

**Н. А. ХУДАДОВ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА  
БОКСЕРА**



Н. А. ХУДАДОВ  
кандидат  
педагогических наук, доцент

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА



Издательство «Физкультура и спорт»  
Москва 1968 г.

7 А3.3  
Х98  
6—9—2  
тем. план  
1968 № 80

## От автора

В настоящее время в разных видах спорта все большее значение приобретает психологическая подготовка. Однако у тренеров, методистов и спортсменов еще нет установившегося общего мнения о ее содержании и методах. Некоторые ставят знак равенства между психологической и морально-волевой подготовкой, другие считают, что психологическая подготовка может рассматриваться только в связи с предстоящим соревнованием, кое-кто сводит ее к регуляции и саморегуляции эмоционального состояния непосредственно перед выступлением. Нет единой точки зрения и на психологическую подготовку Спортсмена в боксе, виде спорта, где роль «психического фактора» особенно велика.

В практике спортивной работы по боксу пока отсутствует система психологической подготовки спортсменов. В учебно-методической литературе вопросы психологической подготовки боксера освещены неполно, хотя сейчас уже накопился известный практический и научно-исследовательский материал по данной проблеме.

В этой книге автор обобщил опыт ведущих тренеров, занимавшихся психологической подготовкой с лучшими боксерами СССР, своей тренерской и педагогической работы на кафедре бокса и научных исследований по теме «Психологическая подготовка боксеров к международным соревнованиям», проводимых им в качестве доцента кафедры психологии Центрального института физической культуры в 1966—1968 гг.

Книга предназначена для тренеров, преподавателей и студентов институтов физкультуры, спортсменов, интересующихся психологической подготовкой мастеров ринга.

Рассматриваемая психологическая подготовка боксера предусматривает формирование психических свойств личности советского спортсмена, развитие необходимых для боксеров психических процессов и создание оптимального психического состояния перед выступлением в соревновании.

Поскольку эта книга — первая попытка более или менее систематизированно изложить вопросы психологической подготовки боксера, автор будет благодарен получить от читателей замечания и советы, которые будут полезны для дальнейшей работы над этой темой.

Отзывы о книге просим присылать по адресу: Москва, К-6, Каляевская, 27, издательство «Физкультура и спорт».

## ВВЕДЕНИЕ

За последние годы наблюдается бурное развитие психологии — науки, изучающей закономерности возникновения, формирования и проявления психики человека.

Развитие психологии вызвано тем, что в наше время в связи с огромным прогрессом науки и техники, усложнением организационной структуры производства и учреждений, ростом населения во всех странах мира наблюдается усиленное уплотнение темпа производственной жизни, повышение степени взаимного общения людей, неимоверно быстрое возрастание «потока информации» и ряд других явлений, способствующих чрезвычайному увеличению нагрузок на нервную систему человека.

Для того чтобы сохранить и улучшить физическую и умственную работоспособность людей и обеспечить им нормальную жизнедеятельность, необходимо разработать пути и способы регуляции этих нагрузок, научить приспосабливаться к ним. В решении этих задач помимо других наук (физиологии, гигиены, научной организации труда, психиатрии и др.) активное участие принимает и психология.

Психологи, изучая особенности психики в самых разных областях жизни (производство, освоение космоса, бытовое обслуживание, организация отдыха, спорт и т. д.), с успехом разрабатывают приемы, которые улучшают психическую деятельность человека, его работоспособность и позволяют обеспечить наилучший отдых для нервной системы и психики.

В настоящее время наряду с развитием ряда отраслей общей психологии (педагогической психологии, психологии труда, инженерной психологии, психологии искусства и др.) стала быстро расти и внедряться в практику психология спорта — наука, изучающая закономерности развития и проявления психики человека в условиях спортивной деятельности.

Быстрый прогресс психологии спорта связан с увеличением роли спорта в системе человеческой культуры, в жизни населения передовых стран мира. Спорт в настоящее время все больше способствует человеческому общению, контакту и сплочению.

Крупные спортивные состязания, проводимые во всех странах мира, независимо от показанных результатов объединяют людей, вызывают стремление обмениваться впечатлениями, мнениями.

Спорт приобрел большое государственное и политическое значение и его стали расценивать как критерий общекультурного развития страны, а успехи спортсменов на олимпийских играх и мировых чемпионатах — как одно из средств завоевания международного престижа.

Современный культурный человек всегда находится в курсе мировых спортивных событий, так как он постоянно получает информацию о ходе и результатах спортивных состязаний, тренировках спортсменов. Выступление ведущих спортсменов вызывает стремление к подражанию даже у людей, не занимающихся спортом.

Большинство спортивных состязаний приобрело в народе большую популярность, вышедшую за рамки одного вида спорта, и сделались символом борьбы мужественных людей (исторические встречи знаменитых легкоатлетов, футболистов, боксеров и т. д.).

В настоящее время становится все более необходимым разделить спорт, исходя из его общественной значимости и уровня мастерства спортсменов, на 2 группы, или ступени.

Одну можно назвать, как это делают многие, массовым, или начальным, спортом, другую — большим, или олимпийским.

Массовым спортом занимаются в свободное время широкие круги людей. Он служит для их оздоровления, физического развития, волевого воспитания и развлечения. Из массового спорта попадают наиболее одаренные и перспективные спортсмены в спорт олимпийский. Большинство из них — выдающиеся мастера, артисты своего дела, отдающие спорту много времени, сил и энергии. Современный спортсмен высокого класса тренируется почти ежедневно — по 2—3 раза в день, затрачивая на тренировку от 3 до 5 часов. Тренировочные нагрузки в занятиях в настоящее время исключительно велики как по объему, так и по интенсивности.

Такие нагрузки предъявляют весьма большие требования к нервной системе спортсменов. Много времени уходит у спортсменов на анализ техники, тактики, продумывание содержания тренировки, подготовки к соревнованиям, вопросов физического совершенствования, на управление своим эмоциональным состоянием и т. д.

Подготовка к состязаниям, участие в них требуют от спортсменов большого количества времени, сильнейшего нервно-психического напряжения, полной мобилизации интеллекта и волевых усилий.

Психическая нагрузка в современном большом спорте чрезвычайно велика. Восприятия спортсмена, его внимание, память, особенности мышления, черты характера играют огромную роль в овладении мастерством, в поведении, отношении ко всей спортивной деятельности.

В истории спорта известно много случаев, когда физически одаренные спортсмены, обладающие отличной координацией движений и моторикой, не достигли хороших результатов только потому, что или не проявляли в тренировке необходимых волевых качеств, или не осмысливали сущности технико-тактической подготовки или системы тренировки, или в связи с отрицательными чертами характера не могли соблюдать нормальные отношения с товарищами и тренерами, или плохо дифференцировали и осознавали свои мышечные ощущения, или невнимательно воспринимали советы и указания тренера и т. д. И, наоборот, нередко «средние» по своим физическим качествам и способностям спортсмены достигали высоких спортивных результатов, потому что

глубоко осмысливали задачи своей тренировочной деятельности и познали ее научные основы, осознали важность постоянного самовоспитания, проявляли во время занятий и выступлений максимальные волевые усилия, стремились проанализировать трудности, препятствующие овладению мастерством, и т. д.

От состояния психики, умения управлять собой перед соревнованием и во время спортивной борьбы зависит во многом успех выступлений. Спортсмен, психологически плохо подготовленный к состязаниям, подавлен или чрезмерно возбужден перед выступлением, растерян или не уверен в своих силах, во время соревнования не может; мобилизовать их в нужный момент, не умеет управлять своим настроением и поведением в трудные минуты борьбы, приходит в угнетенное состояние от временных неудач и т. д.

Спортсмен, психологически хорошо подготовленный к состязаниям, спокойно ожидает начала соревнования, умело регулирует свое состояние, а во время выступлений легко управляет своими действиями в любых условиях борьбы, максимально проявляет в нужные моменты требующиеся в Данной обстановке волевые качества.

В боксе, одном из наиболее острых видов единоборства, состояние психики и психологической подготовленности спортсменов играет особо важную, решающую роль в достижении ими высокого спортивного мастерства и в успехах на ринге. Для тренера и боксера очень важно знать, какими способами достигается хорошая психологическая подготовленность, как развить важные психические качества.

Для правильного формирования психики спортсмена, подготовки его к особо трудным условиям выступлений необходимо систематически применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все разделы тренировки — физическую, техническую, тактическую и теоретическую. В практике спорта принято называть эту систему воздействий психологической (психической) подготовкой спортсмена. (Хотя с точки зрения семантики термин «психологическая подготовка» употребляется не вполне правильно, мы будем пользоваться им с тем, чтобы не вносить путаницы в установившиеся в практике понятия.)

Педагогически организованный процесс формирования психики боксера в ходе многолетней тренировки и соревнований составляет содержание его психологической подготовки. Она предусматривает воздействие на психику спортсмена окружающих его людей, бытовых условий, тренера, применяемых физических упражнений и самовоспитания и др.

В настоящее время многие психологи делят психологическую подготовку спортсмена на два раздела: общую; психологическую подготовку и психологическую подготовку к соревнованиям.

В ходе общей психологической подготовки ставятся следующие задачи:

- во-первых, способствовать формированию и совершенствованию некоторых необходимых для советского спортсмена свойств личности: правильных идейных установок, мировоззрения, разнообразных интересов, оправданной мотивации занятий спортом, нравственных и эмоционально-волевых черт характера, темперамента и др.;

- во-вторых, способствовать развитию психических процессов, при помощи которых успешно выполняются упражнения и действия в данном виде спорта. К числу этих процессов относятся ощущения и восприятия (в частности, специализированные виды восприятий, например в боксе «чувство времени», «чувство дистанции», «чувство удара» и т. д.), специфичные для этого вида спорта внимание, мышление, быстрота реакции, двигательная память, воображение, волевые процессы и т. д.

Задача психологической подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы создать у спортсмена состояние психической готовности к выступлению в состязаниях и уметь сохранить ее в ходе спортивной борьбы.

Психологическая подготовка спортсмена любой квалификации проводится повседневно в течение всей круглогодичной тренировки. Однако в зависимости от индивидуальных особенностей и квалификации спортсмена целесообразно в различные периоды тренировки уделять основное внимание решению тех или иных задач. Например, занимаясь с юными боксерами, надо во время тренировки воспитывать правильные взаимоотношения в коллективе, нравственные черты характера.

На начальном этапе обучения много места уделяют развитию мышечно-двигательных восприятий, внимания, на более позднем — боевого мышления и волевых качеств, необходимых для преодоления трудностей в тренировке и боях на ринге.

Боксеров высшей квалификации нужно уметь подвести к соревнованию в состоянии спортивной формы и научить их самостоятельно управлять своим поведением и эмоциональными реакциями в бою и т. д.

Разумеется, что главная линия психологической подготовки выбирается с учетом индивидуальных особенностей боксера. Например, если боксер — мастер спорта, недостаточно решителен и не уверен в силах, то тренер должен работать с ним над развитием решительности и уверенности, или если заметно, что боксер-новичок — трус, то уже на начальном этапе подготовки надо стараться развить у него смелость и умение преодолевать страх.

В зависимости от состава занимающихся, их психологических особенностей планируется содержание психологической подготовки по этапам обучения и тренировки.

Независимо от того, с каким составом боксеров проводится психологическая подготовка, тренеру необходимо хорошо знать специфику бокса, условия, в которых проходит борьба, факторы, влияющие на психику спортсменов, знать, в каком направлении изменяются психические функции и состояние боксеров под влиянием тренировки и соревнований. Нужно как можно ближе ознакомиться с особенностями личности спортсменов, их характером, свойствами нервной системы и др. Нельзя успешно психологически подготовить спортсменов, если у тренера нет знаний основ общей психологии и психологии спорта, если у него нет умения наблюдать, нет навыков в методике объективных исследований.

Поэтому, прежде чем говорить о содержании психологической подготовки спортсмена, уместно вкратце

рассказать о психологии бокса, о том, как проявляются и формируются в тренировке и состязаниях психические свойства личности боксеров, их важнейшие психические процессы и состояния.

## ГЛАВА I. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БОКСА

В настоящее время все психические явления распределяются в современной психологии на три группы — это психические процессы, отличающиеся кратковременностью протекания, психические состояния, характеризующиеся более длительным протеканием, и психические свойства личности — наиболее стойкие психические явления.

Психические процессы представляют субъективное отражение действительности в различных формах психических явлений.

Психические процессы можно подразделить на познавательные (ощущения, восприятия, представления, память, мышление и воображение), эмоциональные (чувства, аффекты), волевые (решение, исполнение, волевое усилие и т. д.).

Психические процессы вызываются как внешними воздействиями, так и раздражителями внутренней среды организма. Они протекают непрерывно с различной быстротой и интенсивностью, тесно связаны друг с другом и обеспечивают формирование знаний и первичную регуляцию поведения и деятельности человека.

Психическое состояние — это относительно устойчивый уровень психической деятельности человека, проявляющийся в определенной активности личности (А. Г. Ковалев). Для человека свойственны различные эмоциональные состояния или настроения (бодрость, раздражительность, усталость, печаль и т. д.), состояние внимания (сосредоточенность, рассеянность).

Психические состояния возникают от воздействия обстановки, в которой совершается деятельность, хода и результатов работы, временных факторов, словесных воздействий, физиологических причин (болезнь, травма, переутомление и др.) и во многом определяют продуктивность и успех выполняемой деятельности человека.

Внутренняя сущность человека, присущие ему индивидуальные особенности психики, сознания определяют его личность. Имеется огромное количество особенностей, черт психики, отличающих личность одного человека от другого.

Невозможно найти двух людей, которые не отличались бы друг от друга какими-то свойствами интеллекта, особенностями восприятия, внимания, темперамента, чертами характера, привычками, оттенками переживаний и т. д.

При этом следует иметь в виду, что личность не является случайным скоплением ее отдельных черт. Существуют вполне определенные психические особенности, так называемые свойства личности, которые находятся в известной взаимосвязи и обеспечивают определенный уровень деятельности и поведения, типичный для данного человека.

Свойства личности весьма многообразны, они отчасти связаны с природными особенностями человека, сформировавшимися в процессе его исторического развития, а отчасти с результатом практической деятельности человека.

Можно выделить общественные и моральные свойства личности: принципиальность, трудолюбие, откровенность, скромность; интеллектуальные или познавательные, свойства — наблюдательность, любознательность, гибкость ума; волевые — целеустремленность, решительность, настойчивость; эмоциональные — отзывчивость, впечатлительность, страстность и т. д.

В процессе деятельности эти свойства связываются и соединяются друг с другом и образуют сложные структуры личности. К ним относятся: жизненная позиция или направленность личности, определяемая системой ее потребностей, интересов, мировоззрения; темперамент — система особенностей, характеризующих динамику психических процессов (силу и глубину психических переживаний, скорость протекания психических процессов и степень эмоциональной возбудимости), а также динамическую сторону поведения; характер — совокупность существенных «стержневых» свойств личности, отличающих человека как члена общества; способности — свойства личности, обеспечивающие успешное выполнение той или иной деятельности.

Все описанные группы психических явлений, которые характеризуют психологически человека как личность, тесно взаимосвязаны и взаимодействуют друг с другом; проявляются и формируются в процессе его деятельности.

Условия спортивной деятельности боксера (тренировки, предсоревновательные подготовки и соревнования) по-разному могут воздействовать на психику спортсмена (или разных спортсменов), вызывать разные проявления психических процессов и даже свойств его личности, вызывать различные психические состояния.

Например, на тренировочном занятии в вольных боях некоторые боксеры не могут сосредоточить свое внимание на моменте начала собственной встречной контратаки, а в соревновательных боях это им удается хорошо. У других, наоборот, в тренировочных боях проявляется сосредоточенное внимание, тогда как во время боя в состязаниях у них уменьшается мобилизационная готовность, что содействует ухудшению интенсивности и сосредоточенности внимания.

Известно, что многие боксеры перед боем чрезмерно возбуждены, несобранны и растеряны, но после удара гонга становятся спокойными и собранными, четко и быстро реагируют на действия противников, тогда как у других возникает в результате нервного «перегорания» запредельное торможение (отмечается вялость, апатичность). Они пропускают удары соперника, не в состоянии мгновенно реагировать на них защитами.

Нередко боксеры, проявляющие в тренировочных упражнениях большую решительность и настойчивость, выходя на ринг, становятся неуверенными, перестают в ходе боя бороться за победу; часто бывает и так, что безынициативные, вялые в тренировке спортсмены в соревнованиях захватывают инициативу, навязывают сопернику высокий темп в течение всех раундов и добиваются победы.

У одного и того же спортсмена в различных условиях могут наблюдаться разные показатели, характеризующие степень быстроты реакции, состояние восприятия, внимания, мышления и других психических процессов, разные проявления волевых качеств, свойств нервной системы, разное отношение к деятельности, разные психические состояния.

Чтобы иметь представление об особенностях психики спортсмена, тренеру необходимо знать, какие требования предъявляют к ней те или иные типовые условия деятельности боксера, в каком направлении проявляются и формируются психические процессы, свойства и состояния в этих условиях.

Прежде всего, следует остановиться на анализе разных направлений бокса, которые имеют различное психологическое содержание.

Вероятно, ни об одном виде спорта во всем мире нет столько ожесточенных споров, как о боксе. И, где бы они ни происходили, всегда выявляются две противоположные точки зрения. Одни считают, что бокс — грубый, неэстетичный вид спорта, он вреден для здоровья занимающихся, приводит к различным опасным травмам, в частности травмам центральной нервной системы, отрицательно действует на психику спортсменов, вызывает у них взаимное озлобление, пробуждает нездоровые инстинкты и т. п.

Защитники бокса утверждают, что в нем много красивого, динамического и изящного, что занятия боксом улучшают здоровье, развивают все стороны физически, воспитывают ценные моральные и волевые качества, способствуют укреплению товарищеских отношений между спортсменами и т. д.

Различие во взглядах вызвано в основном тем, что они отражают оценку двух противоположных направлений в боксе — силового и искусного, — которые фактически являются двумя разновидностями этого вида спорта, различными по содержанию (да отчасти и по форме).

В силовом боксе боксеры стремятся добиться выигрыша боя, применяя прямолинейный напор, грубо обмениваются ударами и пренебрегают ложными действиями и нередко защитами. Победа в силовом боксе достигается за счет подавления физического сопротивления противника, преимущества в натиске, явного преимущества, нокаута соперника. Тактика боксера-«силовика» чрезвычайно ограничена. Она сводится к примитивным атакам, неприемлемым без достаточного учета боевых ситуаций.

Искусный боксер пытается добиться победы, используя различные маневры и ложные действия для маскировки своих намерений с тем, чтобы своевременно нанести удары партнеру и всячески избежать его ударов. Выигрыша добивается тот, кто умеет применить боевую хитрость, мгновенный расчет и получить взамен минимальное количество ударов.

Тактика искусного боксера основана на реализации намеченного плана в соответствии со складывающимися на ринге боевыми ситуациями и особенностями противника. Действия силового боксера подчинены установке сокрушить противника сильным ударом, «забить» его большим количеством ударов, одержать победу любой ценой. Тренеры, подготавливающие таких боксеров к бою, настраивают их- «не делать ни шагу назад» и «идти только вперед» (между прочим, такие рекомендации давались спортсменам многими ведущими советскими тренерами в период 1947—1955 гг.).

Принятая боксером установка определяет систему его восприятия, внимания, мышления, эмоционально-волевою направленность действий. Боксеру-«силовика» не требуется дифференцированно воспринимать различные действия и положения соперника и распределять на них внимание (он сосредоточивает внимание преимущественно на открытиях партнера). «Силовик» не стремится особенно быстро реагировать на финтовые и атакующие движения партнера, так как рассчитывает перейти в откровенную «рубку» и благодаря резкости и силе своих ударов, стойкости и нечувствительности к ударам противника надеется получить преимущество. Мышление силового боксера весьма примитивно и направлено на то, чтобы или навязать высокий темп боя или «подобраться» к противнику и провести свои «коронные» удары.

Волевые усилия направлены на то, чтобы настойчиво и ожесточенно преодолеть волю противника в силовом обмене ударами и при этом проявить максимальную стойкость. Естественно, что боксер для достижения поставленной цели должен настроить себя весьма жестко и непримиримо по отношению к противнику, не испытывая к нему никаких благодушных эмоций. Поэтому в бою «силовик» обычно не проявляет «джентльменства» и благородства.

Действия искусного боксера подчинены установке победить, не получая ударов. Чтобы с успехом реализовать намеченную установку, сенсорные системы боксера, регулирующие движения и действия, должны обладать большой чувствительностью, способностью к дифференцировке, внимание — рядом свойств, необходимых для контроля за разнообразными и мгновенными действиями — своими и партнера, мышление — быстротой и гибкостью, нервные процессы — большой подвижностью и т. д.

Волевые качества боксера — смелость, решительность, настойчивость и другие — в искусном боксе могут быть эффективными лишь в том случае, если они сочетаются с осторожностью и осмотрительностью. Сам характер противодействия искусных боксеров на ринге — без грубых действий, на основе решения смысловых задач и мыслительных операций — связан с объективной оценкой противника, с гуманным отношением к нему, с соблюдением этики боя. Во встречах искусных боксеров отсутствуют стремления «наказать» соперника, свести счеты посредством силового преимущества. Благородный поступок, красивый жест на ринге в отношении противника, находящегося в неблагоприятном положении, оцениваются неписаным «моральным-кодексом» искусного бокса так же высоко, как и тонкий маневр, молниеносный четкий удар или красивая

защита.

Тренировка боксера-«силовика» и тренировка искусного боксера имеют разное содержание. Первая направлена главным образом на развитие силы и резкости ударов, настойчивости и стойкости, вторая — на развитие ловкости, быстроты реакции, движений, боевого мышления и самообладания, хотя постановке резких и точных ударов в тренировке также уделяется значительное внимание.

Занятия силовым и искусным боксом по-разному воздействуют на психику занимающегося.

Исследования, выявившие отрицательные сдвиги в состоянии психики и нервной системы боксеров, были проведены на представителях силового бокса (за исключением случаев, вызванных, как уже было сказано выше, нарушениями правил соревнований и медицинского обслуживания спортсменов).

Так, Е. Г. Динниц, П. И. Готовцев, А. В. Шевалье и другие показали, что у боксеров, получивших во время тренировки и состязаний много тяжелых ударов, обнаруживаются все симптомы травмы головного мозга, вплоть до начальных явлений травматической энцефалопатии, астенического синдрома и т. п.

С другой стороны, ряд исследований (Е. С. Степанова, Л. Проскурякова, С. П. Кукишев, ч В. А. Сергеев, А. С. Максимова, Ф. Г. Федорова) свидетельствует о том, что правильно методически проводимые занятия искусным боксом положительно воздействуют на состояние центральной нервной системы и психику спортсменов.

Несмотря на отрицательное влияние силового бокса для здоровья спортсменов, он все еще имеет большое распространение на рингах многих стран мира. Это вызвано, во-первых, тем, что в начальном периоде подготовки новичкам не разъясняют сущности искусного бокса; на занятиях основное внимание уделяют ударным упражнениям и не прививают вкуса к защитным действиям; во-вторых, тем, что в международных и многих национальных правилах, регламентирующих поведение боксеров и определяющих их отношение к своим действиям, нет пунктов, которые стимулировали бы искусную манеру ведения боя; в-третьих, тем, что судьи нередко неправильно присуждают победы боксерам-«силовикам».

В СССР уже много лет ведется борьба с силовым боксом. Сейчас в советские правила соревнований введены пункты, ограничивающие грубые прямолинейные действия, беззащитный обмен ударами. Усиливаются требования к правильному судейству на ринге и сбоку, научно разрабатывается методика обучения и тренировки, способствующая формированию искусного стиля боксирования.

«Квинтэссенцией» искусного бокса является бой на ринге, проводимый боксерами с установкой на выигрыш, т. е. соревновательный бой. В нем наиболее ярко проявляются специфические признаки бокса, психологическая сущность этого вида спорта и особенно выявляются «экстремальные» условия», влияющие на физическое состояние и психику спортсмена.

В условиях повседневной тренировки и подготовки к соревнованию, которые имеют и свои специфические особенности, всегда в той или иной мере проявляются особенности, присущие бою на ринге. В связи с этим лучше всего психологическую характеристику бокса раскрывать с психологической характеристики боя.

### **Психологическая характеристика боя**

Успех действий боксера в бою во многом зависит от уровня развития некоторых его психических процессов, от особенностей личности боксера, от его психического состояния во время боя.

В действиях боксера проявляется и одновременно формируется ряд важных психических процессов: мышечно-двигательные и зрительные ощущения и восприятия, сложные специализированные чувства, представления, внимание, быстрота двигательной реакции, мышление, память.

В комплексе высокий уровень развития этих процессов определяет так называемую боксерскую одаренность мастеров ринга.

Если вспомнить бои выдающихся искусных боксеров СССР последнего времени В. Быстрова, О. Григорьева, Б. Никанорова, Р. Тамулиса, В. Агеева, В. Попенченко и многих других, то для них характерны исключительно тонкое восприятие и оценка боевой обстановки, точный расчет времени и дистанции, умение мгновенно находить нужные моменты для ударов и защит, оптимально распределять мышечные усилия и чередовать напряжение и расслабление во время маневрирования, атакующих, защитных и контратакующих действий, умение мыслить в кратчайшие доли секунды и т. д.

Все эти особенности позволяют спортсменам с успехом, своевременно и точно использовать средства техники и тактики в боях с различными противниками. Боксер, не обладающий упомянутыми психическими свойствами и качествами, не может рассчитывать на успех в искусном бою на «большом ринге» или на достижение высокого спортивного мастерства в том значении, в каком оно понимается сейчас.

В поведении боксера во время боя проявляется ряд особенностей его характера, темперамента, интеллекта. В бою действия спортсмена во многом могут зависеть, например, от его личного отношения к противнику, от того, как развиты у боксера самолюбие, самокритичность, волевые качества: решительность, смелость, настойчивость, насколько он уравновешен и умеет быстро приспособиться к противникам разной манеры ведения боя и т. д.

Уровень искусства боксера в бою определяется преимущественно содержанием и уровнем тактики спортсмена, а не техники, как это думают некоторые. Ведь можно в совершенстве владеть техникой и при этом вести грубый силовой бой «напролом», пренебрегая ложными действиями и защитами, и бездумно обмениваться хорошо технически поставленными ударами. И, наоборот, боксер может не обладать «идеальной» техникой (с точки зрения принципов, установленных школой бокса), но так разумно использовать ее в бою — маневрировать, оценивать обстановку, применять финты, вызывать на атаки, уходить от ударов и контратаковать и т. д., — что прослышет искусным мастером ринга.

Следовательно, тактика определяет основное содержание деятельности искусного боксера в бою.

С позиции психологии в тактике, как искусстве ведения боя на ринге, рациональном использовании боевых средств для победы, проявляется и воплощается особый вид мышления спортсмена — так называемое тактическое мышление. Давая психологическую характеристику боя, целесообразно прежде всего проанализировать мышление боксера, которое в бою неразрывно связано с другими психическими процессами.

Тактическое мышление имеет наглядно-действенный характер. Оно неразрывно связано с восприятием быстро меняющейся обстановки и собственных действий, ограничено жестким лимитом времени, и это вызывает необходимость мгновенно оценивать ситуации и немедленно действовать. Результаты мыслительных процессов непосредственно реализуются в поведении и действиях боксера на ринге.

Восприятия обстановки боя имеют избирательную направленность, она зависит от установки боксера, определяющей характер его внимания. В бою боксеры могут иметь различную установку: например, обыграть противника по очкам, ведя контратакующий бой, опережать соперника встречными контрударами, стремиться «поймать» на нокаутирующий удар и т. д. В соответствии с этим направленность и избирательность восприятия боксера будет различной.

У боксеров высокого класса хорошо развиты такие свойства внимания, как интенсивность, сосредоточенность, распределение и переключение. Из психологии известно, что интенсивность внимания характеризуется степенью его направленности — на данные объекты и одновременным отвлечением от всего остального; сосредоточенность внимания — это выделение ограниченного круга объектов, на которые оно направлено; распределение внимания выражается в том, что при любой деятельности человек может удерживать в поле внимания одновременно несколько объектов. И, наконец, переключение внимания — это намеренный перенос внимания с одного объекта на другой (при сохранении прежней интенсивности).

Обычно внимание опытного боксера отличается в течение всего боя значительной напряженностью и направлено на восприятие определенных объектов, имеющих значимость для победы, для решения поставленных задач. Искусный боксер должен распределять внимание не только на положения и действия противника, но и на свои действия и положения на ринге. В зоне восприятия боксера находятся положения противника на ринге, положения его частей тела, направление, скорость их движений, скорость, сила и темп ударов, расстояние до соперника, собственное положение на ринге, положение головы, туловища, рук, ног, направление скорости движений тела и его частей, точность удара, степень расслабленности мышц, положение и действия, судьи на ринге, реплики зрителей, голоса секундантов и т. д. Разумеется, что внимание спортсменов не может распределяться одновременно на таком большом количестве раздражителей. Обычно в зоне внимания, опытного боксера находится несколько объектов, например положение рук и ног противника, направление и скорость их движения, расстояние до-партнера, расположение собственного тела, рук, туловища, ног.

Согласно нашим наблюдениям восприятие новичков в бою отличается недифференцированностью: они видят лишь общий облик противника на ринге, его общее суммарное движение тела (наступление и отступление), начало движения рук. Лишь позднее, после нескольких лет тренировок и выступлений, новичок-боксер начинает распределять внимание одновременно на ряде перечисленных объектов.

Исследования Абдель Хаида (1966—1967) показывают, что объем внимания боксера, т. е. то количество объектов, которое он может воспринять одновременно, в кратчайший промежуток времени, зависит от квалификации спортсмена, его мастерства. В микроинтервал времени новичок воспринимает 2-3 объекта, а опытные мастера — представители искусного стиля — до 5—6 объектов. Чем больше объем внимания, тем легче спортсмену ориентироваться и реагировать на мгновенные изменения боевых положений.

В бою боксер часто неожиданно переключается от ударных действий к защитным и наоборот, от маневрирования к атакам и контратакам; нередко противник, ведя бой преимущественно одной рукой, внезапно вводит в действие другую, или вместо контратакующей манеры боя переходит к атакующей, неожиданно меняет стойки и т. д. — во всех этих случаях боксеру следует быстро и неожиданно переключаться от одних действий к другим, что требует большой быстроты переключения внимания и реакции.

Мгновенное восприятие боксером противника, боевых ситуаций и собственных действий представляет собой сложный процесс взаимодействия различных анализаторов, в котором ведущую роль играют зрительный и двигательный анализаторы.

Обычно, зрительно воспринимая положения противника, боксер прежде всего внимательно следит за руками противника, его перчатками, характером их движения, стремится уловить начало ударных действий и отличить финтовые движения от действительных.

Некоторые представители контратакующей манеры ведения боя очень искусно маскируют финтовые действия, нанося несколько однотипных полуфинтовых и полуатакующих ударов, вызывают противника на определенный атакующий контрудар, за которым следует заранее подготовленная контратака во встречной или ответной форме (А. Д. Любимов, 1966). Поэтому боксеру приходится крайне внимательно дифференцировать подготовительные действия партнера, чтобы не попасться на хитрый финт.

Большое значение в бою имеет правильное комплексное восприятие положения ног и распределения веса тела, которые во многом определяют дальнейшие действия противника (например, если противник «сидит» на левой ноге, то вряд ли он предпримет атаку сразу прямым правой. Для него более реально или атаковать скачковым ударом левой или финтом левой вызвать на атаку, а затем с отклонением назад провести контратаку правой (в ответной форме).

Исследования Ш. Закирова (1964) показывают, что боксеры-новички быстрее воспринимают начало движения большой амплитуды — типа боковых ударов, чем движения меньшей амплитуды — типа прямых

ударов. Важное значение для успеха в бою имеет правильная ориентировка боксера.

Ориентировка на ринге — сложный процесс, состоящий в мгновенном восприятии боксером дистанции до противника, его положения и расположения на ринге, размаха рук, быстроты действий, собственного положения относительно партнера, канатов, рефери и др. В результате правильной ориентировки на ринге боксер мгновенно оценивает ситуацию и моментально осознанно или бессознательно принимает в ходе действия решение.

Важнейшим качеством, позволяющим боксеру оценивать расстояние до противника, выбирать нужное положение для атаки, защиты и контратаки, является чувство дистанции. Чувство дистанции — это специализированное восприятие, позволяющее точно оценивать постоянно изменяющееся расстояние до партнера, «дальнобойность» его ударов.

Следует различать чувство дистанции при ударах и при защитах (Ю. Никифоров, 1966, 1967). Чувство дистанции при ударе — это правильное восприятие того расстояния, на которое боксер должен приблизиться, чтобы нанести удар, достающий партнера с шагом (чувство дальней дистанции) или на месте (чувство средней и ближней ударной дистанции).

Уровень развития чувства дистанции у различных боксеров неодинаков. Это во многом зависит от индивидуальной манеры ведения боя спортсменом.

В основе чувства дистанции при ударе лежит сложная зрительно-моторная координация, которая позволяет соразмерять расстояние до противника и оценивать направление, быстроту и точность собственных движений.

Чувство дистанции при защите (защитная дистанция) — это правильное восприятие того расстояния до противника, на котором боксер успевает защититься от его ударов. На определенном расстоянии от партнера дистанция становится вне боевой, и боксеру очень важно уметь оценивать границу между «положением боя» и «вне боя».

Чувство защитной дистанции включает восприятие роста, размаха рук партнера (так называемого «рича»), скорости его передвижения и ударных движений.

Следует подчеркнуть, что восприятие расстояния до партнера тесно связано с оценкой быстроты его движений, т. е. зависит от восприятия временных характеристик движения.

Чувство дистанции развивается в процессе тренировки боксера. Так, по исследованиям Ю. Никифорова, точность определения дистанции ударов по движущейся цели в два раза больше у мастеров спорта и боксеров I разряда, чем у новичков.

Способность и умение правильно воспринимать и оценивать микроинтервалы времени во время боя позволяют спортсмену легче рассчитать дистанцию до противника, разгадать его намерения и подготовиться к ударным и защитным действиям.

Исследования чувства времени, проведенные нами, свидетельствуют о том, что боксеры высшей квалификации могут очень точно оценивать микроинтервалы времени, в течение которых выполняются скоростные движения и действия. Так, в экспериментах, проведенных автором, боксеры-мастера без труда оценивали время своих действий и действий других спортсменов с точностью до 0,02—0,01 сек.

При ориентировке на ринге в оценке дистанции важнейшую роль играют мышечно-двигательные ощущения. При помощи этих ощущений спортсмен получает информацию о положениях своего туловища, рук, ног, головы, распределении веса тела, точности, скорости, резкости движений, акценте при ударах, уровне напряженности мышц и т. д. Кроме того, он управляет своим положением и действиями на ринге, корректирует их выполнение.

Современный бой искусных боксеров чрезвычайно динамичен. Бесперывно происходит переключение от одних движений к другим, нередко противоположным по направлению и усилиям (так называемое «челночное» движение ногами, возвращение в стойку после ударов, переход от защиты к ударам, разнонаправленные малоамплитудные движения туловищем, плечами, руками при маневрировании и ложных действиях и т. д.). Для выполнения этих движений в разных направлениях боксер должен уметь тонко воспринимать, положение своего тела, направление и амплитуду движений.

Оценка точности ударного или защитного действия — это результат комплексного восприятия амплитуды и направления сложного движения и сопоставления его с запрограммированным.

Как показал О. Петунин, даже у боксеров разной квалификации точность удара совершенствуется в меньшей степени, чем другие параметры ударов. Это зависит от недостаточного совершенствования нервно-мышечной координации.

Мышечно-двигательные ощущения составляют важнейший компонент сложных восприятий дистанции и времени (И. М. Сеченов). Чувство дистанции формируется на основании, систематического «опробования» при помощи финтовых движений и ударов с расстояния, с которого может быть удачно проведена атака или контратака, а также оценки расстояния, на котором можно своевременно избежать ударов противника.

Тонкие мышечно-двигательные восприятия лежат в основе так называемого «чувства удара». Это чувство позволяет спортсмену в соответствии с его намерениями дозировать точность, усилия, быстроту и резкость ударов в зависимости от положения противника, дистанции до него и скорости его передвижения.

Способность к расслаблению и своевременному чередованию мгновенного расслабления и напряжения определенных мышечных групп, принимающих участие в выполнении специальных движений боксера, также связана со степенью развития ощущений мышечного тонуса, расслабленности и напряженности мышц.

