

ВСЕОБЩНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

ДМИТРИЕВ Анатолий Владимирович

ФАКТОРЫ,
ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ МАНЕРУ БОЯ В БОКСЕ

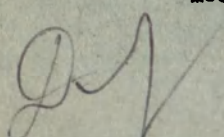
13.00.04 - теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки (включая методику
лечебной физкультуры)

19.00.01 - общая психология

А в т о р е ф е р а т

диссертации на соискание ученой степени
кандидат педагогических наук

Москва, 1990



Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры

Научные руководители: кандидат педагогических наук, доцент
ХУДАЛОВ Н.А.
кандидат психологических наук, доцент
ПЕЙСАХОВ Н.М.

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор ГРАДОПКОЛОВ К.В.
кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник
ГОЦИОНОВ А.В.

Ведущая организация – Волгоградский государственный институт физической культуры

Защита состоится "1" IV 1981 г., в "14" час на заседании специализированного КО46.04.01 Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры, Москва, ул.Кавказская, 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Всесоюзного НИИ физической культуры.

Автореферат разослан "26" IV 1981 г.

Ученый секретарь специализированного совета
кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник

СМИРНОВ Д.И.

8685

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. В настоящее время проблема индивидуализации спортивного мастерства является одной из наиболее важных и сложных в теории и практике спортивной деятельности. Учебно-тренировочный процесс, как и любой другой педагогический процесс, представляет собой активное взаимодействие тренера и спортсменов. Управление процессом совершенствования спортивного мастерства невозможно без знания индивидуальных особенностей спортсменов, их взаимосвязи и взаимокompенсации. В отечественной и зарубежной литературе имеется ряд работ, касающихся изучаемой проблемы. Вместе с тем отсутствие критериев оценки индивидуальных особенностей спортсменов, их комплекса вызывает необходимость проведения такого исследования.

Научная новизна. В настоящем исследовании впервые в боксе использован комплексный подход к изучению индивидуальных особенностей спортсменов высокой квалификации, с учетом их соревновательной деятельности. Разработаны шкалы для оценки показателей индивидуальных особенностей (личностных, психофизиологических, морфологических), разработан протокол регистрации действий боксеров в условиях соревнований. Выделены и изучены комплексы факторов, определяющие индивидуальные манеры в боксе.

Практическая значимость полученных результатов и пути их внедрения. Результаты исследования позволили получить конкретную информацию о комплексе факторов и их соотношении в характерных для современного бокса индивидуальных манерах боя, которая необходима для управления совершенствованием индивидуального спортивного мастерства боксеров. Основным путем внедрения результатов исследования явилось использование практических рекомендаций в подготовке высококвалифицированных боксеров -- членов сборных команд СССР, ДСО профсоюзов СССР, ЦСКА.

Кроме этого, результаты исследований докладывались на все-союзных и республиканских научных конференциях, семинарах для тренеров по боксу, публиковались в научно-методических изданиях, используются при подготовке методических пособий и планирования учебно-тренировочного процесса для спортсменов высокого класса.

Структура диссертации. Диссертация изложена на 151 странице, состоит из введения, обзора литературы, 3 глав собственного исследования, выводов, практических рекомендаций, актов внедрения, библиографического указателя литературы и приложения. В работе имеется 22 таблицы, 9 рисунков и 5 приложений. Указатель литературы содержит 225 источников, из них 61 на иностранных языках.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

В связи с необходимостью научно обоснованного подхода к индивидуализации процесса совершенствования спортивного мастерства, встает вопрос об изучении индивидуальных и типических психологических, психофизиологических и морфологических особенностей, обуславливающих специфику построения процесса подготовки боксеров.

В специальной литературе по боксу с достаточной полнотой освещены общие вопросы методики обучения и тренировки боксеров (К.В.Градополов, 1946; Б.С.Денисов, 1949—1950; Г.О.Джероян, 1953; Н.А.Худадов, 1955; В.И. и Е.И.Огуренковы, 1959, 1972; И.П.Дегтярев, 1970 и др.).

В опубликованных работах имеется достаточно материала, посвященного подготовке боксеров различной спецификации, но он собран лишь в результате обобщения практического опыта тренеров и только в отдельных трудах содержатся некоторые данные экспериментальных исследований об индивидуальных особенностях боксеров и приводятся способы индивидуального совершенствования мастерства (К.В.Градополов, 1963; Г.О.Джероян, 1953, 1972; В.В.Латышенко, 1973; А.Г.Шчиряев, 1974; С.П.Белоусов, 1975). Все эти материалы связаны с изучением лишь отдельных сторон индивидуальных характеристик мастерства спортсменов. Таким образом, в целом вопрос об инди-

видуальных особенностях спортсменов, от которого зависит рациональное построение тренировочного процесса, направленного на достижение максимально высоких результатов, в настоящее время разработана недостаточно.

