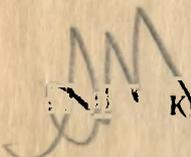


1017.10
K731

ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

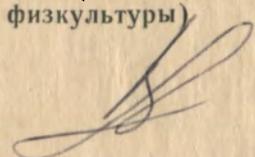
На правах рукописи

 КОТЕШЕВ Валерий Евгеньевич

УДК 796.83+796.02+796.021+796.015.8

**МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ
АТАКУЮЩИХ И ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ БОКСЕРОВ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕТРАДИЦИОННЫХ
СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ**

13.00.04. — Теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки (включая методику
лечебной физкультуры)


Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

МОСКВА — 1984

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель — кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник **Фролов О. П.**

Официальные оппоненты — доктор педагогических наук **Годик М. А.**

кандидат педагогических наук **Дмитриев А. В.**

Ведущая организация — Ленинградский государственный институт физической культуры имени П. Ф. Лесгафта.

Защита диссертации состоится «18» июня 1985 года
в 15³⁰ час. на заседании специализированного совета

К 046.04.01 Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры, г. Москва, ул. Казакова, 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры.

Автореферат разослан «14» июня 1985 года.

Ученый секретарь
специализированного совета

Новиков А. А.

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

В В Е Д Е Н И Е

Актуальность. Анализ выступления советских и зарубежных боксеров на всесоюзных и международных соревнованиях свидетельствует о том, что определенное количество поединков заканчивается досрочной победой нокаутом или ввиду явного преимущества одного из боксеров (так на XXII Олимпийских играх в г. Москве 24% боев закончилось раньше отведенного на поединок времени). Учитывая тот факт, что в научно-методической литературе имеется достаточно большое количество работ, раскрывающих различные стороны технико-тактической подготовки боксеров с использованием ставших уже традиционными методами и средствами тренировки (работа с партнером, условный и вольный бой, работа со снарядами и т.п.), совершенно очевидной является задача использования нетрадиционных средств подготовки, направленных на повышение эффективности атакующих и улучшение качества защитных действий боксеров. К сожалению, до настоящего времени эта задача была недостаточно экспериментально изучена и обоснована, что ограничивало возможность применения тестов технико-тактической подготовки с учетом экспериментальных данных. В связи с вышеизложенным разработка путей повышения эффективности и качества атакующих и защитных действий боксеров с использованием нетрадиционных средств подготовки представляется актуальной не только в теоретическом плане, но и в практическом применении в процессе подготовки боксеров к соревнованиям.

научная новизна. В результате проведенных исследований впервые были получены данные: 1) о скорости зрительной реакции боксеров в различных зонах поля зрения; 2) установлен характер динамики этих показателей в процессе предсоревновательной подготовки боксеров; 3) экспериментально доказано, что в период подготовки

704502

к соревнованиям возможно целенаправленное воздействие на процесс приобретения спортивной формы и улучшение эффективности и качества атакующих и защитных действий боксеров на основе использования специального тренажерно-измерительного комплекса.

Практическая значимость. В исследовании были разработаны и применены нетрадиционные средства подготовки, направленные на повышение эффективности технико-тактической подготовки боксеров. С этой целью был разработан и изготовлен тренажерно-измерительный комплекс, позволяющий регистрировать время зрительной реакции в различных зонах поля зрения боксеров.

В сочетании с традиционными средствами подготовки применение и использование тренажерно-измерительного комплекса позволяет повысить эффективность атакующих и защитных действий и улучшить качество технико-тактической подготовки боксеров.

Основным путем внедрения результатов исследования явилось использование практических рекомендаций в процессе подготовки боксеров сборных команд СССР и Краснодарского края. Кроме этого, результаты исследований докладывались на конференциях, публиковались в научно-методических изданиях, использовались при подготовке методических пособия для боксеров высокого класса.

Гипотеза. Рабочая гипотеза нашего исследования состояла в следующем: мы предположили, что применение специального тренажера в сочетании с традиционными средствами подготовки позволит улучшить качество защитных действий в наиболее опасных зонах нанесения нокаутирующих ударов, а также повысит эффективность атакующих действий боксеров в этих же зонах.