Наблюдения и эксперименты свидетельствуют о том, что развитие и совершенствование мышечно-двигательных ощущений и сложных специализированных восприятий особенно успешно проходит в условиях,

когда боксер получает постоянную срочную информацию о различных свойствах своих действий (времени реакции и движений, углах отклонения туловища, точности попадания в цель, резкости ударов, их силе и др.). Тогда он в соответствии с полученной информацией стремится дифференцировать ощущения и восприятия и сознательно изменять эти параметры.

В восприятии обстановки на ринге играют значительную роль и вестибулярные ощущения: синтез вестибулярных и мышечных ощущений позволяет наиболее отчетливо воспринимать положение тела и его частей, быстроту их движений.

Резкие, «несмягченные», удары в голову могут на мгновение нарушить функции вестибулярного аппарата, правильное восприятие своего положения, ухудшить ориентировку на ринге, вызвать потерю равновесия.

Для более адекватного восприятия обстановки в бою нередко имеют значение и слуховые ощущения: с их помощью боксер получает дополнительную информацию о сопернике от тренеров, зрителей, судьи на ринге; по частоте дыхания противника он может в известной мере определить его состояние.

Таким образом, восприятие боксера на ринге ограничено определенным комплексом объектов. Мгновенная информация о них позволяет спортсмену тотчас создать представление об обстановке и выработать программу предстоящих действий, которые немедленно должны реализоваться в бою.

Структура мыслительного акта, его скорость, четкость и результативность наглядно-действенного мышления зависят во многом от ограниченности действий во времени, от лимита, которым располагает боксер для обдумывания.

Высокий темп и плотность современного боя, необходимость выполнять действия атаки, защиты и контратаки в микроинтервалы времени приводят к сокращению мыслительного процесса, его упрощению, иногда выпадению речевой формы выражения мысли. В условиях жесткого лимита времени ударные и защитные движения в бою происходят преимущественно по типу сложных реакций. Важнейшим параметром, характеризующим двигательные реакции, является быстрота реакции.

Быстрота реакции — одно из важнейших качеств, от которого зависит успех действий боксеров. Она определяется так называемым «латентным» временем (или временем латентного периода), т. е. временем с момента восприятия раздражителя до начала ответного движения. В боксе такими раздражителями могут быть: ложный или действительный удары, положение противника на ринге, открытие. Ответное действие выполняется в виде движения защиты (руками, ногами, туловищем) или в виде движения удара.

Реакции боксера бывают простыми и сложными. Если на заранее известное раздражение (определенный удар или определенное открытие противника) боксер реагирует заранее известным движением или защитой, — реакция считается простой. Если же имеется несколько возможных раздражений и боксер реагирует на каждый из них различными движениями (причем не известно, какое именно будет раздражение и каким именно движением надо будет реагировать), реакция считается сложной (реакция с выбором). Так, изучая защиту от определенного удара (например, нырком вправо от бокового левой), боксер реагирует по типу простой реакции.

В условных боях всегда имеется выбор: боксеру дается задание различно реагировать на разные действия партнера (например, на прямой левой — шагом назад, а на боковой правой — нырком влево). В этом случае боксер реагирует по типу сложной реакции (с выбором). Иногда боксер реагирует по типу сложной реакции с переключением. Это бывает, например, в тех случаях, когда в условном бою спортсмену приходится выполнять в течение первого раунда одно и то же действие на определенный раздражитель (удар). Во втором раунде боксер должен резко изменить действие на противоположное (например, сначала в I раунде отбивает прямой левой правой ладонью влево и наносит контрудар левой, а затем во втором отбивает левой вправо и наносит контрудар правой).

Реакция с переключением имеет место и тогда, когда боксер в бою неожиданно встречается с левшой.

Обычно у боксеров высшей квалификации ударные и защитные действия имеют разную быстроту (по данным В. И. Огуренкова, 1966), что зависит, очевидно, от разной скорости сокращения различных мышечных групп. Она, в свою очередь, определяется индивидуальными особенностями боксеров, опытом тренировки, их манерой ведения боя.

Чем меньше дистанция боя, тем больше требований предъявляется ко времени латентного периода реакции боксера. Так, по исследованиям Н. А. Худадова, время проведения атакующего действия на дистанции маневрирования, т. е. на расстоянии большем, чем дальняя дистанция, лежит в пределах 0,3—0,8 сек., на дальней дистанции — 0,14—0,30 сек. в зависимости от величины шага, на средней — 0,10—0,14 сек., на ближней — менее 0,1 сек. Сложная реакция боксера на начальное движение руки партнера длится в среднем 0,20—0,30 сек., поэтому спортсмену удается легко избежать ударов на дистанции «вне боя», не всегда — на «чистой» дальней, на средней и ближней дистанциях боксеру с «обычной» быстротой реакции становится почти невозможно защититься от ударов противника, так как время их нанесения меньше времени латентного периода.

В связи с этим нередко новички и малоквалифицированные боксеры, сближаясь на среднюю и дальнюю дистанции и не имея возможности защититься от атак и контратак противника, начинают грубый, прямолинейный обмен ударами, приводящий часто к победе более сильного и стойкого к ударам партнера. Однако боксеры высокого класса успешно ведут бои на этих дистанциях, успевая защищаться и умело чередуя атаки, защиты, контратаки и искусные маневры. Это объясняется, с одной стороны, большой быстротой защитной реакции выдающихся боксеров, а с другой — тем, что благодаря тонко развитому восприятию и богатому опыту они мгновенно схватывают и оценивают типовые положения противника, которые служат сигналом для немедленного действия еще до начала атаки или контратаки.

Таким образом, опытный боксер как бы предвидит в некоторых положениях наиболее вероятные действия

противника и упреждает их. В таких случаях реакция по структуре приближается к простой. А ее время значительно короче, чем время сложной реакции, что позволяет успешно защищаться на средней дистанции.

На ближней дистанции боксеры высокого спортивного мастерства успевают защищаться также за счет упреждения действий партнера. Возможность защититься здесь большая (по сравнению со средней дистанцией), так как на этой, дистанции имеется меньшее количество боевых положений и боксеры дополнительно получают «кинестетическую, информацию» о действиях противника — все это помогает им легче защититься, при помощи различных подставок, накладок, сковывания партнера и др.

На быстроту реакции боксера отрицательно влияют некоторые факторы (Н. А. Худадов, 1955): неудобные исходные положения, значительное утомление, недостаточная сосредоточенность внимания на действиях противника, на выполнении начала собственного удара, установка наносить сильные удары, опасение получить встречный удар.

Процесс оценки положения на ринге, принятия решения значительно ускоряется при четком знании боксером основных «типовых» ситуаций на ринге, которые являются для него комплексными раздражителями для определенных мгновенных действий, уже разученных во время тренировки. К этим типовым ситуациям относятся различные исходные положения противника в разных местах ринга, положения после нанесения им ударов, реакции на финтовые действия и удары боксера, распределение веса тела партнера и т. д. Чтобы запомнить большое количество типовых положений и ответные действия на них, требуется хорошая зрительная и мышечно-двигательная память.

Практически весьма важен вопрос, что же мешает боксеру в бою принимать быстрые и правильные решения в соответствии с выбранным планом действий и складывающимися боевыми положениями и мгновенно реализовать их в бою? Такая задержка в решении и выполнении тактических задач бывает у боксеров в тех случаях, когда они неправильно оценивают положение боя, не умея быстро и четко воспринимать создавшуюся обстановку, плохо знакомы с типовыми ситуациями. На ринге, обладают недостаточно быстрой реакцией, не могут сконцентрировать свою волю на победе, находятся в неблагоприятном эмоциональном состоянии (подавлены, растеряны, возмущены).

Особо следует остановиться на эмоционально-волевом характере тактического мышления боксера.

В бою мышление постоянно направлено на преодоление различных препятствий разной степени трудности. В процессе их преодоления проявляются и формируются волевые качества, возникают разнообразие эмоции, в свою очередь, влияющие на успешное выполнение тактических действий.

Эмоциональные состояния, возникающие в связи с трудностями, значительно воздействуют на содержание и ход тактического мышления, на действия боксера в бою. Например, состояния спортивной злости, подъема, внутренней собранности, боевого воодушевления, возникшие в результате успешного преодоления трудностей и препятствий, активизируют, «развязывают» боксера, делают его более решительным и инициативным, и, наоборот, неумение преодолевать отрицательные «барьеры» и состояния неуверенности, подавленности, страха лишают боксера решительности и инициативности в действиях, сковывают его, вызывают напряженность и пассивность:

В связи с возникающими трудностями, которые необходимо преодолевать, процесс действенного мышления спортсмена, по существу, представляет собой волевой акт.

Даже в структуре процесса действенного мышления и волевого акта есть общие элементы: принятие решения в соответствии с оценкой ситуации, выбор средств действия и реализация их выполнения в бою. Принятие решения и его реализация в бою сопровождаются большими волевыми усилиями и требуют высокоразвитых волевых качеств — целеустремленности, инициативности, решительности, активности, дисциплинированности, настойчивости и смелости.

Во всех действиях боксеров, связанных с преодолением трудностей, проявляются те или иные волевые качества. Например, поддержание высокого темпа боя требует целеустремленности, активности и настойчивости; быстрый переход от ложных действий к атаке, а от нее к защите и контратаке — решительности и инициативности; противодействие чужой манере боя и навязывание своей — активности; беспрекословное, немедленное выполнение замечаний рефери — дисциплинированности; вызов на атаку и последующая контратака — смелости и т. д.

Ведя по определенному плану бой и преодолевая противодействие противника, боксер все время должен находиться в состоянии мобилизационной готовности к каждому действию на ринге (Ф. Генон, 1967). Мобилизационная готовность боксера характеризуется стабильным стремлением к победе, интенсивным, устойчивым вниманием, установкой на мгновенное избирательное реагирование на открытия, атаки и контратаки противника, стремлением в любой момент развить атаку и контратаку и в то же время избежать ударов партнера, готовностью перенести любое препятствие во время боя («жесткое» нападение противника, боль, неблагоприятные реакции зрителей и т. д.) и др.

Мобилизационная готовность вырабатывается как в процессе тренировки спортсмена в ходе его волевой подготовки при выполнении специальных заданий в условных и вольных боях, так и перед соревновательными боями — в результате психологической «настройки» и «самонастройки» спортсмена.

В эмоциональных реакциях боксера, в проявлениях его волевых качеств во время спортивной борьбы на ринге, в отношении к трудностям, возникающим в бою, в уровне его мобилизационной готовности во время состязаний во многом отражаются черты характера и темперамента. Только хорошо зная особенности личности боксеров, можно с успехом проводить их психологическую подготовку.

Говоря о психологической характеристике боя, нельзя не коснуться психологического состояния спортсмена в перерывы между раундами.

В этот период мышление боксера теряет свой наглядно-действенный характер и становится в большей степени конкретно-образным: в очень короткий промежуток времени необходимо найти и представить те действия, которые приведут к победе. Решение этой задачи — сложный мыслительный процесс. Боксер должен сопоставить краткую информацию тренера с собственной оценкой боевых ситуаций, уже имевших место в предыдущих раундах, и выбрать наиболее рациональные действия. В случае если боксера секундирует знающий и опытный тренер, оказывающий влияние на спортсмена, — он часто сам предлагает ему готовое решение (применить тот или иной удар или защиту, поменять манеру ведения боя, перейти к бою на другой дистанции и т. п.). В некоторых случаях между ними может возникнуть конфликтная ситуация: секундант настаивает на одном решении, боксеру представляется лучшим другой вариант. Результат раунда показывает, кто был прав.

В минутные перерывы в зависимости от хода боя у боксера проявляются различные эмоционально-волевые состояния. Например, спортсмен уверен в своих силах и в преимуществе над противником, удовлетворен ходом поединка, своими технико-тактическими действиями и оптимистично настроен, четко представляя себе дальнейший план боя. Иногда боксер, получив в бою сильные удары или натолкнувшись на упорное сопротивление партнера, становится менее уверенным в себе, но тем не менее стремится к победе, хотя самостоятельно не может оценить правильность своей тактической линии или технических действий. В таких случаях он обычно обращается с вопросами к секунданту и даже просит у него совета, как действовать дальше; иногда спортсмен бывает растерян или угнетен в результате проведенного раунда и совершенно теряет уверенность и волю к победе.

### **Психологическая характеристика обучения и тренировки боксера**

Обучение и тренировка боксера преимущественно ведется в ходе организованных занятий. Самостоятельной подготовке отводится в спортивной деятельности боксера сравнительно небольшое место, и, занимаясь ею, спортсмен решает лишь некоторые вспомогательные задачи тренировки. Поэтому здесь речь будет идти преимущественно о психологической характеристике тренировочных занятий.

Занятия по боксу имеют разные задачи, отличаются различным содержанием и формой. Занятия могут посвящаться обучению технике и тактике и ее совершенствованию, специальной физической подготовке, преимущественному развитию какого-либо качества, например быстроты или специальной выносливости, боевой практике и т. д.

В зависимости от задач и направленности занятий у боксеров вырабатывается разная установка, отношение к предстоящей деятельности, по-разному проявляются восприятие, внимание, мышление и другие психические функции. Например, на занятиях, посвященных технической подготовке, боксер больше анализирует и контролирует свои мышечно-двигательные ощущения и восприятия, его внимание направлено преимущественно на особенности собственных движений — их направление, амплитуду, скорость и т. д. Мыслительные операции спортсмена связаны с установлением связей между положениями, движениями частей тела, с нахождением их наиболее эффективных сочетаний и т. д.

На занятиях, посвященных тактической подготовке, боксер в процессе наглядно-действенного мышления главное внимание направляет на анализ дистанции до противника, на его различные положения на ринге и положения частей тела и принимает решения, как действовать. На занятиях, посвященных развитию быстроты, боксер главным образом контролирует скорость движений, а его внимание и мышление сосредоточены на ее увеличении и т. д.

В ходе занятий всегда происходит «моделирование условий боя» в вольных и отчасти условных боях. Чем меньше времени остается до состязаний, тем более адекватной бою становится «модель». Так, в ходе предсоревновательной тренировки нередко устраиваются занятия, которые во многом воспроизводят соревновательную обстановку: разминка, «жесткий» спарринг — 3 раунда по 3 мин. с рефери, боковыми судьями, секундантами и «зрителями».

В связи с «моделированием» боя у боксеров в боевых упражнениях проявляются те же процессы, состояния и свойства личности (но только в более «ослабленном» виде), что и в соревновательном бою, которые были описаны выше.

Однако психика боксера проявляется и формируется не только в условиях «боевой модели», в вольных боях и спаррингах, но и во время других специальных и специально-подготовительных упражнений, т. е. когда имеется ослабленное или воображаемое противодействие противника. Выполняя их, спортсмен совершенствует физические качества, овладевает техническими навыками, умением их применять в нужный момент.

Успешное совершенствование специальных физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости — требует от боксера полного понимания задач и смысла упражнений, напряженных волевых усилий и достаточно высокого уровня развития волевых качеств. Как показывают наблюдения, для оптимального развития отдельных физических качеств требуется преимущественное развитие определенных волевых качеств. Например, в процессе развития силы и выносливости ведущую роль играют дисциплинированность, настойчивость и стойкость; быстроты и ловкости — инициативность, решительность, смелость.

Специфичность технических навыков в боксе определяется тем, что с их помощью боксер решает основную задачу: мгновенно нанести удар противнику и избежать удара. В связи с этой двигательной задачей навыки боксера представляют собой действия, осуществляемые по типу сложных реакций. Процесс формирования навыков у боксера характеризуется волнообразными изменениями скрытого периода и двигательной части реакции. Овладение тактическими навыками требует четкого понимания их технического

назначения и биомеханической сущности. В процессе овладения техническими навыками в ходе специально-подготовительных, имитационных упражнений и упражнений на снарядах внимание спортсмена распределяется на координацию и быстроту защитных движений, на резкость, силу и точность ударных движений, на координацию и быстроту передвижений. Во время упражнений с партнером внимание дополнительно распределяется на действиях и положениях партнера и на своей мгновенной ответной реакции.

В процессе овладения тактико-техническими навыками внимания боксера специально сосредоточивается на свободе движений, расслаблении, на оптимальном темпе движений. Много времени уделяется тому, чтобы осмыслить и устранить ошибки в технике. Некоторые ошибки бывает особенно трудно устранить, так как они вызваны рядом психологических причин.

К психологическим причинам ошибок (по А. Тер-Ованесяну) можно отнести: непонимание сущности движений, неясное представление об их структуре, недостаточное внимание, страх, стыд, повышенная общая возбудимость (связанная с иррадиацией возбудительных процессов в центральной нервной системе), которая приводит к лишним движениям или скованности, напряженности, сложность дифференциации (смутность) кинестетических ощущений, затрудняющая самоконтроль за движениями.

В процессе тренировочных занятий нередко бывает видно, что уже довольно опытный боксер, неплохо технически и тактически подготовленный, при дальнейшем совершенствовании мастерства, например при овладении боем на средней дистанции, где требуется особое «челночное» сочетание тонких финтово-ударно-защитных движений, вдруг сталкивается с большими затруднениями и не может добиться каких-либо сдвигов. Этот факт имеет свои психологические причины. Они правильно вскрываются в книге «Совершенствование технического мастерства спортсменов» (В. М. Дьячков, В. М. Клевенко, А. А. Новиков, И. Н. Преображенский, С. А. Савин. ФиС, М., 1967.).

Авторы указывают, что в результате длительной спортивной деятельности и тренировки у спортсмена складываются собственные представления о технике движения, вырабатывается специальное двигательное мышление. Совершенствование в технике ставит спортсмена перед психологически трудной задачей; в первую очередь выдвигается необходимость пересмотра и двигательного опыта, и двигательных представлений. Это неизбежно затрагивает систему сложившегося специального мышления, связанного с двигательной деятельностью, что на первых порах психологически разоружает спортсмена и приводит, с одной стороны, к неуверенности, а с другой — к внутреннему сопротивлению новому, необычному.

Психологические трудности совершенствования технического мастерства связаны и с особенностями восприятия спортсменом собственных движений, автоматизированных в навыке, и с необходимостью переориентировать свое внимание.

Неумение преодолеть эти трудности во время тренировки в связи с недостаточно развитым мышлением или недостаточной настойчивостью не раз приводило к тому, что многие одаренные боксеры так и не смогли «сдвинуться» со среднего уровня спортивного совершенства и достигнуть высокого мастерства.

Совершенствование тактического мастерства на определенном этапе подготовки спортсмена также наталкивается в процессе тренировочных занятий на аналогичные трудности. Ведь у боксера с течением времени формируется индивидуальная манера ведения боя, которой присуще сочетание определенных тактических приемов с известным кругом двигательных навыков и определенной манерой мышления. Это сочетание со временем может сделаться стереотипным и привести к тому, что тактика спортсмена на ринге будет негибкой и неразнообразной.

Как отмечают авторы книги «Совершенствование технического мастерства спортсменов», в процессе технического совершенствования (и тем более, как в нашем случае, технико-тактического) формируется как бы система психических процессов, связанных с интеллектуальной и волевой направленностью к действию, соответствующей структуре и характеру самих действий спортсмена.

В упражнениях урока проявляются в большей или меньшей степени различные психические процессы и волевые качества боксеров.

Так, во время проводимых в большом темпе и быстро сменяющихся специально-подготовительных упражнениях при ходьбе и на месте боксер контролирует главным образом темп, ритм, резкость и скорость движений, расслабление мышц. При этом он не сосредоточивает внимание на точной коррекции формы, направления и амплитуды движения. Структура этих заученных упражнений не требует анализа, а их воспроизведение обычно проводится после сокращенного показа или словесного указания тренера.

Во время выполнения имитационных упражнений боксер распределяет внимание на качественных особенностях боевых движений, на их форме и точности. Делая эти упражнения, боксер подвергает анализу правильность выполнения движений, опираясь на зрительные и мышечно-двигательные ощущения.

В бою с тенью боксер стремится ярко представить нужные боевые ситуации и положения воображаемого противника, контролируя не только особенности движений, но и действия атаки, защиты и контратаки в целом. В зависимости от поставленной задачи он сосредоточивает внимание или на ударных действиях, или на качестве защиты, или легкости передвижения.

Иногда бывает необходимо распределить внимание на нескольких факторах: например, на расслаблении мышц, финтовых движениях, на переходе от защиты к контратаке и т. д. Мышление в бою с тенью оперирует наглядными образами и носит действенный характер.

В условных боях и в упражнениях для овладения техникой с партнером психические процессы проявляются в основном так же, как и в соревновательном бою, но у боксеров, во-первых, отсутствует установка на обязательную победу и «остроту» действий, а, во-вторых, внимание распределяется на ограниченном комплексе запрограммированных действий. Таким образом, мышление сводится к анализу и

решению ограниченного числа операций.

По своей психологической характеристике к этим упражнениям близки упражнения с лапами, в которых почти устранена угроза получения резкого удара (тренер обычно наносит контрудар лапой условно, не вкладывая в нее силу).

В упражнениях с мешком, набивной грушей, стенкой воспроизводятся определенные ударные движения в сочетании с передвижениями, подготовительными движениями и страховкой. Обычно внимание боксера сосредоточивается на выполнении конечной фазы удара, хотя нередко он может переключать его на другие элементы, распределить на всю структуру в целом или переключить, как в сериях, от одной фазы к другой. При этом качество удара и его структура тщательно анализируются.

В упражнениях с надувной грушей или растяжным мячом, проводимых в высоком темпе, движения доводят до полного автоматизма, но боксер может по желанию управлять ритмом, скоростью и резкостью движений.

Среди специальных и специально-подготовительных упражнений наибольший интерес и положительные эмоции вызывают, как это видно из результатов анкетного опроса боксеров разных квалификаций, вольные и условные бои на излюбленные задания, а наименьший — имитационные упражнения на месте, в шеренгах и с партнером без перчаток.

Среди общеразвивающих упражнений больше всего привлекают внимание футбол, баскетбол, штанга, меньше всего — упражнения на месте, стоя, без отягощений.

Волевые качества спортсменов особенно ярко проявляются в упражнениях, требующих значительных физических напряжений и риска, например в вольных боях, спаррингах.

Наблюдения свидетельствуют, что всех тренирующихся можно грубо разделить на две группы. Представители одной из них (примерно 80% всех обследованных) проявляют одинаковые волевые качества как в тренировке, так и в соревновательных боях, представители другой — демонстрируют в тренировке высокий уровень развития какого-либо волевого качества, но не обнаруживают его в соревнованиях, и наоборот. К числу таких качеств, по-разному проявляемых в условиях боя и тренировки, можно отнести, например, инициативность, решительность, настойчивость, стойкость. Так, боксер, овладевая техникой и тактикой, может проявить огромную настойчивость в тренировке. В то же время тот же спортсмен в соревновательном бою, будучи сильнее противника в техническом и физическом отношении, бывает не в состоянии выполнить намеченный план и все время «отпускает» соперника со средней дистанции, где имеет подавляющее преимущество. Такое расхождение в проявлениях волевых качеств свидетельствует о том, что они не являются у боксера свойством его характера, который, как «хребет личности», должен быть неизменным во всех трудных ситуациях.

Человек с твердым, установившимся характером всегда одинаково проявляет одни и те же качества воли — будь то тренировочное занятие или самостоятельная подготовка, где нет ни тренера, ни товарищей, ни зрителей, или напряженная встреча с опасным соперником в состязаниях, или какая-либо трудная или ответственная жизненная ситуация...

Несколько слов о самостоятельной подготовке боксера. Для полноценного обучения и тренировки он должен овладевать основными упражнениями бокса лишь совместно с партнером и под обязательным наблюдением тренера. Однако, нередко боксеры применяют вспомогательную, дополнительную, тренировку, включающую специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения (упражнения в нанесении ударов и защит перед зеркалом, бой с тенью, упражнения с мешком, и твердой грушей, с набивными мячами, штангой, эспандером, бег, по пересеченной местности, бросание камней и др.).

Систематически проводимые, продуманные самостоятельные тренировки свидетельствуют о том, что боксер ответственно относится к тренировочному процессу, обладает развитыми волевыми качествами или сознательно стремится их в себе воспитать. Практика бокса свидетельствует, что такого рода тренировки способствуют воспитанию этих качеств. Немало выдающихся советских мастеров ринга прошлого П. В. Никифоров, Я. Б. Браун, В. П. Михайлов, Н. Ф. Королев, Е. И. Огуренков, С. С. Щербаков и др. в свое время добились больших успехов на ринге, сумели выработать волевые черты характера благодаря тому, что самоотверженно и регулярно наряду с тренировкой в зале занимались самостоятельной подготовкой.

## **Психологическая характеристика предсоревновательной подготовки**

У боксеров высшей квалификации предсоревновательная подготовка к определенным конкретным соревнованиям начинается примерно за месяц до выступлений. Она проходит в процессе тренировочных занятий и вне занятий, а также в течение его самоподготовки и продолжается до окончания встреч на ринге.

Факт участия в состязаниях всегда так или иначе влияет на психику спортсмена. Состязание обычно оказывается в большей или меньшей степени значительным происшествием почти для каждого боксера, стремящегося к высшим спортивным достижениям.

Ведь почти всегда, готовясь к соревнованиям, боксер ставит перед собой более или менее значимые цели: подвести итоги тренировки, продемонстрировать перед зрителями, друзьями, спортивной общественностью своё мастерство, защитить честь коллектива или команды, персонально выиграть у определенного противника, добиться повышения разряда, подтвердить авторитет хорошего спортсмена и т. д. Представления о победе всегда связаны с чувством удовольствия и радости, а представления о проигрыше создают комплекс неприятных эмоций и могут вызвать дурные последствия для боксера.

Эмоциональное состояние, вызванное мыслями о предстоящем соревновании, называется предстартовым

или, правильное, предсоревновательным состоянием.

Как указывает А. Тер-Ованесян (1967), оно зависит от квалификации спортсмена, степени его уверенности в возможность добиться результата, который он определил для себя или того, который ждет от него команда, спортивная организация, общественность, от времени, отделяющем спортсмена от начала соревнований, от типа его высшей нервной деятельности, подготовленности, от спянности, организованности его команды.

На состояние спортсмена перед соревнованием действуют также его значимость и силы соперников: обычно, чем ответственнее соревнование, чем сильнее будущие противники боксера, тем сильнее его предстартовые переживания. Интенсивность и особенности эмоционального состояния перед выступлением оказывают самое непосредственное и сильное воздействие, на индивидуальные психологические особенности спортсмена, обусловленные направленностью его личности, моральными чертами характера, волевыми качествами.

Думается, что вряд ли можно найти спортсменов, которые совершенно не испытывали бы предсоревновательных переживаний.

Исключением, пожалуй, могут быть некоторые выдающиеся боксеры, мастера ринга, прошедшие несколько сотен выступлений и относящиеся к соревнованиям как к повседневной тренировке. Реже встречаются спокойные, невозмутимые спортсмены с чрезвычайно уравновешенной нервной системой, или боксеры, которые не стремятся к спортивным успехам, а выступают в состязаниях для участия — для них безразличен исход боя. Но даже у этих спортсменов предстоящее выступление в присутствии зрителей вызывает «боевое» возбуждение, хорошо заметное внешне. Все остальные, как правило, переживают предстоящее выступление на ринге и его возможные результаты.

У многих боксеров предсоревновательные эмоции возникают еще задолго до выступлений на ринге. Обычно первая конкретная информация о них поступает от тренера или товарищей в самом начале подготовки к данному, соревнованию. Боксер начинает все чаще задумываться о своем участии в нем.

Ему становится точно известно, где и в какое время будут происходить состязания, и ориентировочно — с кем придется встречаться на ринге. Боксер невольно создает образы будущих противников, представляет их особенности и манеру ведения боя и мысленно «просматривает» эпизоды предстоящей борьбы.

В зависимости от уровня подготовленности, поставленных задач, масштабов предстоящих соревнований, отношения к выступлению, сил соперников, типа нервной системы, характера спортсмена и других обстоятельств у него уже в это время может появиться или боевой подъем, стремление помериться силами на ринге с любыми противниками и завоевать лучшее место в состязаниях или, наоборот, сомнение в своих возможностях, неверие в успех или безразличное отношение к нему.

Физиологически то или иное предстартовое состояние является «предвосхищающей» реакцией нервной системы на предстоящую работу, требующую полной мобилизации всех сил. В зависимости от воздействия предстартовых раздражителей (слова, представления, вида противников, соревновательной обстановки и т. д.) в коре головного мозга происходит сложное взаимодействие нервных процессов, которые проявляются в конечном итоге в тормозных реакциях или реакциях возбуждения.

Разные предстартовые состояния положительно или отрицательно воздействуют на протекание физиологических процессов — пульса, дыхания, обмена веществ, тремора и др., влияют на сон, аппетит, моторику, температуру тела, работоспособность.

В условиях обычных занятий в зале в привычной обстановке у опытных, хорошо подготовленных боксеров какие-либо внешние проявления отдаленных предстартовых состязаний, как правило, не отмечаются.

По данным наблюдений за спортсменами (среди которых были и боксеры) В. Навроцка (1967), видно, что чаще всего предстартовая реакция проявляется непосредственно перед стартом (38,4% исследуемых) или часа за два до него (37,1% исследуемых). Достаточно большую группу составляют спортсмены, у которых предстартовая реакция появляется за несколько дней перед стартом (26% исследуемых). Количество спортсменов, переживающих предстоящий старт за несколько недель, составляет 2,6% исследуемых.

Небезынтересны данные о динамике изменения пульса у боксеров-юношей по мере приближения соревнований. Н. А. Иванов отмечает, что у этих боксеров частота пульса, измерявшегося по утрам за 16 дней до старта была равна в среднем 64 ударам, за 7 дней до соревнований — 74, на взвешивании — 77, в раздевалке перед боем — 95, на ринге перед гонгом — 134.

Если в ходе подготовки к соревнованию участники меняют место тренировки, переезжая в город, где предстоят выступления, то перемена обстановки может вызвать у некоторых боксеров раннее проявление отрицательных предстартовых реакций. Как удалось установить (1960—1961), такие реакции чаще проявляются у тех спортсменов, у которых (по данным педагогических наблюдений) были обнаружены признаки, характеризующие недостаточную подвижность нервной системы.

Обычно отдаленное отрицательное эмоциональное состояние боксера в предстартовый период особенно усиливается к моменту начала жеребьевки (она проводится с утра в 1-й день соревнований после взвешивания). Жеребьевка является как бы кульминационным пунктом состояния. До жеребьевки в предсоревновательных переживаниях боксера было много неопределенности, так как он не знал, с кем ему придется встретиться в первом бою. После взвешивания и прохождения жеребьевки боксеры-«сгонщики» получают временную психологическую разрядку и имеют возможность утолить голод и жажду.

После жеребьевки переживания спортсмена конкретизируются. Например, боксер с удовлетворением воспринимает первую встречу с противником, с которым он хочет встретиться, и дальнейший график возможных встреч. Другой боксер может быть обрадован своей первой встречей или отнестись к ее вероятным результатам с большим сомнением. Для такого спортсмена все его дальнейшие встречи не сулят хороших

перспектив. У него появляется беспокойство или угнетенное состояние. Бывает, что сообщение о первой встрече неприятно ошеломляет спортсмена, так как его противник — единственно опасный соперник среди всех остальных.

Словом, после жеребьевки создается много всевозможных вариантов отношения к предстоящим встречам. Нередко результаты жеребьевки определяют весь дальнейший ход изменения предстартового состояния спортсмена, его отношение к результатам остальных встреч и к другим представителям этой весовой категории, с которыми ему возможно придется боксировать в этом турнире.

Особенно остро предстартовые реакции проявляются у боксеров непосредственно перед выступлением на ринге, в процессе ожидания боя.

Как и у многих представителей других видов спорта, у боксеров ясно обнаруживаются в это время, по меньшей мере, три основных предстартовых состояния, которые известны в литературе как боевая готовность, стартовая лихорадка, стартовая апатия (А. Ц. Пуни, О. А. Черникова). Некоторые исследователи (Г. М. Гагаева, Б. И. Новиков) полагают, что существует еще довольно распространенное состояние «самоуспокоенности».

Положительное состояние «боевой готовности» чаще всего наблюдается у хорошо подготовленных боксеров, обладающих уравновешенной нервной системой. Это состояние характеризуется тем, что спортсмен полон желания выступить и бороться за победу, он уверен в себе, трезво оценивает предстоящую встречу и объективно сравнивает свои силы и силы противника; умеет подавлять отрицательные мысли и эмоции и регулировать чувства и настроения. Все психические процессы — восприятие, внимание, память, мышление — протекают нормально или даже несколько обостреннее, чем обычно.

По исследованиям Б. И. Рысева (1957), к числу положительных показателей, наиболее близких к оптимальному «стартовому» состоянию, относятся: увеличенная частота пульса, дыхания и высота артериального давления, которые в течение 5-минутного отдыха после разминки сохраняются в пределах выше исходных данных; оптимальный скрытый период двигательной реакции, проявляемый без колебаний, прямолинейно; при выходе боксеров на ринг несколько увеличенная или остающаяся без изменения частота пульса, дыхания и высота артериального давления относительно данных после 5-минутного отдыха; мобилизация внимания на предстоящий бой.

Внешне «боевая готовность» или ничем не отличается от обычного состояния боксера или вызывает небольшое возбуждение, проявляемое в решительных жестах, в тоне голоса и т. д.

Отрицательные предстартовые состояния — предстартовая лихорадка и предстартовая апатия — обычно характеризуются тем, что спортсмены, находящиеся в этом состоянии, не уверены в своих силах, их преследуют навязчивые мысли о ходе предстоящих соревнований, терзают сомнения по поводу своей готовности и успеха в выступлениях и т. д.

Существует целый комплекс навязчивых мыслей, которые проявляются в виде всевозможных опасений и страхов. Они получили название «психологических барьеров» (Гаврилюк, 1960) и служат серьезным препятствием для достижения боксером оптимального состояния боевой готовности.

К таким «психологическим барьерам» в боксе относятся:

- страх перед проигрышем (он может быть вызван обостренным самолюбием и тщеславием, опасением подвести команду или коллектив, мыслью об отрицательной оценке плохого выступления близкими людьми, тренером, прессой, опасением, что исключат из сборной, не включат в состав команды на международные соревнования, не присвоят спортивного звания и т. д.);
- страх перед противником, вызванный или знанием его сильных сторон (большой выносливости, резких ударов, стойкости и т. д.), или неправильной информацией об его успехах, или суеверием, или недооценкой, собственных возможностей (техники, выносливости и т. д.);
- боязнь проиграть бой нокаутом или в виду явного преимущества противника;
- боязнь не выдержать высокого темпа боя, вызванная мыслью о недостаточной подготовленности;
- боязнь получить повторную травму (в связи с рассечением брови, поврежденным пальцем, гематомой и т. д.);
- боязнь необъективного судейства в связи с недостаточной квалификацией боковых судей и рефери, их субъективным отношением к противникам, реакцией зрителей;
- всевозможные суеверия, до сих пор еще распространенные среди боксеров (например, опасение надеть новую форму, нарушить ритуал переодевания и последовательность действий при выходе на ринг, разное отношение к отдыху в красном и синем углу, к вкладыванию протектора до гонга и после гонга и т. д.);
- концентрация мысли на победе, приводящая к скованности.

Под влиянием этих и других подобных им мыслей и эмоций спортсмен становится чрезмерно возбужденным, вспыльчивым или вялым, апатичным.

Находясь в состоянии стартовой лихорадки, боксер, сильно волнуясь, не может, как правило, объективно представить себе картину предстоящего боя и сосредоточиться на плане своего выступления. Желание выиграть бой сменяется у него всяческими опасениями о ходе встречи, о ее результате. У боксера ухудшается внимание, нарушается память (например, он по нескольку раз задает тренеру и секунданту одни и те же" вопросы о противнике и предстоящем бое). Внешне повышенная возбудимость боксеров проявляется в излишней разговорчивости, учащении дыхания и пульса, в усиленной потливости, дрожании рук, утрированной мимике и жестикуляции, частых позывах к мочеиспусканию и дефекации и т. д.

Некоторые особенно возбудимые, неуравновешенные боксеры перед боем становятся крайне раздражительными и вспыльчивыми, не могут сидеть на месте, суетятся, резко и грубо реагируют на вопросы, замечания и советы товарищей и знакомых.

Иногда спортсмены, находящиеся в состоянии стартовой лихорадки, пытаются «затормозить» свои реакции и на первый взгляд могут внешне показаться спокойными и уравновешенными. Но если присмотреться к ним, то видно, что они чрезмерно взволнованы и напряжены и у них проявляется весь комплекс упомянутых вегетативных изменений.

