущерб, а при защите, к примеру, уклоном или нырком удары соперника

наносятся мимо цели, что выгодно самому боксеру и к тому же утомляет его соперника, так как при промахе тратится больше энергии.

Защиты американцев всегда сочетаются с атакующими (ударными) действиями, и наоборот, то есть после нанесения одного, двух или трех ударов сразу же следует один или несколько видов защит, а за защитами немедленно наносятся удары в открытые места соперника. Узбекские же боксеры не только используют малоэффективную защиту при помощи рук, а не туловища (которая, как уже отмечалось, намного более эффективному), но еще и застаиваются на линии атаки соперника после проведения своей атаки, вместо того чтобы применять защитные действия.

ГЛАВА 4. ВЛИЯНИЕ МОДЕЛИРОВАННЫХ ТАКТИЧЕСКИХ УСТАНОВОК НА ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ БОКСЕРОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Этап непосредственной подготовки к соревнованиям предполагает изменение соотношения объема и интенсивности нагрузки и, соответственно, средств подготовки. В частности, в классическом варианте (44) снижается доля общефизической и технической подготовки и увеличивается содержание специально-двигательной (9,11,19), тактической и психологической подготовки (37,44).

Указанное перераспределение в целом должно отражаться на количественных и качественных сторонах подготовленности боксеров и в особенности на их тактико-техническом арсенале. Нерациональное распределение основных средств подготовки может привести или к снижению спортивной формы, или к перетренировке, что в конечном итоге отрицательно скажется на спортивном результате.

В существующей практике на этапе предсоревновательной подготовки принято следующее распределение ее основных средств: специальная физическая подготовка (СФП)+общая физическая подготовка (ОФП)-60%; специальная подготовка (СП)-40% от общего объема времени тренировочной работы. Работа, выполненная по общей физической и специальной физической подготовке в зоне большой интенсивности на пульсе 155 уд/мин, составляет в среднем 40%, свыше 155 уд/мин-20%. Удельный вес СП в зоне большой интенсивности (до 165 уд/мин)-20%, в субмаксимальной зоне (до 180 уд/мин)-20%, в зоне максимальной интенсивности (свыше 180 уд/мин)-2%. Такое распределение предполагает оптимальное их отношение и дает возможность планировать выполнение в учебно-тренировочном сборе определенных упражнений или действий по

объему и интенсивности. Например, в одном микроцикле ОФП и СП распределены по дням и тренировкам. Так, чтобы после интенсивной работы со средствами специальной подготовки (ЧСС 175-180 уд/мин) следовала менее интенсивная деятельность (ЧСС 155-165 уд/мин) со средствами ОФП, дающая возможность активного отдыха. Иными словами, должно соблюдаться чередование (волнообразность) нагрузки как по объему, так и по интенсивности (37). Тренировочные занятия мастеров бокса можно подразделить на две основные группы, но с некоторыми изменениями количественных показателей.

В первую группу входят теоретические и практические занятия, проводимые систематически в соответствии с планом тренировки боксера. Ко второй группе относятся

занятия, проводимые спортсменами самостоятельно (индивидуально): утренняя зарядка, тренировка на дороге, ходьба на лыжах и др.