На защиту выносятся следующие основные положения:

- существует взаимосвязь между эффективностью атакующих и защитных действий боксеров и быстротой специализированной зритель-

ной реакции на действия соперника;

- на этапе предсоревновательной подготовки происходит изменение в показателях скорости реагирования на основные боксерские удары (прямой удар правой и боковой удар левой в голову);

- разработанная методика может быть использована:

а) для оптимизации процесса предсоревновательной подготовки боксера,

б) при комплектовании состава команды,

в) в процессе отбора перспективных боксеров.

Диссертация состоит из введения, пяти глав, выводов и рекомендаций на 164 страницах. Она содержит 3 рис., 2 фотографии, 33 таблицы. Библиографический указатель насчитывает 208 наименований, из них 14 на иностранном языке. Приведены также приложения.

ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования. Повышение эффективности атакующих и качества защитных действий боксеров с помощью нетрадиционных средств подготовки.

Задачи исследования. В данной работе решались следующие задачи:

1. Установить технико-тактические особенности и условия нанесения эффективных ударов.

2. Определить эффективность различных защитных и атакующих действий.

3. Установить взаимосвязь между особенностями зрительных восприятий и эффективностью защитных действий боксеров.

4. Разработать методику совершенствования атакующих и защитных действий боксеров с использованием традиционных и нетрадиционных средств подготовки.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анализ судейской и учебно-спортивной документации.
3. Педагогические наблюдения.
4. Анализ кино-фотоматериалов.
5. Опрос: анкетирование, интервью, беседа.
6. Метод графических построений.
7. Периметрия.
8. Сигнальная периметрия.
9. Изучение внимания.
10. Естественный педагогический эксперимент.
11. Педагогический эксперимент.
12. Метод сравнения результатов педагогического эксперимента.
13. Методы математико-статистической обработки.

Естественный педагогический эксперимент. С целью выяснения динамики и некоторых особенностей изучаемых психофизиологических функций был проведен естественный педагогический эксперимент, который носил констатирующий характер. Исследования были осуществлены в три этапа, в ходе которых была уточнена методика последующего педагогического эксперимента.

Обследование боксеров в группах проводилось перед началом учебно-тренировочных занятий. Тем самым исключалась возможность влияния физической нагрузки на изучаемые показатели.

Педагогический эксперимент. Основной педагогический экспери-

мент был осуществлен в период подготовки сборной молодёжной команды Краснодарского края к Зональному первенству Всесоюзных молодежных игр. Учебно-тренировочный сбор проводился с 6 по 18 апреля 1981 г. в г.Краснодаре. Были созданы две группы испытуемых по 20 человек каждая: экспериментальная и контрольная. Контингент испытуемых: боксеры I р., КМС, МС СССР. Возраст - 18-21 год.

Методика эксперимента была определена и уточнена на основании данных предварительных исследований, полученных в ходе педагогических наблюдений, естественного эксперимента, анализа кинофото материалов, учебно-спортивной документации, анкетирования, графических построений. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществлялось в соответствии с применением изучаемых приемов в условиях соревновательной деятельности. Эти статистические данные (в процентах) были получены в ходе педагогических наблюдений. В связи с этим в экспериментальной группе тренировочные занятия строились следующим образом:

I. Учебный материал изучался в таком процентном соотношении:

I. Совершенствование техники нанесения прямого удара правой в голову и защит от него - 64% времени, отводимого на совершенствование технико-тактического мастерства.

2. Совершенствование техники нанесения бокового удара правой в голову и защит от него - 7% времени, отводимого на совершенствование технико-тактического мастерства.

3. Совершенствование техники нанесения бокового удара левой в голову и защит от него - 21% времени, отводимого на совершенствование технико-тактического мастерства.

4. Совершенствование техники нанесения прямого удара левой в голову и защит от него - 8% времени, отводимого на совершенст-

зование технико-тактического мастерства.

П. Тренировочные занятия кроме специальной работы, определяемой общепринятыми методами тренировки: работа с партнером над отработкой технико-тактических приемов, условные и вольные бои, работа со снарядами, работа перед зеркалом, "бой с тенью", включали в себя работу на тренажере. Тренажер включает в себя сигнальный и эффекторный комплекс. Сигнал подается неспецифическим раздражителем - зажиганием одной или нескольких ламп по периметру предполагаемого поля зрения боксеров.