Иногда боксеры стремятся шутками, остротами отвлечь себя от мыслей о предстоящем бое. Одним это удастся, другие еще больше взвинчивают себя и нередко, «перевозбудившись», впадают в состояние «запредельного торможения» — становятся вялыми, теряют интерес к встрече.

Боксер, находящийся в состоянии стартовой апатии, угнетен, подавлен встречей. Предстоящий бой видится ему в плохом свете. У него пропадает желание выступать на ринге, появляется безразличие к исходу боя, к окружающей обстановке. У боксеров в состоянии стартовой апатии наблюдается упадок сил, нежелание двигаться, ослабление остроты и интенсивности восприятия и внимания, снижение мышечного тонуса и деятельности сердечно-сосудистой системы. Некоторые боксеры становятся мнительными, замкнутыми и неразговорчивыми, хотя в обычных условиях они не проявляют этих качеств. Иногда у спортсменов перед самым боем появляются боли в мышцах и суставах, вызванные самовнушением.

В результате исследований Б. И. Рысева было установлено, что к отрицательным показателям стартовой лихорадки и стартовой апатии относятся: частота пульса, дыхания и высота артериального давления, которые в течение 5-минутного отдыха после разминки падают до уровня исходных данных и лишь в отдельных случаях повышаются; оптимальный скрытый период двигательной реакции для данного состояния проявляется с колебаниями и при больших долях секунды, чем при оптимальных сдвигах. При выходе боксера на ринг показатели частоты пульса, дыхания и высоты артериального давления, которые относительно данных после 5-минутного отдыха резко изменяются в сторону их увеличения или понижения.

Необходимо остановиться и на мышлении боксера перед боем. Основное содержание мышления — это предварительное планирование предстоящего боя и мысленное воспроизведение его незадолго до начала соревнований.

Планируя бой, спортсмен составляет оптимальную программу предстоящих действий на ринге с учетом собственных сил, подготовленности и манеры ведения боя противником: устанавливает тактическую линию на все три раунда, последовательность действий, учитывает возможные благоприятные и неблагоприятные боевые положения, подбирает средства атаки, защиты и контратаки и т. д. Кроме того, он учитывает полученную информацию о противнике, о проведенных им боях, о его физических данных, особенностях техники и тактики, уровне тренированности и др.

Мышление боксера на этом этапе тактической подготовки к бою протекает как в форме образов-представлений, так и в форме логических рассуждений. Боксер довольно отчетливо представляет эпизоды боевых действий, мысленно воспроизводит фрагменты боя и боевые положения на ринге, наглядно находит практические решения в наиболее острых боевых ситуациях и т. д.

Однако, занимаясь программированием хода встречи, спортсмен нередко отвлекается от наглядных представлений боя на ринге и анализирует технико-тактические данные, волевые и физические качества противника, обобщает эти данные, сравнивает тренированность соперника со своей, рассчитывает силы на один бой и на весь турнир в целом, учитывает обстановку, в которой проводятся соревнования и др. Его мышление начинает носить более обобщенный характер: боксер оперирует отдельными понятиями, прибегает к суждениям и логическим умозаключениям. Поскольку на этой фазе мышление не ограничено временем, оно протекает в виде развернутых словесных формулировок, выражающихся во внутренней и внешней речи.

Непосредственно перед выступлением (у разных боксеров этот момент может занимать различное время до выхода на ринг) спортсмен наиболее образно и ярко воображает картину боя: последовательность предполагаемых действий, отдельные эпизоды встреч и их детали. В соответствии с намеченным планом боксер представляет в виде наглядных образов наиболее оптимальные варианты своих действий — финтов, атак, защит и контратак — и возможные действия противника.

Важную роль в правильном составлении плана, с одной стороны, играет уровень знаний боксера, его способность последовательно и логически мыслить, а с другой — умение образно представлять боевые ситуации и четко воображать себя и противника в этих ситуациях. Большое значение имеет объективная оценка своих возможностей и сил противника и всей обстановки соревнований в целом (распорядок дня, главные соперники, положение в турнире, симпатии зрителей, возможности отдыха и т. п.).

На содержание и процесс мышления перед соревнованиями оказывает огромное влияние характер предсоревновательного состояния спортсмена. Наиболее четкое представление о плане действий создается у спортсменов, находящихся в состоянии «боевой готовности», для которых характерна высокая степень развития силы и уравновешенности нервных процессов.

При преобладании процессов возбуждения (стартовая лихорадка) четкость, последовательность и логика мышления искажаются. Спортсмен мыслит урывками, волнуется, происходит быстрая смена образов предстоящего боя, бессистемное представление боевых ситуаций.

В случае преобладания тормозных процессов (стартовая апатия) наблюдается переоценка сил противника, недооценка собственных, боевые ситуации нередко представляются в мрачных тонах, бесперспективными.

Таким образом, при подготовке плана боя мышление спортсмена растянуто во времени и выражается в развернутой словесной форме. В его содержание включаются как образные представления о противниках и возможных боевых ситуациях на ринге, так и логический анализ соотношения сил и программы действий во время боя и всего соревнования.

Хорошо зная психологическую характеристику боя, тренировки и предсоревновательной подготовки

спортсменов в боксе, т. е. требования, предъявляемые боксерам условиями их спортивной деятельности, и влияние этих требований на личность тренирующихся, можно лучшим образом содействовать наиболее рациональному подбору средств и методов психологической подготовки боксеров с учетом их индивидуальных особенностей.

## ГЛАВА II. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ В БОКСЕ

В настоящее время практикой спорта остро ставится вопрос об усилении психологического воздействия на спортсменов в ходе подготовки и соревнований, а также о вооружении тренеров знаниями психологии и методов психологической подготовки.

Тренер, поставивший перед собой задачу заняться психологической подготовкой боксеров, должен приобрести хотя бы минимум необходимых знаний и развить в себе ряд важных качеств.

Прежде всего ему необходимо получить знания в области общей психологии и психологии спорта. Например, изучить курс общей и спортивной психологии по учебникам П. А. Рудика для институтов физической культуры (1965) и техникумов физической культуры (1967), познакомиться со статьями в издающихся сборниках «Проблемы психологии спорта» (1960, 1962, 1965, 1966, 1967), статьями в журналах «Вопросы психологии» (изд-во Академии педагогических наук СССР) и «Теория и практика физической культуры».

Тренер никогда не сможет успешно воспитать у боксеров волевые качества, совершенствовать их психические процессы и подготовить к состязаниям, если он плохо знаком с психикой своих учеников: направленностью их личности, свойствами нервной системы, характером, поведением, данными об уровне развития психических функций и др.

Тренеру необходимо составить правильное представление о психологических особенностях подопечных боксеров. Для этого ему нужно ознакомиться с основными методами психологических исследований, которые применяются в общей психологии и психологии спорта, и научиться их использовать.

К методам психологических исследований, которые применяются в практике научной работы по боксу, относятся: наблюдение, беседа, анкеты, тесты и эксперимент. Об этих методах подробно сказано в учебниках по психологии, и поэтому разговор о них пойдет весьма короткий.

### Методы наблюдения, беседы и анкеты

Основу одного из наиболее распространенных методов — наблюдения — составляет непосредственное восприятие изучаемых объективных проявлений психики и поведения боксера. Наблюдение всегда подчиняется определенной цели. Например, тренер, наблюдая за боксером в ходе тренировочных занятий, стремится к тому, чтобы или проследить отношение спортсмена к товарищам во время тренировки, или выявить проявление его эмоций в различных упражнениях, или зафиксировать внешние изменения психомоторики под влиянием утомления и т. д.

Наблюдая за поведением и действиями спортсмена, тренер не вмешивается в естественное протекание событий. Боксер не должен знать, что за ним наблюдают, так как иначе может нарушиться естественность поведения.

Обычно наблюдение проводится систематически по заранее разработанному плану, который предусматривает определенные этапы. Например, если тренер ставит задачу выяснить для себя проявления настойчивости боксера, то он наблюдает за ним последовательно в процессе общей и специальной физической подготовки, при выполнении специальных заданий в условных боях, в спаррингах, в условиях предсоревновательной сгонки веса, в соревновательных боях, в быту и т. д. При этом необходимо вести протокол или дневник наблюдений, где фиксировать все действия спортсмена, его поступки, поведение, высказывания, а также обстановку, в которой он находился.

Нередко применяются точные приемы фиксации наблюдаемых явлений: кино-фотосъемки боев на ринге, поведения до и после боя, магнитофонные записи наблюдений и др.

Чтобы лучше изучить особенности личности спортсменов, тренеру надо научиться наблюдать, т. е. целенаправленно и планомерно воспринимать те проявления психики боксеров, которые его интересуют. Если систематически и внимательно наблюдать за спортсменами, то можно получить очень интересные сведения об их отношении к жизни, чертах характера, признаках темперамента, эмоциональном состоянии, оценивая в совокупности особенности их поступков, действий и даже движений, поведение в зале, в раздевалке, на улице, выражение лица, мимику, жесты, интонации голоса, эмоциональные реакции в различных ситуациях, отдельные высказывания, замечания, реплики, отношение к действиям своих товарищей, реакции на замечание тренера и т. д.

Разумеется, что в основу суждения о свойствах личности того или иного спортсмена должны лечь наблюдения за его поведением, действиями и поступками в целом. Тренер всегда должен помнить высказывание В. И. Ленина, «По каким признакам судить нам о реальных «помыслах и чувствах» реальных личностей? Понятно, что такой признак может быть лишь один: действия этих личностей» (Р. И. Ленин. Полное собрание сочинений, т. I, стр. 423—424.).

Систематически упражняясь в наблюдениях, совершенствуя «культуру наблюдений», тренеру следует развить у себя наблюдательность, т. е. умение подмечать характерные, но на первый взгляд даже малозаметные особенности людей, предметов и явлений.

Наблюдательный педагог, улавливая еле заметные проявления психики тренирующихся, всегда сможет тоньше понять состояние боксера в разных условиях, увязать появление этого состояния со свойствами личности или с объективными условиями деятельности спортсмена, чем менее наблюдательный тренер. Будучи наблюдательным, тренер сделает более правильные выводы о причинах медленного роста мастерства спортсмена и неудачных выступлений на ринге, лучше оценит истинные способности учеников, найдет более правильные пути индивидуального совершенствования. Недаром А. С. Макаренко, обладавший весьма тонкой наблюдательностью, писал о себе, что он умел с первого взгляда, по внешним признакам, по неуловимым гримасам физиономии, по голосу, по походке, еще по каким-то мельчайшим завиткам личности, может быть, даже по запаху сравнительно точно предсказывать, какая продукция может получиться в каждом отдельном случае из этого сырья.

К другому методу психологических исследований относится беседа. Большое значение для успеха беседы имеет правильный подбор и чередование вопросов, которые определяют ее содержание и направленность. Во время беседы выясняются значимые факты из биографии боксера, условия его жизни, взаимоотношения с окружающими и близкими, интересы и мотивы деятельности и пр. Вопросы для беседы надо продумать и заготовить заранее. Очень... важно во время беседы сохранить непринужденную, доброжелательную обстановку. Поэтому не рекомендуется при беседах со спортсменом вести запись. Лучше записать содержание и последовательность беседы после.

При проведении беседы надо учитывать не только содержание ответов, но и интонацию спортсмена, эмоциональную «окраску», обмолвки, смысл «недовысказанных» ответов и др.

Метод анкеты заключается в следующем. Анкета содержит ряд вопросов, на которые надо или дать краткий определенный ответ («да», «нет», подчеркнуть выбранное слово, фразу) или ответить более пространно, например высказать свое мнение по поводу заданного вопроса.

Анкета может включать вопросы более широкого, общественного, характера, позволяющие уточнить особенности мировоззрения спортсмена, его отношение к людям вообще, труду, мотивы деятельности, идеалы и т. п., или вопросы более узкого, «индивидуального», значения, ответы на которые характеризуют интересы боксера к тренировке, отношению к тренеру, товарищам, мотивы участия в данных соревнованиях, эмоциональное состояние, самочувствие и т. п. В некоторых случаях целесообразно давать анкеты «анонимно», без подписи. Например, когда надо уточнить общее мнение о системе, режиме, распорядке дня, установленного на сборе, оценить методику подготовки, применяемую тренерами, высказать пожелания о содержании режима, отношении к поведению некоторых ведущих спортсменов и др.

Анкеты можно также использовать для получения ежедневной информации о состоянии спортсмена. Например, в такой анкете содержатся вопросы о настроении, самочувствии, сне, аппетите, желании тренироваться, усталости после тренировочных нагрузок, отношении к предстоящим занятиям, желании выполнять конкретные виды физических упражнений в предстоящих занятиях и т. д. Существует весьма большое количество всевозможных анкет, вопросников и тестов, которые дают возможность получить интересный материал для характеристики личности спортсменов.

В качестве примера содержания одной из анкет, позволяющей получить материал о свойствах личности спортсмена, можно привести так называемую перекрестную, полярную анкету (см. таблицу ниже). В этой анкете приводится ряд диаметрально противоположных качеств личности и пятибалльная шкала, при помощи которой оценивают уровень развития каждого качества.

#### **АНКЕТА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА**

|                         |       |                                |
|-------------------------|-------|--------------------------------|
| воля к победе           | 54321 | безволие                       |
| смелость                | 54321 | трусость                       |
| уверенность в себе      | 54321 | неуверенность в себе           |
| настойчивость           | 54321 | отсутствие настойчивости       |
| выдержанность           | 54321 | отсутствие выдержки            |
| хладнокровие            | 54321 | отсутствие хладнокровия        |
| находчивость            | 54321 | растерянность                  |
| самостоятельность       | 54321 | отсутствие самостоятельности   |
| инициативность          | 54321 | безынициативность              |
| отсутствие мнительности | 54321 | мнительность                   |
| сознательность          | 54321 | несознательность               |
| дисциплинированность    | 54321 | недисциплинированность         |
| трудолюбие              | 54321 | леность                        |
| добросовестность        | 54321 | недобросовестность             |
| аккуратность            | 54321 | неаккуратность                 |
| старательность          | 54321 | небрежность                    |
| целеустремленность      | 54321 | разбросанность                 |
| творческая активность   | 54321 | отсутствие творчества в работе |
| принципиальность        | 54321 | беспринципность                |
| коллективизм            | 54321 | индивидуализм                  |

|   |       |   |
|---|-------|---|
| моральность                                       | 54321 | аморальность                                      |
| самолюбие   | 54321 | отсутствие самолюбия                              |
| чувство собственного достоинства                  | 54321 | отсутствие чувства собственного достоинства       |
| скромность  | 54321 | хвастливость                                      |
| тактичность                                       | 54321 | бестактность                                      |
| откровенность                                     | 54321 | скрытность  |
| справедливость                                    | 54321 | несправедливость                                  |
| общительность                                     | 54321 | замкнутость                                       |
| требовательность к себе                           | 54321 | нетребовательность к себе                         |
| требовательность к другим                         | 54321 | нетребовательность к другим                       |
| самокритичность                                   | 54321 | несамокритичность                                 |
| отношение к деловой критике —<br>положительное    | 54321 | отношение к деловой критике —<br>отрицательное    |
| отношение к слабым соперникам —<br>положительное  | 54321 | отношение к слабым соперникам —<br>отрицательное  |
| отношение к сильным соперникам —<br>положительное | 54321 | отношение к сильным соперникам —<br>отрицательное |
| доброжелательность к людям                        | 54321 | недоброжелательность к людям                      |
| уважение к коллегам                               | 54321 | отсутствие уважения к коллегам                    |
| ответственность перед коллективом                 | 54321 | безответственность перед коллективом              |
| сообразительность                                 | 54321 | несообразительность                               |
| любопытность                                      | 54321 | нелюбопытность                                    |
| начитанность                                      | 54321 | неначитанность                                    |
| тактическая хитрость                              | 54321 | тактическая незрелость                            |
| рассудительность                                  | 54321 | безрассудство                                     |
| остроумие   | 54321 | неспособность острить                             |
| легкая возбудимость                               | 54321 | плохая возбудимость                               |
| сильная эмоциональная реакция                     | 54321 | слабая эмоциональная реакция                      |
| стабильное настроение                             | 54321 | изменчивость настроения                           |
| спортивная злость                                 | 54321 | отсутствие спортивной злости                      |
| есть чувство юмора                                | 54321 | нет чувства юмора                                 |

При заполнении анкеты надо зачеркнуть одно из полярных качеств, не свойственное боксеру, на которого составляется характеристика, и подчеркнуть цифру, оценивающую степень развития противоположного качества. Если каждый спортсмен заполняет анкету на других, то полученный большой материал позволяет значительно уменьшить процент случайных ответов и помогает тренеру составить характеристику свойств личности отдельных членов спортивного коллектива (составляя анкету, тренер может по усмотрению включать в нее те качества личности спортсмена, которые его больше всего интересуют).

Разумеется, что один анкетный материал не может охарактеризовать психологические особенности личности спортсмена, выявить его отношение к деятельности, определить его состояние. Анкетные данные должны быть обязательно дополнены беседами, большим количеством наблюдений, отзывами о спортсмене других людей и пр. Очень важно, чтобы сведения о психологических особенностях боксера были собраны в различных условиях его деятельности. Особенно важно провести больше наблюдений в трудных условиях тренировки, подготовки к выступлениям, во время тяжелых соревнований. В этих «экстремальных» условиях всегда наиболее ясно проявляются черты характера спортсмена, особенности его эмоционально-волевого состояния.

Для анализа особенностей внимания, мышления, памяти и других психических процессов используются различные задания, позволяющие оценить, например, сосредоточенность или распределение внимания, быстроту мышления, умение делать умозаключения, запоминать понятия или образы и т. д.

Используя описанные выше методы исследования, тренер может получить, данные, позволяющие ему составить психологическую характеристику спортсмена.

На что нужно обращать внимание тренеру при оценке психологической характеристики спортсмена? Исходя из практики работы со спортсменами различной специальности, кафедра психологии Центрального института физической культуры разработала разделы наблюдений за боксерами для составления их психологических характеристик.

Тренер прежде всего должен узнать, каковы убеждения и идеалы спортсмена, выяснить его жизненные потребности и интересы, установить, какие мотивы заставляют ученика заниматься боксом и выступать на соревнованиях, какие цели ставит боксер на тренировках в настоящее и ближайшее время, т. е. охарактеризовать направленность его личности.

Важно познакомиться и с чертами характера занимающихся. Следует в первую очередь выявить черты, связанные с отношением боксера к повышению спортивного мастерства: увлеченность тренировкой, аккуратность и исполнительность при выполнении заданий тренера, трудолюбие, стремление к приобретению опыта других спортсменов и др.

Многое могут дать наблюдения за чертами характера, связанными с отношением боксера к коллективу, к самому себе; они позволят выяснить, насколько спортсмен общителен в коллективе, чуток и доброжелателен к людям, внимателен к товарищам, искренен, откровенен, насколько он самолюбив, самокритичен, требователен к окружающим и самому себе, как относится к тренерам, сильным и слабым противникам и т. д.

Чтобы правильно воспитывать волевые черты характера спортсмена, тренер должен ясно представить, как развиты у обучающихся волевые качества — целеустремленность, самостоятельность, решительность и др. и как проявляются у боксеров эмоциональные особенности — общая эмоциональность, интенсивность спортивных эмоций, отношение к неудачам, внушаемость, эмоциональные реакции в предстартовом состоянии и др.

Эмоционально-волевые черты характера спортсмена во многом определяются и теми трудностями, которые он преодолевает во время тренировки и выступления. При составлении психологической характеристики учеников тренеру нужно обязательно учитывать эти трудности, так как в ходе их преодоления обычно очень четко проявляются различные особенности личности спортсмена.

Большое значение для тактической и психологической подготовки имеет знание основных типологических свойств нервной системы боксера, так как от них во многом зависит проявление различных реакций человека.

Известно, что характер проявления высшей нервной деятельности определяется сочетанием трех ее основных свойств: силой нервных процессов возбуждения и торможения, соотношением их, т. е. уравновешенностью, или преобладанием одного из них и подвижностью, т. е. способностью к быстрой смене одного нервного процесса другим.

Для характеристики проявления основных свойств высшей нервной деятельности человека обычно проводятся специальные врачебные и физиологические обследования. Однако тренер может составить довольно четкое представление об этих свойствах и при помощи педагогических наблюдений.

Для определения свойств высшей нервной деятельности спортсменов можно использовать некоторые критерии. Так, для определения силы нервной системы учитывают; работоспособность и умение преодолевать наступающее утомление; упорство в поддержании спортивного режима; проявление инициативы и настойчивости в тренировочных занятиях; отношение к более сильному противнику; способность сдерживаться перед выходом на ринг, перед началом раунда, при неблагоприятных реакциях зрителей; способность переносить физическую боль; отношение к предстоящему соревнованию, отношение к спортивной оценке, оценке своей деятельности; веру в собственные силы и др.

Для определения степени уравновешенности нервной системы учитывают: поведение боксера в течение дня перед соревнованиями, сон перед соревнованиями, поведение в раздевалке перед выходом на ринг; устойчивость настроения; проявление нетерпения в состоянии ожидания; наличие или отсутствие импульсивных реакций в конфликтных ситуациях; реакции на критические замечания тренера, товарищей; стабильность спортивных результатов и др.

Подвижность нервной системы определяют быстротой и легкостью приспособления к новым условиям режима и тренировки, переучивания старой техники, исправления ошибок, овладения новыми приемами, приспособления к противникам разной манеры ведения боя и смен тактики, переключения внимания в специальных упражнениях с партнером; отношением к разнообразным упражнениям, используемым в тренировке, к чередованию занятий разной направленности; подвижностью моторики и артикуляции, быстротой засыпания и пробуждения и др.

Разумеется, что все свойства нервных процессов проявляются не изолированно, а во взаимной связи, взаимно компенсируя и дополняя друг друга.

Однако всегда можно выделить наиболее ярко выраженные свойства нервной системы и подобрать средства и методы тренировки, которые будут способствовать их улучшению.

При проведении наблюдений за особенностями личности боксеров используют записи, фиксируя относительный уровень развития различных психических качеств и процессов по дифференцированной системе (например, отмечая уровень развития какого-либо волевого качества оценками «сильно», «средне» и «слабо» или «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «плохо» и т. д.).

## **Метод эксперимента**

Важнейшее место в психологических исследованиях занимает эксперимент, позволяющий не только описывать качественные особенности психических явлений, но и объяснить их. Достоинство эксперимента состоит в том, что экспериментатор сам вызывает интересующие его явления, а не ждет их, и поэтому имеет возможность проверять влияние на психику различных условий и факторов (нагрузок, систем упражнений, окружающих людей, эмоционального фактора, особенностей нервной системы и др.). Тренер может повторить опыт столько, сколько требуется; и получить количественные характеристики явлений при помощи точной измерительной аппаратуры.

Эксперимент может быть лабораторным и естественным. Лабораторный эксперимент проводится в специальном помещении в несколько искусственных условиях, естественный — в обычной для испытуемого обстановке тренировки, отдыха, подготовки к выступлениям и т. д.

Проводя эксперимент, необходимо добиваться, чтобы испытуемые боксеры понимали важность полученных данных для их дальнейшего совершенствования, испытывали интерес к результатам эксперимента и стремились их улучшить.

Для составления психологических характеристик боксеров тренер должен учитывать и объективные данные о развитии у них ряда важных психических функций, всегда проявляющихся в бою на ринге. К ним

относятся некоторые виды ощущений и восприятий, особенности внимания, двигательная активность спортсмена, эмоциональные реакции, двигательная память, мышление и др. Исследование этих психических функций проводится при помощи разработанных и апробированных психологических методик. Более подробное описание этих методик дано в учебниках по общей психологии. Приводим некоторые наиболее простые и удобные для исследований методики в условиях спортивной практики (применяемая аппаратура портативна и работает на батарейном питании).

Кафедра психологии спорта Центрального института физической культуры предложила следующую программу-минимум измерения психических функций у спортсменов:

I. Двигательная активность:

1. Быстрота реакции.
2. Двигательный темп.

II. Ощущения и восприятия:

1. Точность мышечно-двигательных ощущений.
2. Возбудимость вестибулярного аппарата.
3. Глубинное зрение.
4. Объем поля зрения.

III. Особенности внимания:

1. Объем внимания.
2. Интенсивность внимания.
3. Сосредоточенность внимания.
4. Распределение внимания.
5. Переключение внимания.

IV. Эмоциональные реакции:

1. По данным измерения статического тремора.
2. По данным измерения динамического тремора.
3. По частоте пульса.
4. По особенностям предстартовых состояний (на основании систематических психолого-педагогических наблюдений).

Быстрота реакции, как известно, определяется временем от момента начала восприятия раздражителя до начала ответного движения.

Для измерения времени реакции применяются специальные приборы-реакциомеры. Испытуемый, пользуясь реакциомером, реагирует на раздражитель (лампочка, падающая стрелка, звонок) нажатием руки на ключ, и секундомер фиксирует время реакции. При помощи реакциомера измеряется время простой реакции, реакции выбора и переключения.

Например, при измерении простой реакции боксер в ответ на зажигание красной лампочки нажимает постоянно на один ключ. В случае измерения реакции выбора (спортсмен реагирует на зажигание красной лампочки нажатием на правый ключ, а на зажигание зеленой — на левый ключ).

При измерении реакции переключения испытуемый меняет программу на противоположную: в ответ на зажигание красной лампочки он нажимает на левый ключ, а зеленой — на правый.

Для изучения умения управлять двигательным темпом применяется прибор «Теппинг». Испытуемый в течение определенного времени проводит постукивание рукой по одной или нескольким пластинам, при этом количество движений фиксируется при помощи электросчетчика.

Например, можно провести следующее исследование управления двигательным темпом (методика О. А. Черниковой).

В одном опыте проводится 5 серий постукиваний продолжительностью 10 сек. каждая, но в различном темпе: в первой серии испытуемому предлагается производить постукивание в удобном, нормальном для него темпе; во второй — делать движения в замедленном темпе; в третьей — снова в нормальном темпе; в четвертой — в максимальном темпе; в пятой серии — в нормальном темпе. Разница между данными первой и третьей, первой и пятой серий является показателем устойчивости темпа. Разница между данными первой и второй, первой и четвертой серий служит показателем подвижности темпа. Результаты измерений двигательного темпа в разных условиях могут служить показателями стартового состояния спортсмена, степени его утомления, эмоциональной устойчивости, подвижности и уравновешенности его нервной системы и др.

Точность мышечно-двигательных ощущений определяется при помощи кинематометрических и динамометрических исследований.

В первом случае определяют умение спортсмена воспроизводить заданные положения тела и его частей. Например, в простейшем случае измеряют точность воспроизведения заданной амплитуды движений руки с помощью специальной шкалы. Шкалу, состоящую из обычной ленты с делением в сантиметрах, укрепляют на стене, а испытуемый становится боком или спиной к стене и воспроизводит предварительно заданные ему положения руки, ноги, туловища.

При динамометрических исследованиях применяются различные динамометры — для определения силы кисти, становой силы, силы мышц бедра и т. д. Боксер выполняет определенное усилие, которое затем он должен точно воспроизводить или изменять на заданную величину.

Для определения возбудимости вестибулярного аппарата измеряют длительность сохранения статической

устойчивости (в сек.) при пробе с помощью вращения головой. Спортсмен принимает положение основной стойки, затем ставит ступни ног параллельно и вплотную друг к другу. По сигналу он начинает вращать голову в одну сторону, выполняя одно круговое движение в 1 сек. При этом отмечается время от начала вращения головой до момента первого нарушения спортсменом статической устойчивости (отклонение тела).

Глубинное зрение, осуществляющее восприятие близости или удаленности предметов, исследуют при помощи аппарата Говарда. Он представляет собой ящик с окном в передней стенке и освещенным экраном на задней. Внутри вдоль ящика помещены два стержня, один из которых двигается в направлении зрения. Испытуемый должен установить момент, когда, оба стержня находятся рядом.

Объем поля зрения определяется границами восприятия предметов, находящихся в зоне видения при неподвижном глазе. Объем поля зрения измеряют при помощи специального прибора — периметра. Испытуемый при фиксированном глазе определяет наружную, внутреннюю, верхнюю и нижнюю границу видения метки, двигающейся по горизонтальной и вертикальной дугам прибора.

Для определения объема внимания, т. е. количества объектов, которые могут быть восприняты одновременно в весьма ограниченный отрезок времени, применяют тахистоскоп. Этот прибор имеет разделенный на 25 клеток экран. При освещении этого экрана на нем появляются (при экспозиции 0,1 сек.) пять различных фигурок. Их местонахождение и форму испытуемый должен отметить сразу после появления их на специально вычерченной схеме экрана.

Интенсивность, сосредоточенность, распределение и переключение внимания исследуются с помощью, корректурной пробы. Корректурная проба представляет собой лист бумаги, на котором напечатан стандартный текст. Он состоит из сочетаний ряда букв (или цифр), объединенных в определенные группы. Испытуемому предлагается сконцентрировать внимание на тексте и в течение заданного времени вычеркивать предложенные сочетания букв. Так, для исследования интенсивности внимания испытуемый (в течение 1 мин.) зачеркивает одно и то же сочетание двух букв, например ВС. Большее количество зачеркнутых букв свидетельствует о большей интенсивности внимания.

Для определения сосредоточенности внимания спортсмену дается то же задание, что и при определении интенсивности внимания, но во время выполнения задания через каждые 5 сек. вспыхивает и тухнет электрическая лампочка. Чем меньше влияние оказывает она на результат опыта, тем больше сосредоточенность внимания.

Для оценки распределения внимания испытуемому предлагают в течение 2 мин. зачеркивать одно сочетание букв, например ВС, а другое — АИ — подчеркивать. Большее количество зачеркнутых букв и меньшее количество ошибок свидетельствуют о лучшем распределении внимания.

Для исследования переключения внимания боксер должен в течение 30 сек. сначала зачеркивать одно сочетание букв, например СХ, а затем после сигнала другое — ВС, потом снова первое — СХ — и под конец опять второе — ВС. Чем продуктивнее работа и меньше ошибок, тем лучше умеет спортсмен переключать внимание.

Для точного определения свойств внимания по корректурным пробам применяют формулы, позволяющие получить точные количественные оценки этих свойств.

Для исследования эмоционального состояния боксера нередко используют наблюдения за его произвольным дрожанием рук, пальцев (тремор). Прибором для измерения тремора обычно служит портативный тремомер. На тремомере можно изучать статический тремор, т. е. дрожание рук в неподвижном состоянии, и динамический тремор — дрожание рук при выполнении какого-либо заданного движения.

Для определения тремора в пластине прибора имеется ряд отверстий и прорезей, в которые испытуемый вставляет специальный штифт (при определении статического тремора он держит штифт неподвижно в отверстии; а при определении динамического он водит его по прорези). Прикосновения штифта к пластине фиксируются электросчетчиком.

Существует еще и другой тремомер (конструкции В. М. Писаренко), состоящий из сейсмодатчика, смонтированного в цилиндрическую свинцовую гирию, которую подвешивают на кисть спортсмена, сидящего в расслабленном состоянии на стуле (положив одну руку на бедро и опустив другую вниз), и устройства, фиксирующего на счетчике малейшие колебания опущенной руки испытуемого.

Небольшие изменения эмоционального состояния спортсмена немедленно отражаются на треморе рук и отмечаются тотчас на счетчике.

Пользуясь прибором, можно исследовать умение спортсмена (с помощью представлений) создавать состояние максимальной возбудимости и отключаться — снимать эмоциональное возбуждение.

Для этого боксеру дается задание полностью расслабиться и ни о чем не думать. Когда он почувствует, что достиг этого состояния, нужно поднять палец руки, лежащей на бедре. После этого экспериментатор включает на 10 сек. тремомер, счетчик прибора подсчитывает число импульсов, вызванных тремором. Затем испытуемому дается задание при полном расслаблении мышц представить зрительно эпизод боя, в котором надо максимально мобилизоваться для победы. Состояние максимального возбуждения фиксируется также в течение 10 сек., после чего первое задание повторяют. Сравнение показателей тремора при максимальном возбуждении и отключении дает возможность определить умение спортсмена регулировать свое эмоциональное состояние.

Критериями эмоционального состояния служат также частота пульса (измеряемая при положении «стоя») и артериальное давление.

Цифровые показатели, полученные с помощью описанных методик, статистически обрабатываются. Выведенные средние величины (средняя арифметическая, среднее квадратическое отклонение, или дисперсия, ко-

эффицент вариации, значимость различия средних величин и др.) дают картину состояния психических процессов у спортсменов и их динамики во время тренировки, соревнований.

Кроме некоторых упомянутых простых и портативных приборов, позволяющих определить уровень развития ряда общих психических процессов боксера и удобных для работы в условиях тренировки и соревнований, в настоящее время получает все большее распространение специализированная аппаратура. Она позволяет определить показатели, которые характеризуют уровень развития специализированных психических процессов боксера и влияние на них его психического состояния. При помощи этой аппаратуры можно моделировать (с некоторым ограничением) основные действия боксера: передвижения, удары и защиты.

Существуют приборы, по которым одновременно или раздельно определяют время простой и сложной реакции боксера при ударе, среднюю скорость ударного движения руки на разных дистанциях, силу, резкость и точность одиночных ударов. Пользуясь этими приборами, можно определить, насколько развиты у спортсменов быстрота реакции, умение дифференцировать время, скорость, точность, резкость, силу движений, сознательно управлять этими свойствами движений и др.

Динамограф конструкции В. М. Абалакова позволяет записывать силу и темп серийных движений и определять умение управлять резкостью отдельных ударов, а приборы конструкции Ю. Никифорова — исследовать чувство дистанции боксера, во время условных и вольных боев, при нанесении ударов по мешку. При помощи прибора конструкции В. С. Фарфеля, А. Лясоты, А. Карабанова устанавливают несколько программ ударных действий боксера и следят за формированием, серий, за способностью боксера переключаться от заученных действий к другим, неосвоенным.

Сконструированы приборы, определяющие точность ударов в серии: например, прибор, позволяющий измерять быстроту реакции при выполнении различных движений — ударов всех типов, а также уклонов, нырков, подставок, уходов и др.

Применяя большинство упомянутых приборов, боксеры могут выполнять естественные маневренные, атакующие и защитные действия.

Все специализированные приборы помимо их «исследовательского» назначения одновременно служат и для тренировки боксеров, так как дают им срочную информацию о различных параметрах движения.

Использование приборов для тренировки вызывает у боксеров интерес к экспериментам, вырабатывает к ним положительное отношение и способствует достижению лучших результатов, что очень важно для получения однородных данных исследования.

С помощью приборов и тестов можно установить динамику развития психических процессов боксеров, получить дополнительные сведения об уровне их тренированности, проследить влияние различных «психогенных факторов» на проявление психических процессов и умение управлять специальными движениями и др.

Приборы и тесты для определения психических процессов боксеров могут быть использованы в различных условиях тренировки: перед началом тренировочных занятий, в разных частях занятий, после их окончания, перед выступлениями на ринге, на различных этапах тренировки и т. д. При этом обязательно должна соблюдаться идентичность условий проведения эксперимента.

### **ГЛАВА III. ФОРМИРОВАНИЕ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СОВЕТСКОГО БОКСЕРА**

В процессе жизни человека его личность не является неизменной. Она проходит сложный путь развития под влиянием материальных и культурных условий, взаимоотношения окружающих людей (производственных, правовых, идеологических, семейных, бытовых отношении), воспитания. Важным внутренним фактором развития личности служит самовоспитание человека. Под влиянием обстоятельств жизни и воспитания в ходе деятельности у человека формируются и развиваются сознание и самосознание. Человек начинает соотносить свои интересы и потребности с обстоятельствами и требованиями общества и избирать нужный образ жизни и характер поведения, воспитывать себя сам (А. Г. Ковалев, 1963). Воздействие указанных факторов на личность происходит в ходе различных видов деятельности — в труде, учебе, занятиях искусством, в быту, развлечениях и т. д.

