

517.13

899

ВСЕРОССИЙСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

СУПОВ Борис Петрович

M

УДК

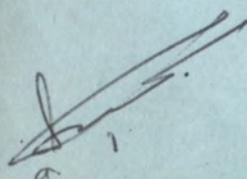
796.83. + 796.015.1.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ БОКСЕРОВ ЭКСТРЕННОМУ ИЗМЕНЕНИЮ
ДЕЙСТВИЙ В ХОДЕ СПОРТИВНОГО ПОЕДИНКА

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

А в т о р е ф е р а т

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук



Москва - 1983

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель: кандидат педагогических наук,
доцент, старший научный сотрудник
ХУДАДОВ Н.А.

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук,
профессор ТУМАНЯН Г.С.
кандидат педагогических наук,
старший научный сотрудник РОДЬОНОВ А.В.

Ведущее предприятие: Белорусский государственный ордена
Трудового Красного Знамени институт
физической культуры

Экзита состоится "16" мая 1984 года в "14" часов
на заседании специализированного совета К.048.04.01. Всесоюзного
научно-исследовательского института физической культуры, Москва,
ул.Казанова, 18.

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

Автореферат разослан "12" апреля 1984 года

Ученый секретарь
специализированного совета
кандидат педагогических наук
старший научный сотрудник

А.А.Нодиков

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.

4517.13

с 899

- 3 -

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

А к т у а л ь н о с т ь . Современный бой боксеров высокой квалификации характеризуется мгновенными изменениями действий. Успешность такого рода изменений стоит в прямой зависимости от ряда психических качеств, в частности от быстроты сложных сенсомоторных реакций, оперативного мышления, переключения внимания. Высокий уровень развития этих качеств в комплексе позволяет боксерам осуществлять в нужный момент своевременные изменения (переключения) действий в экстремальных условиях соревновательных и тренировочных боев.

Практика показывает, что убедительные победы в соревнованиях различного ранга стабильно одерживают те представители современного искусного бокса, у которых высокое спортивное мастерство сочетается с высоким уровнем развития комплекса названных психических качеств.

В то же время большая часть боксеров (в первую очередь - представители силовой манеры ведения боя) применяют мало разнообразных действий, не умеют быстро ориентироваться в боевой обстановке, переключаться с одних действий на другие.

Подобная манера боя в значительной степени объясняется тем, что в практике начальной подготовки боксеров уделяется недостаточно времени и внимания обучению экстренным изменениям действий, а также недостаточным вниманием к совершенствованию психических качеств.

В методической литературе по боксу отводится мало места методике обучения экстренным изменениям действий, что обусловлено ее слабой разработанностью. Поэтому изучение проблемы экстренного изменения технико-тактических действий боксе-

ров и обучения им весьма актуально и своевременно.

В дальнейшем в диссертационной работе экстренное изменение технико-тактических действий боксеров будет называться переключением. В боксе этот термин обозначает экстренное изменение технико-тактических действий по ходу поединка, когда необходимо затормозить начатое действие, принять правильное решение и переключиться на другое, более эффективное в данной ситуации.

Ц е л ь и с с л е д о в а н и я - повысить уровень эффективности технико-тактической подготовленности боксеров разной квалификации и манеры ведения боя путем использования в процессе их подготовки системы упражнений с переключениями.

Н а у ч н а я н о в и з н а . Исследование позволило научно обосновать необходимость специального обучения боксеров экстренному изменению действий и составить характеристики различных видов переключений в соревновательных боях.

Впервые в педагогической практике и методике подготовки высококвалифицированных боксеров разработана и апробирована система общих и специально-подготовительных упражнений, способствующих развитию быстроты и точности переключения ударных действий.

Модифицирована и усовершенствована методика нотационной записи различных боевых действий боксеров.