В соответствии с современными взглядами на изучение индивидуальных способностей человека в процессе его деятельности (А.Н.Леонтьев, 1972) нами была предпринята попытка изучить некоторые особенности боксеров в связи с их индивидуальным стилем деятельности. Концепция индивидуального стиля деятельности (В.С.Мерлин, Е.А.Климов, 1966) состоит в выборе оптимального варианта уравнивания субъекта со средой за счет индивидуально своеобразных приемов работы, "максимально учитывающих благоприятные задатки и компенсирующие неблагоприятные".

Согласно этой концепции, предусматривающей наличие комплекса отличительных признаков деятельности данного человека, обусловленных особенностями его личности, предпринята попытка изучить индивидуальный стиль деятельности у боксеров высокой квалификации в бою. Исходя из этого, в работе были поставлены следующие задачи:

1. Изучить индивидуальные методы и средства ведения боя у боксеров высокой квалификации.

2. Исследовать личностные, психофизиологические и морфологические особенности боксеров с различным индивидуальным стилем деятельности.

3. Исследовать взаимодействие изучаемых признаков и их структуру у боксеров различных манер боя.

4. Разработать практические рекомендации по использованию индивидуальных особенностей боксеров в процессе совершенствования спортивного мастерства.

Решение поставленных задач требовало применения комплекса стандартизированных методов и методик исследования, используемых в спортивной педагогике и психологии для изучения личностных, психофизиологических и морфологических особенностей в лабораторных и естественных условиях деятельности.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

Для выполнения поставленных задач применялись следующие методы и методики исследования.

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Педагогическое наблюдение.
3. Опрос экспертов.
4. Тесты для изучения некоторых личностных особенностей.
5. Нейрохронометрия для изучения индивидуальных и типичных особенностей высшей нервной деятельности.
6. Антропометрические методы исследования морфологических особенностей боксеров.
7. Методы многомерного статистического анализа.

Анализ специальной научно-методической литературы позволил сформулировать гипотезу исследования, состоящую в том, что индивидуальный стиль боксера (манера боя) зависит не от одного какого-то свойства, а обусловлен комплексом личностных, психофизиологических и морфологических особенностей.

Информация в виде количественных характеристик указанных параметров необходима для тренеров и спортсменов, чтобы управлять процессом индивидуального совершенствования мастера в боксе.

Педагогические исследования проводились в форме наблюдений за спортсменами с регистрацией их действий в поединке в специальном протоколе, а также в виде опроса экспертов, анкетирования.

Для изучения личностных, психофизиологических и морфологических особенностей, которые сопоставлялись с признаками индивидуальной манеры боя боксеров, применялись стандартизированные методики. При исследовании личностных особенностей боксеров применялся стандартизированный метод исследования личности (СМИЛ, Л.Н.Собчик, 1971). Диагноз типологических свойств нервной системы устанавливался с помощью методик, разработанных в НИИ общей и педагогической психологии АПН СССР.

Для определения силы нервной системы применялась хронометрическая методика (В.Д.Небылицын, 1960; Л.Н.Хозак, 1940). Для исследования подвижности нервных процессов использована методика Н.И.Чуприковой (1967). Лабильность нервной системы изучалась путем оценки критической частоты световых мельканий (Э.А.Голубева, Л.А.Шварц, 1965). Особенности второсигнальной регуляции возбудимости определялись по методике Н.И.Чуприковой (1967). Исследования особенностей высшей нервной деятельности проводились с помощью нейрохронометра, разработанного в Казанском Государственном университете (Алексеев В.В., Ваганов Р.Н., Пейсахов Н.М., Баранов Г.Г., 1968).

Сбор антропометрических данных осуществлялся путем измерения по унифицированной методике, принятой в НИИ антропологии (В.В.Бунак, 1937, 1941).

Работа выполнялась в течение 1968—1973 гг. В лабораторных исследованиях, педагогических наблюдениях и анкетировании участвовало 1919 человек, занимающихся боксом, в том числе 89 членов сборных команд СССР по боксу. Возраст обследованных варьировал в пределах 17—28 лет, спортивная квалификация была не ниже уровня первого спортивного разряда. В числе членов сборной команды страны были три чемпиона Олимпийских Игр, восемь чемпионов Европы, двадцать пять чемпионов СССР и сорок восемь призеров первенства СССР. Всего проведено 45034 измерения, рассчитано 10443 коэффициента корреляции.

Материалы наблюдений и экспериментов обрабатывались при помощи методов многомерного статистического анализа.

Анализ полученных данных проводился в несколько этапов. На первом этапе анализировались индивидуальные и среднегрупповые данные боксеров с различным индивидуальным стилем по четырем классам показателей. Проверена нормальность распределения признаков, рассчитаны векторы средних значений, векторы стандартных отклонений. Сравнение средних групповых величин проводилось по критерию Стьюдента.