Как показывает практика, определенное воздействие на личность оказывает и спорт в том случае, если человек целеустремленно и серьезно занимается им. В этом и состоит основное воспитывающее влияние спорта. Но занятия спортом в воспитательном плане имеют свои существенные особенности. В процессе спортивной деятельности факторами, определяющими формирование личности занимающихся, являются специфическое воздействие условий тренировки, физических упражнений, влияние коллектива, воспитательное воздействие тренера и самовоспитание спортсмена. Наиболее важными факторами формирования и развития черт личности спортсмена является воздействие тренера и самовоспитание спортсмена. Действительно, спорт и физические упражнения, совершенствуя и развивая некоторые психические процессы — восприятие, внимание, мышление и др., — сами по себе могут оказывать (при систематических занятиях) двойное (положительное или отрицательное) влияние на личность человека. Например, если в ходе занятий тренер мало обращает внимания на «не подающих надежды» учеников (что, к сожалению, бывает нередко), у них могут развиться отрицательные черты характера, ухудшиться некоторые психические процессы. Так, у спортсмена, который систематически избегает боксировать в парах с более сильными партнерами, а встречаясь с ними, не заставляет себя смело и решительно атаковать или контратаковать, привыкает пассивно вести вольные бои, отступает, поворачивается спиной к противнику, закрывает глаза и т. п., могут выработаться или усилиться

нерешительность, безынициативность, трусость. В том случае, если спортсмен по вине тренера несколько раз окажется в нокауте или получит много ударов в вольных боях, то у него нередко развивается неуверенность.

Если боксер на каждом занятии в тренировочных боях обменивается сильными ударами, игнорируя защиты (что методически совершенно недопустимо), то с течением времени быстрота реакции у него ухудшается. В 1952—1953 гг. нами были проведены исследования быстроты ударной реакции у боксеров, занимающихся в разных секциях Москвы. У некоторых спортсменов в результате неправильной методики преподавания были зафиксированы достоверные отрицательные сдвиги во времени реакции после 10—12 месяцев занятий (0,02—0,04 сек.).

Как верно замечает М. И. Перельман (1947), бокс сам по себе может «воспитать труса или истерика» или «кокотку от спорта»... Если обучение боксу и воспитание молодого боксера доверить малокультурному человеку, не знающему своего дела, не умеющему вести воспитательную работу, не пользующемуся авторитетом, — результаты могут оказаться плачевными.

Совсем другой эффект получается, если тренер продуманно подбирает упражнения для развития качеств, необходимых боксеру, следит за правильным выполнением упражнений и заданий, соответствующих «духу искусного бокса», делает соответствующие указания и замечания по методике выполнения упражнений.

При этих условиях система боксерских упражнений, как правило, способствует развитию волевых качеств, улучшению свойств нервной системы. Так, упражнения с партнером в условных и вольных боях будут содействовать развитию инициативности, смелости, уверенности, уменьшению времени реакции (М. И. Перельман, 1947; К. В. Градополов, 1948; Н. А. Худатов, 1955; В. М. Романов, 1959, и др.).

Воздействие коллектива, если он недостаточно хорошо управляется и контролируется тренером, также может быть различным. Это зависит от того, каков состав коллектива, какие в нем преобладают традиции, какие взаимоотношения и связи создались между его членами, кто из них имеет наибольшее влияние на коллектив в целом, в чем оно состоит и т. д. Довольно часто даже без влияния тренера в коллективе преобладают положительные традиции: боксеры сами поддерживают дисциплину; серьезно относятся к тренировке, соблюдают режим, занимаются совместно общей физической подготовкой, активно интересуются спортивными успехами товарищей. Коллектив благотворно воздействует на формирование положительных свойств личности занимающихся: у них воспитывается ответственное отношение к обязанностям, развивается чувство дружбы и коллективизма, дисциплинированность и др.

Однако в коллективах, недостаточно хорошо руководимых тренером, нередко выделяются спортсмены, пользующиеся среди остальных авторитетом, но неустойчивые в моральном отношении. Они могут оказать дурное влияние на коллектив, создать нездоровые традиции, которые неблагоприятно скажутся на отношении боксеров к тренировке и спортивной деятельности, на формировании нравственных черт спортсменов. Так, в одном дружном заводском коллективе боксеров, в котором было немало спортсменов I и II разрядов, вместо старого опытного тренера, уехавшего из города, руководить секцией стал другой, тоже неплохой тренер. Он умело проводил тренировочные занятия, но сразу же после их окончания уходил. Разумеется, что влияние такого тренера на коллектив было минимальным.

Сплоченность коллектива постепенно уменьшалась, спортивная дисциплина становилась хуже. Кое-кто из боксеров начал курить. Потом появился обычай: проигравшие, чтобы не «переживать» поражение, после окончания боев собирались и выпивали, а рабочие завода так же стали чествовать «победителей» за столом. Некоторые спортсмены начали хуже относиться к тренировке, к своим обязанностям, наблюдались случаи распушенности в быту, в поведении на улице...

Формирование свойств личности и психических процессов боксера не будет происходить достаточно эффективно, если он сам не желает активно совершенствовать свою психику и не научится управлять ею. Он должен активно захотеть воспитывать свой характер, закалить свою волю, научиться регулировать свое психическое состояние в любых условиях, мобилизовать в любое время все силы для победы в бою, улучшить свое мышление, внимание, восприятие и т. д. Иными словами, боксер должен активно включиться в процесс самовоспитания. Жизнь показывает, что серьезно относящийся к тренировке, вдумчивый боксер, ставящий цель добиться высокого совершенствования, со временем становится более требовательным к себе. Он осознает те требования, которые предъявляются к нему как к спортсмену высокого класса со стороны государства, спортивных организаций, коллектива. В успешности самовоспитания большую роль играет тренер, от которого во многом зависит, сумеет или нет спортсмен настроиться в нужном направлении и сможет ли он продолжать самовоспитание при неудачах.

Одна из важных задач, стоящих перед тренером, занимающимся психологической подготовкой, состоит в том, чтобы содействовать формированию правильной **направленности личности** советского боксера, т. е. той стороны личности, которая определяет ее социальную и нравственную ценность (**Направленность** проявляется в потребностях, интересах, мировоззрении, убеждениях человека.).

В основу формирования направленности личности и нравственных черт характера должно быть положено идейное воспитание спортсмена, успех которого во многом определяет эффективность нравственного, волевого и эстетического воспитания.

Способствуя формированию мировоззрения спортсменов, тренер обязан содействовать тому, чтобы они «глубоко понимали ход и перспективы мирового развития, правильно разбирались в событиях внутри страны и на международной арене, сознательно строили жизнь по-коммунистически. В поведении каждого человека, в деятельности каждого коллектива и каждой организации коммунистические идеалы должны органически сочетаться с коммунистическими делами» (Программа и Устав КПСС. М., Политиздат, 1962),

Воспитывая нравственные черты характера спортсмена, тренер должен исходить из принципов морального

кодекса строителей коммунизма, сформулированных в Программе КПСС.

Так, тренер обязан в процессе учебно-тренировочной работы содействовать воспитанию преданности делу коммунизма, мира и свободы народов, социалистической Родине, странам социализма, чувству дружбы с трудящимися всех стран, братской солидарности со всеми народами, непримиримости к врагам коммунизма, к национальной и расовой неприязни. Тренер должен стремиться воспитать у своих подопечных высокое сознание общественного долга, нетерпимость к нарушениям общественных интересов, любовь к труду, нетерпимое отношение к тунеядцам; социалистическое отношение к общественной собственности, сознательное отношение к дисциплине; чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи; честность и правдивость, простоту и скромность.

Формирование этих и других нравственных качеств у занимающихся может быть успешно осуществлено лишь при совместном воспитательном воздействии на их психику семьи, школы, производственного и спортивного коллектива.

Преподаватель обязан использовать любой случай (бытовые эпизоды, тему занятия, события в общественной жизни страны, сообщения в газетах, поведение во время соревнований и т. д.), чтобы воздействовать на мировоззрение спортсменов, на их общественное самосознание, нравственность.

Содержание и методы формирования мировоззрения, потребностей, интересов спортсменов, воспитания их нравственных качеств довольно подробно освещены в педагогической и методической литературе по спорту (Г. Г. Шахвердов, 1949; П. А. Рудик, 1959; Г. И. Кукушкин, В. В. Белоусова, Н. А. Бутович, 1963; А. П. Родионов, 1966).

Поэтому мы приводим краткое изложение лишь отдельных вопросов, связанных с тем, как тренер во время тренировочных занятий, сборов и соревнований укрепляет интересы к спорту, создает правильную мотивацию занятий боксом, развивает стремление к самовоспитанию, используя в основном влияние коллектива, личное общение со спортсменами, теоретический и методический материал самого бокса.

\* \* \*

Огромную роль в формировании системы взглядов, убеждений, интересов играет коллектив.

Занятия и тренировки боксеров обычно происходят в группах, организуемых при клубах, добровольных спортивных обществах, учебных заведениях, спортивных школах и т. д.

Эти группы, которые обычно подбираются с учетом возраста и квалификации спортсменов, состоят из людей разных профессий, уровня образования, культуры и жизненных интересов.

Так, обследование секций ДСО «Труд» в 1962—1963 гг. показало, что среди занимающихся спортсменами в возрасте от 16 до 28 лет 22% составляют рабочие, 14% — служащие, 62% — учащиеся, остальные — 2% — военнослужащие.

Однако, несмотря на неоднородность состава групп боксеров по упомянутым признакам, все группы не представляют собой какие-либо случайные, несвязанные объединения людей, а являются, как это видно из практики работы по боксу, в большинстве случаев сплоченными коллективами.

А. С. Макаренко считал, что создание коллектива возможно только при условии, если он объединяет людей на задачах деятельности, явно полезной для общества.

Бокс, хотя и является индивидуальным спортом и в нем нет совместных групповых действий (как, например, в спортивных играх), но эффект воспитательной работы и успешность выступления на ринге в большой степени зависят от того, как сплочен коллектив, какие взаимоотношения складываются между его членами. Из истории бокса известно, что из прочно объединенных коллективов боксеров, где создавались правильные традиции и высокая сознательность сочеталась с твердой спортивной дисциплиной, всегда выходило больше всего хорошо воспитанных, трудолюбивых боксеров высокого класса. Например, в столице такие коллективы были в обществах «Динамо» в период 1923—1928 гг. (тренер К. В. Градополов), «Строитель» в 1937—1941 гг. (тренер Б. С. Денисов), «Трудовые резервы» в 1943—1949 гг. (тренер В. С. Щербаков), «Крылья Советов» в 1948—1954 гг. (тренер В. И. Огуренков) и др.

Удачным выступлениям советских боксеров за рубежом в последнее десятилетие, несомненно, во многом помогло то, что благодаря усилиям тренерского совета сборной команды СССР во главе с В. И. Огуренковым в ней был создан дружный коллектив, обладающий большой сплоченностью и единомыслием.

Вот что пишет о роли коллектива заслуженный мастер спорта СССР К. В. Градополов: «Вся спортивная жизнь советского боксера проходит в коллективе, и традиции, которые складываются в организованном и дисциплинированном советском спортивном коллективе при активной руководящей роли тренера, положительно влияют на развитие каждого боксера.

Коллектив требует от него мужества, активности и скромности, решительно осуждает эгоизм, грубость, самозабвение. В спортивном коллективе и с его помощью тренер может осуществлять самые различные воспитательные задачи».

Эта же мысль более полно выражена у М. И. Перельмана (1948). Когда коллективные связи окрепнут, взаимное влияние боксеров внутри коллектива станет охватывать все более разнообразные стороны жизни и поведения физкультурников. В своих спортивных выступлениях и тренировке боксер начинает опираться на поддержку коллектива, считаться с его интересами. С другой стороны, каждый стремится воздействовать на товарища с тем, чтобы он дал наилучший спортивный результат для коллектива, для спортивного общества. Взаимное влияние начинает пронизывать все стороны тренировки. Присутствие коллектива заставляет боксера подтягиваться, обостряет проявление положительных эмоций и черт характера. Так, например, естественное чувство стыда перед товарищами заставляет боксера преодолевать страх и боль во время вольного боя, продуктивнее и с лучшим спортивным результатом выступать за коллектив в командном соревновании.

Дружный коллектив подстегивает ленивых, заставляет их перебороть то или иное затруднение. Например, новичок не хочет прыгать со скакалкой, так как он плохо усвоил технику и ему трудно. Но в присутствии товарищей он постесняется показать, что ему трудно. В итоге новичок освоит технику упражнения и научится волевым усилием преодолевать трудности.

Как показывают наблюдения, сплоченность боксерского коллектива во многом зависит от создавшейся системы отношений между членами группы, составляющими ее костяк, общих интересов, единой деятельности, связанной с преодолением трудностей в тренировках и соревнованиях.

В процессе совместной тренировки между спортсменами устанавливаются товарищеские отношения. Эти отношения проявляются лишь при контакте на тренировке и соревнованиях, а также вне занятий.

Какие наиболее важные и характерные отношения между боксерами складываются в хорошо организованном коллективе?

Это, прежде всего товарищеская взаимопомощь, которая проявляется в советах, указаниях, исправлениях ошибок во время специально-подготовительных упражнений, упражнений в условном бою, на снаряде и т. д., в виде психологической поддержки перед выступлением в соревнованиях, при сгонке веса, в секундировании, массаже и т. д.

Взаимное доверие позволяет спортсменам быстрее овладеть техникой и тактикой в упражнениях в перчатках. Например, доверяя партнеру и зная, что он при изучении отдельных элементов техники не нанесет удара (или не нанесет сильного удара), боксер может более дифференцированно осознать ощущения и восприятия в различных боевых положениях. Доверие к партнеру позволяет более слабому спортсмену спокойно, без скованности и напряжения боксировать в парах.

Большое воспитательное значение имеют отношения взаимной требовательности: боксеры следят за тем, чтобы товарищи соблюдали распорядок, установленный на занятиях, дисциплину, правила санитарии и гигиены, режим дня, выполняли задания и указания тренера. Отношения высокой требовательности ценятся в коллективе лишь в том случае, если они основываются на высокой требовательности каждого члена коллектива к самому себе.

К сожалению, на практике требовательность к другим и требовательность к себе у некоторых людей не всегда бывает одинаковой. Иногда спортсмен, очень требовательный во всем к себе, спокойно созерцает, как его близкий товарищ развязно и грубо обращается с окружающими, участвует в выпивке, недостойно ведет себя в общественных местах. Бывает и наоборот: боксер, повинный в нередких нарушениях режима и из-за плохих качеств характера портящий отношения с людьми, проявляет чрезмерно большую требовательность к другим членам коллектива.

Обычно в сложившемся коллективе боксеров помимо взаимопонимания между его членами в целом создаются более тесные отношения между отдельными спортсменами.

В тех случаях, когда боксеры выполняют какую-либо единую групповую деятельность (спортивные игры, трудовые работы), всегда можно выделить спортсменов, претендующих на лидерство, и других, удовлетворяющихся отношениями подчинения. Однако в условиях обычной спортивной деятельности в боксерском коллективе — в ходе тренировки, подготовки к соревнованиям, в обстановке боев — не отмечается особых тенденций выделения лидеров, которые стремились бы руководить этой деятельностью. Интересно, что ведущие советские боксеры, как правило, совершенно не проявляют такого стремления.

Одним из важнейших этапов психологической подготовки спортсмена является создание определенной направленности коллектива и нужных отношений в нем.

Тренер, ведущий работу с группой боксеров и поставивший цель сформировать сплоченный коллектив, должен в первую очередь выяснить, чем интересуются боксеры, что побуждает заниматься их боксом, каковы взаимоотношения спортсменов между собой, как относятся они к тренировке, соблюдению режима. Тренеру следует уточнить, кто из группы стремится к личной гегемонии, кто имеет тенденцию к обособлению, подражанию, подопечности и т. д.

Очень важно, чтобы в коллективе были боксеры, пользующиеся авторитетом. На таких спортсменов необходимо опираться в работе по сплочению группы.

Для того чтобы создать дружный коллектив, надо добиться общности интересов у всех занимающихся. Эта общность появляется на основе растущего у каждого спортсмена интереса к боксу, совместных тренировок, участия в соревнованиях.

Сплочению коллектива помогает хорошая дисциплина.

Повышению дисциплинированности способствует знание боксерами своих спортивных обязанностей, ясное представление цели и содержания как каждого занятия, так и определенного периода обучения и тренировки, продуманное преподавание бокса, разнообразное построение тренировочного процесса, строгое выполнение требований преподавателя, правил бокса, личной гигиены и т. д.

Во время занятий тренер должен тщательно проверять, как выполняются задания, внимательно относиться ко всем спортсменам и не оказывать предпочтения кому-либо из них. Недостаточное внимание к спортсмену обычно снижает его дисциплинированность и требовательность к самому себе.

Тренеру необходимо вести борьбу с пропусками тренировочных занятий и с опозданиями без уважительных причин. Ему следует требовать от спортсменов вежливого, тактичного поведения, запрещать жаргонные слова, грубые выражения и т. п.

В сплочении коллектива большую роль играет создание ряда полезных традиций: чествование победителей соревнований, проведение показательных тренировок с приглашением зрителей, организация занятий за городом, поздравления боксеров с торжественными днями в их жизни, выпуск бюллетеней в предпраздничные дни

и т. д.

Опытный тренер стремится к тому, чтобы сами занимающиеся воспитывали у отдельных спортсменов такие моральные чувства, как чувство коллективизма, чувство дружбы и товарищества.

Весь коллектив должен следить за взаимоотношениями, складывающимися между боксерами во время занятий, пресекая всякие проявления грубости, нетактичности по отношению к товарищам. Необходимо самым строгим образом бороться с несвойственными советским спортсменам настроениями и поведением: нежеланием считаться с мнением коллектива, стремлением обособиться от товарищей, недоброжелательностью к ним или полным равнодушием к их спортивному росту и участию в соревнованиях, зазнайством, самовлюбленностью.

Важно добиться, чтобы боксеры доверяли и постоянно оказывали помощь друг другу во время упражнений в парах или тренировочных боев.

Систематическое воспитание у спортсменов чувств коллективизма, дружбы и товарищества, неуклонное соблюдение товарищеской этики в занятиях способствуют тому, что у боксеров постепенно развиваются такие черты характера, как общительность, чуткость, откровенность, доброжелательность и т. д.

Воспитание любви к спортивному коллективу, активного желания выступать за него и содействовать успехам всех остальных его членов служит одним из условий развития и укрепления у спортсмена патриотических чувств.

Коллектив спортсменов высокого класса должен защищать всеми силами спортивную честь нашей Родины на международных соревнованиях. Об этом обязан помнить каждый спортсмен. Достигнуть большого успеха в крупных соревнованиях — его патриотический долг.

Идея советского патриотизма должна быть положена в основу бесед, пояснений тренера в ходе учебно-тренировочных занятий.

Воспитанию чувства советского патриотизма способствуют систематические рассказы о выдающихся поединках советских мастеров бокса на международном ринге, фактах из их биографии и тренировки, подвигах наших боксеров во время Великой Отечественной войны, беседы о преимуществе стиля советской школы бокса над школами силового любительского и профессионального бокса в капиталистических странах, о нравах профессионального бокса, анализ современной техники и тактики искусного бокса на примерах лучших советских боксеров — чемпионов Европы и олимпийских игр, встречи и беседы с ними и их тренерами и т. д.

Регулярные обсуждения и разбор выступлений советских боксеров на международных встречах заставляют тренирующихся еще больше переживать успехи и неудачи наших команд, проявлять и формировать свои патриотические чувства в оценке результатов соревнований.

Правильно воспитанный коллектив играет немалую роль в формировании у спортсменов положительных мотивов занятий боксом и участия в соревнованиях. Под мотивами в психологии понимаются мысли, стремления и чувства человека, связанные с сознанием тех или иных потребностей и побуждающие его к деятельности.

Побуждения, заставляющие заниматься боксом (как и другими видами спорта), никогда не бывают постоянными, окончательно установившимися. Чаще всего спортом начинают заниматься в подростковом и юношеском возрасте, когда еще недостаточно определились направленность личности спортсмена, его интеллект, не сформировалось отношение к окружающему и самому себе, а поведение определяют чисто эмоциональные, не всегда осознанные побуждения (к числу таких, в частности, относятся и мотивы занятия спортом).

Даже у взрослых людей, еще мало знакомых с данным видом спорта, могут появиться мотивы, которые являются результатом неправильных представлений о своей будущей деятельности, способностях и перспективах. В дальнейшем, в ходе обучения и тренировки, эти мотивы значительно изменяются, а в период спортивной зрелости они становятся качественно совсем иными.

Практика бокса вполне подтверждает ту классификацию мотивов, которая предусматривает деление их на непосредственные и опосредствованные.

Наши многолетние наблюдения, анкетные опросы и беседы со спортсменами и тренерами свидетельствуют о том, что подростки и юноши в возрасте от 14 до 18 лет, впервые поступая в секцию бокса или в ДСШ, обнаруживают сходные мотивы занятий боксом. Наиболее активные и значимые мотивы состоят в том, чтобы: получить удовольствие от «драки» в перчатках; получить удовлетворение от преимущества в единоборстве над другими ребятами; получить среди сверстников репутацию «боксера», т. е. спортсмена, олицетворяющего собой сильного и смелого человека; добиться «спортивной славы», которая заставит всех окружающих относиться к тебе по-особенному, вызовет всеобщее почитание, положительные отзывы родных и знакомых; научиться «драться», чтобы отомстить обидчикам; научиться «драться», чтобы в случае необходимости уметь себя защитить.

Менее активные мотивы заключаются в том, чтобы: разносторонне развить себя физически; развить отдельные физические качества, которые формируются в занятиях боксом: например, ловкость и быстроту, силу, выносливость и т. д.; воспитать в себе смелость, уверенность и решительность, сделаться похожим на кого-нибудь из известных боксеров, товарищей, родственников, занимающихся боксом; занять свободное время и использовать тренировку для развлечения; не отставать от друзей и товарищей по школе или месту жительства, уже посещающих занятия по боксу.

Таким образом, наиболее активные мотивы занятий боксом в подростковом и юношеском возрасте носят эмоциональный характер, а менее активные (и значимые) имеют в большей степени рациональную направленность.

У взрослых-новичков стремление получить непосредственное удовольствие в тренировке от самого единоборства и его результатов проявляется значительно меньше, так же как стремление добиться репутации «боксера», спортивной славы или стремление свести с кем-то счеты, использовать бокс для развлечения, подражания кому-либо и т. д.

Однако нередко боксом начинают заниматься для самозащиты. Значительно чаще наблюдается активное стремление заняться боксом для всестороннего физического развития, воспитания важных для жизни физических и волевых качеств. Некоторые собираются изучать бокс как интересную и опасную игру, требующую большой сообразительности, риска и самообладания и т. д.

В течение тренировки, в ходе более глубокого знакомства с боксом происходит изменение мотивов занятий боксом — они становятся более осознанными, конкретными и определенными.

На ранних этапах обучения и тренировки (новички, боксеры III разряда) обнаруживаются стремления: изучать технику бокса (преимущественно ударных действий); «подражаться» и получить преимущество в вольных боях; развить качества, необходимые для постановки резких «нокаутирующих» ударов; выступить в соревнованиях для получения более высокого разряда; попасть в сборную команду клуба.

На этапе более высокого совершенствования (II— I разряд) для боксеров характерны стремления: изучать и совершенствовать технику и тактику боя на всех дистанциях; совершенствовать индивидуальную манеру боя; совершенствовать специальные физические качества, необходимые для ведения соревновательных боев; выступать в турнирных соревнованиях для выполнения нормы боксера I разряда и мастера спорта; показать хорошие результаты на городских, республиканских и всесоюзных соревнованиях.

Наиболее значительна мотивация боксеров, находящихся на высшем уровне мастерства. Им присущи следующие стремления: глубже изучить научные основы тренировки и спортивного совершенствования; тщательно отрабатывать известные приемы Техники и тактики; достичь высокого уровня физической работоспособности; овладеть тонкостями искусного боксирования; попасть в сборную команду страны; добиться высоких спортивных результатов во всесоюзных и международных соревнованиях; защищать честь Родины за рубежом; передать опыт другим боксерам.

Все приведенные выше мотивы далеко не исчерпывают тех стремлений, которые побуждают спортсменов тренироваться и совершенствовать свое мастерство.

Для того чтобы овладеть совершенной техникой и тактикой, достигнуть высокого уровня развития физических качеств, спортсмен должен ежедневно посвящать тренировке значительное время и затрачивать огромное количество энергии, которое должно быть обеспечено определенными материальными затратами. Естественно, что запросы материального характера не могут быть исключены из сферы потребностей представителей «большого спорта», и поэтому нередко потребность в компенсации затраченного времени и сил на тренировку становится одним из побочных мотивов деятельности спортсменов высокого класса.

Знание мотивов занятий спортом тренером имеет большое практическое значение, так как позволяет оценить некоторые свойства личности спортсмена, проявляющиеся в этих мотивах (тщеславие, любознательность, коллективизм, целенаправленность и т. д.), дает возможность использовать мотивы для повышения активности спортсмена во время обучения и тренировок; для совершенствования некоторых моральных и волевых качеств, а наиболее значимые мотивы — для успешного выступления в соревнованиях.

В связи с тем, что мотивы, побудившие спортсмена заняться боксом, непосредственно влияют на отношение к тренировке, к предстоящему состязанию, режиму, определяют цель занятий спортом, воздействуют на степень и характер волевых проявлений, очень важно формировать у них те мотивы, которые вызывают наибольшую активность спортсмена в тренировке, максимально мобилизуют силы на преодоление трудностей.

Как показал Ю. Палайма (1966), активность спортсмена зависит от положительных эмоциональных переживаний, которые вызывают занятия физическими упражнениями. Кроме того, она обусловлена мыслями и представлениями о большой образовательной и общественной ценности спорта.

При всех вариантах мотивации, для того, чтобы ее активизировать, следует улучшать качество занятий и увеличивать общественную значимость мотивов, которую должны осознать спортсмены.

Формирование общих, педагогически оправданных мотивов всегда способствует созданию более крепких отношений в коллективе.

Особенно положительную роль в преодолении трудностей тренировки, создании правильного отношения к соревнованиям играют общественные мотивы, основанные на чувстве долга, коллективизма, патриотизма (Г. М. Гагаева, П. А. Рудик, О. А. Черникова, А. Ц. Пуни). Эти мотивы и должен формировать тренер у боксеров, используя влияние спортивного коллектива.

Формируя положительные мотивы занятий, связанные, например, со стремлением боксера совершенствовать спортивное мастерство или добиться успеха в соревнованиях, тренеру следует стремиться укрепить их общественную основу. Тренер на занятиях должен пользоваться любым случаем, чтобы подчеркнуть роль современного спорта в жизни людей, большое агитационное значение выступления спортсменов в соревнованиях, его общественную значимость для коллектива, где тренируются боксеры, и др. Одновременно с этим тренер и коллектив должны воздействовать на спортсменов, которые руководствуются в своем поведении и отношении к тренировке и соревнованиям мотивами, имеющими узко личную направленность (болезненное самолюбие, гипертрофированное честолюбие и тщеславие, меркантильные соображения и др.).

Во время тренировки и соревнований ярко раскрываются физические и психические возможности боксера, определяются его способности и перспективы дальнейшего развития. Со временем каждый, хотя бы немного

мыслящий спортсмен, начинает, естественно, задумываться над тем, что он представляет собой в физическом и духовном отношении, в чем его сильные и слабые стороны, какими «резервами» он обладает, что ему не хватает, как дальше совершенствовать себя. В результате этого у спортсмена развивается стремление к дальнейшему самопознанию, к самоусовершенствованию или самовоспитанию.

Если рассматривать понятие самовоспитания широко, то в него включаются и самопознание, и самоусовершенствование способности сознательно управлять своими действиями, поступками, мыслями и чувствами (К.П.Жаров, 1963).

Самовоспитание воли является частью общего самовоспитания. К сожалению, стремление к самовоспитанию, которое должно сделаться одним из основных мотивов спортивной деятельности, недостаточно стимулируется в спортивной работе и ответственность за решение всех воспитательных проблем ложится на «няньку» — тренера, а иногда, в чрезвычайных случаях, на общественные спортивные организации. В результате не используется тот могучий потенциал внутренних сил, который служит мощным фактором самоусовершенствования.

В своей работе тренер обязан всячески развивать стремление спортсмена к самовоспитанию и стимулировать его самостоятельность в решении задач тренировки и подготовки к соревнованиям.

Значение самовоспитания в деятельности человека хорошо видно на примерах жизни многих знаменитых людей (М. В. Ломоносова, Д. Лондона, А. М. Горького, К. Э. Циолковского и др.), достигших больших успехов в науке и творчестве благодаря огромному труду по самовоспитанию интеллекта, характера, волевых качеств; выдающихся спортсменов, много уделявших внимания Самовоспитанию; участников Великой Отечественной войны, возвратившихся с фронта калеками, но сумевших, упорно работая над собой, преодолеть свои недуги; гипнотизеров и «угадывателей» мыслей, которые развили у себя самостоятельно некоторые качества психики, и т. д.

Основу самовоспитания составляет самопознание — анализ и самооценка своих сил, возможностей, поведения. Чтобы воздействовать на себя в определенном направлении, необходимо прежде всего знать самого себя, уметь хорошо разбираться в совершаемых поступках, видеть свои положительные и отрицательные стороны, критически оценивать свое поведение, исходя из общественных интересов, быть политически грамотным (К. П. Жаров, 1963). А. Я. Арет предлагает использовать в процессе подготовки спортсмена различные средства, пути и методы **самопознания**. К ним относятся:

- информация, получаемая спортсменом от окружающих, об особенностях своих движений, стиля, тактики, морального поведения, волевых качеств, особенностях организма и психики и т. д.;
- самонаблюдение как составная часть самоконтроля о своем физическом и психическом состоянии;
- самоанализ спортсменом своей деятельности, поступков, обусловивших их факторов, выявление причин успехов и поражений;
- самоучет — учет результатов тренировок и соревнований;
- самоотчет о выполненной деятельности;
- критика и самокритика;
- самооценка работы по самоусовершенствованию физических, моральных, волевых, интеллектуальных и других качеств спортсмена;
- ведение личного дневника, где не только фиксируются внешние факты, события, данные, но анализируются и описываются переживания, мысли, стремления спортсмена и пр. (А. Я. Арет, 1967).

В подготовке боксера ряд этих средств и методов самопознания и самовоспитания может быть с успехом использован для решения задач самовоспитания. При этом тренер должен систематически контролировать выполненную спортсменом работу по самопознанию и самовоспитанию, знакомиться с его дневником, откровенно и задушевно беседовать наедине о всевозможных трудностях, мешающих самоусовершенствованию.

Правильно контролируемая система самовоспитания спортсмена способствует развитию положительных черт его личности, выражающих отношение к самому себе: самокритичности, скромности и т. д. Большое значение в формировании личности боксера, в его спортивных успехах имеют правильно выработанные интересы. На их содержание и активность также оказывают существенное влияние интересы коллектива, в котором находится спортсмен.

Повышенный интерес к боксу служит важным стимулом для систематического занятия этим видом спорта, повышения спортивного мастерства и роста результатов. Как показывает практика, занятия боксом у спортсменов различной квалификации длятся разное время. По нашим данным, среднее время занятий боксеров-новичков, прекративших занятия боксом до получения III разряда, не превышает в среднем 10—14 месяцев, боксеры III разряда продолжают занятия в пределах 1—2 лет, боксеры II разряда занимаются не более 2,5—3 лет, боксеры I разряда тренируются и выступают на ринге в пределах 5—6 лет. Продолжительность занятий мастеров спорта в зависимости от их успехов на ринге, как правило, колеблется в среднем от 6 до 12 лет. Нет сомнений, что средняя продолжительность занятий боксом тесно связана с тем интересом, который испытывают к нему спортсмены.

Одна из задач тренера — способствовать воспитанию в коллективе боксеров общественно важных интересов, которые, во-первых, побуждали бы спортсменов активно тренироваться и выступать в соревнованиях, а во-вторых, обогащали бы их духовный мир, способствовали бы развитию важных интеллектуальных, моральных, эстетических чувств, правильного отношения к труду и т. д.

Для выработки и поддержания интереса к занятиям у боксеров тренер, например, должен:

- подробно разъяснить спортсменам сущность искусного бокса, его влияние на организм боксера; раскрыть сущность эстетики бокса, проявляющейся в динамичных координированных действиях, легкости

передвижений, мгновенных реакциях в затруднительных положениях, умении избегать ударов, нанесении молниеносных ударов, корректности поведения и т. д.;

- проанализировать совместно с каждым боксером перспективы его дальнейшего спортивного роста и пути совершенствования мастерства;
- творчески проводить занятия, ставя каждый раз разные задачи и избегая стандарта и однообразия;
- соблюдать в ходе занятий принципы сознательности, активности, постепенности, последовательности, доступности, прочности, наглядности, индивидуализации;
- позволить боксерам творчески, индивидуально совершенствовать технику, тактику (в парах, на снарядах, на лапах) и физические качества (спортивные игры, легкая атлетика, штанга и т. д.);
- не допускать в вольных боях грубого обмена ударами или сильных ударов;
- специально отводить время (в занятиях или отдельно) для личного совершенствования боксера на лапах;
- заявлять боксера для участия в соревнованиях лишь после того, как он достигнет необходимого уровня тренированности;
- активно участвовать в подготовке спортсмена к соревнованиям, в секундировании, обсуждать с ним ход и результаты выступлений;
- интересоваться личной жизнью боксера, его бытовыми и материальными условиями, работой, учебой и т. д.

Очень важно развивать у спортсмена интерес к самостоятельным занятиям сначала с помощью общей, а затем и специальной физической подготовки (после того, как боксер достигнет определенного уровня совершенства техники и тактики). Занимаясь в дни, когда нет тренировок в зале, общей физической подготовкой (кроссы, скакалка, лыжи, плавание) и упражняясь со снарядами, в бою с тенью, выполняя специально-подготовительные упражнения, боксер может быстрее достигнуть высокого уровня общей и специальной работоспособности. Со временем такие самостоятельные занятия сделаются потребностью для спортсмена, жизненно необходимой привычкой.

Устойчивый интерес к занятиям, привычка систематически самостоятельно совершенствовать физическую подготовленность будут способствовать развитию у спортсменов трудолюбия, настойчивости, аккуратности, т. е. тех черт характера, которые выражают положительное отношение человека к общественно-трудовой деятельности.

На почве интереса к боксу в ходе тренировки появляются и другие, духовные интересы, сначала связанные с вопросами личного совершенствования: например, интересы к биомеханике, физиологии и психологии бокса, гигиене тренировки боксера. Затем они могут перейти в более широкие интересы к отдельным научным проблемам (например, развитию скоростно-силовых качеств, периодизации тренировки, психологической подготовке спортсменов к состязаниям), а иногда — к той или иной науке в целом.

Тренер должен всячески способствовать расширению круга интересов спортсменов (проводить беседы и дискуссии на научные темы, рекомендовать соответствующую литературу, приглашать на сборы для чтения лекций специалистов и т. д.). Такое же большое значение имеет привитие боксерам интереса к литературе, различным видам искусства. Здесь также процесс расширения и углубления интересов тесно связан с интересом и любовью к боксу, с теми вкусами, которые господствуют в спортивном коллективе. Задача тренера — развить эти вкусы, добиться, чтобы они были более тонкими и изысканными.

#### **ГЛАВА IV. ВОСПИТАНИЕ ВОЛИ БОКСЕРА**

Вся деятельность боксера связана с тем, что он постоянно ставит перед собой различные цели и задачи: выступить с успехом в соревнованиях, добиться высокого спортивного звания, совершенствовать какое-нибудь физическое качество, например выносливость или резкость, согнать вес к соревнованиям, разгадать намерения противника в бою и противопоставить ему наиболее выгодную тактику и т. д.

Чтобы достигнуть поставленных целей, решить задачи, боксеру приходится все время преодолевать всевозможные трудности, переносить огромные физические напряжения, бороться с неприятными чувствами и ощущениями, мгновенно обдумывать обстановку и принимать решения и пр. Его деятельность имеет сугубо волевою направленность, и успех этой деятельности зависит от того, насколько развита воля спортсмена.

Под волей понимается способность человека целенаправленно управлять своими действиями, некоторыми психическими процессами (мыслями, чувствами, вниманием) и эмоциональными состояниями, связанными с преодолением трудностей. Она проявляется в преднамеренных действиях, направленных на достижение сознательно поставленных целей.

Воспитание воли спортсмена — одна из центральных, узловых проблем современной тренировки. Важнейшие задачи волевой подготовки боксера — научить его максимально мобилизовывать волю для достижения поставленной цели, управлять своим эмоциональным состоянием, воспитать у спортсмена волевые качества, необходимые для успеха в тренировке и соревнованиях.

