**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение дополнительного образование**

**Новоаганская детско-юношеская спортивная школа «Олимп»**

**Методическая разработка**

Тема: ***«Программно – целевой метод управления тренировочным процессом»***

Разработал:

Старший тренер- преподаватель по боксу

П.Д. Саломов

п.г.т. Новоаганск

2019год

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение.

Основная часть.

I. Программно-целевой метод управления тренировочным процессом.

* 1. Сущность и основные особенности программно-целевого метода.
  2. Изучение соревновательной деятельности боксёров.
  3. Модельные характеристики соревновательной деятельности боксёров.
  4. Модельные характеристики уровня подготовленности боксёров.
  5. Модельные характеристики тренировочных нагрузок боксёров.
  6. Управление тренировочным процессом с учётом модельных вышеперечисленных характеристик боксёров.

Заключение.

Приложения.

Используемая литература.

**Введение**

Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. Действительно, феномен спорта обладает мощной социализирующей силой. В 1960 – 1990 гг. в социологии спорта сформировалась отечественная теория, которая в настоящее время является методологической основой изучения личности в спорте.

В последние годы существенно изменяется методика тренировки, совершенствуются техническое и тактическое мастерство боксёров, повышается уровень развития физических и психических качеств боксёров. Бокс становится более агрессивным, темповым, жёстким и вместе с тем более универсальным, что требует повышения уровня физической, технико-тактической, психологической, функциональной подготовленности спортсменов.

Сегодня, чтобы добиться успеха в боксе, нужно применять самые прогрессивные методы тренировки, постоянно изучать передовой опыт науки и практики, творчески осмысливать его и использовать в практической деятельности. В связи с этим, мною был выбран метод управления тренировочным процессом, основанным на целевом программировании. Этот метод хорошо зарекомендовал себя во многих видах спорта и считается наиболее перспективным.

**Объектом** исследования является программно-целевой метод управления тренировочным процессом.

**Предметом** **исследования** является тренировочный и соревновательный процесс воспитанников, занимающихся боксом

**Гипотеза** **исследования**: предположение, что специально адаптированная методика поможет более быстрому усвоению необходимых технико-тактических навыков и развитию физических качеств боксёров.

**Методы исследования**: изучение литературы по исследованию методик управления тренировочным процессом, наблюдение, тестирование, анализ полученных результатов.

**Опытно-экспериментальная база исследования**: секция бокса при ДЮСШ г.п. Новоаганск.

**Цель** данной работы – разработка и апробация программно-целевого метода в подготовке боксёров, направленная на воспитание морально-волевых качеств и саморегуляции средствами физической подготовки.

**Задачи:**

**-** изучить психологические особенности старшего школьного возраста;

- рассмотреть сущность и основные особенности программно-целевого метода;

- дать общие характеристики соревновательной деятельности боксёров;

- показать системный подход к оценке уровня подготовленности боксёров;

- охарактеризовать модельные характеристики соревновательной деятельности, уровня подготовленности и тренировочных нагрузок боксёров

* 1. **Сущность и основные особенности программно-целевого метода**

В последнее время интенсивно развиваются и успешно используются в различных видах спорта новые направления в управлении подготовкой спортсменов, основанное на идеях целевого программирования. Накопленный практический опыт свидетельствует о перспективности и высокой эффективности данного направления.

Программно-целевой метод - (ПЦМ) управления тренировкой даёт возможность организовать тренировочный процесс так, чтобы он содействовал достижению чётко определённой цели, обеспечить эффективный контроль за уровнем подготовленности спортсменов и выполнением плана тренировки, отбирать только те средства и методы тренировки, которые способствуют достижению запланированного спортивного результата.

На чём же основаны эти преимущества метода? Прежде всего, на тщательном изучении возможности спортсмена, в строгом соответствии с которыми планируется рост спортивного мастерства, а также подбираются средства и методы тренировки, обеспечивающие этот рост.

Понятно, что изучить возможности спортсмена непросто. Для этого требуется исследовать немало показателей, характеризующих самые разные стороны мастерства, а также состояние важнейших органов и систем спортсмена. Поэтому изучают только те показатели, которые наиболее полно и точно отражают возможности спортсмена. Естественно, что число их должно быть ограниченным, иначе управлять тренировочным процессом будет очень сложно.