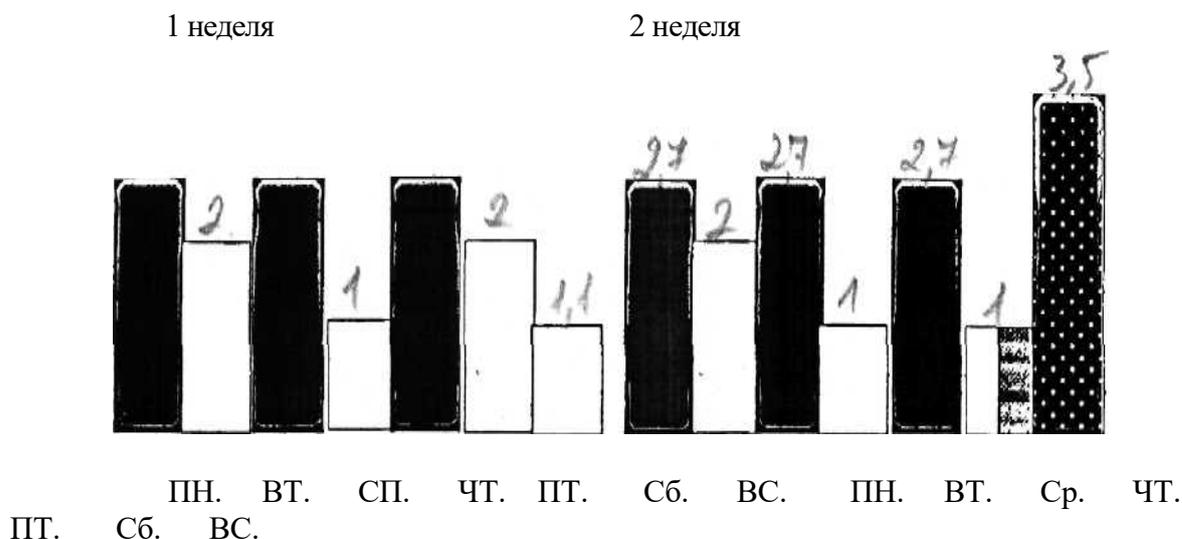


Рис 1. График тренировочных занятий при подготовке к турнирным соревнованиям.

- - совершенствование техники;
- - боевая практика;
- - отдых;
- ▨ -- соревнования

Важнейшее требование к предсоревновательной тренировке - максимальное приближение ее к условиям соревнований. Опыт показывает, что тренировка в условиях моделирования соревнования наиболее эффективна. Поэтому тренер должен так организовать тренировку чтобы в ней учитывались особенности предстоящих соревнований.

Очень важно для недельного планирования тренировки иметь в виду характер предстоящих соревнований. При подготовке к турнирным соревнованиям следует позаботиться о том, чтобы боксёр смог сохранить боеспособность в течение всех дней соревнований в турнире. Рекомендуется планировать тренировку так, что бы боксер был занят специальными упражнениями 5 дней в неделю с двумя днями отдыха. Может быть рекомендован следующий недельный план тренировки (рис. 2): понедельник, среда и пятница - дни, посвященные тренировки в вольном бою; вторник и суббота - упражнения для совершенствования мастерства в условном бою; четверг и воскресенье - дни отдыха. Такой недельный план тренировки наиболее полно отвечает задачам выработки у боксеров специальной выносливости.

1 неделя 2 неделя

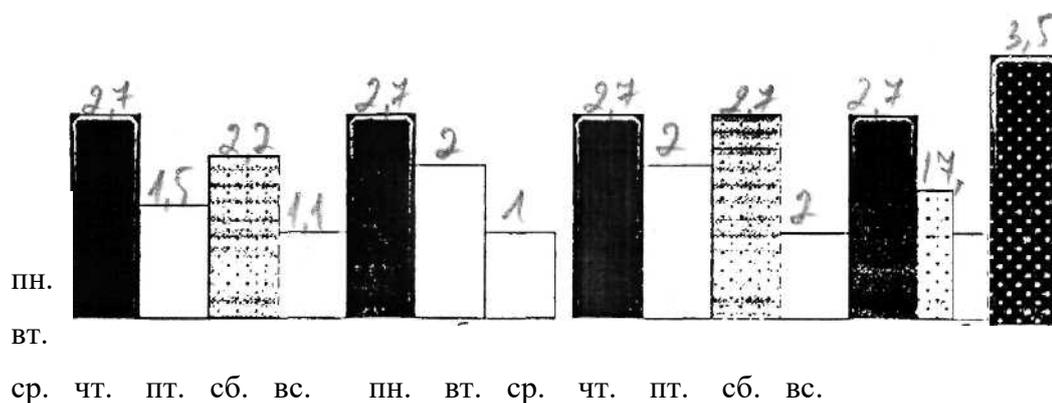


Рис. 2. График тренировочных занятия при подготовке одной встречи.