Р а б о ч а я г и п о т е з а . Предполагалось, что систематическое использование в учебно-тренировочном процессе специального комплекса средств и методов подготовки боксеров высокой квалификации будет способствовать совершенствованию действий с переключениями и их успешному применению в ходе

спортивного поединка.

Т е о р е т и ч е с к а я з н а ч и м о с т ь работы заключается в том, что определены принципиально новые подходы к обучению боксеров действиям с переключениями, основанные на применении специализированного тренажера, специальных заданий на переключение внимания, формировании идеомоторных представлений.

П р а к т и ч е с к а я з н а ч и м о с т ь исследования состоит в том, что разработаны и проверены на практике научно-обоснованные рекомендации по оптимизации учебно-тренировочного процесса на предварительном этапе подготовки высококвалифицированных боксеров с учетом их способности переключаться в сложных ситуациях боя. Конкретно это выразилось в программе круглогодичного поэтапного формирования и совершенствования действий с переключениями. Программа представляет собой модель построения системы упражнений, разработанных на основе определенных требований к формированию действий с переключениями.

Нами совместно со специалистами МИИИИГ им.Эрисмана сконструирован тренажер "Боксерская груша" с внезапно появляющейся целью (ВПЦ), являющийся техническим средством управления действиями с переключениями и их контроля. Тренажер дает возможность тренерам получать объективную информацию о совершенствовании данных действий.

Тренажер "Боксерская груша" с ВПЦ удостоен в 1980 г. на ВДНХ СССР бронзовой медали "За успехи в развитии народного хозяйства СССР".

Модифицированный нами вариант нотационной записи позволяет тренеру более четко вести наблюдения и фиксировать действия

во время соревновательных и тренировочных боев и на основании полученных данных вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс, целенаправленно совершенствовать действия с переключениями, что в конечном итоге способствует повышению уровня спортивного мастерства боксеров.

Разработанные методические рекомендации были внедрены в практику и использовались при подготовке боксеров основного состава сборной команды СССР (перед чемпионатом Европы 1979 г., УП летней Спартакиадой народов СССР, XXII Олимпийскими играми в г.Москве), а также молодежного состава сборной команды СССР (перед чемпионатом мира 1979 г. и чемпионатом Европы 1980 г.). Спортивно-технические результаты боксеров и данные педагогического наблюдения свидетельствуют о том, что применение наших рекомендаций способствовало повышению уровня спортивной подготовленности боксеров. Копии актов внедрения и предложения приведены в приложениях к диссертации.

О с н о в н ы е п о л о ж е н и я , в ы н о с и м ы е
н а з а щ и т у :

- Способность экстренно изменять действия (переключаться) в условиях боксерского поединка оказывает положительное влияние на эффективность боевых действий и зависит от квалификации и манеры ведения боя боксера.

- Показатели переключений соревновательной деятельности тесно взаимосвязаны с показателями, полученными на тренажере, но достоверно не связаны с аналогичными неспецифическими показателями. Это дает основание использовать в тренировочном процессе для формирования и совершенствования умения переключаться специальный боксерский тренажер в комплексе со специаль-

но-подготовительными упражнениями.

- Круглогодичные целенаправленные тренировочные занятия по совершенствованию действий с переключениями, способствуют повышению эффективности выступления спортсменов на соревнованиях, формируют у них умение экстренно переключаться, изменять технико-тактические действия в боевых условиях.

Объем и структура диссертационной работы. Результаты проведенного исследования излагаются в диссертационной работе, состоящей из введения, 6-ти глав текста, выводов, практических рекомендаций, указателя литературы, приложений. Работа содержит 19 таблиц и 8 рисунков.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании были поставлены следующие задачи:

1. Выявить особенности переключений технико-тактических действий боксеров разной спортивной квалификации и различной манеры ведения боя, проявляющиеся в процессе соревнований и тренировки.

2. Установить взаимосвязь общих и специфических показателей переключения боксеров с показателями переключения в соревновательной деятельности, значимыми для успешного выступления.