Что же это за показатели? Прежде всего, те из них, которые характеризуют уровень спортивного мастерства, а точнее, важнейшие стороны подготовленности спортсмена: технико-тактическую, физическую, психологическую, функциональную. К таким показателям в боксе можно отнести, например, манеру ведения боя, число и качество выполнения различных приёмов, силу и скорость ударов, быстроту простой и сложной двигательных реакций и др. Все эти и подобные им показатели, количественные и качественные будем называть модельными характеристиками - (МХ) спортсмена.

ПЦМ - предусматривает составление модельных характеристик (МХ) спортсмена на 3-х уровнях:

*1-й уровень* (МХ) – ***показатели соревновательной деятельности*** - (СД), выявленные путём педагогических наблюдений и информационным методами в условиях соревнований. Достижение их обеспечивает достижение поставленной перед участником соревнования цели – победить или показать запланированный результат. Поэтому эти характеристики будем называть целевыми.

*Целевые показатели* – это показатели спортивного мастерства, количественные и качественные, к достижению которых спортсмен должен стремиться, чтобы добиться желаемого результата. Поэтому целевые модельные характеристики нужно разрабатывать с учётом перспективы, ориентируясь на лучшие показатели соревновательной деятельности, характерные именно для тех соревнований и тех результатов, к которым готовится спортсмен. При этом надо обязательно учитывать как возможности спортсмена, так и тенденции развития вида спорта. Зная эти тенденции, можно точнее прогнозировать изменения соревновательной деятельности и своевременно учитывать их при разработке целевых модельных характеристик.

Чтобы определить, может ли спортсмен достичь показателей целевой модели, нужно сравнить целевую модель с реальной. Последняя строится в процессе участия спортсмена в соревнованиях.

В результате сопоставления обеих моделей можно, с одной стороны, прогнозировать выступление спортсмена на соревнованиях, а с другой – видеть, какие показатели соревновательной деятельности ниже запланированных, и в дальнейшем детально определить причины отставания.

Однако, чтобы точно установить причины отставания, необходимо выявить другие показатели, которые составляют второй уровень модельных характеристик.

*2-й уровень* (МХ) – ***специальная подготовка***- (СП) спортсмена. Эти показатели отражают степень подготовленности, прежде всего, функциональной, физической, технической, тактической и психологической. При определении их широко используют различные тесты, а также педагогические наблюдения за поведением боксёров в процессе выполнения упражнений, наиболее приближённых к соревновательным, - вольных боёв и спаррингов.

Далее надо определить степень рассогласования модельных характеристик 1-го и 2-го уровней и выявить, почему показатели, достигнутые спортсменом, ниже показателей целевой модели. Причин этого может быть множество: недостаточно высокий уровень развития физических качеств, плохая координация движений, слабые волевые качества, бедный арсенал технических приемов и др. Найденные причины и являются основанием для выбора тренировочных средств и программы тренировочных воздействий, с помощью которых можно ликвидировать отставание и реализовать целевую модель, а, значит, достигнуть запланированный спортивный результат.

*3-й уровень* (МХ) - ***тренировочные воздействия*** (средства и методы тренировки, тренировочной нагрузки) можно рассматривать с показателями других уровней.

Модельные характеристики 2-го и 3-го уровней служат одновременно для контроля за уровнем подготовленности и за ходом выполнения тренировочных программы. Сопоставляя фактические модельные характеристики подготовленности и тренировочных воздействий с запланированными, можно более объективно корректировать тренировочный процесс, а значит, более эффективно управлять им.

Таким образом, использование программно-целевого метода (ПЦМ) даёт возможность ставить точные и конкретные цели и задачи подготовки, более обоснованно подбирать средства и методы тренировки, осуществлять объективный контроль за уровнем подготовленности спортсменов и своевременно вносить коррективы в программу тренировок. Всё это даёт основание считать данный метод весьма эффективным средством управления тренировочным процессом.