Эффекторный комплекс включает в себя кнопочное контактное устройство, соединенное с пультом управления экспериментатора, и позволяет регистрировать микроинтервалы времени от момента появления сигнала до начала ответного действия боксеров с помощью серийных миллисекундометров (тип Ф-209, диапазон измеряемых интервалов времени от 1 до 10^4 мсек).

Вычисление степени совпадения результатов при повторных исследованиях одних и тех же испытуемых позволило установить высокую надежность примененной методики ($\tau = 0,946$).

Работа на тренажерно-измерительном комплексе осуществлялась с учетом данных, полученных в ходе предварительных исследований и носила следующий характер:

1. Сигналы подавались по секторам в таком процентном соотношении:

а) левый сектор $15^{\circ} - 30^{\circ}$ - 64%, $30^{\circ} - 82^{\circ}$ - 7%,

б) правый сектор $7^{\circ} - 30^{\circ}$ - 8%, $30^{\circ} - 82^{\circ}$ - 21%.

2. Время работы на тренажерно-измерительном комплексе 3 раунда по 3 мин. с 15 сек. отдыхом между раундами.

3. По ходу работы использовался метод срочной информации, позволяющей корректировать действия испытуемого.

Методика тренировки с использованием тренажёра и работа с партнером над совершенствованием технико-тактического мастерства строились на основе первоначальных данных о времени зрительной реакции боксеров и были направлены на ликвидацию имеющихся отставаний времени реакции в различных зонах оперативного поля восприятия (ОПВ).

Полученные в ходе исследования данные обрабатывались методами математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Результаты педагогических наблюдений. В ходе педагогических наблюдений просмотрено 1248 боев, из них: 986 боев на соревнованиях Всесоюзного масштаба и 262 боя на XIII Олимпийских играх в г. Москве. Из полученных данных установлено, что на соревнованиях Всесоюзного масштаба наибольшее количество нокаутов и нокадаунов зарегистрировано после нанесения правого прямого и левого бокового ударов в голову (64% и 21% всех нокадаунов и нокаутов, зарегистрированных после ударов в голову), на XIII Олимпийских играх эта закономерность сохранилась, однако, в процентном соотношении этот показатель несколько меньше (50% и 20%).

Особый интерес представляют данные о нокаутах, зарегистрированных на этих соревнованиях. Из результатов педагогических наблюдений следует, что на соревнованиях Всесоюзного масштаба в 986 просмотренных боях зарегистрировано 9 нокаутов, из них: 7 - после ударов в голову (78%) и 2 - после ударов в туловище (22%). В 4 случаях (44%) нокауты были следствием атаки, в 4 (44%) - встречных контратак и в 1 случае (12%) - ответной контр-атаки. Установлено, что 5 раз (56%) решающий удар был нанесен правой рукой и 4 раза (44%) - левой. Наибольшее количество но-

каутов зарегистрировано в первых двух раундах - 8 (4 нк - в первом и 4 нк во втором раундах) (89%) и только 1 (11%) - в третьем.

На XXII Олимпийских играх в 262 боях судья на ринге 28 раз фиксировал нокаут, из них 26 раз (93%) после ударов в голову и 2 (7%) - после ударов в туловище; 19 раз (68%) нокаут явился следствием атакующих действий и 9 раз (32%) - результатом встречной контратаки. В 17 случаях (61%) решительный удар был нанесен правой рукой и в 11 (39%) - левой. Наибольшее количество нокаутов зарегистрировано в первом (14 нк - 50%) и втором раундах (10 нк - 35%) и только 4 нокаута (15%) - в третьем раунде.

Во время педагогических наблюдений была замечена характерная деталь в технико-тактическом исполнении нокаутирующего удара. Боксеры, обладающие нокаутирующим ударом, в отличие от боксеров, не имеющих в своем боевом арсенале подобного "оружия", наносят удары без наклона туловища вперед. Вследствие этого, в ходе педагогических наблюдений можно было прогнозировать возможность или невозможность нанесения нокаутирующего удара тем или иным боксером.