3. Разработать и внедрить в тренировочный процесс методику обучения боксеров действиям с переключениями.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; беседы и анкетирование; педагогическое наблюдение, в которое входила нотационная запись поединков; лабораторный и педагогический эксперименты.

Материалы экспериментальных и педагогических исследова-

ний обрабатывались современными методами математической статистики.

Проведен корреляционный анализ по Спирмену между показателями неспецифических методик и специфическими показателями тренировочной и соревновательной деятельности боксеров.

Педагогические наблюдения за тренировочным процессом и соревновательной деятельностью боксеров проводились с 1975 г. в секциях бокса различных спортивных обществ Москвы (ЦСКА, "Трудовые резервы", "Спартак", "Динамо" и др.).

Анкетным опросом охвачено свыше 300 боксеров разной спортивной квалификации (от I разряда до заслуженных мастеров спорта) в возрасте от 14 до 27 лет и 200 тренеров.

Лабораторный эксперимент проводился с 1976 г. по 1979 г. В нем приняло участие свыше 250 боксеров разной квалификации (от I разряда до заслуженных мастеров спорта), в возрасте от 14 до 27 лет. Исследования проводились на спортивной базе общества "Трудовые резервы".

Педагогический эксперимент проводился с сентября 1979 г. по май 1980 г. на базе спортивного общества "Трудовые резервы".

Педагогический эксперимент состоял из двух этапов исследования: предварительного и основного.

На предварительном этапе исследования экспериментальная группа состояла из 20 чел., контрольная - 22 чел.

В основном эксперименте участвовали две равноценные по исходным показателям группы по 10 человек, возраст которых не превышал 17 лет.

Основным педагогический эксперимент охватывал два периода: подготовительный и соревновательный.

Подготовительный период включал в себя три этапа подготовки - а) общеподготовительный; б) специально-подготовительный; в) предсоревновательный.

Соревновательный - два этапа.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование действий с переключениями у боксеров в процессе их тренировочной и соревновательной деятельности

Анкетирование ведущих спортсменов и тренеров выявило, что единого четкого представления о действиях с переключениями нет и обучение этим действиям не имеет целенаправленного характера. Это подтверждают педагогические наблюдения за учебно-тренировочным процессом боксеров в различных спортивных обществах и ведомствах г.Москвы.

Результаты наблюдений во время тренировочных занятий свидетельствуют о том, что лишь в немногих общеподготовительных и специально-подготовительных упражнениях содержатся действия с переключениями. В основной части занятий (в условных и вольных боях) дается также небольшое количество заданий по использованию действий с переключениями.

Полученные посредством нотационной записи данные представлены в табл. I.

Из приведенных данных видно, что в тренировочных занятиях используется мало общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений с переключениями (8% от общего количества упражнений); на формирование двигательных действий с переключениями отводится весьма незначительное время - 0,52% от общего времени на учебно-тренировочные занятия.

Таблица I

Использование упражнений, включающих действия с переключениями в процессе тренировки боксеров спортивных обществ и ведомств Москвы

№№	Общества и ведомства	Количество упражнений в тренировке (а)	Из них с переключениями (б)	% от ношения б/а	Время, затраченное на упражнения в с (га)	Время, затраченное на упражнения с переключениями в с (гб)	% от ношения гб/га
I.	<u>ДСО "Зенит"</u>						
	спортклуб "Дружба"	30	7	23,3	4500	40	0,88
	спортклуб "Мир"	49	4	8,16	3840	20	0,52
	<u>"Крылья Советов"</u>						
	группа "а"	25	7	28	5340	40	0,74
	группа "б"	16	5	31,2	3840	25	0,65
2.	<u>МОСГОРОНО</u>						
	спортклуб "Боевые перчатки"	50	20	40	3960	80	2,02
	ЦШВСМ	39	15	38,4	5940	82	1,38
3.	<u>ДСО "Динамо"</u>	30	10	33,3	4260	760	18,3
4.	<u>ЦСКА</u>						
	группа "а"	42	20	47,6	4680	1620	34,6
	группа "б"	35	7	20	4440	79	1,77
5.	<u>ДСО "Трудовые резервы"</u>						
	группа "а"	55	9	16,3	4020	540	13,4
	группа "б"	45	25	55,5	7200	3600	50
6.	<u>ДСО "Локомотив"</u>						
	группа "а"	24	3	12,5	4200	36	0,85
	группа "б"	32	13	40,6	5400	600	11,1
7.	<u>ДСО "Спартак"</u>	43	11	25,5	3600	900	25