На втором этапе показатели деятельности боксеров (манера боя) сопоставлялись с личностными, психофизиологическими и морфологическими особенностями с помощью корреляционного анализа. При рассмотрении взаимозависимости показателей различных классов использованы графические методы анализа многопризнаковых систем (Л.К.Выханду, 1964).

На третьем этапе исследования проводился факторный анализ показателей, характерных для боксеров атакующего, контратакующего и комбинированного стилей.

Для каждой из трех групп получено четыре класса показателей: 1-й класс — 15 показателей внешних критериев деятельности; 2-й класс — 18 показателей личностных особенностей боксеров; 3-й класс — 23 показателя особенностей высшей нервной деятельности; 4-й класс — 3 показателя морфологических особенностей.

Таким образом, рассмотрено 59 показателей, представляющих индивидуальные особенности боксеров высокой квалификации.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОКСЕРОВ РАЗЛИЧНЫХ МАНЕР БОЯ

Анализ 649 поединков, зарегистрированных на крупнейших соревнованиях боксеров по разработанной схеме записи (включающей форму боя, методы и средства его ведения), позволили выявить широкий диапазон действий боксеров, большую вариативность методов и средств ведения боя.

В соответствии с рекомендациями экспертов результатами самооценки спортсменов и собственных наблюдений было условно выделено три основных группы боксеров, преимущественно использующих атаковую (40,3%), контратакующую (7%) и комбинированную манеру боя, объединяющую в себе признаки двух первых манер боя (52,7%).

Манера (или стиль, форма) ведения боя весьма динамична и находится в многозначной зависимости от индивидуально психологических особенностей, обучения и совершенствования, манеры боя соперника. В то же время она относительно постоянна, так как в процессе многолетнего совершенствования мастерства у спортсменов выявляется тенденция проводить поединки преимущественно в атакующем, контратакующем или комбинированном стилях.

Боевая характеристика боксеров разной манеры боя.

Нами установлено, что для каждой из манер боя существует определенный комплекс наиболее часто применяющихся приемов.

В частности, у боксеров атакующего стиля характерно ведение поединка в основном на ближней и дальней дистанциях (без задержки на средней дистанции), в высоком темпе, сериями ударов. Боксеры такого стиля чаще всего применяют защиты при помощи ног (шаги в стороны), туловища (уклоны, нырки) с тем, чтобы пользоваться руками только для нанесения ударов. Вес тела спортсменов расположен на правой ноге, что ограничивает маневренность передвижения по рингу. Во время боя боксеры наносят около 180 ударов, причем их количество наиболее значительно во втором раунде; в третьем раунде количество ударов уменьшается.

Боксеры контратакующего стиля проводят поединки на дальней дистанции в невысоком темпе, одиночными ударами, главным образом применяя защиты при помощи рук (подставки, отбивы), ног (шаги назад, в сторону). Эти боксеры в ходе боя наносят около 130 ударов.

Боксеры комбинированного стиля, в равной мере использующие атаку и контратаку, обладают более широким кругом технико-тактических действий и приближаются по некоторым показателям к боксерам атакующего стиля. Они равномерно используют три вида дистанции (ближнюю, среднюю, дальнюю), боксируют и в высоком темпе, нанося меньшее количество ударов, чем представители атакующего стиля (150 ударов). В защите боксеры комбинированного стиля применяют чаще всего уклоны, шаги назад, в стороны, нырки, используя широкий диапазон подготовительных действий. Результативность боксеров этого стиля в бою больше, чем у боксеров атакующего и контратакующего стилей. Примечательно, что большинство членов сборной команды СССР по боксу относятся именно к представителям комбинированного стиля.

Таким образом, выявлено, что боксеры с различными манерами боя отличаются методами и средствами ведения поединков. В связи с этим далее изучались индивидуально-типические особенности боксеров (личностные, психофизиологические, морфологические) как признаки, в определенной степени влияющие на формирование манеры боя, в свою очередь оказывая влияние на указанные признаки.

Индивидуально-типические особенности боксеров различной квалификации и манера боя

а) Личностные особенности боксеров.

В результате исследований получено 18 показателей, которые были объединены в две группы: первую составили показатели агрессивности (один из компонентов активно направленной деятельности), вторую — показатели тревожности.

Статистическое сравнение изучаемых показателей группы боксеров и группы спортсменов позволило установить, что боксеры отличаются от лиц, не занимающихся спортом, более высокими показателями как тревожности, так и агрессивности ($P < 0,001$). При сопоставлении показателей личностных особенностей боксеров мастеров спорта и боксеров 1 спортивного разряда выявлено, что мастера спорта достоверно ($P < 0,05$) отличаются от первсразрядников большей агрессивностью и меньшей тревожностью ($P < 0,001$).