Вопрос о развитии умения мобилизовываться и управлять своим эмоциональным состоянием, которое вырабатывается в ходе многолетней круглогодичной тренировки, приобретает особое значение во время выступлений в состязаниях и подготовки к ним. Поэтому спортсмены уделяют наибольшее внимание совершенствованию воли в предсоревновательный период тренировки.

Развитие воли спортсмена неотделимо от его общего интеллекта и воспитания.

А. Ц. Пуни, исходя из известного определения И. М. Сеченовым воли как деятельной стороны разума и

морального чувства, обосновал положение об интеллектуальных и моральных основах волевой подготовки. Сущность интеллектуальной основы заключается в том, что необходимо совершенствовать умственное развитие и активность спортсмена. Для этого он должен усвоить определенную систему общих и специальных знаний, разносторонне развить качества ума, используя усвоенные знания для решения практических задач в спортивной и других областях, в частности для решения задач при встрече с препятствиями разной степени трудности.

Сущность моральной основы состоит в том, что у спортсмена необходимо формировать представления, понятия, взгляды и убеждения, воспитывать нравственные чувства, прививать навыки и привычки поведения, исходя из принципов коммунистической морали. С этим связана социальная обусловленность волевых проявлений советских спортсменов, а также мотивация их действий и поступков в спорте и во всех других областях деятельности.

Практически для решения задач волевой подготовки тренер должен, во-первых, вырабатывать у занимающихся активные, положительные мотивы во время занятий и выступлений в соревнованиях, стремление к самовоспитанию воли, к активному преодолению трудностей в тренировке и в состязаниях, к максимальной мобилизации волевых усилий и, во-вторых, правильно подбирать задачи по преодолению трудностей и следить за самостоятельным выполнением задач подготовки.

Воспитать волевые качества у занимающихся можно лишь в том случае, если они осознают значение этих качеств для успехов на ринге, для роста уровня их технико-тактического и физического совершенства, поймут, как важно постоянно преодолевать трудности тренировки для развития воли (например, выполнять упражнения в нужном темпе, избегать угрозы ударов, преодолевать усталость в вольных боях и т. д.).

Надо показать ученикам на примерах выдающихся людей, какую роль играют различные качества воли в жизни, труде, во время войны.

Следует убедить тренирующихся, что даже самый средний боксер, не обладающий богатыми физическими данными и еще недостаточно овладевший техникой и тактикой бокса, сможет добиться больших успехов, если будет упорно тренироваться и систематически выступать на соревнованиях. Примеров этому в истории бокса очень много. Большой интерес могут вызвать примеры из спортивной деятельности советских и зарубежных боксеров, в особенности тех, кто не обладал особыми физическими способностями и благодаря своей большой целеустремленности смог добиться отличных достижений на ринге.

Необходимо все время подчеркивать, что только упорная круглогодичная тренировка, применение больших нагрузок, разносторонняя физическая подготовка могут привести к стабильным успехам..

Нельзя рассчитывать, как это делают некоторые наши боксеры, на свою природную одаренность, на отличные физические данные. Рано или поздно такая точка зрения подведет спортсмена и приведет его к поражению.

Выработав серьезное отношение и интерес к боксу, следует развивать у боксера стремление к самовоспитанию воли. Спортсмена необходимо убедить (пользуясь примерами из жизни выдающихся спортсменов, представителей науки и искусства) в том, что для достижения мастерства и успехов на ринге нужно научиться управлять своим настроением и чувствами; самокритично относиться к своим поражениям на ринге, к недостаткам в технике и тактике и не обвинять в своих неудачах тренера, судей и окружающих; упорно совершенствовать свои физические качества, технико-тактическую подготовленность; стремиться на работе, в быту и на тренировке совершенствовать положительные качества своего характера и ликвидировать отрицательные черты (леность, несобранность, нерешительность, неуверенность в силах, большое самолюбие, тщеславие и др.), самостоятельно заниматься теоретической подготовкой по боксу и т. д.

А. Ц. Пуни считает, что процесс самовоспитания воли основывается на следующих принципах:

- чтобы достигнуть любой цели, нужно научиться владеть собой, делать не то, что хочется, а то, что нужно;
- совершенствоваться всегда и во всем, делать все и всегда наилучшим образом, точно, аккуратно, стараясь предвидеть результаты и последствия своих действий;
- следить за собой и всегда искать причины неудач, прежде всего в самом себе, а не в объективных причинах или других людях, — быть самым строгим судьей для самого себя.

После того, как спортсмен сумеет при помощи описанных выше методов самопознания разобраться в своем характере и в степени развития отдельных волевых качеств, он должен поставить перед собой задачи развивать недостающие качества воли, бороться с трудностями, дурными привычками и т. д.

Для того чтобы добиться успеха в самовоспитании воли, в воздействии на себя, можно применять ряд методов. Многие из них связаны со словесным обращением к самому себе.

К. П. Жаров (1967) выделяет несколько групп приемов. Например, приемы, связанные с отношением к другим людям: подражание при управлении поведением; обязательство; слово, данное товарищам; желание показать себя в качестве примера для других; чувство самолюбия и др.

Среди приемов самовоспитания воли, связанных с отношением к себе, нужно указать на решение, принятое перед самим собой (самообязательство); приемы отвлечения от трудностей; самовнушение; самокритику; постановку дополнительных целей (например, в какой-то промежуток боя) и т. д.

Приемы, связанные с организацией тренировок, состязаний, например подбадривание тренером в бою, возгласы товарищей, четкая дисциплина на занятиях, зрители, музыка, обстановка места, где происходят соревнования, могут создать психологические условия для мобилизации воли.

К приемам самовоспитания воли можно также отнести (Л. В. Юрасов, 1964) воспоминания (например, образов мужественных людей и поступков), громкую речь и песни для преодоления скованности и

напряженности, самоодобрение, когда психологический кризис в борьбе прошел, но она еще продолжается и нужно дополнительное средство, чтобы подбодрить себя.

Тренер обязан поощрять самовоспитание воли боксерами, оценивать результаты их работы над собой, привлекать к обсуждению проблем самовоспитания весь коллектив, знакомить спортсменов с литературой по вопросам волевого воспитания и т. д.

Стремление к самовоспитанию воли должно быть существенным мотивом деятельности боксера и стимулом для совершенствования качеств воли.

Методика воспитания у боксеров волевых качеств предусматривает постепенное увеличение степени трудностей, которые должны преодолеваются спортсменами во время тренировки и выступлений.

Кафедра психологии ГЦОЛИФКа разработала классификацию трудностей, отвечающую запросам спортивной практики и педагогики. По этой классификации трудности делятся на объективные и субъективные.

Объективными называются такие трудности, которые обусловлены специфическими для данного вида спорта препятствиями. Без их преодоления спортсмен не может овладеть в совершенстве избранным видом спорта. Объективные трудности обусловлены особенностями спорта, а не особенностями личности спортсмена.

Объективные трудности, возникающие в боксе, делятся на несколько групп.

К ним относятся:

- трудности боя на ринге, как основного упражнения боксера;
- трудности, связанные с особенностями и условиями проведения соревнований (перед боем, в ходе встреч на ринге);
- трудности во время тренировочных занятий и трудности соблюдения спортивного режима в разных условиях.

К **трудностям, вызванным боем на ринге** (тренировочным и соревновательным), относятся:

- активное противодействие противника, наносящего быстрые и резкие удары;
- его выдающиеся физические качества (большая сила ударов, быстрота реакции и движений, выносливость, стойкость и др.);
- преодоление сопротивления соперника, высокий темп и большая интенсивность нагрузок боя в течение всех трех раундов;
- малый промежуток между раундами для восстановления сил;
- необходимость выполнения точных, быстрых и координированных движений при защитах, атакующих и контратакующих действиях;
- необходимость выполнения быстрых переключений от ударных движений к защитным, и наоборот;
- необходимость избежания ударов противника при проведении собственного действия;
- неудобная и опасная манера ведения боя противником, необходимость быстрой ориентировки на ринге;
- необходимость мгновенного изменения плана боя и решений и т. д.

К **трудностям, связанным с особенностями и условиями проведения соревнований**, относятся:

- огромная нагрузка турнирных соревнований, продолжающихся от 2—3 до 10—14 дней;
- противодействие в каждой встрече противникам с разной манерой ведения боя;
- непривычная обстановка для разминки боксера, неблагоприятные условия проведения соревнований (освещение, температура, состояние воздуха);
- неэтичное поведение перед боем противника и его секундантов;
- отрицательное отношение зрителей;
- неквалифицированное секундирование;
- необъективное отношение рефери;
- необходимость вести бой, несмотря на сильную боль, и др.

К **трудностям, возникающим во время проведения тренировочного занятия**, относятся:

- большой объем и интенсивность нагрузок;
- необходимость исправления ошибок в технике и тактике;
- частая смена партнеров в условных и вольных боях;
- необходимость точного выполнения заданий тренера в упражнениях, быстрого реагирования во всех упражнениях на занятиях, необходимость тренировки в разных условиях и в разное время и т. д.

К **трудностям соблюдения спортивного режима** относятся: необходимость придерживаться определенной диеты, ограничение в пище и воде, соблюдение режима сна и половой жизни, борьба с вредными привычками, применение мер для искусственной сгонки веса и пр.

Субъективные трудности — это отрицательные эмоциональные состояния спортсмена, снижающие его работоспособность.

Субъективные трудности выражают личное отношение спортсмена к объективным особенностям вида спорта, к условиям тренировки, спортивных соревнований и т. д.

Они определяются в первую очередь особенностями личности спортсмена и почти не зависят от особенностей вида спорта.

В практике бокса наиболее распространены следующие разновидности субъективных трудностей. Это всевозможные опасения, страхи, боязнь, возникающие перед соревнованиями.

К числу субъективных трудностей можно отнести различные проявления отрицательных предстартовых состояний, затрудняющих реализацию физических, технических и тактических возможностей спортсмена в соревнованиях. Это повышенная возбудимость перед выступлениями, проявляющаяся в излишней раздражительности и т. п.; угнетенность, заторможенность, апатия, безразличие к предстоящим выступлениям, неуверен-

ность в силах; обостренная мнительность, связанная с фиксацией внимания на болевых ощущениях; всевозможных «приметах» и т. д.; смущение от присутствия зрителей, чрезмерная самоуспокоенность и др.

В ходе боя субъективные трудности могут быть в виде растерянности после своих неудачных действий или, наоборот, успешных атак и контратак соперника, страха перед ним, неуверенности в силах, отчаяния и т. д.

Процесс преодоления трудностей всегда связан с проявлением волевых усилий. В зависимости от характера трудностей, преодолеваемых боксером, волевые усилия можно разбить на несколько групп (П. А. Рудик, Л. В. Юрасов). Это:

- волевые усилия, проявляемые при специфической мышечной работе боксера скоростно-силового характера в ходе специально-подготовительных и специальных упражнений в бою на ринге;
- волевые усилия, связанные с исправлением ошибок в технике ударов, защит, передвижений;
- волевые усилия, связанные с преодолением утомления, усталости — в упражнениях с партнером, на снарядах, лапах, общеподготовительных упражнениях в конце урока, в бою на ринге;
- волевые усилия, связанные с преодолением боли в результате полученных травм;
- волевые усилия, связанные с напряжением внимания во время острого боя с опасным противником, обладающим резкими ударами; во время упражнений для развития внимания;
- волевые усилия, связанные с подавлением страха — в соревновательном бою, спарринге;
- волевые усилия, связанные с соблюдением режима, сгонкой веса, особенно во время крупных турнирных соревнований.

Знание этих групп всегда поможет тренеру определить, какие волевые усилия у тех или иных боксеров требуют дополнительной стимуляции и с помощью каких приемов ее лучше осуществить.

«Нарастание» степени трудностей должно происходить в соответствии с дидактическими принципами систематичности и постепенности.

В боксе увеличение трудности достигается за счет увеличения интенсивности тренировочной работы в целом, интенсивности и объема специальных и специально-подготовительных упражнений, увеличения скоростно-силовых показателей упражнений, усложнения заданий в парах, в упражнениях на лапах, введения упражнений с отягощением и т. д.

Нередко для приближения тренировочных условий к соревновательным в процессе тренировки «моделируются» трудности, характерные для состязаний. Например, занятия проводятся в высоком темпе по раундовой системе; во время тренировки устраиваются спарринги по формуле предстоящего боя с предварительной боевой разминкой; для боксеров подбираются партнеры с неудобной манерой ведения боя; тренировочные бои проводятся в обстановке, близкой к соревновательной (судьи, секундирование, зрители, объявление результатов); организуются совместные тренировки в залах других клубов, на стадионах и открытых площадках в любую погоду; в недельных циклах подряд проводятся тренировочные занятия, в которые включают вольные бои в соответствии с расписанием предстоящих соревнований (количеством дней, временем начала боев); для ряда боксеров выдвигаются жесткие требования в отношении режима питания, веса и т. д.

П. А. Рудик (1967), обобщая опыт тренеров по разным видам спорта, приводит правила, позволяющие воспитывать волевые усилия в процессе тренировки.

Он предлагает начинать с незначительных трудностей, постепенно повышая их интенсивность (координационную сложность подготовительных упражнений, нагрузку, количество раундов, подготовленность и силу партнеров и т. д.).

Вызывать у боксеров стремление выполнить поставленную задачу, используя соревновательный принцип (добиться высокой резкости ударов, провести в высоком темпе несколько раундов, опережать партнера в условном бою, получить преимущество в вольном бою над боксером-левшой и т. д.).

Создавать у боксера уверенность в том, что предлагаемое ему трудное задание выполнимо (давать сначала упражнения в меньшем темпе, а затем постепенно увеличивать темп, отрабатывать сложные комбинации приемов частями, в условных и вольных боях для слабого боксера подбирать более сильного, предупредив его о необходимости не проявлять своего преимущества, и т. д.).

Вызывать у боксеров быстрые и энергичные волевые напряжения (предлагать спурты в условных и вольных боях, в упражнениях на снарядах), интенсифицировать усилия в общеразвивающих и специальных упражнениях.

Требовать, чтобы спортсмен выполнял задания с сосредоточенным вниманием, не отвлекаясь (следует, чтобы в боевых упражнениях он находился все время в состоянии мобилизационной готовности, когда вся его «воля, выраженная во внимании» к действиям партнера, готова обеспечить мгновенное, резкое и точное атакующее, защитное или контратакующее действие).

Вырабатывать у занимающихся способность к продолжительным волевым усилиям (применяя упражнения на выдержку), уменьшать перерывы между раундами, увеличивать время упражнений с партнером, со снарядами и лапами, в боях с тенью стараться не снижать их темпа и интенсивности.

К сожалению, есть немало талантливых боксеров, которые опасаются больших по интенсивности и объему нагрузок и не используют достаточно плотно время, отведенное на тренировочные занятия; некоторые стремятся специально создать для себя в занятиях «тепличные» условия, тренируясь со значительной «недогрузкой».

В результате — снижение волевых усилий, ухудшение способности мобилизоваться, поражения на ринге.

Огромное значение для успешного преодоления спортсменом трудностей в тренировке и в бою имеют приемы самовоспитания, о которых было сказано ранее.

Для того чтобы стимулировать волевые усилия боксера на преодоление все возрастающих трудностей, в тренировке используется ряд методов (приемов) психологического воздействия. При помощи этих методов тренер не только стимулирует волевые усилия, но и вырабатывает у боксеров соответствующие установки, создает такие эмоциональные состояния, которые способствуют достижению оптимальной работоспособности или отдыху. Часть этих методов (методы нравственного воспитания) подробно изложена в литературе по педагогике. Приводим лишь наиболее часто применяемые методы. Их можно разбить на 2 группы: методы словесного и методы смешанного воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, убеждение, одобрение, похвала, требование, приказ, примеры из жизни тренера и других людей, критика, просьбы и т. д.

К методам смешанного воздействия относятся: поощрение, награждение, ободрение, наказание, прочная информация о результатах действий, специальные упражнения для самонастройки, упражнения для отвлечения от неприятных мыслей и т. д. Так, в процессе тренировки и подготовки к соревнованиям тренер разъясняет боксерам важность волевых черт характера, упражнений, способствующих развитию разных качеств воли, сущности приемов и саморегуляции и др.; убеждает в необходимости заниматься самовоспитанием воли, соблюдать спокойствие в бою, применять приемы аутогенной тренировки перед выступлением и др.; высказывает одобрение результатами, показанными в соревнованиях, настойчивостью в овладении техникой и тактикой; просит боксера выступать не в «своем» весе для помощи команде, помочь оборудовать зал, вести себя корректно по отношению к товарищам; требует соблюдать дисциплину, режим, использовать интенсивные нагрузки и др.; приказывает изменить недостойное поведение; приводит примеры из жизни выдающихся спортсменов, знаменитых людей, свидетельствующие об их силе воли, сообразительности, высокой нравственности и др.; возбуждает у боксеров перед выступлением на ринге чувства собственного достоинства и чести; применяет «доброжелательную и направляющую критику» (Юрасов, 1964). В отдельных случаях тренер воздействует на самолюбие боксера с целью вызвать у него желание доказать правоту, обострить чувство спортивной злости и т. д.

Эффективность методов словесного воздействия зависит во многом от авторитета тренера, его умения убедить занимающихся, умения подобрать нужные слова и примеры, оказывающие на них эмоциональное влияние, логичности, образности и ясности речи, правильности замечаний и т. п.

Применяя методы смешанного воздействия, тренер, помимо слов использует наглядный показ, отзывы других людей, различные упражнения и пр. Он может поощрить спортсменов, похвалив их от имени коллектива, прочитать отзывы о соревнованиях, имеющиеся в печати, наградить боксеров жетонами и др., ободрить занимающихся при помощи возгласов, жестов, мимики и др.; наказать с целью вызвать чувство стыда и стремление загладить свою вину; отвлечь от навязчивых мыслей, плохого расположения духа и др.; наглядно показать примеры мужественной борьбы на ринге, демонстрируя фотографии кинофильмы, иллюстрации из прессы, срочно проинформировать боксеров о результатах действий — быстроте удара и реакции, степени расслабления мышц, оценю дистанции; применить соревновательные упражнения — в тренировке для стимуляции волевых усилий, — упражнения разминочного типа — для улучшения эмоционального состояния перед выступлением и т. д.

Воспитывая волевые качества боксеров во время обучения и тренировки, тренер должен изо дня в день обращать особое внимание на тех из них, которые менее морально устойчивы и слабы в волевом отношении.

Прежде всего, необходимо, создать ясное представление о том, как развиты у боксеров отдельные качества воли, как проявляются они в тренировке, в состязаниях и жизни. Для этого нужно повседневно наблюдать за боксерами, следить за тем, с какой настойчивостью и упорством выполняют они упражнения различной трудности, как воспринимают большие нагрузки, как реагируют на указания тренера, как ведут себя в боевых упражнениях, перед выступлением в состязаниях, во время боя, после его окончания, как относятся к своим партнерам по тренировке и т. д. Можно рекомендовать тренеру иногда специально создавать такие условия в тренировке, в которых наиболее остро проявятся особенности, волевых качеств боксеров (подбирая более сильных и тяжелых партнеров или давая им преимущество в боевых заданиях, резко увеличивая интенсивность различных упражнений, проводя занятия в неблагоприятных условиях и т. д.).

Тренеру важно уметь вскрыть те условнорефлекторные связи, возникающие в ходе спортивной деятельности боксера, которые нередко определяют особенности его поведения и проявления воли. Тренер должен выяснить, чем вызван страх боксера перед встречей или нерешительность в бою и в упражнениях с партнером, вялость или неуверенность в силах и т. п.

Например, опасения, возникающие во время наблюдений за боями других боксеров, или рассказы товарищей о различных боевых эпизодах могут отрицательно подействовать на психику ученика и вызвать уже задолго до состязаний ощущение подавленности и угнетенности, а в бою — нерешительность и неуверенность. Иногда боксеры, успешно встречающиеся с соперниками высокого класса, чувствуют себя подавленными перед встречами с менее подготовленными противниками (которым когда-то проиграли в соревнованиях) и в результате терпят в бою поражение.

Установив все особенности личного опыта боксера, тренер должен стараться разрушить эти отрицательные условнорефлекторные связи, перестроить их или хотя бы отвлечь ученика от вредных ассоциаций, воздействуя на его сознание и самолюбие, убеждая, показывая примеры из боевой практики боксеров, и т. д.

Воспитывая волевые качества у боксеров, необходимо стремиться к тому, чтобы все они формировались не только во время спортивной деятельности — в тренировке, в бою, на ринге, а и проявлялись в жизни, быту, труде и поведении, т. е. стали бы чертами характера спортсмена.

Рассмотрим значение и способы воспитания волевых качеств, необходимых для спортивных успехов

боксеров.

Первостепенная задача тренера — воспитывать у боксеров целеустремленность.

Когда спортсмен поймет значение цели, к которой он должен стремиться — овладеть в совершенстве спортивным мастерством и добиться высоких спортивных результатов, — и осознает, что поставленные задачи неразрывно связаны друг с другом, у него неизбежно появится стремление достигнуть намеченной цели и найти силы для этого.

Подлинная целеустремленность может быть воспитана только в результате интереса спортсменов к боксу как искусству и их личной заинтересованности в спортивных достижениях.

Необходимо с самого начала тренировки разъяснить боксерам, что для достижения цели им неизбежно придется преодолевать ряд препятствий, неприятных переживаний и ощущений и что сознательное и упорное преодоление трудностей закаляет характер, укрепляет волю, необходимую для победы на ринге.

Тренеру следует привести примеры из истории спорта, когда целеустремленный характер и твердая воля боксеров помогли им преодолеть все трудности боев и тренировки и добиться выдающихся спортивных результатов.

Практически очень важно, чтобы цели, к которым стремится боксер, нашли конкретное выражение в плане его тренировки.

Очень плохо, если боксер-разрядник тренируется стихийно, без всякого плана и тренер ставит перед ним только ближайшие, повседневные задачи.

Когда боксер не представляет конкретно, к чему он должен стремиться в своей подготовке в течение нескольких лет, у него снижается интерес к тренировке и пропадает инициативность.

Тренер обязан разобрать с боксерами все их положительные и отрицательные стороны по всем разделам подготовки: физической, технико-тактической и психологической, наметить этапы работы над исправлением ошибок и совершенствованием качеств и техники.

Когда боксер осознает, что им постоянно интересуется тренер и за ним ведется контроль, он с большим рвением будет стремиться решить поставленные перед ним задачи.

Целеустремленность боксера надо развивать не только в перспективном плане, но и во время решения повседневных тренировочных задач.

Тренеру следует четко поставить перед боксерами цели и задачи каждого тренировочного периода, каждого тренировочного занятия и различных упражнений.

Боксер, придя на очередное занятие, должен заранее знать, какая у него в этом уроке цель, будет ли он работать над развитием быстроты реакции и движений или над скоростной выносливостью или будет совершенствовать умение вести ближний бой и т. д. Во всех случаях спортсмен обязан не отходить от намеченной цели и подчинить все действия и движения ее достижению.

Например, при решении задачи развить быстроту он должен мгновенно реагировать на сигналы и команды тренера, без напряжения и скованности выполнять специально-подготовительные и боевые упражнения, выполнять максимально быстро имитационные движения, в условных и вольных боях все время легко передвигаться и маневрировать, наносить несильные повторные удары, стараться применять быстрые многоударные серии и т. д.

Всякие отклонения от установки — делать все упражнения быстро, легко и непринужденно — отвлекают боксера от намеченной цели.

Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем «лейтмотив» действий каждого из них, а занимающиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной целью. Например, при целевой установке совершенствовать защиты ни в коем случае не следует переходить в атакующий бой. Надо заставлять себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов партнера. В случае «отработки» средств боя на дальней дистанции не задерживаться на средней и ближней дистанциях, хотя это может быть и выгодно для боксера и т. д.

Выработать у боксера твердую целеустремленность — это значит больше чем на половину решить вопрос о его волевой подготовленности, так как истинная целеустремленность — мощный рычаг развития других волевых качеств спортсмена.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной цели, это настойчивость.

Для воспитания настойчивости важно, чтобы боксер верил в перспективу своей спортивной деятельности, чтобы он был убежден, что трудолюбие во время выполнения упражнений и стойкость в бою будут способствовать формированию его мастерства.

Очень хорошо рассказать о выдающихся боксерах-любителях и профессионалах, которые во время тренировок заставляли себя при всех условиях заниматься общей физической подготовкой, вспомогательными видами спорта, часами отрабатывали перед зеркалом и на снарядах элементы техники, упражнялись в парах для овладения боевыми приемами, не жалея себя применяли максимальные нагрузки и т. д. Можно сослаться на настойчивость лучших представителей из других видов спорта — штангистов, акробатов, лыжников, пловцов, которые для овладения техникой или выработки специальной выносливости проводят тренировки с большой нагрузкой.

Заставляя боксера постоянно преодолевать трудности, связанные с постепенно возрастающей нагрузкой во время выполнения общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, упражнений по овладению техникой и тактикой, упражнений со снарядами, тренер способствует развитию у него настойчивости.

Следует применять в тренировке упражнения большой интенсивности, использовать дополнительные раунды в вольных боях I', в упражнениях на снарядах, продлевать время раундов, использовать рывки в бою с

тенью и т. д.

Нужно добиться того, чтобы в спаррингах боксер стремился навязать противнику свою манеру боя, поддерживал во всех раундах высокий темп действий, а во время выступлений на ринге в случае необходимости старался вырвать победу у более сильных партнеров, не нарушая, однако, принципов искусного бокса и правил состязаний.

Даже хорошо тренированному боксеру надо все время преодолевать опасения «выдохнуться» в бою, а иногда заставлять себя полностью «выкладываться» во время спаррингов и выступлений.

Следует постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса, ограниченном приеме пищи и т. д.

Известно немало случаев, когда выдающиеся мастера советского ринга, скрывая от окружающих плохое само чувство или полученные ранее повреждения, побеждали сильных партнеров в состязаниях за счет твердой воли к победе и поразительной настойчивости и стойкости (Е. Огуренков, А. Шоцикас, Б. Степанов, Р. Тамулис).

Настойчивость боксера не может быть воспитана в отрыве от инициативности, умения активно и самостоятельно стремиться в тренировке и боях к поставленной цели.

Необходимо добиваться того, чтобы боксер не рассматривал все задания, которые ему дает тренер в занятиях, как обязанность, которую необходимо выполнить в узких рамках определенного требования, а относился к ним как к источнику творческих действий. Надо, например, добиться чтобы ученик, уже имеющий хорошую подготовленность, не ждал указаний и напоминаний тренера, а самостоятельно занимался общей физической подготовкой, подбирал упражнения для утренней разминки, бегал кроссы, самостоятельно совершенствовал излюбленные приемы, анализировал свою технику и технику товарищей, умел судить состязания и т. д.

Следует давать возможность отдельным боксерам проводить разминку самостоятельно, чаще делать замечания о технике и тактике боксерам, ведущим бой на ринге, чаще предлагать им совершенствовать в парах приемы и комбинации по выбору и т. д.

Для развития инициативности в условном бою рекомендуется, например, чтобы боксеры вели атакующий бой, боксировали, применяя вызовы на удары и контратаки и т. д. Полезно, чтобы спортсмены чаще боксировали в тренировке с различными по манере ведения боя партнерами. Боксеры должны активно вести бои, применять множество ложных, действий, развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Однако, воспитывая инициативность у боксеров, тренер должен следить за тем, чтобы она не мешала решению задач, которые значатся в индивидуальных планах тренировок.

Воспитание смелости, решительности и самообладания целесообразно начинать с выработки у боксера уверенности, веры в свои силы. Добиться успеха боксер может лишь в том случае, если он верит в свои силы. Уверенность, отсутствие которой так пагубно отражается на успехе некоторых боксеров в крупных состязаниях, появляется обычно вместе с сознанием своей силы, с сознанием того, что, встречаясь с любым противником, спортсмен сможет успешно противопоставить ему свою технику и тактику.

Уверенность вырабатывается в результате роста технической, тактической и физической подготовленности боксера. Например, овладев хорошо несколькими защитами и «поставив» хотя бы один излюбленный удар, боксер начинает верить в свою неуязвимость и возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Необходимо, чтобы спортсмен научился боксировать с партнерами самой различной манеры ведения боя. Добившись этого, боксер начнет осознавать, что он может прочно защищаться от сильных и быстрых ударов любого противника, остановить контрударом стихийно атакующего партнера, успешно навязать ближний бой и т. д.

Очень важно, чтобы первая ответственная в сезоне встреча боксера, не обладающего уверенностью, закончилась его победой или во всяком случае незначительным проигрышем (для этого надо учесть силы будущих противников). Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования. При этом боксера нужно убедить в том, что если бы он немного постарался или не допустил бы некоторых ошибок в бою, то, несомненно, одержал бы победу.

Часто боксер терпит в бою поражение из-за недостатков в технике, тактике или в физической подготовленности и, проиграв, теряет уверенность.

Нужно убедить боксера в том, что эти поражения неизбежны, что они не являются результатом его слабости и необходимы для его дальнейшего роста.

После неудачного выступления боксеру следует подбирать на тренировках партнеров, обладающих, примерно, теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Исправляя с помощью тренера свои недостатки, встречаясь с более опытными и подготовленными партнерами и увеличивая темп боя, боксер сможет вновь приобрести потерянную уверенность.

Смелость и решительность — качества, основанные на уверенности в своих силах, знании своих положительных сторон и достоинств, умении разбираться в боевой обстановке.

Для развития смелости и решительности у боксера тренер должен заставлять его преодолевать боязнь и инертность — в тренировочных боях, подбирая ему соответствующих партнеров, а в состязаниях, воздействуя на его самолюбие и чувство собственного достоинства.

В условных боях следует неожиданно предлагать боксеру быстро и стремительно атаковать, использовать

встречные удары, вызвав партнера. на атаку, развивать отдельные удары сериями, активно вести бой на средней и ближней дистанции, а в вольном бою бороться с пассивной тактикой отхода и излишней осторожностью. Необходимо широко использовать упражнения с партнером для отработки решительных и внезапных атак и контратак и во всех упражнениях развивать быстроту реакции и резкость движений.

Однако надо иметь в виду, что спортсмены, обладающие безрассудной смелостью, не опасаясь ударов партнера, обычно никогда не овладевают искусством бокса, так как всегда пренебрегают маневрами и защитами на ринге. При беспрерывном обмене ударами такие боксеры не смогут развить у себя быстроту реакции и боевую смекалку. Боксер высокого класса должен сочетать большую, смелость с осторожностью. Поэтому, побуждая боксера к неожиданным, быстрым и стремительным атакам и встречным ударам, надо, однако, следить за тем, чтобы он пользовался различными приемами страховки и защиты и, не увлекался рискованными действиями.

Обучая боксера умело вести бой против быстро атакующих, агрессивных противников, а также обучая его прочным и разнообразным защитами от всевозможных ударов и их сочетаний, тренеру необходимо выработать у него самообладание. В условных боях можно предложить одному из противников быстро и беспорядочно атаковать, не применяя, однако, резких, акцентированных ударов, а другому, легко передвигаясь, -внимательно и спокойно находить удобные исходные положения для контратак и придерживаться наиболее выгодной дистанции. В вольных боях боксеру надо постоянно указывать, чтобы он сдерживал себя от стихийных атак и беспорядочного обмена ударами, наблюдал, за положением рук и туловища партнера, выбирал защиты от различных ударов, находил моменты для нанесения встречных ударов и т. д.

Тренер обязан все время сосредоточивать на этом внимание учеников.

Постепенно подбирая для боксера более активных и резких партнеров в вольном бою (в пределах определенных весовых категорий) или ставя спортсмена в более затрудненные положения в условном бою по сравнению с партнерами, тренер воспитывает у него выдержку и самообладание.

Важным фактором, способствующим воспитанию волевых качеств спортсмена, служит личный пример тренера. Тонкое знание бокса, методики обучения и тренировки, дисциплинированность и аккуратность, внимательность и наблюдательность, педагогический такт, сочетание требовательности и принципиальности с юмором, «подтянутый» внешний вид — вот некоторые из моральных и деловых качеств преподавателя, обычно оказывающих благотворное влияние на занимающихся, вызывающих у них уважение, стремление к подражанию, желание совершенствоваться.

Необходимо, чтобы тренер всегда был требователен к себе и спортсменам. Если он, например, требует от боксеров дисциплинированности, настойчивости, а сам опаздывает на тренировку, небрежно проводит занятия, не сдержан и не тактичен в обращении с людьми, недостаточно внимания уделяет индивидуальному совершенствованию спортсменов и т. д., то, естественно, что такое поведение преподавателя снижает интерес к тренировке, ухудшает отношение к ней, уменьшает желание упорно тренироваться.

Тренеру нужно быть последовательным в своих требованиях. Нередко тренер устанавливает для боксера определенный режим тренировки, планирует нагрузки, но не принимает мер в случае, если он не выполняет эти требования или некоторые из них, «сквозь пальцы» смотрит на то, что спортсмен нарушает режим питания, распорядок дня, уменьшает нагрузки в занятиях, не занимается самостоятельно физической подготовкой. Такая нетребовательность наблюдается, если тренер равнодушно относится к успехам своих подопечных или он слишком мягкосердечен или идет «на поводу» у некоторых спортсменов, не желая портить с ними отношения. В конечном итоге это подрывает авторитет преподавателя и снижает доверие к нему.

Умение тренера заставлять, побуждать боксера постоянно преодолевать трудности тренировки, быть дисциплинированным, твердо выполнять режим и распорядок дня играет огромную роль в волевой подготовке спортсмена.

Надо всегда иметь в виду, что формирование волевых качеств у боксеров — это не эпизодическая работа тренера, которую он проводит перед соревнованиями, а постоянный кропотливый труд, требующий от него большой затраты сил, времени, упорства и энтузиазма в течение всей многолетней подготовки спортсменов.

## **ГЛАВА V. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВОСПРИЯТИЙ, ВНИМАНИЯ, МЫШЛЕНИЯ И БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ БОКСЕРА**

Успех овладения техникой и тактикой целиком зависит от уровня развития специализированных восприятий (чувства дистанции, ориентировки на ринге, чувства положения тела и свободы движений, чувства удара, чувства времени), представлений, внимания, мышления, двигательной памяти и быстроты реакции боксера. Психические процессы развиваются в ходе тренировки под влиянием специальных педагогических воздействий тренера. Остановимся на примерах развития некоторых из психических процессов и быстроты реакции боксера.

### **Развитие, специализированных восприятий**

Основной принцип развития специализированных восприятий состоит в постоянной дифференцировке соответствующих ощущений, в выработке умения сознательно контролировать и управлять дистанцией до партнера, положениями тела, степенью мышечного напряжения и расслабления и т. д. Для того чтобы научиться этому, в процессе занятий боксер постоянно варьирует различными движениями — временем их выполнения, скоростью усилий, резкостью и т. д. (при передвижении, стоя, сидя, лежа) и старается оценивать

эти свойства движений, положения тела и его частей. Он должен стремиться как можно более четко осознавать те ощущения, которые возникают при различных движениях (очень резких или очень «тягучих», очень напряженных или расслабленных, очень медленных или очень быстрых и т. д.), при постепенном изменении свойств движений или положений тела и его частей.

Для лучшего контроля за движениями и положениями тела нередко прибегают к выключению или ограничению зрительной информации (полностью или частично завязывают глаза), используют различные средства срочной информации.

Боксер должен понять сущность каждого специализированного восприятия, которое он хочет развить и представлять (зрительно и кинестетически, т. е. при помощи мышечно-двигательных ощущений), положения тела него частей и важнейшие свойства движений.

Развитие специализированных восприятий требует ежедневной тщательной, кропотливой работы перед зеркалом, в бою с тенью, в упражнениях на снарядах, с партнером. В процессе этой работы используются различные вспомогательные средства для развития восприятий (мячи, камни, эспандеры, надувные камеры, стойки и пр.), а также приборы, позволяющие получить срочную информацию об особенностях выполняемых движений.

**Развитие чувства дистанции.** Боксеру следует ясно различать признаки дальней, средней и ближней дистанций. Кроме того, он должен знать, что имеются еще ударные и защитные дистанции (Ю. К. Никифоров) и что для боксеров с разным ростом и длиной рук эти дистанции значительно отличаются друг от друга.

Для развития чувства ударной дистанции боксеры сначала измеряют ее, выпрямляя руку вперед (с шагом или без шага вперед) или соприкасаясь в разных положениях. Партнеры становятся на дальней или средней дистанциях, и один из них начинает изменять дистанцию (сначала двигаясь в направлении, вперед-назад, а затем и в стороны), а другой стремится восстановить ее. Далее партнеры изменяют дистанцию поочередно, а потом каждый реагирует на изменение дистанции партнера, стараясь ее тотчас восстановить.