Педагогические наблюдения в процессе соревновательной деятельности боксеров разной квалификации и различной манеры ведения боя подтвердили значимость действий с переключениями как одного из решающих факторов технико-тактического мастерства. Наибольшее количество переключений зафиксировано в основ-

ных атакующих и защитных действий с переключениями. Использование данных действий возрастает с повышением спортивного мастерства. Различия выделенных нами действий с переключениями у боксеров разной квалификации и различной манеры ведения боя будут определяться t -критерием Стьюдента $t_{\text{теор}}$ при $P \leq 0,01 = 2,66$. Так, боксеры универсалы из основного состава сборной команды СССР в действиях с переключениями превосходят всех боксеров с достоверностью различий при $t_{0,001} = 6,45$ и лишь игроки и темповики основного состава сборной не уступают им в атакующих и защитных действиях.

Наименьшее количество переключений зафиксировано в подготовительных действиях боксеров. Достоверные различия обнаружены в разнообразных, разнонаправленных передвижениях по рингу между боксерами юношами и спортсменами молодежной сборной команды СССР при $t_{0,01} = 3,43$, молодежным составом сборной страны и резервом сборной при $t_{0,01} = 2,68$, между молодежным и основным составом сборной при $t_{0,001} = 4,23$.

В ложных ударных действиях обнаружены несущественные достоверные различия между боксерами юношами и основным составом сборной команды СССР, между молодежным и основным составом сборной при $P < 0,1$.

Анализ нотационной записи соревновательных боев позволил нам получить количественные показатели технико-тактических действий боксеров как в зависимости от квалификации, так и от манеры ведения боя и графически изобразить применение технико-тактических действий по секундам в зависимости как от квалификации, так и от манеры ведения боя, что позволило определить методический подход к каждому из боксеров.

На основании анализа нотационной записи и графического

изображения соревновательных поединков можно утверждать, что на победу в поединке влияет не только количество атакующих и защитных действий, но и умение выполнять характерные переключения от атакующих действий к защитным в связи с экстренным изменением ситуации в ходе спортивного поединка.

В лабораторном эксперименте исследовались особенности переключения внимания у боксеров, процесс образования и переделки динамического стереотипа и условного тормоза в формировании специфических двигательных действий с переключениями. Использовался комплекс психолого-педагогических методик, который включал: тест Шульте-Горбова, методику "Образование и переделка динамического стереотипа и условного тормоза" с применением хроно-воле-оптимографа, методику исследования специфических двигательных действий с переключениями с применением электронного тренажера "Боксерская груша" с ВПЦ. Указанные методики применялись до, во время и после тренировки.

Достоверные показатели действий с переключениями, полученные в результате применения вышеназванных методик, позволили проследить их связь друг с другом и определить практическое влияние на соревновательную деятельность боксеров.

Анализ матриц интеркорреляционных показателей исследуемых групп выявил взаимосвязь квалификации боксеров и количества используемых действий с переключениями. Обнаружено также, что высокий уровень корреляции с большинством показателей соревновательной деятельности боксеров имеют только специфические показатели действий с переключениями на электронном тренажере "Боксерская груша".