По рассматриваемым параметрам "агрессивность и тревожность" установлены межгрупповые различия для боксеров различных манер боя. Наиболее четкие различия имеются между боксерами атакующего и контратакующего стилей. Представители комбинированного стиля занимают промежуточное положение, приближаясь по уровню показателей тревожности и агрессивности к

боксерам атакующего стиля. Боксеры контратакующего стиля достоверно более тревожны ($P < 0,05$), недооценивают себя, тогда как боксеры атакующего стиля несколько переоценивают себя, более импульсивны и нуждаются в строгом контроле за своей активностью. Несколько повышенная тревожность боксеров контратакующего стиля влияет на их самооценку. Это зачастую обусловлено невысоким уровнем физического развития, вследствие чего боксеры этого стиля очень осторожны, выжидают ошибку соперника, стараясь вести поединок в медленном темпе, на дальней дистанции, где они могут благодаря хорошей реакции вовремя уходить от ударов соперника, или же контратаковать точными неожиданными ударами.

В учебно-тренировочных занятиях тренеру следует чаще уделять внимание боксерам контратакующего стиля, активизировать их деятельность, создавать условия для формирования уверенности в своих силах, поощряя их инициативу, быстроту и четкость в ударах и защитах. Кроме того, боксерам контратакующего стиля следует рекомендовать активные защиты с переходом в контратаку.

Боксеры атакующего стиля, имея относительно низкий уровень тревожности и высокую самооценку, проявляют активность и самостоятельность в тренировке, но редко совершенствуют чистоту и точность ударов и защит. Тренеру необходимо ставить четкие и конкретные задачи, детально совершенствовать успешные защитные действия, проводить беседы по поводу тактических задач, возникающих в процессе поединка. Особое внимание следует уделять формированию самоконтроля как в тренировочных занятиях, так и в условиях соревнований, добиваясь четкости действий в бою при подготовке атаки и ее завершении.

б) Психофизиологические особенности боксеров.

При статистическом сравнении между показателями особенностей нервной системы у боксеров высокой квалификации и не занимающихся спортом, выявлены достоверные различия. Так, боксеры отличаются более коротким временем реакции на сильный и на слабый световой раздражитель ($P < 0,05$). Известно, что время реакции на слабый световой раздражитель с чувствительностью (Б.М. Теплов, В.Д. Небылицын), в то же время характер реакции на сильный раздражитель определяет силу нервных процессов (Н.М. Пейсахов, 1974).

Специфика деятельности боксеров предъявляет высокие требования к общим параметрам: чувствительности — база специализи-

рованных восприятий" — "чувство дистанции", "чувство времени" и силе нервных процессов, обеспечивающей в мгновенно меняющихся условиях высокий уровень готовности функций организма не только для сохранения определенного темпа, но и для увеличения интенсивности действий, преодоления отрицательных эмоциональных состояний в условиях жесткого лимита времени. В связи с этим можно предположить, что для боксеров характерно особое соотношение силы и чувствительности нервной системы.

Кроме того, боксеры отличаются меньшей лабильностью нервных процессов ($P < 0,001$). Показатель времени реакции выбора достоверно короче у боксеров ($P < 0,001$). В методике Н.И.Чуприковой (1967), позволяющей судить об уровне второсигнальной регуляции, выявлены также достоверные различия по возбудимости, показатель которой выше у боксеров.

Анализ внутригрупповых различий боксеров по квалификации позволяет выделить следующие факты: боксеры самой высокой квалификации — мастера спорта международного класса, мастера спорта СССР, по ряду показателей достоверно отличаются от боксеров кандидатов в мастера спорта и спортсменов первого спортивного разряда. Так, показатели простой реакции на сильные и слабые раздражители, времени реакции выбора уровня второсигнальной регуляции достоверно лучше у боксеров высокого класса ($P < 0,001$). Были обнаружены достоверные различия в показателях свойств нервной системы боксеров крайних групп, т.е. атакующего и контратакующего стилей: во времени реакции на сильный свет ($P < 0,01$), в уровне силы, лабильности нервной системы у боксеров атакующего стиля.

Все эти различия между боксерами и не занимающимися спортом можно объяснить отбором, происходящим в процессе занятий боксом. Кроме того, у боксеров с более высокими психофизиологическими показателями заведомо больше возможностей для достижения высоких результатов в ответственных соревнованиях.

в) Морфологические особенности боксеров.

Исследования показали, что боксеры более высокой квалификации обладают также и более гармоничным телосложением. Сравнительный анализ изучаемых признаков (рост, окружность груди) свидетельствует о том, что боксеры атакующего стиля отличаются меньшим ростом от представителей комбинированного стиля ($P < 0,05$).

Таким образом, одним из факторов, влияющих на манеру боя в боксе, является рост. Этот показатель, являясь наиболее постоянной величиной в комплексе факторов, обуславливающих индивидуальную манеру боя, существенно влияет на степень своеобразия в технике и тактике бокса, и следовательно, представляет собой информативный для тренеров признак при ориентации спортсменов на определенную манеру боя.