Для того чтобы боксер сумел проконтролировать свое чувство дистанции, тренеру рекомендуется дать сигнал (хлопком, свистком), а боксер, который стремится восстановить или сохранить дистанцию, должен проверить, как это ему удалось. Можно предложить одному из партнеров, сохраняющему или восстанавливающему соответствующую дистанцию, самому дать сигнал, когда она будет найдена.

Для проверки умения оценивать дистанцию, с которой боксер начинает атаковать или контратаковать действия, полезно внезапно останавливать условный или вольный бой в момент атаки или контратаки одного из боксеров. Также в парах можно проверять, как оценивает один из боксеров свою защитную дистанцию, основываясь на оценке ударной дистанции партнера. Партнеру предлагается наносить четкие прямые удары правой и левой с дальней дистанции, а боксеру «попробовать» их дальнобойность, применяя различные защиты и маневрируя по рингу. При этом он подает сигнал, когда почувствует, что попал в зону удара партнера.

Для контроля и развития чувства дистанции при ударах можно использовать полосы, начерченные на полу, на стене (в этом случае спортсмен должен передвигаться параллельно стене), применять различные ограничители движения: положенный на полу канат, протянутые по валу веревки, предметы (стулья, стойки) и т. д. (А. И. Булычев, 1963).

Проводя бой с тенью, боксер должен наносить удары, стремясь попасть в определенные точки пространства, где находятся уязвимые места воображаемого партнера. Такие места боксер должен четко зрительно представлять, а в случае боя на ближней дистанции — постараться прочувствовать их с помощью мышечно-двигательных ощущений. Необходимо развивать у себя способность наиболее четко (зрительно и кинестетически) представлять себе партнера, его и свои действия в различных ситуациях боя.

Для совершенствования чувства дистанции используются также снаряды и лапы. Упражняясь с мешком и набивной грушей, боксер должен чаще менять расстояние до снарядов и запоминать те ощущения, которые появляются при нанесении ударов с разных дистанций.

В настоящее время сконструированы приборы, которые позволяют проверять уровень развития чувства дистанции при ударах и защитах.

**Развитие умения ориентироваться на ринге.** Ведя напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя противника и защищаясь от его ударов, боксер должен уметь в любой момент определять и свое положение на ринге относительно его углов, канатов, местонахождения рефери, в то же время не отвлекаясь от действий противника.

Для выработки умения ориентироваться на ринге партнерам предлагается в условных боях проводить боевые действия в углах и около канатов и чаще делать выходы оттуда. Боксер получает задание внимательно следить за партнером, загнать его в определенный угол или прижать к канатам, а партнер — не допускать этого и держаться на середине ринга. Можно предложить и другую задачу: каждый из боксеров должен стремиться закончить раунд с пользой для себя, находясь ближе к своему углу.

Для усложнения условий ориентировки эти задания полезно давать сразу двум парам (находящимся на ринге). При выполнении заданий каждая из пар вынуждена учитывать действия другой.

Находясь во время боя рядом со спортсменами, тренер, выполняющий обязанности рефери, также помогает боксерам ориентироваться в отношении его положения на ринге.

**Развитие чувства положения тела.** Для того чтобы найти нужные исходные положения для немедленной атаки и контратаки, которые принимаются во время маневрирования и после защитных действий, боксеру необходимо уметь контролировать положение своего тела с помощью мышечно-двигательных ощущений.

Для развития чувства положения тела боксеру, находящемуся в боевой стойке, предлагается сначала переносить вес тела, не сходя с места, вперед-назад, влево-вправо, а затем в разных направлениях, например,

вперед-вправо, влево, вправо-назад и т. д. Далее боксер переносит вес тела, делая небольшие шаги в разных направлениях, например с шагом левой влево-вперед вес переносят на левую ногу, с шагом правой вправо-вперед — на правую ногу, с шагом левой влево-назад — на левую, с шагом правой вправо-назад — на правую ногу и т. д.

Боксер должен прочувствовать степень отклонения туловища от обычного положения в стойке и все время менять амплитуду его движений при перемещении. В дальнейшем следует после каждого перемещения расслабленно наносить удары, а затем возвращаться в положение боевой стойки. Такие же упражнения рекомендуется проводить перед снарядами — мешком, твердой грушей стенкой.

**Развитие чувства свободы движений.** Чувство раскрепощенности, т. е. свободы движений, создается в результате овладения боксером координацией движений, оптимальным чередованием расслабления и напряжения мышц.

Для совершенствования координации движений существует большое количество специально-подготовительных и имитационных упражнений (К. В. Градополов, 1956; В. И. Огуренков, Н. А. Худадов, 1957; А. И. Булычев, 1959; А. В. Фесенко, 1960). Научиться умению расслабляться можно с помощью применения различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений боксера, включающих движения с широкой амплитудой, раскачивание рук в суставах, хлыстообразные движения рук в плечевых суставах за счет резких поворотов туловища, потряхивания руками, поочередное расслабление мышц тела, расслабленное «падение» туловища, поднятых рук и ног.

Расслабления мышц можно достигнуть при выполнении подводящих защитных движений типа подставки плеч, нырков, уклонов и пр. Для выработки расслабленности боксер должен научиться наносить удары не напрягаясь, делая свободный выдох и расслабленно возвращаясь после ударов в исходное положение. При ударах необходимо использовать инерцию поступательного и вращательного движения (Г. О. Джероян, 1965).

Нередко боксеры наносят удары, намеренно увеличивая их амплитуду с целью развития расслабленности в плечевом поясе. Если боксеры не могут быстро наносить удары из стойки, чередуя расслабление и напряжение, можно наносить их сидя на полу (Г. О. Джероян, 1965).

Весьма эффективны упражнения, в которых боксер применяет последовательное и постепенное напряжение (расслабление) рук, туловища и ног или резко переходит от расслабления к напряжению и обратно.

Для выработки чувства свободы движений полезно применять упражнения перед зеркалом, сопровождать упражнения веселой легкой музыкой.

**Развитие чувства удара («чувства кулака»).** Чувство удара связано со сложным восприятием быстроты и резкости движения в конечной фазе удара, а также степени «жесткости», закреплённости звеньев тела в момент соприкосновения кулака с целью.

Для развития чувства удара специально применяются упражнения в нанесении ударов по перчаткам, лапам, снарядам, упражнения с партнером для разучивания ударов и защит от них.

Боксер, наносящий удары, должен прочувствовать их резкость, длительность и «жесткость» соприкосновения кулака с целью, положение руки, наносящей удар, степень «включения» в удар туловища, меру его поворота.

Удары, следует наносить с различной резкостью, быстротой, внезапностью, хлесткостью, из разных исходных положений. Особенно эффективны для развития чувства удара упражнения с лапами. Во время выполнения боксером этих упражнений тренер может регулировать жесткость удара.

Для развития чувства удара большую пользу приносят ударные динамометры, с помощью которых боксер получает объективную информацию о силе ударов.

**Развитие чувства времени.** Чувство времени позволяет боксеру оценивать длительность раунда, минутного перерыва и микроинтервалов времени, в течение которых наносятся удары и выполняются защиты. Для развития чувства длительности раундов и перерывов между ними тренер варьирует эти временные промежутки и называет их продолжительность. Чаще всего в практике боксерам предлагается упражняться в течение 3 мин., 2 мин., 1,5 мин., 1 мин., а промежутки между раундами составляют 1 или 0,5 мин.

Нередко тренеры через определенный промежуток времени объявляют, сколько осталось до конца раунда, и тем самым вводят «временные ориентиры», необходимые для развития чувства длительности раунда. Тренер может предложить боксерам, выполняющим задание в условных и вольных боях, самим отмечать определенные временные Промежутки, в течение которых идет бой (1 мин., 2 мин., 2,5 мин.), например поднимая руку или называя время, прошедшее с начала раунда. Для развития чувства времени на занятиях рекомендуется применять приборы, фиксирующие время реакции и движения рук из исходного положения до цели. Эти приборы сразу дают информацию о времени скоростных действий спортсменов и позволяют контролировать и управлять ими.

Субъективно микроинтервалы времени осознаются и относительно точно оцениваются при сравнении скоростных действий разных партнеров, времени собственных движений и реакции (в процессе нанесения или после окончания атакующих, встречных, ответных ударов, удачных и неудачных защит от них).

## **Развитие внимания боксера**

Внимание боксера, как направленность и сосредоточенность его психической деятельности, может быть улучшено в ходе тренировочных занятий. Ряд приемов совершенствования внимания у боксеров разной квалификации был экспериментально проверен А. Хамидом. Некоторые из них приведены здесь.

Во время занятия направленность восприятий, представлений, мышления спортсмена быстро меняется в связи с частым изменением упражнений, заданий тренера. Поэтому развитие внимания и его конкретных свойств должно быть связано с определенными группами упражнений, применяемых в уроке.

Однако сначала нужно добиться того, чтобы понятие внимание — в научном смысле этого слова — было осознано (как и смысл других психических процессов) спортсменами.

Известно, что в силовом боксе внимание играет минимальную роль, а успех действий искусного боксера зависит от того, как развиты у него интенсивность, устойчивость внимания, как умеет он распределять его во время действий противника, как быстро переключает внимание при смене финтов, атак, защит и контратак. Для лучших представителей искусства бокса характерна обостренная внимательность во время боя на ринге, высокий уровень развития всех свойств внимания. Это помогает «асам» ринга легче воспринимать внезапные действия противника, сохранять готовность к атакам, защитам и контратакам. Высокоразвитыми свойствами внимания обладали выдающиеся боксеры СССР В. Михайлов, Н. Королев, Н. Штейн, В. Чудинов, в более позднее время С. Щербаков, А. Булаков, В. Енгибарян, Г. Шатков и многие другие.

Во время тренировок — условных и вольных боев — они много работали над развитием внимательности.

Следует отметить, что внимание — необходимое условие действий, выполняющихся по типу реакции, т. е. мгновенно в ответ на появление соответствующих раздражителей.

Без сосредоточения или распределения внимания на положениях и действиях противника невозможно быстро реагировать собственными действиями и движениями. Поэтому все упражнения для развития быстроты реакции служат одновременно и упражнениями для улучшения свойств внимания боксера, так как позволяют распределять внимание на двух, практически почти одновременных моментах: появлении раздражителя (ударе противника) и начале собственного ответного действия. Однако нередко внимание распределяется только на восприятие своих действий (особенно в специально-подготовительных упражнениях) или только на действия преподавателя и других боксеров, выполняя контрольную функцию. Поэтому не все упражнения для улучшения внимания способствуют развитию быстроты реакции (в частности, это замечание относится к упражнениям, приведенным ниже).

Важнейшее свойство внимания, без которого не может успешно выполняться ни одна более или менее сложная работа, — это интенсивность, характеризующая напряженность внимания, степень направленности его на определенных действиях (например, на различных движениях, усилиях, темпе выполнения упражнения, движениях партнера и т. д.). Чем более длительно сосредоточивается внимание на объекте, тем больше его устойчивость. Если сам характер боевых упражнений с партнером, в которых постоянно содержится угроза получить удар, располагает к интенсивному и устойчивому вниманию, то очень часто в специально-подготовительных упражнениях внимание спортсменов бывает рассеяно, не направлено на правильное выполнение движений, отвлекается различными факторами (разговоры и реплики товарищей, посторонние люди в зале, всевозможные шумы и звуки, обращение тренера к кому-либо из спортсменов и т. д.). Это значительно снижает эффективность упражнений.

Для того чтобы боксер мог с достаточной интенсивностью сосредоточивать внимание на всех своих действиях во время урока, он должен выработать в себе постоянное стремление концентрировать свое восприятие и мышление на выполняемых упражнениях. Это стремление может быть основано только на большом интересе к упражнениям, к результатам своих действий. Перед каждым занятием необходимо напоминать спортсменам о необходимости внимания ко всем упражнениям, умении отвлекаться от всего постороннего во время их выполнения.

Перед началом подготовительной части урока полезно дать несколько заданий для настройки внимания спортсменов на выполнение упражнений.

Например, тренер предлагает боксерам встать в боевую стойку и на его различные сигналы выполнять разные упражнения: на хлопок — прямой удар левой с шагом вперед, на два хлопка — прямой левой с шагом назад, на поднятие руки — удар левой на месте. Другое упражнение: стоящие в строю боксеры рассчитываются на первый, второй, третий (четвертый); затем тренер произносит: «первый номер — боковой в голову, второй — нырок, третий — два прямых (и т. д.) — начинай!» Или: первый делает шаг назад, второй делает шаг вперед, третий поворачивается к преподавателю спиной (кругом). И снова дается команда «на первый, второй, третий — рассчитайсь!»

Еще одно упражнение для мобилизации внимания: тренер, стоя перед группой, дает задание выполнять называемые им упражнения. Одновременно он сам проделывает их, но создает помехи собственными, не соответствующими командам движениями. Например, при команде «руки вверх!» ставит руки в стороны.

Мобилизует внимание и такое упражнение: тренер, стоя лицом к строю, предлагает боксерам копировать его передвижения, удары и защиты. Во время выполнения упражнений он намеренно называет вместо одних действий другие. Например, нанося прямой левой в голову, называет его ударом в туловище, делая шаг влево, называет его шагом вправо и т. д. Можно предложить боксерам выполнить комбинацию ударов, защит и передвижений по словесной инструкции, а затем «запутать» боксеров, сопровождая инструкцию показом, не соответствующим названным действиям.

Когда спортсмены выполняют общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения при передвижении и на месте, тренер старается сосредоточить их внимание на тех элементах движений, которые составляют «соль» упражнений (например, рывок бедром, ускорение в конечной фазе движения, «взрыв» в его начале, широкий размах руками, расслабление плеч и пр.).

Во время выполнения имитационных упражнений при передвижении и на месте внимание следует распределять на овладении четкой координацией, формой движений, их «взрывностью» и непринужденностью,

а в бою с тенью — на представления действия мнимого противника и дистанции до него.

Для развития различных свойств внимания и сложных видов реакции во время специально-подготовительных и имитационных упражнений боксера применяется система сигналов и команд (см. стр. 118).

Для сосредоточения внимания на значимых элементах техники во время изучения приемов в парах, на снарядах и лапах совместно с показом и коррекцией движений тренер дает словесные указания; они должны быть краткими, ясными, разнообразными по содержанию и интонации.

Для лучшей концентрации внимания на овладении различными свойствами движений полезно применять образные выражения, позволяющие лучше понять суть движения. Так, нередко тренеры говорят: «ударом левой проткни партнера», «руки и плечи должны висеть, как плети», «взорвись в начале удара», «рвани бедром», «хлестни плечом» и т. д. и т. п.

Когда боксеры упражняются в условном и особенно вольном бою, не следует часто останавливать бой и делать замечания об ошибках и недостатках. Внимание боксеров лучше сосредоточить на кратких указаниях, например, «Иванов... «голову» (в смысле — не поворачивать), «челюсть» (прижать к груди), «соберись» (принять положение стойки), «перчатку» (заворачивать при ударе) и т. д.

Для улучшения распределения внимания можно давать партнерам, упражняющимся в парах, следующие задания: боксеру, маневрирующему по рингу на дальней дистанции, предлагается искусственно создавать поочередно различные исходные положения, из которых некоторые должны быть удобны для атаки партнера, например слишком утрированный перенос веса тела на левую ногу, постановка ног на пятки, момент передвижения на «челноке» вперед и т. п. Другой боксер должен внимательно наблюдать за действиями партнера и в определенные моменты незамедлительно атаковать его. Для этой же цели и дополнительной нагрузки спортсмену более тяжелой весовой категории дается задание побоксировать с двумя более легкими (или слабыми по физической и технико-тактической подготовленности) партнерами, которые ведут бой одной или двумя руками.

Для развития объема внимания тренер, стоящий перед боксерами, может на долю секунды принять какое-либо исходное или заведомо неправильное положение, а боксеры тотчас должны сделать замечания о действиях, которые можно предпринять из этого положения, или о наиболее характерных ошибках.

Развивая устойчивость внимания, целесообразно сознавать всякие помехи, которые мешают концентрировать внимание боксера при выполнении упражнений (реплики, неправильные указания «зрителей», резкие крики во время проведения вольных боев, допуск на ринг нескольких пар, которые нарочно мешают боксировать основной паре).

Большой эффект приносят специальные задания на воспитание переключения внимания и быстроты реакции с переключением (Г. О. Джераян, 1965).

В связи с мгновенными изменениями обстановки боя боксеру приходится постоянно реагировать, в то время когда его внимание занято осуществлением того или иного действия. Так, готовя атаку или контратаку и пользуясь для этого маневрированием и финтами, боксер старается направить свое внимание на момент активных действий (выбрать нужную дистанцию для своих ударов, использовать неподготовленность противника — его неудобное исходное положение для атаки или контратаки), а в случае неожиданной атаки или контратаки противника мгновенно переключить внимание и отреагировать защитой.

Если противник во время атаки или контратаки боксера нанесет встречный удар, опережающий его действия, он должен также моментально отреагировать защитой. После того как боксер проведет атаку или контратаку, ему следует быстро отреагировать защитой, переключив внимание на ответные действия партнера. Нередко реакция боксера протекает быстрее, чем он сумеет переключить свое внимание с одного действия на другое. В сложных положениях, где нужно быстро и часто реагировать, сменяя атаки защитами, контратаками и снова защитами (и т. д.), переключение внимания боксера происходит с опозданием — его действия начинают иногда носить импульсивный характер, что недопустимо. Боксера нужно познакомить с различными противодействиями партнера, научить распределять внимание на действия, на которые придется переключаться. Это даст возможность увеличить быстроту переключения внимания. Г. О. Джераян разработал упражнения о переключении внимания при подготовительных действиях, в момент начала атаки или контратаки и после своей атаки или контратаки с дальней дистанции.

Они заключаются в том, что боксер в процессе маневрирования, собственной атаки или контратаки должен мгновенно прервать ложные действия и удары, перейти к защите, а когда позволит положение — продолжить ложные действия или атаку и контратаку. После окончания своих ударных действий боксер должен немедленно переключить внимание на защиту.

## **Развитие мышления**

В зависимости от тех задач, которые предстоит решать боксеру в процессе тренировки и соревнований, у него проявляются в большей или меньшей степени различные виды мышления.

В том случае, когда перед боксером ставится задача теоретического характера, например распланировать на четыре года содержание средств технико-тактической, физической и психологической подготовки, продумать характер пищевого режима в случае усиленной сгонки веса, проанализировать анатомо-динамические и биомеханические особенности какого-нибудь излюбленного приема, выявить недостатки в развитии воли, отношениях с людьми, мышление имеет больше теоретический или так называемый словесно-понятийный характер. В процессе мышления спортсмен широко пользуется абстрактными понятиями (т. е. обобщенными знаниями целой группы явлений, объединенных по однородности их существенных признаков),

устанавливает связи между понятиями, делает выводы из имеющихся в его распоряжении данных и т. д.

Мышление боксера приобретает образный вид, когда он разрабатывает план предстоящего выступления, оценивает наглядно-представляемые конкретные ситуации, на ринге, делает выводы о том, как лучше поступить при той или иной атаке известного противника, обдумывает в перерывах между раундами, какова должна быть тактика в очередном раунде, разбирает с тренером свои ошибки и т. д. При этом он оперирует преимущественно представлениями, т. е. образами воспринятых ранее предметов и явлений.

Мышление становится практическим или действенным, когда спортсмен в ходе занятий продумывает пути совершенствования определенного удара, защиты, способа передвижения, конкретного тактического действия (финта, раскрытия, контратакующего приема, и т. д.), структуры какого-либо специально-подготовительного упражнения, разбирает с партнером задание для условного боя, когда занимается усовершенствованием инвентаря, научной аппаратуры и т. д. Здесь задача поставлена перед спортсменом наглядно и решается в виде практического действия.

И, наконец, в соревновательных, вольных и условных боях на ринге (и отчасти в ходе совершенствования отдельных приемов с партнером) проявляется тактическое мышление боксера, о котором уже говорилось.

Разумеется, что боксер никогда не пользуется одним видом мышления. Так, в процессе теоретического мышления он прибегает к созданию ярких образов-представлений и может для наглядности нанести, тот или иной удар или выполнить упражнение. Анализируя прием в зале, спортсмен использует целый ряд абстрактных понятий (быстроту, резкость, биомеханические параметры и пр.). В ходе тактического мышления, когда боксер маневрирует по рингу вне дальней дистанции и нет жесткого лимита времени для обдумывания, он может эпизодически оперировать понятиями и образами (предположить, например, что у противника резкий удар, или представить, как увеличивается темп в конце раунда, и т. д.).

Однако практически целесообразно выделять эти виды мышления, так как в зависимости от их специфики выбираются пути для воспитания мышления.

Для успешного теоретического мышления спортсмену необходимо обладать достаточно глубокими знаниями по анатомии, биомеханике, гигиене, психологии, физиологии, хорошо понимать принципы периодизации и планирования спортивной тренировки, знать сущность искусного бокса, особенности спортивной подготовки боксера и т. д. Все задачи и методы самопознания (при условии если спортсмен занимается ими систематически) способствуют развитию мышления.

Основным и важнейшим способом развития теоретического мышления служит самостоятельное планирование круглогодичной и для спортсменов высшего класса многолетней тренировки. В процессе составления индивидуальных планов боксер тщательно обдумывает имеющиеся у него недостатки в технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности, обсуждает их совместно с тренерами и товарищами, обдумывает задачи подготовки, разрабатывает методы совершенствования подготовленности, способы устранения недостатков и ошибок, распределяет по этапам и периодам оптимальное соотношение средств общей, специальной и технико-тактической подготовки и т. д.

В ходе планирования устанавливаются определенные сроки для решения поставленных задач, что заставляет спортсмена стремиться выполнить все обязательства. Продуманное серьезное планирование мобилизует боксера на достижение поставленных целей и увеличивает его ответственность перед собой, тренером и коллективом.

Для развития образного мышления спортсмен должен обладать комплексом знаний — представлений о технике: представлять основные движения боксера — их форму, направление, амплитуду, скоростно-силовые характеристики, способы и последовательность овладения ими и т. д., а также представлять ситуации, в которых применяются различные приемы, всевозможные варианты тактики партнера, способы противодействия им, виды элементов тактики и тактических действий и т. д.

Развитию образного мышления способствуют: письменный анализ отдельных сторон техники, тактики партнеров и будущих противников, их манеры ведения боя; обдумывание заданий перед условными и вольными боями; разработка плана предстоящего боя; разбор и анализ проведенного соревнования, эффективности своей техники, тактики; подбор упражнений для совершенствования физических качеств; создание ярких образов действия в условном бою, в упражнениях со снарядами и т. д.

Практическое (действенное) мышление воспитывается в процессе тщательного обдумывания своих движений, осознания возникающих мышечно-двигательных ощущений, их сопоставления с «образцами» движений, поиска наиболее оптимальных вариантов исполнения и т. д.

Тренер ставит перед занимающимися задачу наносить удары и выполнять защиты не механически, а осознавать их тактическую направленность, двигательные задачи и биомеханические принципы выполнения.

Для развития этого вида мышления большую пользу приносят упражнения с лапами, когда боксер совместно с тренером анализирует все детали выполненных движений.

Тактическое мышление (как один из вариантов наглядно-действенного мышления, проявляющегося в условиях острого противодействия и ограниченного лимита времени) формируется в процессе условных и вольных боев, где спортсмены решают задачи, поставленные перед боем или возникающие в ходе поединка.

Перед спортсменами, упражняющимися в условных и вольных боях, ставятся задачи наблюдать и правильно разгадывать действия противника, принимать мгновенные решения, выбрав правильное контрдействие, бороться за осуществление своих решений, преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а в случае необходимости — изменять принятое решение (Г. О. Джераян, 1965).

Боксерам даются задания по разведке действий партнеров, для изучения сильных и слабых сторон их техники и тактики, физической подготовленности, манеры ведения боя, по запоминанию типовых ситуаций,

которые следует узнавать в бою.

При выполнении задания спортсмен не только наблюдает и уточняет, как действует партнер, но и мгновенно делает вывод, какие контрдействия следует применять против него, и пытается их тотчас выполнить. Далее боксеру предлагается вести бой с партнерами, у которых разная манера ведения боя, например с соперником, ведущим непрерывную атаку или предполагающим вести бой легкими одиночными ударами, с боксером, обладающим сильным ударом, боксером-левшой и т. д. Спортсмену даются специальные задания, которые он должен выполнять в зависимости от манеры ведения боя противником. Эти задания подробно описаны в литературе по боксу (Г. О. Джераян, 1954, 1955, 1965; К. В. Градополов, 1962, 1965).

После окончания условных и вольных боев, а иногда и во время их проведения боксеры должны рассказать тренеру, что удалось им выяснить в ходе боя, чем были вызваны их действия, какие намерения имели спортсмены, какие причины помешали им выполнить запрограммированные действия и т. д. Каждый условный и вольный бой следует разбирать в деталях, причем тренер обязан анализировать вместе с боксерами психологическую сторону этих упражнений: насколько правильно и быстро спортсмены воспринимали боевую обстановку и реагировали на нее, насколько внимательными и наблюдательными они были, какие трудности помешали выполнить поставленные задания, как проявлялись в процессе боев волевые качества боксеров и т. д.

Проблема воспитания тактического мышления — одна из самых главных в тренировке по боксу, но до сих пор ей уделяется мало внимания, что, несомненно, мешает подготовке боксеров высокого класса.

### **Развитие быстроты реакции боксера**

В настоящее время применяется ряд приемов, с помощью которых удастся развить быстроту реакции боксера.

Вся система приведенных специальных упражнений для обучения технике и тактике способствует развитию быстроты реакции и внимания боксера, если у него выработана установка на искусное обыгрывание. Однако даже при этой установке, как показывает практика и научные исследования, обычных упражнений в условном и вольном бою недостаточно для оптимального развития быстроты реакции боксера. Поэтому для развития быстроты реакции необходимо применить особую систему общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, а в условных и вольных боях давать боксерам специальные задания.

В результате исследований (Н. А. Худадов, 1955) удалось разработать несколько принципов развития быстроты реакции на занятиях по боксу.

Для развития быстроты реакции рекомендуется:

- выработать у боксеров установку на максимально быстрое и точное реагирование (создать готовность мгновенно реагировать на предлагаемые различные раздражения — сигналы, показы, удары, открытия и др.);
- создавать на занятиях в процессе выполнения упражнений внезапно меняющиеся условия, на которые боксеры должны мгновенно реагировать максимально быстрым действием;
- систематически преодолевать у боксеров напряженность и скованность движений, которые вызваны или неправильной координацией или эмоциональным состоянием спортсменов (страхом перед противником, опасением получить удар, излишней горячностью и т. д.);
- научить боксеров контролировать во времени свои реакции и управлять их быстротой; создавать у спортсменов четкое представление о времени реакции, применяя в тренировке специальные измерители времени.

Для развития быстроты реакции очень важно, чтобы боксеры ясно представляли сущность процесса реакции. Обычно спортсмены, выполняя мгновенные действия по типу реакции, не умеют расчленить их на элементы из-за быстроты действий, не представляют, из чего складывается структура реакции, не могут выделить в сознании момент ответа.

Тренеру необходимо перед началом занятий напомнить, что большинство действий боксера осуществляется по типу сложной реакции. В ней различаются три периода: предварительный, связанный с сосредоточением внимания на начале удара или открытия партнера, скрытый, связанный с восприятием и различением действий партнера и выбором наиболее целесообразного собственного действия, и заключительный, занимающий отрезок от начала ответного движения до его окончания.

Следует показать боксерам все виды реакции, которые могут возникнуть у них в боевых и специально-подготовительных упражнениях. Очень важно, чтобы боксер понял, в чем состоят принципы развития быстроты реакции.

Принципы развития быстроты реакции особенно успешно могут быть реализованы в подготовительной части занятий, так как внимание и нервно-мышечный аппарат спортсмена еще не утомлены значительными нагрузками.

В этой части урока используются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения. Тренер применяет систему команд и сигналов (поднимает руки, хлопает ими, применяет свисток), на которые боксеры должны реагировать с возможно большей быстротой, мгновенно выполняя соответствующие действия и движения. Обычно сначала для развития быстроты реакции предлагаются общеподготовительные упражнения при передвижении, а затем имитационные при передвижении по залу и на месте.

Например, во время общеподготовительных упражнений в ответ на один из сигналов (хлопок) боксеры делают резкий прыжок вперед, на другой (свисток) подпрыгивают или приседают или выполняют какое-либо сложное по координации движение.

Упражнения должны выполняться после соответствующего разогревания мышц, так как быстрые резкие ответные движения могут вызвать повреждения в неразогретых мышцах.

При выполнении имитационных упражнений можно, например, предложить задание: на один сигнал сделать нырок и нанести серию ударов с последующим отходом назад, а на другой провести финт с ударом, сделать боковой шаг и снова нанести удар и т. д. Эти упражнения иногда усложняют — боксерам предлагается выполнять в ответ на сигналы различные сочетания ударно-защитных движений (с помощью туловища, рук, передвижений).

Во время выполнения упражнений на снарядах тренеру рекомендуется использовать различные звуковые или световые (например, при помощи карманного фонарика) сигналы, на которые боксер должен немедленно реагировать ударно-защитными действиями.

В упражнениях с лапами тренер по договоренности с боксером имитирует ими удары, на которые спортсмен должен реагировать защитами (или защитами с контрударами).

Полезно применять упражнения, в которых боксер, нанося по лапам какую-либо серию ударов, внезапно по сигналу преподавателя прерывает серию, применяет защиту или разрывает дистанцию и снова продолжает наносить удары. Например, при выполнении четырехударной серии в голову — прямой удар левой, прямой правой, боковой удар левой, прямой правой — тренер подает сигнал условным движением лапы (имитирующим контрудар) после второго или третьего удара серии. В первом варианте боксер вместо бокового левой делает подставку левого плеча и наносит два слитных удара: прямой правой — боковой левой; во втором варианте боксер делает нырок и повторяет боковой удар левой в голову.

Особенно эффективной для развития быстроты реакции является система специально-подготовительных упражнений без перчаток и в перчатках, выполняемая в основной части урока. Она была разработана и экспериментально проверена Ш. Закировым (1964). По его системе сначала ученики должны были выполнять специально-подготовительные упражнения без перчаток в шеренгах перед преподавателем, а затем с партнером на дистанции большей, чем дальняя. После этого они проделывают специально-подготовительные упражнения в перчатках с партнером на боевых дистанциях.

Приводим комплексы упражнений, способствующие развитию не только быстроты, но и точности реакции и внимания.

**Специально-подготовительные упражнения в шеренгах без перчаток.** Для развития быстроты и точности защитной реакции на атаку тренер, находясь перед группой, имитирует различные удары, а занимающиеся защищаются от них.

Для развития умения быстро переходить в контратаку тренер также имитирует удары, а занимающиеся моментально реагируют ответными одиночными и серийными контрударами.

Для развития быстроты и точности реакции при ударах тренер, находясь перед группой в боевой стойке, внезапно раскрывает отдельные части тела или ставит ладони в различные положения, как мишени. Занимающиеся должны мгновенно имитировать соответствующие удары.

Для развития у боксеров быстроты и точности защитной реакции от контрударов тренер применяет следующее упражнение: хлопает в ладони, на что занимающиеся реагируют одиночными ударами на открытые места. Тренер произвольно имитирует контрудары — занимающиеся защищаются.

Для того чтобы преодолеть стремление занимающихся преждевременно наносить удары, тренер накладывает одну ладонь на другую и ставит руки в разные положения, а затем мгновенно<sup>4</sup> внезапно сдвигает одну из них, открывая, другую ладонь. Занимающиеся должны немедленно наносить удары в направлении ладони, когда она открыта, и сдерживаться, когда ладонь закрыта.

**Упражнения в парах на дистанции большей, чем дальняя.** Занимающиеся находятся на дистанции в 3—4 шагах друг от друга. Один из них имитирует различные одиночные, двойные и серийные удары, а его партнер в зависимости от удара принимает ту или иную защиту и имитирует контрудары. Если атакуемый неправильно выбрал защиту, выполнил ее преждевременно или с запозданием, атакующий делает замечание партнеру.

**Упражнения на боевых дистанциях без перчаток.** Занимающиеся находятся на средней дистанции. Один из них наносит различные одиночные удары, другой применяет соответствующую защиту. В задачу тренера входит научить занимающихся правильно и своевременно выполнять подставки, уклоны и нырки. Поэтому вначале удары рекомендуется наносить медленно или не доводить до цели.

Занимающиеся находятся на средней дистанции и наносят друг другу поочередно боковые удары. Выполняя защиту нырком, они контратакуют боковым ударом. Удары должны следовать через различные промежутки времени и внезапно, но без всякой силы.

Для развития быстроты и точности реакции на внезапно появляющуюся цель занимающиеся, маневрируя, изменяют дистанцию. Один из партнеров внезапно ставит ладони на различном уровне тела, другой — соответственно наносит удары.

**Упражнения на боевых дистанциях в перчатках.** Для развития быстроты и точности реакции на внезапно появляющуюся цель ученики выполняют ранее указанные упражнения; моментально нанося удары по внезапно раскрывающимся перчаткам.

Одному из занимающихся дается задание попасть перчаткой в цель, движущуюся с разной быстротой и на различных дистанциях. Один из боксеров, находясь в стойке, производит движения раскрытой перчаткой в горизонтальной плоскости (влево-вправо) для ударов снизу и во фронтальной плоскости для прямых ударов или выполняет движение, повернув перчатки в сторону (вверх-вниз, вперед-назад), для боковых ударов. Партнер стремится своевременно нанести удар в перчатку.

Большую пользу могут принести и другие упражнения: один из боксеров показывает партнеру раскрытую перчатку и мгновенно убирает ее в момент нанесения удара. Партнер, прибегая к финтам, стремится попасть в цель, или один из боксеров ставит раскрытую ладонь к подбородку. Партнер стремится попасть в нее одиночными и двойными ударами. В момент нанесения партнером ударов боксер уклоняется или подставляет плечо, затрудняя возможность попадания перчаткой по цели.

Упражнения для развития быстроты реакции без перчаток не должны занимать много времени. Когда тренер увидит, что внимание занимающихся начинает утомляться, следует переходить к другим упражнениям, а затем снова к упражнениям на быстроту реакции.

Для развития быстроты реакции в условном бою необходимо соблюдать некоторые условия. Во-первых, боксер должен стремиться предугадать действия или положения партнера, на которые нужно реагировать, а также распределять внимание на почти одновременной фиксации этих действий и моменте собственного движения, выделяя в сознании скрытый период реакции; во-вторых, необходимо, чтобы в заключительный период реакции боксер очень четко стремился выполнить действия удара или защиты и снова принимал исходное положение; в-третьих, следует строго соблюдать систему усложнения действий боксера и ответных действий партнера, обращая на это внимание упражняющихся.

Например, в первую половину раунда одному из партнеров дается задание наносить удары левой без финта; боксер, для которого данное упражнение развивает быстроту реакции, уклоняется вправо (простая реакция). Во второй половине раунда партнер или прибегает к финту, или наносит удар без финта, или выполняет финт и наносит удар. Боксер должен уметь различать финт от действительного удара и в зависимости от этого воздержаться от защиты или защищаться (элементарная реакция с выбором). В первой половине второго раунда партнер наносит или удар правой или удар левой; боксер защищается от удара левой уклоном вправо, от прямого правой — шагом назад (ответная реакция усложняется). После этого партнер применяет финты, и реакция боксера усложняется еще больше. Затем спортсмену можно предложить усложнить структуру своей реакции — прибегнуть к большому выбору защит, связать защиту с контрударами; можно предложить боксерам выполнять задания на разных дистанциях и чередовать их. Такие упражнения должны длиться меньше раунда (полраунда, одну минуту). Боксерам категорически запрещается наносить резкие акцентированные удары; все движения должны выполняться расслабленно, легко и быстро.

Для развития быстроты реакции нередко применяется упражнение, в котором один партнер наносит легкие быстрые удары левой и правой в голову, а другой защищается без помощи рук, применяя уходы, уклоны, нырки, отклонения, боковые шаги и т. д. Это условие заставляет боксера реагировать на каждый удар противника, так как он не может надеяться на страховку ладонями и предплечьями.

Все знаменитые в прошлом и настоящем мастера любительского и профессионального ринга — у нас В. Михайлов, Н. Королев, А. Шоцикас, Е. Огуренков, А. Булаков, В. Енгибарян, А. Грейнер, за рубежом З. Хихла, Ю. Торма, Л. Папп, Бенвенутти, Клей и многие другие — обладали исключительно тонким «боксерским» восприятием, быстрым, хитрым и решительным умом, молниеносной реакцией и т. д.