Убедившись в правильности нашего предположения в необходи-

мости систематического использования в учебно-тренировочном процессе специального комплекса средств и методов подготовки боксеров высокой квалификации, учитывая важность высокой быстроты переключения в бою, выработки способности к переключению в ходе тренировочных и соревновательных боев, а также проверить надежность методик, мы провели педагогических эксперимент.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ДЕЙСТВИЯМ С ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯМИ И ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ (ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ)

В предварительном эксперименте экспериментальная и контрольная группы тренировались по общей программе для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства; в экспериментальной группе кроме того использовался тренажер "Боксерская груша" с ВПЦ.

В результате предварительного эксперимента в контрольной группе достоверных различий в показателях не обнаружено.

У боксеров экспериментальной группы, применявших упражнения с тренажером, были обнаружены несущественные достоверные различия в качественном выполнении действий с переключениями при $t_{0.005}=3,63$. В показателях остальных методик достоверных различий не обнаружено.

В основном педагогическом эксперименте осуществлялось целенаправленное обучение действиям с переключениями.

Непосредственно в ходе основного педагогического эксперимента в экспериментальной группе применялись тесты на пере-

ключения внимания, образование и переделку динамического стереотипа и условного тормоза, использовались упражнения с тренажером "Боксерская груша", применялся комплекс общеподготовительных, специально-подготовительных и специальных упражнений. Такое комплексное применение психолого-педагогических средств и методов обучения боксеров действиям с переключениями значительно повысило качественный уровень подготовки боксеров экспериментальной группы (рис. гистограмм I).

В итоге обучения и совершенствования действий с переключениями в показателях боксеров экспериментальной группы обнаружены существенные достоверные различия. На боксерском тренажере они составляют при $t_{0,001}=10,9$, в переключении внимания при $t_{0,001}=5,12$, в образовании и переделке динамического стереотипа и условного тормоза при $t_{0,001}=5,96$. По показателям соревновательной деятельности, боксеры экспериментальной группы показали себя более подготовленными к соревнованиям; чем боксеры контрольной группы. Здесь, по-видимому, проявились именно те навыки действий с переключениями, которыми боксеры обучались, а в дальнейшем - закрепляли и совершенствовали в процессе педагогического эксперимента.

Анализируя полученные показатели технико-тактических действий с переключениями у боксеров экспериментальной группы в сравнении с первичными данными, можно утверждать, что количество действий с переключениями увеличилось. Они стали разнообразнее как в подготовительных, так и в основных, при достоверности различий $P < 0,001$.