ГЛАВА IV. ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ, ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ МАНЕРЫ БОЯ В БОКСЕ

В главе анализируются связи между структурными компонентами манеры боя боксеров и их индивидуальными особенностями (личностными, психофизиологическими и морфологическими), взятыми в комплексе. На основании корреляционного анализа выделены группы признаков (в каждой из манер боя), определяющих достаточно большую и достоверную тесноту связи (коэффициенты корреляции варьируют в пределах от 0,49 до 0,80) между изучаемыми особенностями и эффективностью деятельности (табл. 1).

Таблица 1

Коэффициенты корреляций исследуемых признаков
с успешностью деятельности

Показатели	Форма боя		
	атака	контр-атака	комбинированно
1. Ближняя дистанция			0,542
2. Уровень самооценки			0,550
3. Устойчивость структуры личности	0,538		
4. Доминирование	0,607	0,647	
5. Устойчивость к стрессу			0,645
6. Ригидность	0,553		
7. Уровень активности	0,494		0,496
8. Подвижность нервных процессов			0,552
9. Лабильность			0,552
10. Время простой реакции	-0,517		
11. Время реакции выбора	-0,655		

Показатели	Форма боя		
	атака	контр-атака	комбинированно
12. Уравновешенность нервной системы		0,688	
13. Сила нервной системы			-0,519
14. Установка на точность		-0,705	
15. Критерий работоспособности		0,778	
16. Рост	0,524		
17. Вес		0,614	
18. Окружность грудной клетки		0,618	

Нами установлено, что боксеры с различной манерой боя отличаются не только характером связей по каждому из рассматриваемых уровней (личностном, психофизиологическом и морфологическом), но и общей структурной деятельности.

Результаты факторного анализа показывают, что значимость исследуемых групп признаков в каждой из трех основных манер боя не одинакова. Анализ факторных структур в каждой из манер боя позволил выделить по два значимых фактора, играющих доминирующую роль в определении стиля деятельности. Вклад выделенных факторов в обобщенную дисперсию составляют для боксеров атакующего стиля 57%, комбинированного — 63% и контратакующего — 82%.

Первый фактор у боксеров атакующего стиля идентифицирован как показатель агрессивности (доминирование, устойчивость личности, активность). Этот фактор составляет 3,7% от общей дисперсии.

Второй фактор идентифицирован как скорость переработки информации (показатель времени реакции выбора, простой двигательной реакции 25%). В рассмотренных факторах наибольший вес имеют доминирование (0,622) и время простой двигательной реакции (0,789).

У боксеров комбинированного стиля первый фактор составляет 44% обобщенной дисперсии. Он идентифицирован как темп боя (показатели ведения боя на ближней дистанции, лабильности нервных процессов, специальной работоспособности). Второй фактор отражает "осторожность" (устойчивость к стрессовым ситуациям, низкая самооценка контроля составляют 19%). Наиболь-

шие веса в этих факторах имеют соответственно ближняя дистанция (0,876) и специальная работоспособность (-0,761).

У боксеров контратакующего стиля первый фактор составляет 62% обобщенной дисперсии. Он идентифицирован нами как второсигнальная регуляция. Наибольший вес в этом факторе имеет установка на точность (-0,955). Второй фактор — телосложение боксеров 21%. Наибольший вес в этом факторе (-0,816) имеет рост.

Таким образом установлено, что структура признаков, определяющих манеру боя, может быть ограничена измерением показателей, приведенных в табл. 2.

Таблица 2

Наиболее информативные показатели для боксеров различных манер боя

Стиль боя	Показатели			
	деятельность	личность	особенности в.и.д.	телосложение
Атакующий		активность доминирование устойчивость структуры личности ригидность	время реакции выбора	относительно низкий рост
Комбинированный	умение вести ближний бой	устойчивость к стрессу объективная самооценка	лабильность подвижность выносливость нервной системы уравновешенность	
Контратакующий	низкая специальная работоспособность	стремление к доминированию	уравновешенность установка на точность	относительно высокий рост относительно узкая грудная клетка

Выделенные признаки могут служить в качестве исходной информации при индивидуализации процесса обучения и совершенствования спортивного мастерства. С достаточно высокой сте

пенью вероятности (57–82%) можно ориентировать боксера на определенную манеру боя. Кроме того, указанные показатели могут выступать в качестве объективных критериев при прогнозировании успешности в данном виде спорта.

При сопоставлении факторных структур признаков у боксеров с различным индивидуальным стилем обнаружено, что для каждой из изучаемых совокупностей признаков присуща специфическая, неповторимая структура (табл. 2).

Установленные особенности структуры различных манер боя у боксеров высокой квалификации в процессе тренировки диктуют необходимость соблюдения определенной направленности в подготовке и совершенствовании спортсменов, уточняют объекты контроля за уровнем изучаемых признаков.