Эти качества позволяли им принимать правильное решение, опережать своих противников, свободно избегать их ударов, легко управлять сложнейшими движениями, соблюдая при этом внешнюю непринужденность действий. Недаром про таких боксеров говорят, что они дают на ринге «концерты бокса».

Отбор лучших спортсменов в сборную команду, несомненно, должен быть связан с тщательным исследованием важнейших психических процессов боксеров. На современном этапе развития методики подготовки боксера — это вопрос будущего.

## ГЛАВА VI. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ К СОРЕВНОВАНИЮ

Всякое выступление в состязаниях является ответственным испытанием для физической, технико-тактической и психологической подготовленности боксера и в то же время служит средством его дальнейшего совершенствования. В частности, участие в соревнованиях является важным средством формирования мотивов занятия боксом, средством воспитания основных качеств воли. Однако выступления в соревнованиях способствуют воспитанию волевых черт характера спортсмена лишь в том случае, если он имеет достаточно хорошую технико-тактическую, физическую и психологическую подготовленность. Если же боксер выступает недостаточно подготовленным, чувствует, что не может вести борьбу с соперниками той же квалификации, то, проигрывая бои, он лишается уверенности и в дальнейшем уже не стремится во что бы то ни стало добиться победы. Привыкнув к поражениям, спортсмен теряет способность мобилизовывать свою волю, и она у него все более слабеет.

Плохо также, когда боксер часто выступает против более слабых противников. Уверенный в себе, в своем преимуществе, спортсмен не стремится напрячь все силы для победы, он становится беспечным и самоуверенным.

Редкое участие боксера в соревнованиях приводит к тому, что он начинает относиться к ним, как к «чрезвычайному происшествию» в своей спортивной деятельности. Подготовка к боям в этом случае связана с чрезмерным волнением, нервным и физическим перенапряжением, вызывает у многих боксеров отрицательные предстартовые состояния, что отражается на результатах выступления.

Слишком частое участие в состязаниях в конечном итоге вызывает утомление нервной системы, подавленное, угнетенное состояние психики, снижает у боксера интерес к выступлениям и тренировке, ухудшает быстроту реакции, внимание.

Выступления в соревнованиях положительно влияют на психику спортсменов, способствуют развитию

волевых качеств, боевого мышления лишь при условии, если боксеры будут участвовать в них вполне подготовленными, если число соревнований будет соответствовать реальному уровню их спортивной подготовленности и индивидуальным физическим и психическим возможностям, если трудность соревнований постепенно возрастает и участники встречаются с соперниками, равными по силе.

С целью оптимальной настройки психики спортсмена для успешного выступления в состязаниях применяется психологическая подготовка борцов к соревнованиям. Она является продолжением общей психологической подготовки в определенных условиях.

Главная задача психологической подготовки спортсмена к соревнованиям — это создание у него готовности к выступлению, которая должна сохраняться и в бою.

Взяв за основу определение готовности, предложенное А. Ц. Пуни, можно считать, что готовность — это такое психическое состояние спортсмена, которое характеризуется уверенностью в себе, стремлением бороться до конца и желанием победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроениями и чувствами, способностью мобилизовать все силы для достижения цели (А. Ц. Пуни, Г. М. Гагаева, 1967).

Для состояния готовности характерны также оптимальное проявление специализированных психических процессов (например, устойчивого распределенного внимания, способного к быстрому переключению, тонких мышечных восприятий, чувства дистанции), высокий уровень важных для боя волевых качеств — решительности, смелости, самообладания и др.

Как правило, спортсмены с целеустремленным твердым характером, с хорошо развитыми волевыми качествами успешно выступают в соревнованиях.

Казалось бы, что хорошо тренированный волевой спортсмен, обладающий высоким уровнем развития психических процессов — восприятия, внимания, памяти и др., — уже всегда автоматически находится в состоянии психической готовности и может рассчитывать на то, что в соревновании его не «подведут нервы». На самом деле это не совсем так.

Очень часто приходится встречаться с боксерами, которые в жизни, во время тренировки обладают большой целеустремленностью и настойчивостью, рассудительны, хладнокровны и уравновешены. Но перед боем этих спортсменов трудно узнать: они или становятся раздражительными, вспыльчивыми, проявляют все признаки «стартовой лихорадки» или, наоборот, впадают в уныние, делаются апатичными и вялыми.

Под влиянием трудных условий в целом волевой, уравновешенный спортсмен иногда в отдельных состязаниях не в состоянии мобилизовать свои силы для достижения победы, не может управлять своими эмоциями, не проявляет боевой настройки и целенаправленности в действиях. Такой боксер недостаточно психологически готов к данному состязанию.

Тренер должен уметь очень тонко вскрыть причины ухудшения состояния боксеров перед выступлением и подобрать приемы для их улучшения. Надо иметь в виду, что если боксер не прошел общей психологической подготовки, избегал трудностей, не пытался управлять своим психическим состоянием во время тренировки, то никакие приемы психологической подготовки к соревнованиям не приведут его к состоянию готовности. Эффект психологической подготовки спортсмена к соревнованиям тесно связан с содержанием и результатами его общей психологической подготовки, и особенно волевой. Лишь очень редко попадают боксеры, обладающие исключительно твердым характером, ровным настроением, никогда не теряющие хладнокровия и уверенности, люди «железных нервов» и «бесстрашного сердца», у которых состояние перед соревновательным боем несколько не отличается от состояния перед любым боевым упражнением с партнером в тренировке. В психологической подготовке боксера к соревнованиям следует выделить: психологическую подготовку в предсоревновательный период, психологическую подготовку к бою, психологическую подготовку в перерывах между раундами, психологическое воздействие после окончания боя и психологическую подготовку в процессе турнира.

Психологическая подготовка в предсоревновательный период, которую можно назвать ранней психологической подготовкой к соревнованию, начинается примерно за один месяц до выступления (имеется в виду, что боксер обязательно будет участвовать в состязаниях) и кончается моментом жеребьевки. Психологическая подготовка к бою (первому), т. е. непосредственная психологическая подготовка к соревнованию, занимает промежуток времени от объявления результатов жеребьевки до начала боя.

Важнейшим разделом психологической подготовки к соревнованиям является психологическое воздействие тренера на боксера после выступления на ринге, так как дальнейшее отношение спортсмена к состязаниям и поведению во время соревновательных боев нередко во многом определяется комплексом переживаний после окончания предыдущих выступлений.

Психологическая подготовка в процессе турнира предполагает психологическое воздействие на спортсмена в течение нескольких дней состязаний (после окончания боев, во время отдыха спортсменов, в ходе тренировочных упражнений, перед выходом на ринг и в перерывах между раундами).

Разумеется, что такое разделение психологической подготовки боксера к соревнованиям имеет несколько условный характер. Например, содержание и приемы ранней психологической подготовки к соревнованиям используются и во время непосредственной подготовки боксера к первому выступлению на ринге и в процессе турнира. В матчевых встречах спортсмену обычно известно, с кем из противников ему придется боксировать в единственном бою, и он еще в ходе ранней психологической подготовки настраивается на конкретную встречу?

## **Ранняя психологическая подготовка к соревнованиям**

Важнейшая задача тренера, подготавливающего боксера к выступлениям в предсоревновательный период и формирующего у него психологическую готовность, — выработать правильное отношение к будущим состязаниям, настроить на победу; укрепить боевой дух, создать уверенность в успехе, подготовить к максимальной мобилизации сил в бою и т. д. Ибо боксер не может быть в спортивной форме, если он плохо психологически подготовлен к состязаниям, не стремится к победе, не уверен в себе, боится противников, угнетен перспективой выступления в состязаниях и т. д.

Психологическая подготовка боксера в предсоревновательный период состоит из ряда разделов или звеньев. К ним относятся (по А. Ц. Пуни):

1. Правильное определение главной цели выступления спортсмена в предстоящем соревновании.
2. Формирование общественно значимых мотивов выступления в данном состязании в соответствии с поставленными задачами.
3. Программирование предстоящих действий спортсмена на основе информации о предполагаемых условиях соревнования и особенностях будущих противников.
4. Подготовка к преодолению различных трудностей.
5. Проверка и уточнение намеченной программы во время тренировки — в процессе общей и специальной физической подготовки, условных и вольных боях, спаррингах, упражнениях на снарядах и лапах.
6. Обучение спортсменов приему саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний.
7. Обеспечение физической и «нервной свежести» к началу соревнований.

Некоторые разделы подготовки практически могут и не следовать друг за другом в указанной последовательности.

Перед боксером, готовящимся выступить в состязаниях, могут стоять разные цели, одна из которых является для него в данный момент главной: — выполнить разрядные нормативы, завоевать звание мастера спорта, занять первое место в турнире или попасть в число призеров, победить выдающихся спортсменов, принести очки команде, коллективу и т. д.

Для программирования, предстоящей деятельности спортсмена в состязаниях и для планирования его психологической подготовки в предсоревновательный период очень важно учесть мотивы соревновательной деятельности боксера, т. е. те чувства, представления и мысли, которые побуждают его выступать в соревнованиях и во многом определяют его поведение в бою. Как показали исследования Ю. Ю. Палайма (1967), эти мотивы могут быть сгруппированы, исходя из отношения спортсменов к другим людям, с которыми имеется взаимосвязь, к себе и своей спортивной деятельности.

Некоторые из мотивов весьма значимы для боксеров высшей квалификации. Это, например, мотивы долга, патриотизма, мотивы, порождаемые чувством коллективизма, уважения к товарищам, мотивы, обусловленные желанием выразить и утвердить себя, свою личность, в частности желанием добиться высоких спортивных достижений. Большое значение имеют мотивы, порожденные отношениями к себе и другим людям, например желание показаться перед зрителями с самой лучшей стороны, стремление оправдать доверие тренера, заслужить его похвалу, выглядеть в лучшем свете перед самим собой, мотивы, рожденные отношением к сопернику (доказать превосходство, «свести счеты» и т. п.), мотивы, вытекающие из добросовестного отношения к проведенной тренировочной работе (Ю. Палайма).

Нередко мотивом выступления боксера является стремление сохранить свое место в команде, выехать за рубеж, попасть на сбор и т. д.

Практически боксер никогда, не руководствуется какими-либо отдельными мотивами. Для него всегда существует комплекс разнообразных мотивов, которые и определяют его поведение и отношение к подготовке к соревнованиям и самим состязаниям. При этом мотивы могут совпадать с целью выступления, с поставленными задачами, а иногда и не совпадать (например, боксер готовится выступить в личных соревнованиях, где он может получить звание мастера спорта, но для интересов спортивного общества он вынужден участвовать в эти же сроки в матчевой встрече с командой другого общества).

Одна из задач тренера состоит в том, чтобы установить соответствие между целью выступления и положительными активными побуждениями, заставляющими боксера участвовать в соревнованиях. Необходимо, чтобы некоторые мотивы (например, мотивы морального характера) были особенно значимы для спортсмена, создавали твердую установку на победу в каждом бою и в турнире.

Практически тренер обязан убедить боксера, что удачное выступление в данных состязаниях необходимо для достижения поставленной им цели.

Кроме того, участвуя в состязаниях и встречаясь с сильными противниками, боксер сможет проверить и усовершенствовать ранее изученные приемы техники и тактики, испытать и развить физические и психические качества.

Словом, у боксера должна быть выработана глубокая заинтересованность в удачном выступлении на предстоящих состязаниях, стремление мобилизоваться для лучшей подготовки к выступлениям. Однако необходимо постоянно разъяснять спортсмену, что его интерес к участию в состязаниях должен основываться не только на соображениях личного характера (даже в том случае, если соревнования не командные и не лично-командные).

Боксеру необходимо осознать, что смелое, уверенное поведение на ринге, образцовая техника и умная тактика, которые он продемонстрирует в боях, будут приятны всему коллективу, товарищам, окажут честь тренеру (независимо от того, победит боксер или потерпит поражение). Поэтому, когда остается мало времени до состязания, нужно более настойчиво тренироваться и соблюдать режим, а в вольных боях стремиться

боксеризировать, не нарушая принципов искусного бокса.

Боксер должен четко разработать план своей предсоревновательной подготовки, уточнив совместно с тренером содержание всех ее разделов.

Однако прежде, чем составлять этот план, каждому участнику состязаний следует наметить программу предстоящей соревновательной деятельности: продумать свое поведение, распределить силы и определить тактическую линию в турнире в целом (стратегию выступления) и ориентировочно возможные варианты тактического плана в отдельных встречах. Для такого программирования выступления боксер должен получить как можно более полную информацию об условиях соревнований, особенностях противников.

Боксеру следует ознакомиться с положением о соревнованиях, получить сведения о времени их проведения, климате, погоде, об условиях размещения, питании, о возможности тренироваться в том месте, где предстоит выступать, отношении населения и зрителей к приезжим спортсменам, составе судейской коллегии и т. д.

Боксерам следует как можно больше узнать о возможных соперниках, об их технико-тактической, физической и психологической подготовленности, о сильных и слабых сторонах их манеры ведения боя. Как указывает чемпион XVIII Олимпийских игр заслуженный мастер спорта В. Попенченко, боксеру высокого класса надо постараться узнать все о неизвестных противниках, собрать имеющийся фактический материал: использовать информацию, рассказы тренеров, журналистов, очевидцев. Все полученные сведения о противниках надо записать в дневник.

Необходимо провести самый тщательный анализ трудностей, с которыми могут столкнуться боксеры на соревнованиях. Многие из этих трудностей будут общими для всех спортсменов, например, тяжелые климатические условия, неудобное размещение участников, недоброжелательное отношение публики и т. д., а некоторые трудности станут значимыми лишь для отдельных участников в связи с недостатками в их подготовленности или в результате встреч с сильными и опасными (именно для них) противниками.

Следует объективно проанализировать свои недостатки и сильные стороны. Особенно объективно надо разобрать особенности своей психики и недостатки в психологической подготовленности. Нужно откровенно и самокритично проанализировать все те недостатки в психологической подготовленности, которые могут помешать успешно выступить в соревнованиях. К ним относятся, например, неуверенность в своей физической подготовленности, сомнение в умении вести бой на средней и ближней дистанции, боязнь встречи с некоторыми противниками, излишняя возбудимость, безынициативность в процессе тренировочных занятий, недостаточная настойчивость в соблюдении режима и т. д.

На основе оценки условий соревнований, силы и особенностей соперников, уровня своей тренированности необходимо разработать стратегический и тактический план действий в состязаниях. В нем намечаются примерная раскладка сил в боях при различных вариантах жеребьевки, примерные схемы противодействия противникам разных манер ведения боя, распорядок дня в ходе соревнований, виды развлечения и отдыха, примерные упражнения для легкой тренировки, приемы саморегуляции психического состояния во время турнира и т. д.

Глубоко продуманное планирование, основанное на учете различных условий, способствует развитию творческого мышления боксера и одновременно содействует созданию уверенности в оценке своего поведения на соревнованиях.

Составив примерный предварительный план поведения в соревнованиях, следует перейти к планированию психологической подготовки на оставшееся до состязаний время.

Прежде всего, надо, учитывая специфику предстоящих выступлений, наметить задачи психологической подготовки в предсоревновательный период. К числу этих задач могут относиться: снятие излишнего напряжения перед боевыми упражнениями и спаррингами, совершенствование умения мобилизовать волевые качества в трудных ситуациях боя, воспитание «спортивной злости», отвлечение мыслей от результатов выступлений, концентрация внимания на противодействии противникам, серьезное отношение к соблюдению режима и т. д.

Для выполнения задач психологической подготовки в практике тренировочной работы существуют различные средства и методы:

«моделируется» соревновательная обстановка с характерными для нее трудностями, применяются методы словесного и смешанного воздействия, различные приемы самовоспитания воли, приемы внушения и самовнушения, используется влияние коллектива, общественных развлечений, музыки, прогулок, и т. д. Употребляются биологические средства, изменяющие возбудимость центральной нервной системы в основном вегетативным путем (сюда относится, например, организация соответствующего питания, режима сна, применение фармакологических веществ, лекарств), физиологические средства, влияющие преимущественно на возбудимость центральной нервной системы, воздействуя на рецепторные области кожного, мышечно-двигательного анализаторов, на интерорецепторы (разминка, массаж, дыхательные упражнения, водные процедуры, баня и др.).

Наиболее важные из этих средств и методов психологической предсоревновательной подготовки должны быть отражены в индивидуальных планах боксеров.

Поскольку участие в данных состязаниях связано с преодолением различных конкретных трудностей, важно подготовить боксера психологически к их преодолению. Следует, во-первых, убедить его в необходимости в течение всего оставшегося периода подготовки преодолевать препятствия и, во-вторых, в процессе подготовки чаще «моделировать» условия состязания с характерными для них трудностями.

«Моделирование» соревновательной обстановки — одно из важнейших средств ранней психологической

подготовки к состязаниям. Для «моделирования» сначала тренер детально анализирует условия предстоящего соревнования, особенности противников, внешней среды (погоды, реакций зрителей, места проведения состязаний и т. д.).

Затем в ходе тренировки создаются соответствующие «модели», которые должны быть аналогичны боевым ситуациям, соревновательной обстановке, манере ведения боя с различными противниками и т. д. Благодаря такому «моделированию» нервная система спортсмена, его психические функции «адаптируются» к соревновательным условиям и возможным трудностям.

С целью «моделирования» соревновательной обстановки применяются интенсивные специально-подготовительные упражнения и упражнения со снарядами в «рваном» темпе, с неожиданными ускорениями и рывками, тренировочные бои в начале занятий после разминки боевого характера, тренировки типа «боевой практики» в часы, соответствующие времени предстоящих состязаний в течение нескольких дней подряд. В вольных боях рекомендуется проводить частую смену партнеров (через 1—1,5 мин.), вводить неравноценные условия, когда один боец пользуется всеми средствами техники на всех дистанциях, а его партнер ограничен определенным минимумом (например, боксирует лишь одной рукой, наносит удары только на дальней дистанции, ведет бой лишь на отходах и т. д.) или одному из боксеров предлагается ускорять темп в конце раунда, нанося удары только по перчаткам противника. С этой же целью проводятся бои с оценкой результатов судьями и «зрителями», которые намеренно создают своим поведением «соревновательный» ажиотаж, устраивается необъективное судейство на ринге, когда рефери постоянно «придирается» к одному из боксеров и делает ему замечания; проводятся боевые «пульки» — условные или вольные бои — по одному раунду с выбыванием проигравших и розыгрышем финала, для тренировочных боев боксеру подбирают партнеров разной манеры ведения боя, с которыми он может встретиться в состязаниях и т. д.

Все эти упражнения тренер использует в те дни недельного цикла тренировок, в которых применяются специальные и специально-подготовительные упражнения.

Очень важно, чтобы боксеры строго выполняли программу каждого дня предсоревновательного цикла, не подменяли, например, общую физическую подготовку спаррингом или сильно не нагружали себя в «банные дни» или дни отдыха и т. д. Обычно такие нарушения программы приводят к физическому и нервному утомлению, которое неблагоприятно отражается на психическом состоянии спортсменов.

Одна из основных задач тренера — создать у боксера бодрое уверенное отношение к выступлениям в предстоящих состязаниях.

Беседуя с боксерами, тренер должен подчеркнуть, что весь коллектив готов к соревнованиям и находится в состоянии хорошей тренированности. Каждый должен развить у себя «чувство локтя» по отношению к товарищам, поднимать их боевое настроение, помогать «шлифовать» технику и соблюдать режим.

Однако, готовя боксера к состязаниям, нельзя чрезмерно «взвинчивать» его беседами о возможных успехах и неудачах. Это неизбежно создает нервное настроение и может привести к различным «срывам» во время выступлений. Из бесед тренера с боксерами они должны понять, что соревнование — естественная, завершающая часть тренировочного процесса, «проверка сил боем», которая позволит проконтролировать состояние тренированности, уровень техники и тактики.

Разбирая со спортсменами особенности манеры ведения боя противников, с которыми придется возможно, встретиться, никогда не надо «раздувать», утрировать их достоинства. Наоборот, следует все время подчеркивать, что каждый из боксеров сможет, если захочет, победить любого из участников состязаний, так как даже у очень сильного спортсмена есть всегда слабые места, которыми надо умело воспользоваться.

Во время тренировки тренер должен подготавливать боксеров к наиболее ответственным встречам с возможными противниками (делая это незаметно для наименее психологически «устойчивых» спортсменов).

На этом периоде психологической предсоревновательной подготовки все должно быть направлено на укрепление веры боксера в то, что он достаточно подготовлен для выступлений, что его боевые качества и технические данные позволят ему успешно провести турнир.

Для выработки у боксера уверенности надо умело подбирать партнеров для упражнений в перчатках. Нерешительному, безынициативному и неуверенному в своих силах боксеру полезно потренироваться в паре с более легким или менее сильным и искусным (но устойчивым психологически) партнером или встретиться в вольном бою с хорошо подготовленным и квалифицированным боксером, которому тренер дает задание «работать» на своего коллегу.

Надо также иногда создавать в условном бою несколько неравноценные условия для партнеров, когда сильнейший получает более ограниченное задание, чем другой боксер, у которого волевые качества не на высоте.

Большую ошибку допускают некоторые тренеры, когда осуждают боксера незадолго до боев за недостатки в технике, ошибки в манере ведения боя и т. д. На это надо было обращать внимание раньше. Накануне соревнований подобное осуждение ни к чему не приведет и только может вызвать у боксера раздражение или неуверенность в своей подготовленности.

После вольных боев и спаррингов полезно похвалить неуверенных и нерешительных боксеров за поведение на ринге, за отдельные активные ударные или защитные действия, а некоторых чрезмерно отважных «рубак» предостеречь от возможных последствий их тактики и нарушения правил.

Иногда у тренированных боксеров в период становления спортивной формы появляется боязнь «выдохнуться» в течение интенсивного трехраундового боя.

Надо убедить спортсменов, что их «резервы» неисчерпаемы, а воля к победе позволит им мобилизоваться в самом тяжелом бою.

Полезно рекомендовать равноценным партнерам «легко» побоксировать в быстром темпе и особенно интенсивно провести последние секунды раундов.

Иногда после того, как боксеры проведут несколько раундов интенсивного боя, целесообразно для воспитания упорства и умения «выкладываться» предложить им дополнительно пробоксировать 1-й раунд ближнего боя в быстром темпе, дав задание наносить несильные удары лишь по туловищу, рукам и плечам.

В некоторых случаях, когда один из тренирующихся получает много ударов, подавлен своим партнером и не может бороться для успешного финиша, целесообразно 1 несколько сокращать время раундов.

Для отдельных, недостаточно психологически подготовленных, боксеров за 10 дней до основных боев можно рекомендовать выступить в состязаниях типа открытого ринга с менее сильными противниками.

Выигрыш боя настроит боксера на дальнейшие победы, что очень важно для создания боевого настроения в предстоящих состязаниях.

В литературе о психологической подготовке профессиональных боксеров (Г. М. Морозов) указывается, что для боевой настройки спортсменов в клубах нередко вывешиваются ярко написанные изречения и девизы, например «Только упорная тренировка делает чемпиона», «Единственный бой, имеющий первостепенное значение,— это бой с самим собой, заставьте себя одержать победу» и т. п. По мнению тренеров, эти изречения положительно влияют на боксера перед выходом на ринг, настраивая его на полную отдачу сил для победы.

Большую роль в необходимой боевой настройке боксера в предсоревновательный период играет создание у него стабильного положительного эмоционального состояния.

Улучшению эмоционального состояния в занятиях по боксу способствуют:

- использование разнообразных, постоянно меняющихся специальных и специально-подготовительных упражнений;
- постановка во время занятия различных соревновательных задач (кто быстрее прореагирует на сигнал, подаваемый преподавателем, кто покажет лучшие результаты в нормативных требованиях, кто проведет более искусно бой на дальней дистанции и т. п.);
- хорошее состояние зала, ринга, инвентаря;
- использование во время подготовительной и заключительной части урока музыки;
- применение в занятиях игровых и спортивно-игровых упражнений;
- применение оптимальных нагрузок и их варьирование;
- правильный подбор партнеров для упражнений в условных и вольных боях;
- встреча в вольном бою с боксерами, прибывшими из других клубов для совместной тренировки;
- упражнения на лапах, пневматической груше, мешке, стенке;
- применение различных приборов для срочной информации о качествах ударов и защит и т. д.

Огромное влияние на эмоциональное состояние спортсмена оказывает преподаватель. Это воздействие зависит от его умения убеждать, найти нужные слова, чтобы возбудить или успокоить спортсмена, вовремя сострить, чтобы создать бодрое настроение.

Хорошая шутка, остроумное замечание могут сделать больше, чем долгие сентенции. Веселый, оптимистически настроенный, дружелюбный преподаватель с чувством юмора добьется больше, чем хмурый, вечно усталый человек (А. Тер-Ованесян, 1967).

Систематическое проявление положительных эмоций в ходе подготовки, частое пребывание в хорошем настроении способствуют положительной эмоциональной настройке личности, формированию бодрого, оптимистического отношения к окружающим, к своей деятельности. И наоборот, постоянные отрицательные состояния, которые могут возникнуть во время тренировки, состязаний, отрицательно воздействуют на черты характера спортсмена, нередко приводят к раздражительности или унынию.

Разумеется, что всевозможные обстоятельства жизни, состояние нервной системы боксеров могут в значительной степени изменить ход и направление формирования их эмоциональных состояний и свойств. Тем не менее объективные положительные или отрицательные условия тренировки и соревнований всегда действуют положительно или отрицательно на эмоции спортсмена.

Для хорошей психологической настройки боксеров, для создания «нервной» свежести в предсоревновательный период очень важно установить для них правильный распорядок дня, который, с одной стороны, должен соответствовать требованиям строгого спортивного режима, а с другой -г- иметь развлекательный характер — содержать отвлекающие приятные и интересные для участников мероприятия: посещение кино, театров, музеев, вылазки в лес и т. д.

Очень важно, чтобы в коллективе боксеров все время поддерживалось оптимистическое настроение, " царил дух взаимоподдержки, веселого юмора и шуток.

Недоверие к товарищам, неверие в свои силы, угрюмый вид — черты, свойственные некоторым боксерам,— всегда действуют угнетающе на психику и нередко передаются окружающим, «расхолаживая» их в стремлении к победе.

Во время сборов, устраиваемых для подготовки к крупным международным состязаниям, тренировка достигает огромного напряжения, и «психическая настройка» должна быть особенно «тонкой». Различные дурные влияния: неудачно распланированный режим, скучные и однообразные упражнения в перчатках, неудовлетворительный рацион, отсутствие развлечений в час отдыха, плохой сон и пр. — могут легко вызвать у некоторых боксеров плохое настроение, угнетенность, повышенную раздражительность и т. д.

Особенно плохо действует на спортсменов неуверенность тренеров и руководителей сбора в успехе выступления в состязаниях.

К сожалению, иногда на тренировочных сборах для спортсменов вводится жесточайший режим

казарменного типа, устанавливается строгий, единый для всех, распорядок тренировки и отдыха и не допускаются никакие индивидуальные отклонения от него.

Гораздо большую пользу принесет для психологической подготовки боксеров на сборах такой режим, который предусматривает соблюдение единого распорядка в целом, в то же время позволяет индивидуально распланировать тренировку для всех боксеров. Пользу принесут также индивидуально подобранные физические упражнения и различные формы отдыха и развлечений.

Необходимо лишь учитывать индивидуальные наклонности и вкусы боксеров. Например: одни находят для себя наибольшее удовольствие и лучше всего отдыхают, когда слушают классическую музыку, другие смотрят комические рисунки, третьи — танцуют, четвертые — прогуливаются, пятые — читают художественную литературу и т. д.

Поэтому, организуя развлечения боксеров в условиях предсоревновательных сборов, всегда надо учитывать индивидуальные особенности спортсменов.

Очень благотворно действуют на нервный тонус участников сбора коллективные прогулки, просмотр веселых кинокомедий, любимая музыка, выступления в самодеятельности и т. д.

Естественно, что систематически вводить такие развлекательные мероприятия в распорядок сбора можно лишь в том случае, когда участники его полностью осознали важность успешного выступления в состязаниях, активно и сполна отдают свои силы тренировке и выполняют требования режима.

Только такое сочетание упорных, целеустремленных тренировок, сознательной дисциплины и отдыха позволит боксерам полноценно психологически подготовиться к соревнованиям.

Важнейшая проблема психологической подготовки спортсмена к соревнованиям — это совершенствование его умения регулировать свое внутреннее состояние в соответствии с отношением к предстоящему соревнованию. Обучение умению регулировать свое психическое состояние необходимо проводить не в период подготовки к соревнованиям, а в процессе всей круглогодичной тренировки, но свою практическую реализацию это умение получает лишь непосредственно перед состязанием.

К сожалению, многие тренеры специально систематически не учат боксеров умению отвлекаться, управлять своим вниманием, возбуждать себя, концентрировать волевые усилия на выполнение трудного действия, создавать чувство покоя, расслабленности, и т. д.

Это очень жаль, так как умение сознательно регулировать некоторые свои психические состояния, во-первых, необходимо спортсмену, а во-вторых, позволяет ему лучшим образом настроиться на выступление в соревнованиях. Нередко бывает, что тренер перед боем, например, говорит спортсмену «отвлекись от боя», «не думай о нем», «расслабься» или, наоборот, «соберись» и «настройся», а боксер не в состоянии выполнить такое требование, так как никогда во время тренировки не упражнялся в умении отключаться или настраиваться и не знает, как это сделать.

Тренер должен на каждом занятии убеждать боксеров в том, какое огромное значение для их подготовки, для преодоления трудностей имеют приемы самовоспитания и саморегуляции, и требовать, чтобы спортсмены систематически упражнялись в совершенствовании этих приемов.

К наиболее важным приемам, стимулирующим волевые усилия (по Л. В. Юрасову) перед выступлением, относятся: самоободрение, самообязательство и самоконтроль. Весьма эффективным приемом саморегуляции служит самоободрение. Оно основано на вызывании бодрости, уверенности и других чувств, увеличивающих силы человека для преодоления различных препятствий. Спортсмен может ободрить себя, вообразив, что он достигает цели, предвкусив чувство гордости за себя, за успешное выступление. Он может вспомнить трудные моменты своей жизни или героизм и мужество других уважаемых им людей и сравнить свои трудности при подготовке к выступлениям с большими жизненными трудностями, которые были преодолены этими людьми.

Значительную роль в психологической настройке спортсмена перед соревнованиями играет самовнушение. Многие боксеры за день-два до выступления и непосредственно перед боем с успехом настраивают себя, интуитивно используя различные способы самовнушения.

Анализируя системы самовнушения, применяемые спортсменами высокого класса, Л. Гиссен (1966) показал, что непосредственно при подготовке к соревнованиям используется чаще всего лишь несколько способов самовнушения, приводящих к успеху в выступлениях.

Первый, наиболее простой, способ заключается в том, что спортсмен убеждает себя, что должен занять и займет в соревнованиях первое место. Этот способ самонастройки эффективен, если он сочетается не только с высоким уровнем технико-тактической и физической подготовленности, но и с определенными типологическими и характерологическими особенностями спортсменов.

Второй способ состоит в убеждении себя в том, что результат выступления не так важен для команды, что соревнование малозначимо и поэтому не обязательно стремиться к победе. Такой способ самоуверения, как указывает Л. Гиссен, уменьшает нервное возбуждение перед стартом и дает положительный эффект, хотя может привести к неудачам, если спортсмен излишне «переуспокаивает» себя.

При третьем способе самовнушения спортсмен абстрагируется от обстановки соревнований, силы противников, возможных результатов и настраивает себя на то, чтобы полностью использовать свой технико-тактический и физический потенциал, максимально «выложиться» в ходе борьбы.

Этот способ при хорошей подготовленности боксера весьма эффективен, однако и тут спортсмен в случае продолжительной усиленной настройки может перевозбудиться и выступить неудачно.

Некоторые боксеры используют другие варианты содержания и направленности самовнушения, например приводят себя в состояние спортивной злости, внушают неприязнь к сопернику, создают иллюзии слабости партнеров, полное отвлечение от предстоящего выступления и др.

Однако эти приемы обычно не приводят к положительному результату, а некоторые из них не могут быть допустимы с этической точки зрения.

Наиболее правильный и адекватный подбор приемов и содержания самовнушения возможен лишь в том случае, когда хорошо известны индивидуальные психологические особенности спортсменов. Тренер, психолог, врач, обучающие спортсменов самовнушению, должны иметь их подробные характеристики с данными психоневрологических и психологических наблюдений о свойствах нервной системы, эмоционально-волевых качествах, исследований развития важнейших психических функций — внимания, восприятия, мышления и др.

Регуляция психического состояния спортсмена при помощи самовнушения во многом зависит от его силы воли, веры в эффективность этого способа, систематической работы над собой, горячего желания достигнуть положительных результатов.

Интересен способ регуляции предстартового состояния спортсмена, основанный на изменении его отношения к предстоящему соревнованию и оценки значимости своего выступления (имеется в виду спортсмен, претендующий на призовые места).

В первой фазе боксер обязан думать, что ему не важен результат на соревновании — он ничего для него не значит. Во второй фазе спортсмен убеждает себя в том, что результаты в предстоящих состязаниях predeterminedены предшествующей тренировкой. В третьей фазе спортсмен внушает себе, что он должен показать такой результат, на который способен, и совсем неважно, победит он или нет. И, наконец, в четвертой фазе спортсмен убеждает себя в том, что именно в этих соревнованиях может полностью раскрыть свои возможности (Персиваль).

В последнее время при подготовке спортсменов к состязанию все чаще стали применять так называемую аутогенную тренировку.

Аутогенная тренировка представляет собой систему психофизических упражнений, позволяющих снять излишнее нервное возбуждение и утомление, отвлечься от неприятных мыслей и переживаний и расслабиться. Она состоит из специально подобранных приемов самовнушения, расслабления и выхода из достигнутого состояния. Спортсмен, приняв расслабленную позу (сидя или лежа), в определенной последовательности проговаривает про себя специально подобранные фразы, которые, вызывая чувство тяжести и тепла во всем теле, позволяют расслабить поочередно мышцы тела, способствуют спокойной, ритмической деятельности дыхательных органов и легких, помогают ликвидировать нервное возбуждение. В результате спортсмен, отвлекаясь от всех мыслей и успокаиваясь, полностью расслабляется и находится в «полупросоночном» или «просоночном» состоянии и может заснуть. При этом его нервная система отдыхает. Затем спортсмен при помощи определенных слов выходит из состояния покоя и отвлечения и создает у себя бодрое, приподнятое настроение.

Сначала словесные формулировки произносятся тренером или воспроизводятся на магнитофоне, а затем фразы проговаривают сами спортсмены, стремясь при этом создать яркие зрительные и мышечные двигательные представления и запомнить появившиеся ощущения покоя и расслабления.

Приводим один из сокращенных вариантов аутогенной тренировки, который может быть использован (по О.А. Черниковой и О.В. Дашкевичу) для восстановления работоспособности или снижения утомления спортсмена, когда он располагает небольшим промежутком времени (около 3—5 мин.). Текст, проговариваемый спортсменом, состоит из следующих словесных формулировок:

1. Я отдыхаю. Я расслаблен. Все тело отдыхает. Не чувствую никакой усталости. Я отдыхаю
2. Дышу свободно и легко. Дышу ровно и спокойно.
3. Сердце успокаивается. Все реже сокращения сердца. Оно бьется ровно и ритмично.
4. Расслаблены мышцы правой руки. Расслаблены мышцы левой руки. Плечи расслаблены и опущены.

Руки расслаблены. Чувствую тяжесть рук. Приятное тепло чувствую в руках.

5. Расслаблены мышцы правой ноги. Расслаблены мышцы левой ноги. Мышцы ног расслаблены.

Они неподвижны и тяжелые. Приятное тепло ощущаю в ногах.

6. Все тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Расслаблены мышцы живота. Чувствую приятное тепло во всем теле.

7. Расслаблены мышцы лица. Брови свободно разведены. Лоб разгладился. Веки опущены и мягко сомкнуты. Расслаблены мышцы рта. Все лицо спокойно, без напряжения.

8. Я отдохнул. Чувствую себя освеженным. Дышу глубоко. С каждым вдохом уходит тяжесть из мышц. Дышу часто и глубоко. Чувствую бодрость и свежесть во всем теле. Открываю глаза. Хочется встать и действовать. Я полон сил и бодрости.