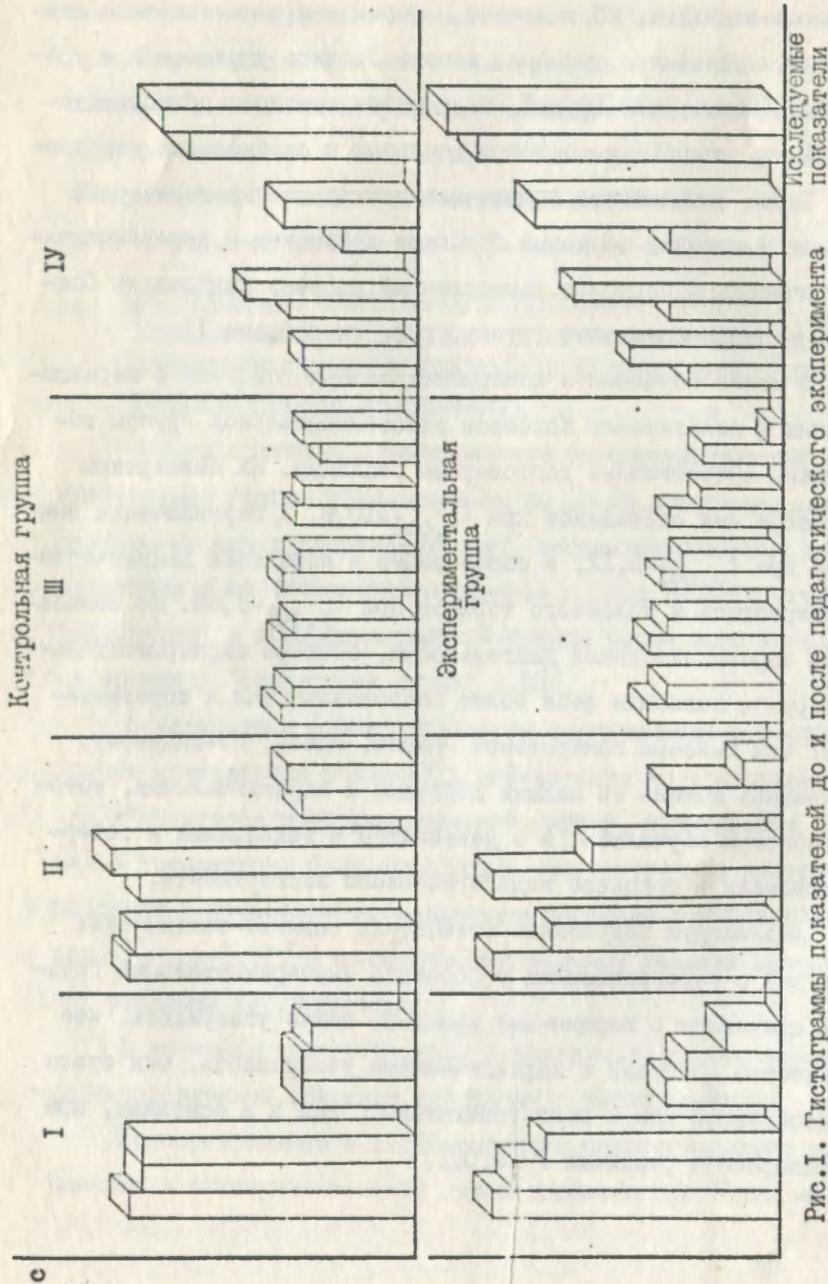


Рис. I. Гистограммы показателей до и после педагогического эксперимента
Условные обозначения: I - тренажер "Боксерская группа"
II - переключение внимания
III - образование и переделка динамического стереотипа
и условного тормоза
IV - показатели соревновательной деятельности боксеров.

В ы в о д ы

1. Разработанная нами нотационная запись позволила выявить два главных вида действий с переключениями - подготовительные и основные. К первым относятся разные смены направлений передвижения (скользящим шагом вперед-назад и в стороны, внезапные боковые шаги с поворотом туловища - сайд-степы и ложные разнонаправленные движения туловищем, которые могут сочетаться с финтовыми ударными действиями), ко вторым - внезапное сочетание маневренных, финтовых действий, с атакующими действиями, защит (особенно комбинированных) с контратакующими (ответными или встречными) ударами и наоборот, переходы от активных атакующих и контратакующих действий к маневрированию, резкие, внезапные непредусмотренные смены атакующих действий на одной дистанции и на "полярных дистанциях" (дальняя - ближняя и наоборот).

2. Чем выше уровень спортивного мастерства боксеров, тем большее количество действий с переключениями применяют они в процессе выступлений в ответственных соревнованиях.

У заслуженных мастеров спорта действия с переключениями составляют 39% всех применяемых в бою технико-тактических действий.

У мастеров спорта СССР международного класса - 31%.

У мастеров спорта СССР - 21%.

3. Боксеры разной манеры ведения боя преимущественно применяют различные типовые комплексы действий с переключениями:

а) Для игроков характерны разнообразные, разнонаправленные передвижения по рингу в сочетании с ложными ударами в

голову, туловище, разнообразными малоамплитудными движениями туловищем; успешные сочетания атак с контратаками в ответной форме.

б) Для нокаутеров - вызов противника на атаку финтовыми движениями и раскрытиями, внезапное опережение его действий резкими встречными контрударами, нанесение легких одиночных серийных ударов, сочетающихся с защитными действиями и резкими контрударами в ответной форме.