Результаты анализа кино- фотоматериалов. Анализ имеющихся кино- фотоматериалов показал, что в технике нокаутирующих ударов ведущих боксеров мирового и советского бокса, несмотря на различия в их школах есть общие черты. В первую очередь это относится к такой детали техники, как отсутствие поступательного движения головы относительно таза у боксера-нокаутера в момент нанесения нокаутирующего удара. Причем, эта деталь техники нокаутирующего удара характерна для различных школ бокса, так и для различных по виду (прямой, боковой, снизу) и форме (атака, ответная и встречная контратака) ударов. При этом обращает на себя внимание тот факт, что боксеры, имеющие в своем боевом арсенале нокаутирующий

удар, применяют его после различных подготовительных действий, обеспечивающих внезапность его применения. С этой целью, некоторые боксеры используют большое количество обманных действий, другие — с успехом используют встречные контратакующие удары, третьи — подавляют своих соперников обилием сильных ударов, которыми деморализуют его. Однако, несмотря на эти различия в подготовительных действиях, прослеживается одна общая цель — сделать решительный нокаутирующий удар неожиданностью для соперника.

Результаты опроса. Анкетному опросу были подвергнуты 44 человека, из них 17 тренеров и 27 боксеров. Среди опрашиваемых тренеров были специалисты, подготовившие чемпионов Олимпийских игр, первенств Европы, СССР; среди боксеров — чемпионы Олимпийских игр, чемпионы мира и Европы. В ходе анкетирования и тренерам, и боксерам был задан одинаковый вопрос: "Существуют ли какие-нибудь субъективные ощущения у боксера, побывавшего в нокауте или нокауте (видел ли он пропущенный им удар или нет)?" Все респонденты дали отрицательный ответ. Тренеры, на вопрос о том: "Какое место в Вашей работе занимает постановка нокаутирующего удара и какие методы и средства Вы при этом применяете?" — подтвердили тот факт, что в работе со своими учениками все они (100% опрашиваемых) уделяют особое внимание отработке "коронных" ударов и комбинаций, добиваясь при этом их автоматизма и эффективности. С этой целью 98% опрашиваемых применяют работу "на лапах", 90% — работу со снарядами, 80% — работу в парах над совершенствованием изблюбленных приемов. При этом большинство тренеров (90%) применяют эти традиционные средства в комплексе и только 10% опрашиваемых выделяют какое-либо одно средство. Все тренеры (100%) солились во мнении, что боксеру, побывавшему в нокауте, наносится не только физическая, но и психологическая травма, которая в

дальнейшем оказывает влияние на его выступления. При выяснении того, что является главным при нанесении нокаутирующего удара - технически верное его выполнение или подготовительные действия, мнения тренеров менее единодушны: 41% опрошенных считает, что главным звеном, определяющим эффект удара, являются подготовительные действия, 24% - сходится во мнении, что решающее значение имеет техника выполнения самого удара и 35% специалистов высказывается за то, что эффект, производимый ударом, определяется умелыми и разнообразными подготовительными действиями, помноженными на технику нанесения решительного удара.

Боксеры на вопрос о том: "Какие субъективные ощущения возникли у Вас при нанесении нокаутирующего удара?" - ответили, что в момент нанесения решительного удара не собирались нокаутировать соперника (96%) и не ощутили силу удара (75%). Только 13% опрошенных боксеров удачно боксируют против заведомо слабого соперника, настроясь на нанесение нокаутирующего удара, 87% боксеров отмечают обычную в таких случаях "закрепощенность", скованность, потерю скоростных качеств. Мнение большинства боксеров (78%) единодушно по поводу оценки своих последующих выступлений на турнирах после побед, одержанных нокаутом или ввиду явного преимущества. Как правило, они выступают в дальнейшем успешно. После побед, одержанных нокаутом или ввиду явного преимущества, все боксеры находятся в положительном эмоциональном состоянии, испытывая чувство удовлетворения итогом закончившегося боя (50%) и ощущая уверенность в своих силах (50%).

Результаты графических построений. В результате графических построений было установлено, что появление удара при нанесении прямых и боковых ударов в голову возможно в следующих зонах ОПВ:

Дистанция	Оперативное поле восприятия	
	Правый сектор	Левый сектор
Дальняя	Левый прямой в голову 7-15	Правый прямой в голову 7-10
	Левый боковой в голову 15-45	Правый боковой в голову 10-30
Средняя	Левый прямой в голову 15-30	Правый прямой в голову 10-30
	Левый боковой в голову 30-85	Правый боковой в голову 30-35

Результаты естественного педагогического эксперимента.