- - совершенствование техники;
- - физическая подготовка;
- ▣ - боевая практика;
- ▤ - соревнования;
- -отдых;

На тренировочном занятии каждый вид деятельности имеет определенную продолжительность и интенсивность (рис. 2).

Если боксеры тренируются к встрече команда на команду, то вполне достаточно боевую тренировку проводить через день, заполняя промежуточные дни различными спортивными упражнениями общеразвивающего характера. Это дает боксерам возможность при большой нагрузке в день тренировки завтра отдохнуть от специальных упражнений и переходить к другим, преимущественно игрового характера, тогда работоспособность боксера после нагрузок восстанавливается быстрее. Чтобы технико-тактическая подготовка соответствовала реальным условиям боя, технические навыки нужно совершенствовать, как правило, в боевых упражнениях с партнерами. Этой цели служит вольный бой, в котором боксер полностью проявляет собственную инициативу и активность. Это основное упражнение боксера не может быть заменено никакими другими вспомогательными упражнениями, в том числе имитирующими боевую обстановку.

Общая нагрузка тренировочного занятия составила 199 у.е. Повысить ее можно за счет объема или интенсивности. Последний путь более целесообразен, т.к. приближает характер тренировочной нагрузки к соревновательной. Для того чтобы нагрузка на тренировочном занятии оставалась волнообразной, необходимо уменьшить интенсивность или объем другого вида упражнений, например, отработки на лапах.

Перераспределение нагрузки по интенсивности может быть следующее: если при увеличении интенсивности тренировочного боя общая нагрузка не выходит за

пределы установленной зоны для всего тренировочного занятия, то перераспределение интенсивности и нагрузки в условных единицах по другим средствам необязательно. На диаграммах (рис. 2) представлены объемы основных тактико-технических средств, которые входят в специальную подготовку. Перераспределение средств специальной подготовки в учебно-тренировочном занятии состоит в увеличении доли тренировочных и контрольных боев.

Реализация данных средств тактико-технической подготовки (СТТП) осуществляется во взаимодействии с партнером в спарринге. Интенсивность СТТП зависит от подготовленности боксера и соперника, обоюдной манеры ведения боя, поставленных перед боксером задач. Следовательно, интенсивность СТТП может варьировать в широких пределах. В большинстве случаев тренер определяет СТТП интуитивно, без учета количественных параметров выполняемых действий, так как не обладает соответствующими критериями для ее оценки.

Мы исследовали и обосновали методику применяемых моделированных по временным интервалам основных тактических действий для регулирования нагрузки по интенсивности в СТТП, в отдельном занятии и микроцикле.

Боксерам экспериментальной группы, в зависимости от показанных ими в соревновательных боях ТТД, давались моделированные варианты нагрузки в различных зонах мощности, основной задачей которых являлось максимальное приближение тренировочных боев (по активности атакующих действий) к соревновательным. Учитывалась индивидуальная манера ведения боя, в соответствии с этим подбирались средства и спарринг – партнеры с целью перевода ее на более высокий уровень. В частности,

спортсменам с узким кругом атакующих действий запрещалось выполнять контратаки, а в напарники им подбирались боксеры, обладающие широким кругом атакующих действий, с эффективной защитой. Эти боксеры также выполняли атакующие действия из разных классификационных групп на фоне моделированных установок, с большой и субмаксимальной мощностью. Боксерам, владеющим широким кругом атакующих действий, эффективной защитой, предписывалось выполнять задания после различных по продолжительности атакующих действий. Подбирался оптимальный вариант сочетания: атака - контратака - атака - защита, который позволял эффективно использовать широкий круг атакующих действий. Кроме того, спортсмены должны были проводить конкретное защитное или контратакующее действие по сигналу тренера. В моделированных вариантах рекомендовалось защиту контратакой с явно выраженными защитными действиями. Спортсменам, владеющим широким кругом атакующих, контратакующих действий и эффективной защитой, рекомендовалось развивать имеющиеся

положительные стороны тактико-технической подготовленности на фоне утомления, т.е. они должны были применять большое количество атакующих действий в различных сочетаниях, групп ударов, выполняя их в зоне субмаксимальной и максимальной мощности, с применением атаки. Для совершенствования защитных действий в этих же зонах применялись различные защиты от атак, контратак, которые проводились на фоне утомления. Действия основного противника моделировали два-три спарринг-партнера.