* 1. **Изучение соревновательной деятельности боксёров**

Под *соревновательной деятельностью* предлагается понимать процесс противоборства, направленный на достижение запланированного результата или победы над соперником. Такой подход вполне правомерен, так как доказано, что спортивные состязания (старше) тренировки и что в развитии физической культуры оно первично. Элементы, методы и формы подготовки к участию в соревнованиях стали появляться и закрепляться в практике позднее. В соревновательной деятельности как в зеркале отражаются достоинства и недостатки мастерства боксёров, а значит, и особенности современного бокса. Однако выявить их не так просто из-за сложности поединка, состоящего из большого числа самых разнообразных действий, выполняемых в очень высоком темпе. Ограничимся описанием наиболее эффективных из них.

В поединке выделяют обычно отдельные действия или сочетания их, в которых проявляются специфические двигательные качества и навыки, отражающие физическую и технико-тактическую подготовленность боксёров. К таким действиям относятся, прежде всего, удары и защиты.

О П. Фроловым, например, предложено определять количество наносимых и дошедших до цели ударов. На основе этих данных можно оценивать эффективность боевых действий. Делается это с помощью вычисления коэффициентов эффективности атакующих действий и защитных действий. Для удобства первый из них будем называть коэффициентом атаки, а второй – коэффициентом защиты.

Коэффициент атаки есть отношение числа ударов, дошедших до цели, к числу всех ударов, нанесённых боксёром. Коэффициент защиты – отношение число парированных ударов к общему числу ударов, нанесённых атакующим. Сумма этих двух коэффициентов представляет собой обобщённый коэффициент эффективности боевых действий.

Допустим, боксёр **А** нанёс боксёру **Б** 100 ударов, из которых лишь 20 достигли цели. В свою очередь, боксёр **Б** нанёс боксёру **А** 120 ударов, 30 из которых дошли до цели. Вычислим соответствующие коэффициенты обоих боксёров. Коэффициент атаки боксёра **А** равняется 0,2 (20:100), а коэффициент защиты – 0,75 (90:120). Коэффициент эффективности боевых действий боксёра **А** составляет 0,95 (0,20+0,75). Соответственно коэффициенты атаки, защиты и боевых действий боксёра **Б** равны 0,25; 0,80; 1,05. Таким образом, на основе полученных показателей можно утверждать, что боксёр **Б** атакует и защищается эффективнее, чем его соперник.

Итак, зная величины указанных коэффициентов спортсмена и, сравнивая их с показателями основных конкурентов или со средними показателями группы боксёров того же класса, можно выявить его сильные и слабые стороны (эффективность атакующих и защитных действий) и вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Само число наносимых ударов также даёт ценную информацию о соревновательной деятельности боксёров. Оно отражает так называемую плотность видения боя, которая во многом определяет мастерство и спортивный результат боксёров. Например, известно, что спортсмены высокой квалификации и победители соревнований наносят ударов больше, чем боксёры более низкой квалификации и аутсайдеры.

Подсчитывая число ударов и защит разных видов, а также определяя эффективность их, можно выявлять некоторые особенности и индивидуальной манеры ведения боя, а также находить погрешности в отдельных боевых действиях. При этом можно фиксировать самые различные боевые действия (например, атакующие, встречные и ответные удары или защиты с помощью рук, ног и туловища).

Вычисляя коэффициенты эффективности атакующих, встречных или ответных ударов, можно установить результативность и наметить пути совершенствования их.

Упомянутыми способами оценивают многие действия и ситуации, встречающиеся на ринге, однако в большинстве случаев выбор показателей соревновательной деятельности произволен. В структуре любойдеятельности можно выделить *действия и операции*. В боксе *действием* является определённая тактическая задача, осуществляемая в бою, а операциями считаются приёмы и комбинации, составляющие действия (различные удары, защиты, передвижения, комбинации и пр.).

Для изучения соревновательной деятельности автор данной работы выделил для себя описание наиболее *эффективных оценок* подготовки боксёров. Для этого были составлены специальные протоколы по тактической, технической, психологической и функциональной подготовленности.