в) Для темповиков - атакующие действия в сочетании с попутными защитными; в их технико-тактическом арсенале относительно небольшое количество действий с переключениями.

г) Для универсалов - разнообразные действия с переключениями, которые применяются игровиками и темповиками.

У боксеров универсалов сборной команды СССР в боях наибольшее количество действий с переключениями, по сравнению с боксерами другой манеры ведения боя ($P < 0,001$).

4. В тренировочных занятиях боксеров используется мало общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений с переключениями - 8% от общего количества упражнений; на формирование двигательных действий с переключениями отводится весьма незначительное количество времени - 0,52% от общего времени занятий; отсутствует методика обучения боксеров действиям с переключениями и тренеры, обучая им, основываются лишь на личном опыте.

5. Выявлены средние значения взаимосвязи между некоторыми неспецифическими показателями переключения внимания и показателями ударных действий с переключениями на тренажере (в пределах 0,5-0,6 при $P < 0,1$) у членов сборных команд молодеж-

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

88202

ного и основного состава, что свидетельствует о недостаточно широком диапазоне действий с переключениями даже у спортсменов такого высокого уровня.

6. У боксеров разной квалификации и манеры ведения боя выявлен ряд показателей соревновательной деятельности в переключении, которые имеют существенную связь с показателями действий с переключениями на боксерском тренажере (ложные ударные действия, ложные разнонаправленные малоамплитудные движения туловищем, атакующие и защитные действия).

У боксеров (сборных команд молодежи и основного состава) обнаружена более тесная связь упомянутых показателей действий с переключениями, чем у боксеров юношей, соответственно при $P < 0,01$; $P < 0,001$.

Все это свидетельствует, что применение боксерского тренажера для совершенствования действий с переключениями позволяет эффективно применять некоторые из них в боевых условиях.

7. Общие показатели неспецифических действий с переключениями не имеют тесной и существенной (достоверной) связи с показателями соревновательной деятельности боксеров всех групп ($P < 0,01$), что не позволяет использовать соответствующие тесты в качестве упражнений для тренировки специфических боевых действий с переключениями.

8. Систематическое использование в ходе занятий экспериментальной группы разработанной методики обучения двигательным действиям с переключениями - комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, заданий в условных и вольных боях, идеомоторной тренировки и упражнений на внимание в сочетании с упражнениями на разработанном нами

тренажере "Боксерская груша" с ВПЦ способствовало существенному улучшению показателей специфических и неспецифических действий с переключениями, а также позволило увеличить число применяемых действий с переключениями в соревнованиях, что значительно повысило эффективность боевой деятельности боксеров ($P < 0,001$).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для увеличения количества технико-тактических действий с переключениями в арсенале боксера, повышения эффективности выступлений боксеров на соревнованиях, рекомендуются следующие комплексы упражнений.

Общеподготовительные упражнения.

Для совершенствования моторного компонента переключения:

1. Легкий бег с резким изменением направления передвижения, чередованием ровного бега с ускорениями и различных видов бега (с высоким подниманием коленей, скрестным шагом, "елочкой" и т.д.).

2. Повороты туловища при передвижении (шагом или бегом, мелкими шагами) внезапным изменением направления вращения в противоположную сторону.

3. Аналогичные наклоны туловища при передвижении и на месте.

4. Аналогичные вращения туловища при передвижении и на месте.

Для совершенствования латентного и моторного компонентов переключения:

1. В ответ на различные условные сигналы (голосом, хлоп-

ком, показом) резкое изменение направления движений в выше-
описанных упражнениях.

2. Захват партнера за шею, голову или резкое избегание захватов (поочередно).

3. Избегание захватов с помощью нырков и уклонов, бросков теннисного мяча, укрепленного на тонкой резинке, конец которой находится в руке у партнера.

С п е ц и а л ь н о - п о д г о т о в и т е л ь н ы е
у п р а ж н е н и я .