В контрольной группе обследуемые занимались по общепринятой методике, выполняя общие задачи, поставленные на учебно-тренировочных сборах.

Таблица 4.

Анализ показателей манеры боя квалифицированными боксерами контрольной и экспериментальной групп.

№	Манеры ведения боя	До эксперимента				После эксперимента			
		Количество боксеров, %	Разнообразии	КЭЗ	КЭА	Количество боксеров, %	Разнообразии	КЭЗ	КЭА
1.	С широким кругом атакующих, контратакующих действий и эффективной защитой.	<u>42</u>	0,62±0,04	0,64±0,06	0,56±0,04	<u>73,4</u>	0,53±0,09	0,68±0,09	0,68±0,03
		42	0,60±0,06	0,66±0,04	0,60±0,06	42	0,58±0,2	0,62±0,08	0,64±0,09
2.	С узким кругом атакующих, контратакующих действий и эффективной защитой.	<u>33</u>	0,21±0,06	0,62±0,08	0,39±0,1	<u>18,3</u>	0,46±0,04	0,65±0,1	0,64±0,06
		33	0,24±0,06	0,65±0,09	0,44±0,09	33	0,23±0,2	0,64±0,08	0,50±0,08
3.	С широким кругом атакующих, контратакующих действий, но неэффективной защитой.	<u>25</u>	0,59±0,06	0,33±0,08	0,32±0,06	<u>8,3</u>	0,48±0,1	0,59±0,03	0,58±0,04
		25	0,57±0,07	0,38±0,09	0,37±0,07	25	0,55±0,1	0,32±0,2	0,40±0,04

После окончания эксперимента с помощью педагогических наблюдений контрольных и тренировочных боев, анализа видеозаписей и протоколов ведения соревновательных боев (по показателям разнообразия атакующих действий, эффективности атакующих и защитных действий) определялась манера ведения боя боксерами (табл. 4). Как видно из таблицы, в экспериментальной группе количество боксеров с узким кругом атакующих действий уменьшилось на 15,0%, с широким кругом атакующих действий но неэффективной защитой - на 16,7%. Их стиль преобразовался под воздействием применяемой в этой группе методики и перешел в качественно более высокий, с широким кругом атакующих, контратакующих действий и эффективной защитой, на что указывает прирост данного стиля в процентах ($V=31,7\%$).

Так, у боксеров с узким кругом атакующих, контратакующих действий значительно повысился показатель разнообразия выполнения комбинаций (на 75%) ($P<0,01$), и несколько - показатель эффективности атаки ($P<0,05$), чего нельзя сказать о показателях надежности защитных действий ($P>0,05$). Очевидно, эти боксеры не получали достаточно тренирующего воздействия для улучшения надежности защитных действий.

В значительной степени улучшилась эффективность защиты у боксеров с третьей манерой ведения боя, не обладающих ею ранее ($V=78\%$) ($P<0,01$). Это объясняется применением специальных упражнений, направленных на совершенствование защитных действий. Существенно повысились у этих боксеров показатели эффективности атаки ($=75\%$) ($P<0,01$). По всей вероятности, моделированные установки, направленные на повышение темпа боя, и возможность применения широкого арсенала атакующих действий в бою позволяют боксерам добиваться большого количества реализованных атак. В то же

разнообразии атак в данной группе, как и у боксеров первой группы, несколько снизилось ($P<0,05$), что можно объяснить наличием сбивающих факторов: утомлением после больших и максимальных по интенсивности нагрузок, подготовленностью спарринг - партнеров. В контрольной группе существенных изменений данных показателей не наблюдалось ($P>0,05$). Отмечалось незначительное снижение разнообразия технических действий у боксеров всех манер ведения боя, что связано с трудностями в применении большого арсенала ударов в современных условиях боя. Количество боксеров каждой манеры ведения боя в контрольной группе осталось прежним.

ВЫВОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

1. Изменение правил соревнований по боксу, в частности введение новой формулы боя (4 раунда по 2 мин), повлекло за собой изменение требований к соревновательной деятельности в отношении как технико-тактических действий, так и специальной подготовленности боксеров высокого класса.

В связи с этим одна из важных исследовательских задач - определение критериев готовности боксера (оптимального боевого состояния), что позволит объективно контролировать процесс становления спортивной формы, а также состояние спортсменов во время соревнований.

Изучение показателей соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации проводивших поединки по формуле боя 3р.х3 мин в 60-х гг., 3р.х3 мин в 90-х гг., 5р.х2 мин в 1997 г. и 4р.х2 мин в 1998-2000 г., выявило следующую тенденцию:

- показатель «плотность боя» увеличился с 22,6% (60-е гг.) до 46,7% (1998-2000 гг.);

- показатель «коэффициент эффективности ударных действий» уменьшился с 0,47 (60-е гг.) до 0,16 (1998-2000 гг.);

- показатель «коэффициент эффективности защитных действий»-увеличился с 0,53 (в 60-е гг.) до 0,84 (в 1998-2000 гг.).

2. Анализ показателей соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации проводивших бой по формуле 4р.х2 мин, принятой в 1998 г., свидетельствует, что показатель плотности боя в 1998-2000 гг. по сравнению с 1997 г. увеличился на 3,9%. Мы связываем данный рост показателя с уменьшением общего количества раундов на 1 и уменьшения общего времени поединка на 2 минуты. Временные изменения позволяют поддерживать высокий темп в течение всего боя, а вместе с тем и показатель плотности боя на протяжении всего поединка без существенных изменений. Боксеры меньше устают им уже надо рассчитывать свои силы не на 5 раундов, а на 4 раунда. В связи с этим коэффициент эффективности ударных действий увеличился на 0,2. Наряду с ростом коэффициента эффективности ударных действий понизился коэффициент защитных действий.

3. Из результатов исследования особенностей ведения ближнего боя следует, что наши боксеры в бою на ближней дистанции применяют в основном серийные удары, которые, как уже отмечалось, малоэффективны. Иногда, к сожалению, очень редко, бойцы используют также повторные и двойные удары. По результатам анализа боев видно некое

однообразие в ведении боя на ближней дистанции нашими боксерами: это главным образом серийные удары в туловище с переходом на боковые в голову. Что касается ударов снизу, то большинство боксеров применяют удары снизу в туловище. Удары снизу в голову наши боксеры практически не используют, хотя, по утверждению многих авторов, именно они наиболее эффективны.

В целом можно сказать, что боксеры в ближнем бою в основном применяют серийные удары, наиболее часто-боковые в голову при проведении серии, а одиночные, двойные и повторные удары, которые, по утверждению многих авторов, наиболее эффективны, используют очень редко. Это свидетельствует об отставании наших боксеров в технико-тактическом мастерстве при ведении ближнего боя.

4. В результате нововведений в правила соревнований (изменение формулы ведения боя-уменьшение длительности раунда и боя в целом) боксерский поединок стал отличаться более высокой плотностью выполнения технико-тактических действий (уменьшение пауз между выполнением атакующих приемов), более высокой интенсивностью боевых действий: атакующие действия стали выполняться в более высоком скоростном режиме, что привело к увеличению вклада анаэробного гликолиза в энергообеспечение соревновательного боя боксеров.

5. Управление учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью боксера должно осуществляться по возможности комплексно, с учетом всех сторон подготовленности.

Рациональным средством тактической подготовки является моделирование тактического рисунка боя с учетом подготовленности боксера и его соперника, условий соревнований и судейства.