В ходе естественного педагогического эксперимента, проходившего в период подготовки боксеров к ответственным соревнованиям, были получены данные о некоторых психофизиологических функциях боксеров. Были определены абсолютные границы поля на белый цвет в конце предсоревновательного периода, прослежена динамика показателей скорости зрительной реакции в процессе предсоревновательной подготовки, изучены показатели свойств внимания.

В целях выяснения различий в величине абсолютных границ поля зрения, обусловленных такими факторами, как возраст и спортивная квалификация, была вычислена достоверность различий между средними данными, полученными при обследовании боксеров-новичков (13-14 лет) и боксеров-юношей I, 2 разряда (15-16 лет) и боксерами высшей квалификации. У боксеров высшей квалификации по сравнению с боксерами-юношами отмечено увеличение границ поля зрения ($p < 0,01$) в височном, височном нижнем, нижнем, носовом нижнем - для правого глаза и в височном верхнем - для левого. По сравнению с боксерами-новичками, боксеры высшей квалификации

имент достоверные различия ($p < 0,01$) в височном, височном нижнем и носовом нижнем направлении для правого глаза.

В течение всего эксперимента особое внимание было уделено изучению показателей скорости зрительной реакции, полученных при обследовании боксеров ранее побывавших в нокдаунах и нокаутах. В результате обследования этих боксеров установлено, что время зрительной реакции в некоторых зонах ОПВ составляет 500-480 мсек, при этом локализация наиболее "уязвимых" зон в поле зрения для каждого индивидуальна.

В процессе измерений скорости зрительной реакции была установлена одна интересная деталь. У некоторых членов сборной команды СССР (3 МС), несмотря на то, что пик их спортивной формы уже миновал (две недели ранее сборная команда СССР успешно выступила на первенстве Европы 1981 г.), показатели скорости реакции в пределах ОПВ не превышают 164 мсек. В результате изучения свойств внимания было установлено, что сосредоточенность внимания у членов сборной команды СССР составляет: $M \pm m = 141 \pm 5$ условных единиц (у.е.), устойчивость - $M \pm m = 110$ у.е., а колебание внимания - $M \pm m = 6 \pm 1$ у.е.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

В ходе педагогического эксперимента было произведено 2145 измерений скорости зрительной реакции у боксеров экспериментальной и контрольной групп (741 - у боксеров МС СССР и 1404 - у боксеров I р. и КМС). Кроме того, дважды - в начале и конце предсоревновательной подготовки были определены абсолютные границы поля зрения на белый цвет и изучены свойства внимания: сосредоточенность, устойчивость, распределенность и колебание.

Средние анкетные данные участников эксперимента были следующие:

Таблица I

Звание, разряд	Возраст	Стаж занятий боксом	Боев/ побед	Через сколько времени провел первый бой	Через сколько времени выполнил норматив МС СССР	Стаж в сборной команде ДСО, ведомства
МС СССР	20,3 года	7 лет	107/90	3 мес.	5 лет	3 года
I р., КМС	19,3 года	5 лет	56/46	4 мес.	-	-

Измерение границ поля зрения у боксеров экспериментальной и контрольной групп позволило установить, что в процессе предсоревновательной подготовки показатели, полученные при установлении абсолютных границ поля зрения боксеров, подвержены изменению в незначительной степени. В результате математико-статистической обработки было установлено, что имеющиеся в показателях экспериментальной и контрольной групп различия недостоверны ($p > 0,05$).

Изучение показателей скорости зрительной реакции методом сигнальной периметрии позволило установить некоторые особенности динамики этих показателей в процессе предсоревновательной подготовки.

При сравнении преимуществ новой методики для улучшения скорости зрительных восприятий боксеров было установлено, что различия между изучаемыми показателями скорости зрительной реакции в экспериментальной и контрольной группах статистически достоверны для большинства зон ОПВ ($p < 0,05$).