ВЫВОДЫ

1. Основой методического подхода к исследованию индивидуальных особенностей спортсменов является изучение соревновательной деятельности, в которых эти особенности формируются. В данном случае рассматривается один из аспектов деятельности боксеров — ее индивидуальный стиль или манера боя — индивидуальное выражение боксера в технике и тактике. В ее формировании ведущее место занимают личностные особенности. Сопутствующими являются психофизиологические и морфологические особенности индивида.

В основе управления формированием индивидуальной манеры боя боксеров должна лежать информация об индивидуальных особенностях занимающихся (личностных, психофизиологических, морфологических).

2. Установлены специфические особенности боксеров различных манер боя (атакующей, контратакующей, комбинированной). Для боксеров атакующего стиля характерно: ведение поединка на дальней и ближней дистанциях, в высоком темпе, сериями ударов. Боксеры этого стиля чаще всего применяют защиты в виде шагов в стороны, уклонов, нырков. Как правило, они наносят около 180 ударов в бою, причем их количество наиболее значительно во втором раунде.

Боксеры контратакующего стиля проводят поединки на дальней дистанции в невысоком темпе, одиночными ударами. Основные защиты — подставки, отбивы, шаги назад, в стороны. Количество ударов в бою около 130.

Боксеры комбинированного стиля равномерно используют три вида дистанции, боксируют в высоком темпе как одиночными, так и сериями ударов. В защите боксеры комбинированного стиля применяют чаще всего уклоны, нырки, шаги в стороны, используют широкий диапазон подготовительных действий. Результативность боксеров этого стиля выше, чем у боксеров атакующего, на 25%, а контратакующего стиля — на 19%.

3. Значительные различия между боксерами высокой квалификации и неспортсменами обнаружены в показателях, характеризующих личностные особенности. Так, показатели активной направленной деятельности (агрессивности) по шести параметрам из десяти достоверно выше у боксеров ($P < 0,01-0,001$). Показатели тревожности также выше у боксеров по четырем параметрам из шести ($P < 0,01$).

Подобное соотношение рассматриваемых показателей является специфической особенностью бокса как вида спорта, где оптимальный уровень психической регуляции обусловлен с одной стороны активным противодействием, направленным на преодоление сопротивления партнеров, с другой — требованием к осторожности, вызванной реальной угрозой в виде точного удара со стороны соперника, что подчеркивает хорошо выраженный контроль поведения в поединке.

4. Установлены достоверные различия в личностных особенностях боксеров в зависимости от квалификации. Так, боксеры мастера спорта отличаются от спортсменов первого разряда большей агрессивностью и меньшей тревожностью ($P < 0,001$), что свидетельствует о различии механизмов психической регуляции у боксеров разной квалификации.

Выявлена взаимосвязь личностных особенностей с индивидуальным стилем деятельности. Манера боя боксера определяется в первую очередь личностными особенностями. По двум основным выявленным параметрам личности тревожности — агрессивности выявлены достоверные различия у боксеров атакующего и контратакующего стилей ($P < 0,001$), боксеры контратакующего стиля более тревожны и менее агрессивны.

5. Индивидуально-типические особенности психики боксеров, установленные по результатам психофизиологического обследования, характеризуются по сравнению с неспортсменами высоким уровнем силы нервной системы, подвижности нервных процессов, чувствительности нервной системы. Так, средние значения показателей этих свойств соответственно составляют (в процентилях) для боксеров высокой квалификации 76, 66, 71; для незанима-

ющихся спортом — 60, 71, 42.

Полученное соотношение высоких показателей силы и чувствительности нервной системы у боксеров не совпадает с "законом силы" (В. Д. Небылицын, 1960), полученным на контингенте лиц не занимающихся спортом. Успешная и стабильная деятельность боксеров в условиях соревнований требует высокого уровня показателей силы и чувствительности нервной системы, являющихся одной из важнейших предпосылок совершенного спортивного мастерства.

6. Выявлены достоверные различия по ряду психофизиологических особенностей в связи с уровнем спортивного мастерства: боксеры более высоких разрядов имеют лучшие показатели по соотношению силы и чувствительности нервной системы, лабильности. Выявлена взаимосвязь между подвижностью нервных процессов и тактическими особенностями боя: контратакующие боксеры обладают относительно более высокими показателями подвижности нервной системы. Судя по времени простой и сложной реакции, боксеры высокой квалификации отличаются лучшей переработкой информации ($P < 0,001$).

7. У боксеров высокой квалификации выявлена связь морфологических особенностей с достижением в боксе и манерой ведения боя. Боксеры мастера спорта в сравнении со спортсменами первого разряда имеют относительно низкий рост ($P < 0,05$). Рост боксеров комбинированного стиля достоверно выше роста спортсменов атакующего стиля ($P < 0,001$).

8. Изучены симптомокомплексы признаков, определяющих манеру боя боксеров. Ведущими признаками в симптомокомплексах являются личностные особенности боксеров: устойчивость к стрессу, доминирование, самооценка, способность к соперничеству, уровень тревожности.