Моделирование технико-тактических действий наиболее важно на предсоревновательном этапе подготовки в связи с перераспределением средств воздействия, объема и интенсивности нагрузки.

Подбор оптимальной системы боевых действий, соответствующий индивидуально-типологическим особенностям боксеров, позволяет проводить их эффективную подготовку.

6. Применение в тренировочных поединках тактических установок, моделирующих соревновательную деятельность по степени активности с учетом возможностей спортсмена и вероятного соперника, способствовало эффективному тренировочному воздействию на основные параметры подготовленности боксера. Количество боксеров с первой манерой ведения боя (с широким кругом атакующих

действий и эффективной защитой) увеличилось в экспериментальной группе на 31,4%, в контрольной - осталось без изменения, количество боксеров с узким кругом атакующих действий уменьшилось в экспериментальной группе на 15,7%, с широким кругом атакующих действий по неэффективной защитой - на 16,7%. Их стиль преобразовался по воздействию применяемой в этой группе методики и перешел в качественно более высокий уровень, с широким кругом атакующих, контратакующих действий и эффективной защитой, на что указывает прирост данного стиля в процентах ($V=31,4\%$).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Узбекистон Республикасининг «Таълим тугрисида»ги қонуни. Узбекистон Республикаси Олий Мажлисининг ведомостлари» 1997 й. № 9 – Б. 233-243.
2. Узбекистон Республикасининг «Кадрлар тайёрлаш бўйича Миллий дастур ҳақида»ги қонуни. Узбекистон, 1997, Б. 50.
3. И.А. Каримов. Замонавий кадрлар – тараккиётнинг муҳим омили//. И.А. Каримовнинг Хавфсизлик ва барқарор тараккиёт йулидан» В 9-ти т.-т: Узбекистон, 1998 й. 6 т. Б. 245-250.
4. Узбекистон Республикасининг 2000 йил 27 июндаги Жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қонуни. Т. Узбекистон. 2000 й. Б. 21.
5. Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ характеристик соревновательной деятельности как фактор построения тренировочного процесса в единоборствах. - М.: ВНИИФК, 1985. – 18 с.
6. Арбузов В.В., Илларионов Г.Г., Фетискин Н.П. Типологические особенности в проявлении основных свойств нервной системы у боксеров //Спортивная и возрастная психология. Сборник научных работ ЛГПИ. – Л., 1974. - С. 25-30.
7. Белоусов С.Н. Учет индивидуально-психологических особенностей спортсменов для формирования манеры ведения боя //Пути повышения мастерства квалифицированных спортсменов /Труды ЛНИИФК. - Л., 1975. - С. 10-12.
8. Белоусов С.Н., Тихонов Б.Г. К вопросу о манере ведения боя и о некоторых личностных характеристиках боксеров //Материалы XXV конф. по физ. воспитанию студентов Ленинграда. - Л., 1976. - С. 17-21.
9. Бернштейн Н.А. О построении движений. - М.: Медицина, 1947. - 315 с.
10. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. - 1985. - 192 с.
11. Бурдин И.Ф. Исследование эффективности максимальных тренировочных нагрузок выполняемых «интервально-круговым» методом, в связи с совершенствованием специальной выносливости. Автореф. дисс... канд. пед. наук. - Л., 1978. - 18 с.
12. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера. - М.: ФиС, 1967. - 70 с.
13. Верхошанский Ю.В., Джероян Г.О., Филимонов В.И. Специфика силовой подготовленности боксеров различных тактических манер ведения боя //Бокс : Ежегодник, 1980. - С. 24-27.
14. Видинеев Н.В. Природа интеллектуальных способностей человека. - М.: Мысль, 1989. - 173 с.