Для удобства анализа СД за тактическими действиями целесообразно пользоваться специальным протоколом, образец которого приводится в приложении №1. В протоколе оценки проставляются по пятибалльной системе за каждый раунд, затем путём вычисления средней арифметической выводится общая ***оценка тактического мастерства*** боксёра за весь бой.

На первом уровне исследования относительно самостоятельными единицами анализа СД являются отдельные***действия***, направленные на решение основных тактических задач. В зависимости от характера тактических задач выделяются следующие основные действия: *разведывательные действия*, способствующие осуществлению избранной тактики ведения боя; действия, обеспечивающие перестройку тактики ведения боя - *ситуативные и подготовительные действия.*

*Разведывательные действия* осуществляется с помощью тех же операций, что и другие действия: ударов, защит и подготовительных приемов. Все же ее особенностями можно считать обилие лёгких одиночных и повторных ударов, вызовов на атаку и всевозможных финтов.

Эффективность разведывательных действий с помощью наблюдения оценить трудно, а порой и невозможно, поскольку оно не позволяет выявить результаты разведки (насколько полно боксеру удалось выявить сильные и слабые стороны соперника). Об этом можно спросить спортсмена лишь после боя. Особое внимание нужно обратить на то, сумел ли он оценить наиболее важные стороны мастерства соперника: каковы манера и форма ведения им боя, на какой дистанции он предпочитает боксировать и на какой чувствует себя слабея всего, против какой манеры или формы ведения боя он слаб, какие ошибки чаще всего допускает в бою (например, проваливается или застаивается после ударов, опускает руки во время атаки), обладает ли сильным ударом, быстр или медлителен.

Сопоставив ответы боксера с результатами наблюдений, и просмотрев видеозапись поединка, тренер оценивает эффективность разведки.

*Действия, способствующие осуществлению избранной тактики ведения боя*, представляют собой тот или иной выбранный тактический вариант ведения поединка, предполагающий преимущественное применение определенных боевых средств. В большинстве случаев встречаются смешанные тактические варианты (например, сочетание тактики высокого темпа и сильного удара, искусного обыгрывания и сильного удара). В зависимости от индивидуальной манеры ведения боя боксера, могут использоваться и отдельные тактические приемы (например, сковывание, опережение, тактика быстрого старта, бурного финиша, третьего раунда).

*Действия, обеспечивающие перестройку тактики ведения боя*, т.е. *у*мение перестраиваться в ходе боя, означает изменения манеры ведения боя или отдельных её компонентов (тактического варианта, формы и дистанции). Эти действия выполняются как с целью выбора более выгодного тактического варианта, так и с целью дезориентации противника (например, в частой смене манеры ведения боя). Чем быстрее спортсмен изменил тактику в проигрышной ситуации и чем выше эффективность перестройки, тем выше оценивается данное действие. Например, если спортсмен применяет тактику высокого темпа, встретил ожесточённое сопротивление, ведущий бой в такой же манере, и стал проигрывать, но быстро сменил тактику, например, на игровую и получил преимущество, то данное действие следует оценивать высоко. Если боксёр даже не попытался сменить манеру или способ ведения боя и продолжал проигрывать, то это должно оцениваться как неумение менять тактику;

*Ситуативные действия* – это отдельные операции или совокупность их, направленные на выгодное использование определённых ситуаций, складывающихся в ходе поединка. К благоприятным для боксёра ситуациям отнесём следующее: потерю равновесия соперником; получение им травмы, затрудняющей ведение боя; замешательство его после сильного удара или внезапной атаки; получение им предупреждения. Эти же ситуации будут неблагоприятными для того же боксёра, если он попадает в них сам.

Например, в одном случае боксёр просто не использует благоприятную ситуацию, в другом пытается это сделать, но неудачно, а в третьем успешно использовать её. Естественно оценка в каждом случае будет разная. Все названные действия можно оценивать с помощью количественных оценок. Наиболее удобна и проста пятибалльная оценка. Ориентируясь на перечисленные ранние признаки выполняемых действий, можно проставлять соответствующие оценки.

*Подготовительные действия* включают обманные движения, легкие удары, вызовы противника на атаку путем ложных раскрытий, «выдергивания» его и другие операции, проводимые с целью подготовки атаки, контратаки или защиты.