У боксеров атакующего стиля симптомокомплекс состоит из следующих признаков: высокий уровень активности, доминирование, устойчивость структуры личности, невысокий уровень реакции выбора, относительно низкий рост;

— комбинированного стиля — высокий уровень лабильности, подвижности нервных процессов, выносливость нервной системы, устойчивость к стрессу, объективная самооценка;

— контратакующего стиля — доминирование, высокий уровень тревожности, относительно невысокий показатель силы нервных процессов, высокий рост.

Ведущую роль в формировании симптомокомплексов играют механизмы психической регуляции при определенном влиянии

психофизиологических и морфологических признаков индивидуальности.

9. Модельные характеристики в боксе должны разрабатываться с учетом трех основных форм ведения боя.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основании проведенных экспериментальных исследований, а также их внедрения в практику подготовки сборных команд СССР по боксу к крупнейшим международным соревнованиям целесообразно дать некоторые рекомендации по методике формирования и совершенствования индивидуальной манеры боя в боксе.

Результаты исследования позволяют:

I. Осуществлять диагностику манеры боя на определенных этапах подготовки боксеров для рационального управления процессом совершенствования:

а) на этапе индивидуализации процесса совершенствования спортивного мастерства, т.е. при достижении уровня первого разряда по боксу;

б) на этапе дальнейшего роста спортивного мастерства (совершенствования).

II. Рационально подбирать средства и методы совершенствования спортивного мастерства на основе оценки индивидуальных особенностей спортсменов.

III. Совершенствовать ведущие стороны индивидуального мастерства и уменьшать отрицательное влияние отстающих путем совершенствования соответствующих компенсаторов механизмов и качеств, способствующих эффективной деятельности.

IV. Разрабатывать наиболее рациональные программы ведения боя в соревнованиях с учетом выявленных индивидуальных особенностей.

В соответствии с этим можно рекомендовать.

I. Для диагностики манеры боя боксера необходимо зарегистрировать не менее 10 поединков в соревнованиях различного ранга, согласно разработанному протоколу (стр. 41), который позволяет учитывать основные элементы техники и тактики бокса. При совпадении не менее, чем в семи поединках (из десяти) методов и средств ведения боя боксеров атакующего, контратакующего или комбинированного стиля, данного спортсмена следует отнести к одному из указанных стилей.

II. Для рационального подбора средств и методов совершенствования спортивного мастерства следует учитывать:

а) особенности высшей нервной деятельности (силу, подвижность, лабильность нервных процессов);

б) личностные особенности (эмоциональный контроль, уровень самооценки, тревожность, активность, стремление к доминированию, способность к соперничеству);

в) морфологические особенности (весовая категория, рост, окружность груди).

Спортсменам с относительно сильной нервной системой — большие объемные и интенсивные нагрузки.

Спортсменам с относительно "слабой" нервной системой — небольшие по объему, но интенсивные нагрузки.

Спортсменам с относительно высокой лабильностью совершенствовать серии ударов (соответственно стилю боя).

Боксерам с относительно высокой подвижностью нервных процессов увеличивать вариативность технико-тактических действий; с низкой подвижностью — совершенствовать узкий круг приемов (3—4), расширяя круг подготовительных действий.

Боксерам со слабым эмоциональным контролем, низкой самооценкой, тревожностью, низким уровнем активности, склонностью к соперничеству, отсутствием или слабым стремлением к доминированию следует определять конкретные задания с подробным анализом действий, их последовательности, вероятности исхода. Кроме этого рекомендуется индивидуально беседовать со спортсменами, обучать их самообладанию, аутогенной тренировке, применять рациональную психотерапию. В случае низкого уровня других показателей личностных особенностей необходимо обратить внимание на признаки, которые могут компенсировать проявление этих особенностей: например, если у боксера зарегистрирована низкая самооценка при высоком уровне активности — тренеру рекомендуется чаще выделять спортсмена, всячески поощрять его активную деятельность, ставить в пример другим боксерам, положительно отмечать его технику, тактику, сильный удар, создавать условия для проявления "выигрышных" сторон мастерства (условные бои, вольные бои с инструкцией партнера) и т.д.

Следует рекомендовать конкретному боксеру в соответствии с его росто-весовыми показателями определенную весовую категорию по таблице стандартов лучших боксеров СССР (см. прилож.3).

III. Для совершенствования "ведущих" сторон спортивного мастерства целесообразно использовать все средства и методы подготовки, применяемые в тренировочных занятиях по боксу.

Например, если боксер эффективно применяет встречные удары, но бой проводит в низком темпе, владеет низким кругом технико-тактических действий — следует рекомендовать ему совершенствовать сковывающие действия, расширять арсенал ложных действий, наносить удары из любого положения (в движении вперед, назад, в стороны) и т.д.

Для уменьшения отрицательного влияния отстающих сторон в мастерстве боксеров — следует постоянно совершенствовать соответствующие компенсаторные механизмы и качества, способствующие эффективной деятельности.