Активизация состояния: быстро, рывком встать; руки поднять и развести в стороны; сделать глубокий вдох; при вдохе задержать дыхание, затем напряженно и глубоко выдохнуть. Сделать разминку.

После окончания аутогенной тренировки проводятся дыхательные упражнения и легкая разминка. Аутогенная тренировка требует определенных условий: спокойной обстановки, отсутствия посторонних раздражителей, удобного размещения спортсменов, благоприятной температуры воздуха и т. д. Чтобы добиться успеха в аутогенной тренировке, следует регулярно заниматься ею ежедневно в течение 2—3 месяцев (2—3 раза в день: после тренировочных занятий, утром при пробуждении и вечером перед засыпанием). Необходимо условие для успешной аутогенной тренировки — вера в ее эффективность и в возможность саморегуляции.

Некоторые зарубежные спортсмены нередко используют для преодоления нервного напряжения специальные упражнения на расслабление и напряжение мышц тела. Так, боксеры-профессионалы овладевают в течение нескольких месяцев этими упражнениями, а затем применяют их как в ходе ранней психологической подготовки, так и непосредственно перед началом боев. Упражнения основаны на развитии умения

максимально расслаблять мышцы, контролировать состояние расслабления, на выработке «чувства расслабления». Приводим группы подобного рода упражнений, описанные в свое время Г. М. Морозовым (Г. М. Морозов. Преодоление нервного напряжения. «Спорт за рубежом», №11, 1962.).

Выполняя упражнения, спортсмен должен стремиться с каждым разом увеличить расслабление мышц. Боксеру предлагается всегда связывать расслабление с каким-либо словесным сигналом или представить себя расслабленным после огромного усилия (например, сравнить себя «с полотенцем, висящим на гвоздике»).

Вот некоторые упражнения:

1. Сесть или лечь. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, затем слегка напрячь мышцы всего тела: ног, ступней, живота, рук, плеч, шеи, челюстей. В этом состоянии пробыть 5—6 сек., а затем медленно выдохнуть, расслабляя все мышцы.

2. Лечь на спину и согнуть ноги так, чтобы ступни полностью стояли на полу. Сделать глубокий вдох и с напряжением сдвинуть колени вместе. Задержаться в этом положении на несколько секунд и затем медленно выдохнуть, дав коленям свободно упасть в стороны. При этом необходимо следить, чтобы ноги были полностью расслаблены.

3. Стоя свободно расставив ноги, сделать глубокий вдох, вытянуть руки над головой и сильно подтянуться. Напрячь все мышцы тела (включая и мышцы ног) и сохранить это положение несколько секунд. Затем медленно выдохнуть и дать возможность всем мышцам расслабиться. Руки падают вниз, подбородок — на грудь, колени несколько сгибаются, плечи опускаются, спортсмен как бы «разваливается». После этого следует слегка подпрыгивать совершенно расслабившись («как ненабитая тряпичная кукла»).

4. Стоя расслабив ноги, согнуть колени, положив на них руки, голову держать прямо. Глубоко вдохнуть, напрячь все мышцы и зафиксировать это положение на несколько секунд. Выдохнув, дать возможность верхней части тела и голове свободно «провалиться». Задержаться в этом расслабленном положении на несколько секунд. Сделать еще один глубокий вдох, немного приподнять верхнюю часть тела, а затем постараться опуститься вниз еще более расслабленным так, чтобы тыльная часть рук свободно лежала на полу.

5. Сесть на стул, туловище держать прямо, положить пальцы обеих рук на верхнюю часть живота. Сделать глубокий вдох, напрячь мышцы живота и зафиксировать это положение в течение секунды. Затем сделать выдох и расслабить мышцы живота. Слегка помассировать мышцы живота пальцами в течение нескольких секунд.

Эти пять упражнений повторяют 9—10 раз.

6. Стоя, сидя или лежа сделать несколько медленных глубоких вдохов. При выдохе стремиться полностью расслабиться. Выполняется это упражнение в течение 2—3 минут. Достигнув максимального расслабления, спортсмен делает небольшой вдох и затем старается расслабиться еще больше.

Это упражнение рекомендуется проделывать для снятия нервного напряжения лежа в постели перед сном, а также сидя за столом дома, на работе, в перерывах между выступлениями в соревнованиях и т. д.

7. Сесть поудобнее и ненапряженно, стараясь расслабить все тело, медленно выполнять поочередно вращательные движения ступнями ног, головой, челюстью, плечами и кистями рук с максимальной амплитудой. На каждый вид вращения затрачивается 30—40 сек.

Кроме этих упражнений, боксеру рекомендуется проделать подскоки на носках, полностью расслабляя мышцы и расслабленно нанести несколько атакующих ударов, выполняя ряд нырков, уклонов, подставок, а затем сочетать защиты и ударные движения. Особое внимание необходимо уделять тем группам мышц, которые особенно напрягаются во время стартовой лихорадки.

Регулярное выполнение упражнений, которые способствуют расслаблению и помогают отвлечься от всех мыслей, напоминающих соревновательную обстановку, возможных противников и пр., позволяет, как показывает опыт, хорошо снять нервное напряжение перед выступлениями. Упражняться рекомендуется ежедневно утром и вечером, причем значительную пользу могут принести они и тренеру, который нередко также испытывает состояния, аналогичные предстартовым состояниям спортсмена.

Кроме этих упражнений, в период ранней предсоревновательной подготовки могут быть использованы упражнения, которые позволят спортсмену быстрее заснуть (Г. М. Морозов, 1962). Они также должны сочетаться с отвлечением спортсмена от тревожных мыслей и будоражащих ассоциаций.

Вот примерный ряд упражнений.

Лечь на спину, вытянувшись во всю длину. Под голову можно подложить низкую подушку для опоры затылком. Ступни ног свободно развернуть наружу. Постепенно согнуть пальцы, как это делают когтями хищные птицы, напрягая одновременно все мышцы рук. Когда мышцы будут напряжены до предела, необходимо держать их в таком состоянии до минуты, а затем расслабить.

Подобным образом применяются упражнения для других частей тела — отдельно и одновременно. После освоения техники напряжения и расслабления мышц рук переходят к расслаблению мышц туловища и ног.

Чтобы добиться большего напряжения мышц ног, нужно выпрямить ноги в коленях, прижав их к постели. Напряжение мышц поддерживается примерно минуту, а потом они расслабляются.

После этого руки кладут за голову, а голову, и плечи поднимают так, чтобы напрягались мышцы брюшного пресса и межреберные мышцы. Напряжение поддерживается несколько секунд, а затем голова опускается, и спортсмен полностью расслабляется.

Для расслабления и напряжения мышц шеи спортсмен поднимает голову от постели, наклонив ее вперед, напрягая мышцы. Закрепившись в этом положении около минуты, он расслабляется и позволяет голове свободно упасть на постель. Аналогично чередуются напряжения и расслабления боковых мышц шеи, движениям которых оказывается временное сопротивление при помощи рук.

После подобного упражнения дается перерыв для отдыха. В конце системы упражнений спортсмен соединяет концы пальцев рук и последовательно подвергает напряжению (с последующим расслаблением) все мышцы тела, стараясь «прочувствовать» как можно лучше состояния напряжения и расслабления во всех группах мышц.

Такие упражнения, проделываемые ежедневно 15 мин. перед сном, снижают умственное и нервное напряжение, и человеку удается быстро заснуть.

Распространены и другие приемы, которые применяются, когда спортсмен долго не засыпает (что в период непосредственной подготовки к Соревнованиям бывает весьма нередко и очень неблагоприятно отражается на общем состоянии и настроении боксера). Так, спортсмену рекомендуется фиксировать взгляд на каком-либо блестящем предмете, стараться пристально смотреть на свою переносицу или кончик носа, прислушиваться к негромким монотонным звукам (тиканье часов, падающие капли, журчание воды, ритмичные стуки и т. п.), представлять себе образы, успокаивающе действующие на психику (лесную лужайку, спокойный морской прибой, тлеющий костер и т. п.).

Используя эти приемы, спортсмен должен стараться ни о чем не думать и подавить в себе все ощущения.

Эти приемы и упражнения для регуляции нервно-психического состояния спортсменов, описанные выше (самовнушение, аутогенная тренировка, и разные способы засыпания, приемы изменения мышечного тонуса, дыхательные упражнения), во многом напоминают способы тренировки организма человека и психики, применявшиеся с древнейших времен в системах индусской касты йогов (в частности, в системе «хатха йога», в которой использовались воздействия на нервную систему различных дыхательных упражнений, поз, фиксированного внимания, самовнушения). Ценность этих приемов, и упражнений заключается в том, что, систематически применяя их в процессе тренировки, спортсмен вырабатывает умение сознательно управлять своим вниманием, эмоциями, волевыми процессами, мышечным тонусом и др.

Практика показывает, что, научившись регулировать свое состояние в процессе предварительных тренировок, спортсмен перед боем может без особого труда отвлечь себя от неблагоприятных мыслей и переживаний, расслабиться, успокоиться и настроиться на предстоящий бой.

Нервное напряжение боксера в конце предсоревновательного периода особенно возрастает к моменту жеребьевки. Это вызвано чувством неизвестности, различными предположениями о возможных соперниках в первом бою, опасениями, что результаты жеребьевки будут неблагоприятными. У большей части боксеров состояние напряженности и волнения усугубляется неприятными ощущениями, вызванными сгонкой веса, жаждой, чувством голода.

### **Психологическая подготовка к бою**

При любых вариантах жеребьевки после ее окончания происходит разрядка, которая сопровождается разными переживаниями в зависимости от результата жребия. Во всех случаях следует дать возможность боксеру, несколько успокоиться, утолить голод и жажду, а затем не спеша, обстоятельно поговорить с ним о перспективах первого боя, разработать совместно план встречи. Боксер должен настроиться на самый лучший исход боя (на победу или на достойное сопротивление, если предстоит встреча с выдающимся спортсменом), зрительно и идеомоторно представить во всех подробностях ход боя и отдельные боевые ситуации. Когда спортсмен прочувствует весь бой, свои действия и действия противника и настроится соответствующим образом, ему полезно отключиться от предстоящей встречи до момента начала разминки перед боем. Тогда он снова мысленно просматривает весь ход боя. Впрочем бывают и другие варианты настройки на бой и отключения от мыслей о нем. В любых случаях нельзя допускать, чтобы боксер после жеребьевки и до начала боя думал о предстоящей встрече и действиях против соперника: это приведет к нервному перевозбуждению и вызовет состояние депрессии (когда о боксере говорят, что он «перегорел» перед боем).

Общего универсального рецепта непосредственной подготовки боксеров к бою не может быть. Ведь характерологические и типологические особенности выступающих, уровень их подготовленности, отношение к состязаниям и эмоциональное состояние различны. Следовательно, должны быть различными и способы воздействия на их психику.

Однако практика бокса доказала, что нецелесообразно задолго перед выступлением «накачивать», взбудораживать боксера перед предстоящим боем, так как чрезмерное возбуждение (ведущее к ухудшению дифференцировок) чаще всего во время встречи сменяется торможением, понижающим «боевой тонус».

Чрезмерная стимуляция победы перед боем тренером также приводит зачастую к скованности боксера на ринге, к одностороннему восприятию боевой обстановки.

Задача тренера, подготавливающего боксеров к выступлению состоит в том, чтобы снять излишнее нервное напряжение, появляющееся перед выходом на ринг, выработать разумную уверенность в своих силах и боевую готовность.

Эта задача решается по-разному для каждого боксера. Например, одного надо успокоить, убедив в том, что он гораздо сильнее и лучше подготовлен, чем противник; другого — отчитать за мнительность и неуверенность в собственных силах; третьего — возбудить непосредственно перед боем, поднять его «боевой дух» и т. д. Нужно добиться того, чтобы боксер был настроен оптимистично и уверен в себе. Однако нельзя чтобы уверенность подменялась самоуверенностью, которая приводит к самоуспокоению, потере бдительности и ослаблению внимания.

Важно добиться того, чтобы боксеру всегда была приятна перспектива предстоящей встречи с любым противником.

В практике психологической подготовки боксеров к бою существует ряд приемов, которые могут быть избирательно использованы тренером.

Прежде всего, для ряда спортсменов (особенно с легко возбудимой и неуравновешенной нервной системой) целесообразно использовать ряд приемов отвлечения их внимания от мыслей о предстоящих выступлениях.

Тренеру надо уметь отвлечь таких боксеров от предстоящей встречи (шутя и беседуя с ними на занимательные темы, рассказывая веселые истории из жизни спортсменов, показывая интересные, комические иллюстрации и рисунки и т. д.), а затем незадолго перед встречей, в конце разминки (во время боя с тенью), заставить его сосредоточиться на плане своих боевых действий и на способах его осуществления.

Практика показывает, что у боксеров с неуравновешенной нервной системой непосредственно перед боем лучше вызывать представления о тактическом ходе предстоящих действий, об особенностях техники и тактики их противников и способах противодействия им, не ориентируя таких спортсменов на результат. И, наоборот, флегматичных, уравновешенных спортсменов перед выходом на ринг лучше «взвинтить» перспективой успешного выигрыша боя, обращая их внимание преимущественно на результативную сторону встречи.

Хорошим средством отвлечения и переключения внимания служит музыка, любимая боксером. Полезно использовать магнитофонную запись популярных мелодий, песен и танцев незадолго до выступления (или проводя разминку под музыку).

В некоторых случаях, когда спортсмен не уверен в своих силах, необходимо словесно убедить его в преимуществе над соперником (указав, например, на преимущество в силе удара, подвижности, «техничности», быстроте реакции и т. д.). Всегда следует убеждать боксера в том, что каждый противник, каким бы сильным он ни считался, всегда имеет слабые стороны и может чувствовать себя хуже и неуверенней, чем боксер.

Как показал опыт, очень успешно проходит психическая настройка, когда тренер (особенно если соревнования проводятся не в своем городе) неожиданно для боксера дает ему прослушать перед выходом на ринг записанные на магнитофонной ленте пожелания победы, приветы от разных друзей. Обычно это вызывает большой подъем и желание оправдать доверие близких.

Очень важно, чтобы спортсмен сам научился применять перед боем приемы самовнушения, самоободрения, самоубеждения, самоприказы и т. д. Следует прибегнуть перед выступлениями, и к приемам аутогенной тренировки — особенно для чрезмерно возбудимых и неуравновешенных спортсменов.

Весьма важно произвольно регулировать выразительные движения, свойственные эмоциональным переживаниям и специфичные для них (О. Черникова, 1965).

Известно, что настроение человека в той или иной степени связано с его позой, характером движений, жестами. Быстрые, «живые», энергичные движения, «ненапряженные», «бодрые» позы не только выражают бодрость, хорошее расположение духа и целеустремленность, но, в известной степени содействуют поддержанию определенного «нервного тонуса», так же как скованные, вялые движения, «расслабленные» позы не только служат проявлением внутренней несобранности, подавленного состояния и т. д., но и способствуют их усилению.

Поэтому тренеру надо следить за тем, чтобы боксер, готовящийся к бою, не только старался оптимистично и уверенно отнестись к выступлению, но всем своим видом, движениями и жестами выражал это стремление.

Следует, однако, иметь в виду, что чрезмерная искусственная «веселость» некоторых боксеров, не соответствующая их внутреннему состоянию, иногда приводит к отрицательным результатам; боксеры настолько растрачивают свою нервную энергию на «шутки» или настраиваются столь благодушно, что у них до боя пропадает спортивная злость, необходимая для победы.

Вместе с этим надо помнить, что выработка и поддержание спортивной злости, выражающиеся в непоколебимой целеустремленности, сдержанности и настойчивости в боевых действиях, ни в коей мере не должны приводить к личному озлоблению по отношению к противнику, которое несовместимо с принципами морали советского спортсмена и, кроме того, мешает боксеру хладнокровно оценивать обстановку на ринге и расчетливо вести бой.

Большое значение для психологического состояния боксера имеет содержание разминки перед боем, которая должна проводиться так, чтобы поднять настроение, устранить скованность, расслабить мышцы, максимально улучшить готовность к быстрым и внезапным действиям. Однако и здесь в зависимости от индивидуальных особенностей и привычек боксера следует делать акцент на любимых им группах упражнений (например, имитационных, специально-подготовительных, общеразвивающих упражнениях при ходьбе или на месте, бое с тенью, упражнениях с партнером в перчатках, нанесении ударов по лапам и т. д.).

Во время разминочного боя с тенью целесообразно обратить внимание боксера на приемы, которые он, возможно, использует на ринге, и предложить выполнить несколько вариантов излюбленных атакующих, защитных и контратакующих действий.

Для регуляции эмоциональных состояний боксеров, нередко используется специальная дыхательная гимнастика и легкий возбуждающий или успокаивающий массаж.

Есть несколько систем дыхательных упражнений, оказывающих положительное влияние на нервную систему спортсменов. Эти упражнения проводятся сидя или лежа, предусматривают глубокие вдохи и выдохи, произвольные задержки фаз дыхания, полное расслабление мышц и отвлечение от мыслей о предстоящем выступлении (Ф. Л. Штамфл, 1958).

В зависимости от способа, места применения и интенсивности массажа он успокаивает или возбуждает нервную систему. Для успокоения полезно применять легкое поглаживание в области спины, затылка, шеи; для возбуждения — энергичное растирание мышц, тела, потряхивание руками и ногами, поколачивание.

Боксер вернее и быстрее придет в боевую готовность и примет намеченную линию боя в том случае, если он будет с полным доверием и уважением относиться к своему наставнику.

Иногда тренеру полезно (без ложного самолюбия) обратиться к кому-нибудь из товарищей или спортивных знакомых боксера, пользующихся у него большим авторитетом, с просьбой помочь настроить выступающего в необходимом направлении перед боем: уговорить, успокоить, «взвинтить» и т. д.

### **Психологическая подготовка между раундами**

Психологическое воздействие тренера на боксера особенно возрастает во время секундирования.

В бою нередко наблюдаются два крайних варианта отношения боксера к противнику.

Боксер или переоценивает своего противника, теряет уверенность, становится скованным и чрезмерно осторожным, и нередко, как принято говорить, психологически проигрывает встречу, всецело подчинив свою волю воле противника; или, наоборот, недооценивает противника, ведет себя невнимательно, небрежно и неосторожно и может проиграть встречу более слабому спортсмену.

В соответствии с этими настроениями тренеру надо или подбодрить боксера, вселить в него уверенность, убедить его в собственном превосходстве, или, не разубеждая боксера в преимуществе над партнером, посоветовать быть осторожнее и внимательнее вести бой.

Огромную роль в психологической настройке боксера во время боя играет правильное наставление тренера, которое должно быть кратким, лаконичным и убедительным. Наставляя и мобилизуя волю боксера на те или иные действия, тренер может воздействовать на его черты характера, самолюбие или использовать наиболее важные для ученика мотивы выступления.

Следует более «гибко» использовать разные способы воздействия на психику и поведение боксера.

Иногда, например, нужно сурово пристыдить боксера за нерешительность и слабохарактерность и приказать во что бы то ни стало изменить свои действия в следующем раунде, упомянув о том, что ждет боксера в случае выигрыша (или проигрыша) боя, иногда надо посоветовать ему изменить тактику или мягко пожуричь за ошибки. Можно напомнить боксеру о том, как он боксировал в тренировке или в какой-либо предыдущей выигранной встрече, и сказать, что он должен действовать так же и сейчас. Иногда рекомендуется прибегнуть к обману: убедить боксера, проигравшего раунд, что он отлично вел бой, а противник находится в деморализованном состоянии, и надо только немного собраться, чтобы достигнуть победы. А в другом случае, наоборот, следует упрекнуть боксера, который вел примерно равный бой с противником, и указать, что если ему не удастся активизироваться в следующем раунде, то встреча будет проиграна. Если боксер увлекается «рубкой» и «обменом ударами», то нужно убедить его, что он выглядит на ринге, как самый безграмотный новичок, и если он не изменит стиля боя, то судья с позором дисквалифицирует его в следующем раунде.

Очень важно суметь правильно понять психологическое состояние боксера в ходе боя и найти ту «ахиллесову пяту», воздействуя на которую можно мобилизовать его волю для искусной победы, и в то же время сохранить его боевое мышление и самообладание.

### **Психологическая подготовка в процессе турнира**

В современных турнирных состязаниях особенно большое значение приобретает психологическая подготовка в процессе турнира. В настоящее время крупные всесоюзные и международные турниры по боксу проводятся в течение одной-двух недель и в боях участвует много боксеров (иногда около двухсот человек).

Физические и психические нагрузки, испытываемые участниками, чрезвычайно велики. Недаром многие специалисты считают, что организм тренированного спортсмена легче справляется с трудностями профессионального матча, чем любительского турнира.

У разных спортсменов в зависимости от их индивидуальных психологических и типологических особенностей, направленности личности психическое состояние в процессе турнира изменяется по-разному. У одних оно относительно стабильно, у других очень изменчиво.

На психическое состояние боксера воздействуют результаты проведенных боёв, их содержание, перспективы очередных встреч на ринге, контакты и взаимоотношения с окружающими людьми — товарищами по команде, тренерами, противниками, судьями, представителями администрации и др., информация о ходе состязаний, условия, в которых они проводятся, условия размещения, питание, физическое состояние спортсмена, его самочувствие и т. д.

В соответствии с результатами воздействия на психику спортсмена различных факторов и подбирают средства и приемы психологической подготовки в ходе турнира с учетом индивидуальных психологических особенностей личности участников.

Например, в случае если боксер хорошо провел бой и выиграл у сильного противника, у него появляется хорошее настроение, наблюдается подъем боевого духа, бодрость. В этом случае боксера нужно настроить так, чтобы он не переоценивал в дальнейшем свои силы, был бдителен и осторожен.

Если бой проведен слабо и боксер, не показав своего мастерства, выиграл с минимальным преимуществом у противника более низкого класса, то у спортсмена наблюдается неудовлетворенность собой, растерянность и подавленность. Тренер должен успокоить боксера, рассказать о достоинствах партнера, несколько утрируя его положительные качества и не ругая за ошибки. Тренеру следует лишь остановиться на анализе ошибок

совместно со спортсменом и разработать план очередной встречи на ринге.

Удачный график соревнований вызывает большей частью стенические эмоциональные реакции у спортсмена, а неудачный — астенические. Особенно плохо воздействует на психическое состояние боксера неожиданное изменение графика в худшую сторону, вызванное внезапной болезнью или травмой одного из участников. При неудачном для боксера графике выступления следует отвлекать его от перспективы трудных боев и предостерегать от них и настраивать на бой незадолго до его начала. Тренеру нужно использовать для этого описанные выше средства регуляции предстартового состояния боксера и помочь ему интересно провести время между боями. Очень важно суметь обнадежить одного боксера, упрекнуть другого за отсутствие уверенности, использовать ведущие мотивы выступления третьего, убедить в слабости, партнера четвертого и т. п., учитывая индивидуальные особенности каждого из них. В соответствии с этим надо предоставить спортсменам возможность заняться в перерывах между боями излюбленным времяпрепровождением: разминкой, сном, прогулками, упражнениями на лапах, посещением кино и пр. Вариантов правильной организации свободного времени очень много.

В процессе турнира между членами команды, тренером, врачом, массажистом складываются тесные товарищеские отношения, отношения взаимной поддержки и помощи. Тренер обязан укреплять эти взаимоотношения, соблюдать такт, быть внимательным к каждому спортсмену.

Весьма важно чтобы тренер мог сдерживать проявления своих отрицательных предстартовых состояний, которые очень быстро передаются на подопечных. Также необходимо следить за тем, чтобы участники не заразились плохим настроением от отдельных спортсменов, проигравших бои и выбывших из состязаний. Большую помощь в боевой настройке коллектива на победу могут оказать сильнейшие боксеры, пользующиеся авторитетом среди, остальных участников.

Очень важным является вопрос о дальнейшей настройке боксеров, удачно или неудачно закончивших соревнования.

Нужно, чтобы тренер оказывал правильное психологическое воздействие как на победителей, так и на проигравших в турнире.

В случае если боксер выигрывает бои и добивается хороших успехов в состязании в целом, тренер обязан следить за тем, чтобы у него не появилось зазнайства, неоправданной самоуверенности и беспечного, пренебрежительного отношения к тренировочной работе.

В случае проигрыша тренер не должен оставлять боксера без внимания. Он обязан сначала успокоить его, а затем, когда пройдет возбуждение, или, наоборот, исчезнет заторможенность и угнетенность, вызванные неудачным выступлением, объяснить, в чем истинные причины поражения, рассказать, какие ошибки допустил боксер и как их устранить. Лучше всего сделать это на следующий день, когда спортсмен полностью успокоится.

Тренер должен разъяснить, что на «боевом пути» боксера проигрыши неизбежны, что они позволяют лучше оценить свои слабые стороны и ликвидировать их, что многие выдающиеся боксеры не теряли уверенности после обидных неудач на ринге, а, наоборот, мобилизовались в тренировке и достигали в дальнейшем успехов.

Особенное внимание следует уделить способным, но морально неустойчивым, слабовольным спортсменам, которые обычно, как показывает практика, в результате нескольких поражений перестают тренироваться. Очень важно так настроить боксеров после их поражения в состязаниях, чтобы у них развилось желание добиться реванша и скорее реабилитировать себя в очередных выступлениях на ринге.

Если тренер обладает нужным тактом, умеет психологически воздействовать на боксеров, зная особенности их характера и поведения, он всегда может добиться того, что даже «сильно» проигравший бой боксер активно захочет преодолеть недостатки, повысить мастерство и будет систематически продолжать свое спортивное совершенствование.

## ЛИТЕРАТУРА

- Ленин В. И. Полное собрание сочинений, т. I, стр. 423—424.
- Арет А. Я. За разработку проблем самовоспитания в спорте. «Теория и практика физической культуры», 1967, № 7.
- Аутогенная тренировка. Сост. Черникова О. А., Дашкевич О. В. М., 1967
- Белоруссова В. В. Беседы о морали спортсмена. Л, 1960.
- Белоруссова В. В., Решетень И. Н. Воспитание в процессе занятий физической культурой. ФиС, 1964.
- Белоруссова В. В., Шахвердов Г. Г. Педагогика. ФиС, 1955.
- Бокс и здоровье — тезисы докладов. М., 1963.
- Булычев А. И. Бокс. ФиС, 1964.
- Булычев А. И. О некоторых методических приемах обучения. В сб. «Говорят мастера ринга». ФиС, 1963.
- Бутенко Б. И. К вопросу о развитии скоростно-силовых качеств боксера. В сб. «На ринге» ФиС, 1966.
- Бутенко Б. И. Специализированная подготовка боксера. ФиС, 1967.
- Бутович Н. А. Очерки о воспитании спортсмена. ФиС, 1965.
- Ванек М., Мацак И. Понятие, классификация и содержание психологической подготовки спортсмена. Международная научно-методическая конференция по проблемам спортивной тренировки. М., 1962.
- Гаврилюк В. К. К вопросу о психологических боксерах соревнованиях у спортсменов. В сб. «Проблемы психологии спорта». вып. 2, ФиС, 1962.

- Гагаева Г. М. Психологическая характеристика футбола. В сб. «Психология спорта». ФиС, 1959.
- Гагаева Г. М. Формирование волевых качеств футболиста. В сб. «Проблемы психологии спорта» вып. 1. ФиС, 1960.
- Генов Ф. Исследование мобилизационной готовности спортсмена перед выполнением спортивного действия. Дисс., 1967.
- Гиссен Л. Д. О нервно-психическом состоянии спортсменов перед ответственными соревнованиями. «Теория и практика физической культуры», 1966, № 6.
- Градополов К. В. Бокс. ФиС, 1965.
- Градополов К. В. Тактика бокса в приемах зарубежных мастеров ринга. ФиС, 1944.
- Градополов К. В. Тренировка боксера. ФиС, 1960.
- Джераян Г. О. Совершенствование техники и тактики боксера. ФиС, 1955.
- Джераян Г. О. Совершенствование техники и тактики юных боксеров. В сб. «Бокс». ФиС, 1965.
- Джераян Г. О., Худадов Н. А. О морально-волевой подготовке боксеров. «Теория и практика физической культуры», 1955, № 1
- Джераян Г. О., Худадов Н. А. Бокс — школьнику. ФиС, 1960.
- Дьячков В. М., Клебенко В. М., Новиков А. А., Преображенский И. Н., Савин С. А. Совершенствование технического мастерства спортсмена. М., 1967.
- Жаров К. П. Волевая подготовка спортсмена. ФиС, 1967.
- Закиров Ш. Н. О развитии быстроты и точности сложной двигательной реакции у юных боксеров. Дисс. М., 1964.
- Закиров Ш. Н. Исследования быстроты сложной реакции боксера. В сб. «Проблемы психологии спорта», вып. 2. ФиС, 1962.
- Закиров Ш. Н. Каждый тренер может воспитать у боксера быстроту и точность реакции. В сб. «Говорят мастера ринга». ФиС, 1963.
- Иванов Н. А. К вопросу о механизме стартовой лихорадки. Доклад на 3-й научной конференции. Каз. ГИФК, Алма-Ата, 1947.
- Ковалев А. Г. Психология личности. М., 1963.
- Коробков А. В. Некоторые физиологические основы проявления волевой активности спортсмена. В сб. «Проблемы психологии спорта». ФиС, 1962
- Кунат П. Психологические проблемы непосредственной подготовки к соревнованиям. Международная научно-методическая конференция по проблемам спортивной тренировки. М., 1962.
- Кукушкин Г. И. Советская физическая культура — важное средство коммунистического воспитания. ФиС, 1953.
- Личность и труд. Сборник под ред. Платонова К. К. М., 1965.
- Любимов А. Д. Контратаки в тактике бокса. В сб. «На ринге». ФиС, 1966.
- Морозов Г. М. Психологические аспекты воспитания мастерства. «Спорт за рубежом», 1963, № 16, 18, 20.
- Макаренко А. С. Избранные педагогические произведения. М., 1964.
- Навроцка В. Эмоции в большом спорте. Сектор зарубежного спорта. Бюллетень № 2, 1967. I
- Никифоров Ю. К. Чувство дистанции и точность ее сохранения у боксеров различной квалификации. «Теория и практика физической культуры», 1967, № 6.
- Огуренков В. И., Худадов Н. А. Специальные упражнения боксера. ФиС, 1957.
- Озмидов В. С. Ринг. М., 1959.
- Павлов И. П. Избранные труды. М., 1951.-
- Палайма Ю. Ю. Мотивы спортивной деятельности. «Теория и практика физической культуры», 1966, № 8.
- Палайма Ю. Ю. Мотивы соревновательной деятельности. «Теория и практика физической культуры», 1967, № 12.
- Перельман М. И. Воспитание боксера-новичка. ФиС, 1948.
- Петунин О. В. Исследование процесса формирования двигательных навыков боксера. В сб. «Психологические основы спортивной тренировки». М., 1967.
- Писаренко В. М. Может ли исчезнуть воля. ФиС, 1961, № 6.
- Писаренко В. М. Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований. В кн. «Пути достижения трудной цели в спорте». М., 1964.
- Попенченко В. В. Некоторые особенности психологической и тактической подготовки боксеров к соревнованиям. В сб. «На ринге». М., 1966.
- Попенченко В. В. Подготовка к олимпийскому турниру. «Теория и практика физической культуры», 1967, № 8.
- Психология. Под ред. Ковалева А. Г., Степанова А. А., Шебалина С. Н. М., 1966.
- Психологическая характеристика спортсмена. Составлена кафедрой психологии ГЦОЛИФКа. М., 1967.
- Пуни А. Ц. Общая психологическая характеристика спортивной деятельности. В кн. «Очерки психологии спорта». М., 1959.
- Пуни А. Ц. Воспитание воли спортсмена. Л., 1958.
- Пуни А. Ц. О системе звеньев психологической подготовки спортсмена к соревнованию. «Теория и практика физической культуры», 1964, № 11.
- Пуни А. Ц. Некоторые итоги изучения вопросов волевой подготовки спортсмена. В сб. «Психологическая подготовка спортсмена». ФиС, 1965.
- Пуни А. Ц. О состоянии психической готовности спортсмена к соревнованию. «Теория и практика физической культуры»

культуры», 1967, № 4.

Родионов А. В. Психологическая подготовка фехтовальщика в зависимости от особенностей его нервной системы. В сб. «Психологическая подготовка спортсмена». ФиС, 1965.

Родионов А. П. Воспитывающая роль спорта. ФиС, 1964.

Романов В. М. Подготовка боксеров-юношей. ФиС, 1959.

Романенко М. И. Мастерство боксера. ФиС, 1960.

Рудик П. А. Психология. Учебник для институтов физической культуры. ФиС, 1964.

Рудик П. А. Психология. Учебник для тренеров. ФиС, 1967.

Рудик П. А. Морально-волевая подготовка спортсмена. В сб. «Учебник спортсмена». ФиС, 1964.

Рудик П. А. Понятие, содержание и задачи психологической подготовки спортсмена. В сб. «Психологическая подготовка спортсмена». ФиС, 1965.

Рудик П. А. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. В сб. «Психологические вопросы спортивной тренировки». ФиС, 1967.

Рысев Б. И. Влияние разминки на эффективность действий боксеров в бою. Канд. дисс. Киев, 1957.

Сеченов И. М. Избранные произведения. М., 1952.

Степанов В. Г., Соколов Ю. П., Радоняк Ю. М. Бокс, 1967.

Тер-Ованесян А. А. Спорт. ФиС, 1967.

Фарфель В. С. Физиологические основы тренировки боксера. В сб. «Бокс». ФиС, 1963.

Федченко В. А. Защита боксера. ФиС, 1958.

Фесенко А. В. Физическая подготовка боксера. ФиС, 1959

Хоменков Л. С. О путях к мировым спортивным вершинам. «Теория и практика физической культуры», 1966, № 1.

Худадов Н. А. Опыт исследования быстроты движений у боксеров и методики ее развития. Канд. дисс. М., 1955.

Худадов Н. А. Скорость реакции у боксеров и методика ее развития. В сб. «Психология спорта». ФиС, 1959.

Худадов Н. А. О волевой подготовке боксера. В сб. «Проблемы психологии спорта», вып. 2. ФиС, 1962.

Худадов Н. А. Воспитательная работа с юными боксерами. В сб. «Обучение и тренировка юных боксеров». ФиС, 1954.

Худадов Н. А. Психологические стороны тактики бокса. В сб. «Тактика бокса». ФиС, 1952.

Худадов Н. А. Психологическая подготовка боксера. В сб. «Бокс». ФиС, 1960.

Худадов Н. А. О психологической подготовке боксеров к состязанию. В сб. «Говорят мастера ринга». М., 1963.

Худадов Н. А. Об одном из видов быстроты боксера. В сб. «На ринге». ФиС, 1966.

Черникова О. А. Эмоции в спорте. ФиС, 1962.

Черникова О. А. Приемы преднамеренного регулирования эмоциональных состояний как одно из средств психологической подготовки спортсмена. В сб. «Психологическая подготовка спортсмена». ФиС, 1965.

Хамид А. Исследование процесса развития внимания у боксеров-юношей. Канд. дисс. М., 1968.

Юрасов Л. В. Методы совершенствования психологической подготовки и управления поведением спортсмена. В сб. «Пути достижения трудной цели в спорте». ФиС, 1964.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора

Введение

Глава I. Психологическая характеристика бокса

Глава II. Методы психологических исследований в боксе

Глава III. Формирование направленности личности советского боксера

Глава IV. Воспитание воли боксера

Глава V. Развитие специализированных восприятий, внимания, мышления и быстроты реакции боксера

Глава VI. Психологическая подготовка боксеров к соревнованию

Литература

**Николай Александрович Худадов**  
**Психологическая подготовка боксера**

Редактор А. И. Шавердова

Художник А. П. Платонов

Художественный редактор О.И. Айзман

Технический редактор М. П. Манина

Корректор А. Д. Полосова

А05441. Сдано в набор 24/IV 1968 г. Подписано к печати 21 /VIII 1968 г. Формат 84X108/82. Печ. л. 5,0. Усл. печ. л. 8,4. Уч.-изд. л. 8,49. Бум л. 2,5. Бумага типографская № 3. Тираж 20 000. Зак. 1042. Цена 42 коп.

Издательство «Физкультура и спорт» Комитета по печати при Совете Министров СССР. Москва, К-6. Каляевская ул., 27.

Отпечатано с матриц Ярославского полиграфкомбината в Тульской тип. газ. «Коммунар», г. Тула, ул. Ф. Энгельса, 150. Заказ 14773.