При сравнении показателей скорости реакции, полученных при проведении педагогического эксперимента с такими же показателями, полученными при обследовании боксеров - членов сборной команды СССР, было установлено, что различия в показателях скорости зри-

тельной реакции между боксерами экспериментальной группы и боксерами - членами сборной команды СССР для большинства зон ОПВ статистически недостоверны ($p > 0,05$). Исключение составляет 15° зоны ясного видения левого сектора ОПВ. В этом участке ОПВ возможно нанесение правого прямого удара в голову и, как видно из полученных данных, боксеры, являющиеся членами сборной команды СССР, имеют лучшие показатели скорости зрительной реакции по сравнению с боксерами экспериментальной группы ($p < 0,05$). При сравнении скорости зрительной реакции боксеров МС СССР контрольной группы и боксеров - членов сборной команды СССР было установлено, что в зонах периферического зрения левого и правого секторов показатели скорости зрительной реакции не имеют статистически достоверных различий ($p > 0,05$). Такие же данные ($p > 0,05$) при сравнении соответствующих показателей в зоне ясного видения (45°) левого сектора ОПВ. В остальных зонах ОПВ обоих секторов различия статистически достоверны, причем в зоне центрального зрения и в зоне ясного видения (15° , 30°) левого сектора ОПВ ($p < 0,01$).

В ходе педагогического эксперимента были изучены свойства внимания: сосредоточенность, устойчивость, распределенность и колебание. В результате проведенного исследования были установлены особенности динамики изучаемых свойств внимания. Из полученных данных следует, что в ходе эксперимента в обеих группах обнаружены статистически достоверные различия ($p < 0,01$) между боксерами 1 р., КМС и МС СССР в показателях, полученных при изучении сосредоточенности внимания в конце педагогического эксперимента.

Подверженность изменениям в ходе эксперимента отмечена в показателях, характеризующих сосредоточенность внимания. Различия между полученными в начале и в конце педагогического эксперимента данными статистически достоверны ($p < 0,01$ в экспериментальной

и $p < 0,05$ - в контрольной группах).

Сравнительный анализ выступлений боксеров экспериментальной и контрольной групп позволил установить, что боксеры экспериментальной группы обладают рядом преимуществ по показателям, определяющим эффективность атакующих и защитных действий, в результате чего спортивные достижения у них выше, чем у боксеров контрольной группы.

Сравнение качества защитных действий боксеров (определяемого с помощью коэффициента защиты) с показателями скорости зрительной реакции в зоне центрального зрения позволило установить наличие обратной корреляционной зависимости ($r = -0,996$ при $p < 0,01$) между этими показателями (чем больше время зрительной реакции, тем ниже коэффициент защиты), что свидетельствует о высокой степени валидности примененной методики.

В ы в о д ы

1. Установлено, что в соревнованиях боксеров высокой квалификации наиболее эффективными атакующими действиями, приводящими к нокаунам и нокаутам, являются прямой правый удар в голову (64%) и левый боковой удар в голову (21%). Причем 89% нокаутов после удара в голову зарегистрировано в I и 2 раундах.

2. Показано, что 51% нокаунов и нокаутов происходит вследствие атакующих многоударных серий в голову, 42% - после встречной контратаки, 7% в результате ответной контратаки.

3. Обнаружено, что эффективность атакующих и защитных действий зависит от специализированных зрительных реакций боксеров. Экспериментальные исследования на специальном тренажере показали, что быстрота реакции боксеров в зоне центрального зрения достоверно превосходит ($p < 0,05$) время реакции в зоне ясного видения

левого сектора ОПВ, в котором наносятся наиболее эффективные удары правой рукой в голову.

4. Результаты анкетного опроса боксеров и анализ педагогических наблюдений за поединками позволяет сделать вывод, что боксер, пропустивший удар, приводящий к нокауту или нокауту не видел этого атакующего действия или не успел среагировать на него.

Экспериментальные исследования показали, что боксеры, оказавшиеся в нокауте или нокауте имеют большее время специализированной зрительной реакции (300-400 мсек и более) в зонах ОПВ, в которых наносятся наиболее эффективные удары (правый прямой и левый боковой в голову).

5. Анализ киноматериалов и видеозаписей поединков показывает, что эффективные удары, приводящие к нокаутам и нокаутам наносятся без поступательного движения головы, что затрудняет возможность реагировать на объект, движущийся в зоне центрального зрения и своевременно выполнить защитные действия.