15. Викторов И.Б., Никифоров Ю.Б., Черняк А.Б. Количественная оценка тренировочных нагрузок в боксе //Теория и практика физической культуры. 1976. - №11. - С. 20-21.
16. Виру А.А., Пискуне А.П. К вопросу о приспособляемости организма к интенсивным физическим нагрузкам //Медицинские проблемы физической культуры. - Киев, 1971. – Вып. 1, с. 22-27.
17. Волков В.М. К физиологическому обоснованию построения микроциклов //Теория и практика физкультуры - 1973. - №5 - С. 57-60.
18. Выготский Л.С. Психология искусства /Под ред. М.Г. Ярошевского. - М.: Педагогика, 1987, с. 74-247.
19. Гаськов А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров. Автореф. дисс.. докт. пед. наук. М., 1999. – 53 с.
20. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: Автореф. дисс.. д-ра пед. наук. - М., 1982. – 48 с.
21. Горстков Е.Н. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксеров тяжелых весовых категорий /Бокс: Ежегодник - М.: ФиС, 1983. - С. 43-46.
22. Градополов К.В. Бокс. Учебное пособие. - М.: ФиС, 1965. – 340 с.
23. Дегтярев И.П., Евдокимова Т.С., Киселев В.А. и др. О направленности тренировочных средств боксеров //Теория и практика физ. культуры, 1979. №9, с. 15-18.
24. Демин В.А. Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности: Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1975. 20 с.
25. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксеров. - М.: ФиС, 1970. - 116 с.
26. Дмитриев А.В. Классификация манер боя в боксе //Материалы конференции молодых сотрудников ВНИИФК за 1973 год. - М.: ФиС. - 1974. - С. 28-32.
27. Дмитриев А.В., Худадов Н.А. О типологических различиях у боксеров высокой квалификации //Бокс: Ежегодник, 1974. - С. 28-31.
28. Закиров Ш.Н. Предугадывание действий противника - важный раздел игрового бокса //Бокс: Ежегодник, 1971. - С. 64-66.
29. Игуменов В.М., Шиян В.В., Блеер А.Н. Соревновательная надежность борцов греко-римского стиля и средства ее тренировки. - М.: РИО РГАФК, 1998. - 106 с.
30. Илларионов Г.Г. Изучение особенностей проявления предпочитаемого типологически обусловленного стиля спортивной деятельности: Автореферат дисс... канд. пед. наук. - 1978. - 24 с.

31. Калмыков Е.В. индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. - М.: РГАФК, 1996. - 131 с.
32. Киселев В.А. Оптимизация средств тренировки, направленных на повышение специальной работоспособности боксеров на предсоревновательном этапе: Дисс... канд. пед. наук. М., 1982. - 160 с.
33. Киселев В.А. Систематизация средств тренировки боксеров //Методические разработки. - М., РИО ГЦОЛИФК. - 1992. - 35 с.
34. Киселев В.А., Качурин А.И. Специальная скоростно-силовая выносливость боксеров //Вопросы современного бокса. - М., 1994. - С. 42-43.
35. Кравченко О.В. Моделирование взаимодействия участников соревновательного боя - боксеров высших разрядов: Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 2000. - 25 с.
36. Красников А.А. Состязание как основа специфики спорта. Типология основных состязаний /Лекция для слушателей ВШТ. - М., 1989. - 26 с.
37. Кургузов Г.В. Количественные показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров в связи с изменением формулы боя //Научные труды ВНИИФК 1999 года /Под ред. С.Д. Неверковича (глав. редактор), В.Г. Никитушкина, Б.Н. Шустина. М., 2000, с. 135-138.
37. Лавров А.А., Циргиладзе И.В., Дегтярев И.П. Контроль и управление подготовкой высококвалифицированных боксеров. - М.: РИО ГЦОЛИФК. 1988. - 36 с.
38. Малиновский С.В. Моделирование тактического мышления спортсмена. - М.: ФиС, 1981. – 192 с.
39. Матвеев Л.П. Соревновательная деятельность спортсмена и система спортивных соревнований /Учеб. пос. для студ. и слушат. факульт. повыш. квал. М., 1996..
40. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М., 2001. - 323
41. Некрасов В.П., Никифоров Ю.Б., Худадов Н.А. Оценка соревновательной деятельности боксеров /Бокс: Ежегодник. - М.: ФиС, 1982, с. 16-20.
42. Никифоров Ю.Б. Анализ соревновательной деятельности боксеров /В кн.: Бокс: Ежегодник, 1979, с. 47-52.
43. Огуренков В.И. Специальные упражнения боксера. - М.: ФиС, 1957. – 135 с.
44. Петухов В.А. Исследование плотности и эффективности ударных действий боксеров и методика их совершенствования: автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1970. - 19 с.
45. Пилюян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: Автореф. дисс. д-ра пед. наук. М., 1985. - 50 с.

46. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Учеб. пос.- Малаховка: МГАФК, 1999. - 99 с.
47. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. - Киев: Здоровье, 1988. - 216 с.
48. Романенко М.И. Мастерство боксера (основы совершенствования). - М.: ФиС, 1960, с. 125.
49. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях - М.: ФиС, 1972. - 189 с.
50. Русанов В.Я., Филимонов В.И., Хусяйнов З.М. Структура подготовленности боксеров высокой квалификации. - М.: ФиС. 1989. - 33 с.
51. Свищев И.Д. Моделирование соревновательного поединка дзюдоистов //Теория и практика физ. культуры. 1990, №2, с. 37-41.
52. Седышев М.А. Тренажер для боксеров //Бокс: Ежегодник. 1975, с. 47-49.
53. Уледов А.К. Актуальные проблемы социальной психологии. - М.: Наука. 1981. - 178 с.
54. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка /Монография. - М.: ИНСАН, 2000. - 432 с.
55. Фролов О.П. Исследование некоторых сторон спортивной деятельности методами теории информации и исследования операции: Автореф. дисс... канд. пед. наук. - М., ГЦОЛИФК, 1966. - 24 с.
56. Фролов О.П. Некоторые особенности распознавания специфических ситуаций боксерами разной квалификации //Познавательные процессы у спортсменов. М., 1973, т. 1, с. 104-113.
57. Фролов О.П., Вартанов Г.М., Испандияров М.И. Методика изучения соревновательной деятельности боксеров //Метод. реком. - М.: РИО ВНИИФК. 1986. - 33 с.
58. Хамид А.А. Исследование процесса развития внимания боксеров-юношей (15 лет): Автореф. дисс... канд. пед. наук. - М.: ГЦОЛИФК, 1968. - 20 с.
59. Щербаков С.И., Наумов С.С., Киселев В.А. Исследование соревновательной деятельности в боксе //Сб. молодых ученых и студентов РГАФК. - М.: ФОН, 2000, с. 61-65.
60. Bastian M. Tendenzen der Leistungsentwicklung im Amateurboxen seit der I Einfuhrung der neuen Wettkampfzeit von 5x2 Minuten seit 1997. Weiterbildungsseminar fur Trainer des ABVS. - Werdau, 1998.
61. Kostyra A. Wokot pojedynku. Boks, 1980. - NR 11. - s. 9.

А К Т

Внедрения в практику результатов диссертации Ш. Абдуллаевна тему «Построение тренировочного процесса у боксеров к соревнованиям».

Мы ниже подписавшиеся, старший тренер сборной команды по боксу г. Андижан А. Размаков и заместитель директора Андижанского колледжа олимпийского резерва, У.Убаидулаев ставили настоящий акт в том, что исполнитель исследования Ш. Абдуллаев. По теме «Построение тренировочного процесса у боксеров к соревнованиям» внес в практику физической культуры и спорта следующие рекомендации и предложения:

№	Ф.И.О	Наименования предложения, рекомендации и практическая характеристика.	Эффект от внедрения
1	Абдуллаев Шухрат	Рациональное распределение средств тренировочной нагрузки при подготовке и ответственным соревнованиям.	Повысилась специальная работоспособность боксеров на 12-15% от исходной.

Старший тренер сборной команды по боксу АКОР: / / Размаков А.А.

Зам. директора АКОР : / / Убаидулаев У.А.