Для совершенствования моторного компонента переключения:

1. Выполнение финтовых разнонаправленных движений туловищем (типа нырков, уклонов, подставок) при передвижении и на месте.

2. Различные разнонаправленные передвижения и сочетания челночных движений, больших шагов с поворотом туловища, скачками, скользящими шагами.

3. Комбинации из финтов, атакующих ударов разного типа и защитных действий.

Для совершенствования латентного и моторного компонентов переключения:

1. Передвижения в стойке приставными шагами с выполнением различных ударов, защит и их комбинаций в сочетании с соответствующими передвижениями в ответ на заранее обусловленные сигналы.

2. Показ тренером различных ударов и имитация группой заранее обусловленных разнонаправленных защит туловищем и передвижений с нанесением встречных и ответных контрударов.

3. То же в паре с партнером без перчаток.

С п е ц и а л ь н ы е у п р а ж н е н и я с п а р т -
н е р о м .

Эти упражнения предусматривают некоторое ограничение скорости и силы ударных действий одного из боксеров с тем, чтобы другой боксер на определенном этапе подготовки мог свободно освоить разнонаправленные действия.

1. Один из боксеров применяет разнонаправленные движения туловищем и передвижения, стремясь сблизиться с партнером, который пытается его остановить легкими ударами. Когда боксеру удастся приблизиться к партнеру на ударную дистанцию, он наносит удары также очень легко.

2. Один из боксеров наносит легкие, но четкие атакующие одиночные удары левой или правой; партнер после каждого удара изменяет защиту и наносит контрудар другой рукой, а потом внезапно переходит в условную серийную атаку, от которой боксер защищается уходами в сторону.

3. Один из боксеров опускает руки и защищается от легких одиночных ударов партнера уклонами, нырками, сайд-степами и т.п.

Применению данных упражнений в процессе тренировочных занятий предшествует написание тренерами спортсменам значенных действий с переключениями для решения тактических задач, тщательный анализ различных видов действий с переключениями, используемых на каждом этапе техники-тактического совершенствования, систематическое идеомоторное "проигрывание" таких действий в различных боевых ситуациях, выработка у занимающихся установки на постоянное использование действий с переключениями в боевых упражнениях.

Для успешного решения задач овладения и совершенствования действиями с переключениями следует придерживаться определенной схемы учебно-тренировочного процесса на каждом этапе подготовки (см. программу поэтапного круглогодичного формирования и совершенствования действий с переключениями, табл.2).

По материалам диссертации опубликованы следующие работы:

1. Кураков Э.М., Супов Б.П. Новички переходят в контратаку. - В кн.: Бокс: Ежегодник, 1976, с.45.

2. Худадов Н.А., Супов Б.П. Опыт исследования переключений у боксеров высокого класса. - В кн.: Тезисы докладов Всесоюзн. конф. по единоборству спортсменов высокого класса. - М., 1979, с.136.

3. Супов Б.П., Худадов Н.А. Опыт совершенствования двигательных реакций с переключениями в боксе. - В кн.: Тезисы докладов Всесоюзн. конф. Психолого-педагогические проблемы высшего мастерства. - Минск, 1980, с.97.

4. Худадов Н.А., Супов Б.П. О переключениях в действиях боксеров. - В кн.: Бокс: Ежегодник, 1981, с.37-40.

5. Худадов Н.А.; Супов Б.П. Боксерская груша. - В кн.: Бокс: Ежегодник, 1982, с.32.

Основные положения диссертации докладывались и обсуждались на:

1. Всесоюзной конференции по единоборству спортсменов высокого класса. ГЦОЛИФК. - М., 1979, 1981, 1982.

2. Заседаниях психологов отдела спортивной психологии ВНИИФК. - М., 1981, 1982, 1983.

3. Заседаниях федерации бокса г.Москвы 1980, 1981, 1982.

4. Заседаниях отдела единоборств (сектор бокса) ВНИИФК 1979, 1980, 1981.