6. Экспериментальными исследованиями установлено, что успешность защитных действий зависит от способности боксера при ведении боя на дальней и средней дистанциях реагировать на движущиеся объекты в наиболее опасных зонах периферического зрения, в которых наносятся нокаутирующие удары. Быстрота реакций боксеров при исследованиях на специальном тренажере в зоне центрального зрения достоверно превосходит быстроту реакций в зоне периферического зрения ($MС - p < 0,01$ и KMC и I разряда - $p < 0,05$).

7. Результаты педагогического эксперимента с применением традиционных методов тренировки и нетрадиционных средств с использованием специального тренажерного устройства показали

104502

возможность целенаправленной тренировки специализированной быстроты зрительной реакции во всех зонах ОПВ. Различия времени реакции боксеров экспериментальной и контрольной групп достоверны практически во всех зонах ОПВ при $p < 0,05$.

8. В процессе педагогического эксперимента показан перенос тренированности специализированных зрительных реакций на улучшение свойств внимания. Интенсивность внимания боксеров экспериментальной группы достоверно улучшилась в процессе предсоревновательной подготовки ($p < 0,01$).

9. Доказана рациональность применения методики тренировки с использованием нетрадиционных средств и специального тренажерного устройства, в результате которой повысилась эффективность атакующих и защитных действий боксеров в боевой обстановке.

Полученные в ходе экспериментальных исследований данные позволяют дать следующие практические рекомендации:

1. Использование нетрадиционных средств тренировки с помощью специального тренажерного комплекса в сочетании с традиционными методами и средствами подготовки боксеров позволяет повысить эффективность атакующих и защитных действий боксеров.

2. Применение специального тренажерного комплекса дает возможность выявить наиболее уязвимые зоны ОПВ боксеров и с помощью целенаправленной тренировки устранить недостатки специализированных двигательных реакций боксеров.

3. Результаты исследований специализированных зрительных реакций на специальном тренажерном комплексе создают возможность для отбора спортсменов, с учетом их психофизиологических возможностей, и прогноза успешности выступлений в соревнованиях.

4. При обучении защитным действиям особое внимание следует

уделять защите от наиболее эффективных атакующих и контратакующих ударов правым и левым боковым в голову.

5. При обучении и совершенствовании техники защитных действий обращать внимание занимающихся на умение зрительно фиксировать различные исходные положения соперника в зонах центрального видения. При этом особое внимание следует уделять умению распознавать начало атакующих действий, характерными признаками которых являются поступательные движения различных частей туловища относительно друг друга, в частности наклон головы и туловища вперед при нанесении акцентированного удара.

6. При обучении и совершенствовании техники ударов необходимо обратить особое внимание на умение боксеров наносить удары без поступательного движения головы относительно таза (без наклона туловища вперед).

7. В процессе учебно-тренировочной работы с боксерами особое место уделять обучению встречным контратакующим ударам сильнейшей рукой. Такие удары, при их правильном выполнении, являются эффективным средством в бою с любым соперником, так как в момент нанесения они либо выходят за пределы ОПВ, или наносятся так быстро, что соперник не в состоянии среагировать на них.

По материалам диссертации опубликованы следующие работы:

1. Засухин А.Ф., Котешев В.Е. Дифференцировка напряжения в ударах и проблема третьего раунда. - В кн.: Бокс. /Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1983, с.21-23.

2. Фролов О.П., Котешев В.Е. Использование нетрадиционных средств в подготовке боксеров высокого класса. - В кн.: Бокс. /Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1983, с.53-54.

По материалам диссертации сделаны сообщения:

1. Котешев В.Е. - Анализ выступлений советских боксеров на последних XXII Олимпийских играх. -X научная конференция профессорско-преподавательского состава КГУФК.- Краснодар.- 1981.

2. Котешев В.Е. - Научные основы занятий по повышению спортивного мастерства. - X научно-методическая конференция по проблеме: Научные основы организации учебно-воспитательного процесса в институте. - Краснодар. - 1983.

3. Котешев В.Е. - Методика совершенствования техники атакующих и защитных действий боксеров с использованием нетрадиционных средств подготовки. - XII научная конференция профессорско-преподавательского состава института. - Краснодар.- 1983.