Например, если боксер имеет относительно невысокий уровень быстроты, то этот недостаток можно компенсировать высоким темпом боя, надежной защитой, применяя в атаке частые повторные удары, лишая соперника инициативы постоянным наступлением. Эти стороны должны постоянно совершенствоваться в учебно-тренировочном процессе.

IV. Для разработки наиболее рациональных программ ведения боя в соревнованиях необходимо учитывать все ранее выявленные особенности боксеров. Например:

а) План ведения боя боксера атакующего стиля (А) во встрече с боксером контратакующего стиля (К); допустим, что боксер (К) обладает сильным и точным ударом правой в голову, но недостаточно вынослив, применяет только одиночные удары. В этом случае возможны два основных варианта.

В первом варианте — боксер А в течение всего боя стремительно атакует и развивает атаку на ближней дистанции, лишая возможности маневра боксера К у канатов или углу ринга, применяя серии боковых, коротких прямых ударов и снизу. Сближаясь с соперником следует не одиночными, а повторными ударами с быстрым наступлением. Если боксеру К не удастся провести сильных и точных ударов в первом раунде, то во втором и третьем раунде они, как правило, уже не так опасны.

Относительная слабость процесса возбуждения, как известно, отрицательно влияет на показатели работоспособности и устойчивость психических функций в экстремальных условиях поединка.

Во втором варианте — боксер А проводит большое количество ложных и подготовительных действий, вызывая соперника на удар сильнейшей рукой. После того, как удар будет выполнен боксером К, боксер А, быстро сближаясь, наносит серии ударов в туловище, голову, не давая возможности сопернику развернуть дистанцию. Если ему это удалось, тогда вновь создаются условия для вызова на атаку с последующей контратакой и т.д.

б) План ведения боя боксера контратакующего стиля (К) против боксера комбинированного стиля (АК). Боксер (АК) имеет отличную физическую подготовку, хорошо боксирует в ближней и средней дистанции, недостаточно хорошо готовит проведённые атаки, не может быстро перестроиться в ходе боя.

В данном случае возможны три вида тактики:

1. Боксер (К) проводит поединок в атаках с дальней дистанции, возвращаясь быстро в исходное положение.

2. Боксер (К) ожидает атак соперник и неожиданно контратакует одиночными или сериями ударов.

3. Боксер (К) ложными движениями в атаке сковывает соперника, вызывая его на удар (правой) левой, быстро контратакует.

Для современного бокса наиболее характерен последний вариант. Однако любой из указанных вариантов технических действий может быть эффективно применен лишь при наличии у соперника комплекса конкретных индивидуальных особенностей, которые должны быть выявлены тренером и совершенствоваться в процессе тренировки в форме той или иной манеры боя.

ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ ОПУБЛИКОВАНО

1. Дмитриев А.В., Оксень В.Н. Исследование влияния психических особенностей личности на стиль деятельности в экстремальных условиях. — Актуальные вопросы психиатрии. Минск, 1973, с. 191—193.

2. Дмитриев А.В., Оксень В.Н. О специфике проявления свойств высшей нервной деятельности в экстремальных ситуациях. — Актуальные вопросы психиатрии. Минск, 1973, с. 194—195.

3. Дмитриев А.В. О некоторых психофизиологических особенностях боксеров высоких разрядов. — Вопросы психологии и физиологии физического воспитания и спорта. Казань, 1974, с. 196—197.

4. Дмитриев В.А., Худадов Н.А. О типологических различиях у боксеров высокой квалификации. — Бокс. М.: Физкультура и спорт, 1974, с. 38—40.

5. Собчик Л.Н., Дмитриев А.В. Некоторые особенности личности боксеров высокой квалификации. — Вопросы спортивной психологии. Вып. IV., М.: ВНИИФК, 1975, с. 39—44.

6. Дмитриев А.В. Результаты исследования манер ведения боя в современном боксе. — Материалы конференции молодых науч-

ных сотрудников ВНИИФК за 1973 г. М., ВНИИФК, 1975, с.120–125.

7. Дмитриев А.В., Стрельников Г.А. Морфологические особенности боксеров и индивидуальная манера боя. — Мат. VI научно-метод. конф. республик Прибалтики и БССР. Вильнюс, 1976, с. 111–112.

8. Дмитриев А.В. Психофизиологические особенности боксеров высокой квалификации. — Материалы VI научно-метод. конф. республик Прибалтики и БССР. Вильнюс, 1976, с. 110–111.

9. Дмитриев А.В., Винник П.П. Психофизиологические особенности боксеров. — Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. Вып. 6. Минск: Вышэйшая школа, 1976, с.95–102.

10. Дмитриев А.В., Худадов Н.А. Некоторые психофизиологические показатели надежности деятельности боксеров в связи с их манерой боя. — Психологические факторы надежности деятельности спортсмена. Вып. I. М.: ВНИИФК, 1977, с. 39–48.