Если после применения подготовительных действий большинство ударов достигли цели, то это действие можно оценивать высоко. Боксёру выносится противоположная оценка, если подготовительные действия его невыразительны и соперник слабо или вообще не реагирует на них, а удары, наносимые после финтов, не достигают цели.

Описанные способы оценки тактических действий объективны, но весьма трудоёмки, так как требуют наблюдений за большим числом быстро меняющихся действий и ситуаций. Поэтому их следует применять только при необходимости (например, для разработки модельных характеристик соревновательной деятельности боксёров).

Второй уровень анализа СД предусматривает изучение операций, составляющих действие.***Операции*** – это боевые приёмы, применяемые в поединке: удары и защиты, перемещения, подготовительные действия. В принципе можно изучать все операции, однако это нецелесообразно. С учётом задач анализа ограничимся изучением отдельных операций или групп их (например, атакующих, встречных и ответных ударов или защит с помощью рук, ног и туловища).

На этой основе можно изучать важные стороны подготовленности боксёров: техническое мастерство и уровень развития двигательных качеств и специализированных восприятий.

При ***оценке техники*** нужно учитывать правильность выполнения приёмов, особое внимание, обращая на ошибки, связанные с нарушением правил соревнований. Важно отдельно учитывать технику ударов, защит, передвижений и подготовительных действий. Отдельно следует изучать технику боя на дальней, средней и ближней дистанциях. Кроме того, желательно оценивать и разнообразие применяемых приёмов (число разных ударов, комбинаций, подготовительных действий и защит).

Как и тактические действия, технику выполнения приёмов целесообразно оценивать в баллах. Проставляя оценки за технику выполнения отдельных приёмов в каждом раунде, можно видеть, как она изменяется в ходе боя. Чем меньше снижаются оценки в последнем раунде, тем стабильнее техника спортсменов. А стабильность техники – один из важных показателей технического мастерства боксёров.

При оценке техники нужно обращать внимание не только на правильность, но и на результативность выполнения приёмов. Некоторые спортсмены владеют своеобразной техникой выполнения приёмов. Если такая техника результативна, то есть удары достигают цели, а защиты позволяют избегать ударов соперника, то следует признать её рациональной.

При ***определении уровня развития специальных двигательных качеств***нужно в первую очередь оценивать наиболее важные из них: *быстроту, силу и выносливость*. О быстроте судят по скорости выполнения приёмов. Поскольку скорость выполнения разных приёмов может быть неодинаковой, желательно оценивать скорость выполнения отдельных приёмов или сходных групп их. Боксёр может быстро наносить одиночные удары и медленно серийные или перемещаться с высокой скоростью и быть медлительным при выполнении защитных движений. Поэтому надо отдельно оценивать быстроту одиночных и серийных ударов, передвижений и выполнения защитных операций.

Нужно заметить, что быстроту приходится оценивать на глаз, и эта оценка довольна груба. Поэтому целесообразно сравнивать скорость выполнения действий обоими соперниками.

Точнее оценивается сила ударов, к ним относится степень воздействия ударов на соперника. Например, силу ударов, не оказывающих заметного воздействия на соперника, можно оценивать в 1 балл, а силу нокаутирующего удара – в 5 баллов.

Полезно оценивать не только силу ударов, но и умение спортсмена наносить удары разной силы. Это умение характеризует мастерство, поскольку оно позволяет более рационально использовать энергию, а также вводить соперника в заблуждение путём изменения силы и скорости ударов.

Характеризуя СД боксёра, желательно оценивать и точность ударов. Одна из причин неточных ударов – плохое чувство дистанции. Его можно проверить, ориентируясь на расстояние, сохраняемое боксёром в процессе передвижения, атаки и защиты. Часто нахождение на слишком большом расстоянии от соперника или далёкий уход от его ударов, что не позволяет атаковать с удобной дистанции и приводит к частым промахам, свидетельствует о плохом чувстве дистанции.

Весь поединок состоит из самых разнообразных *переключений*: переходов от подготовительных действий к атакующим или защитным, от атаки к контратаке, от одного вида передвижения к другому и т.п. Из наиболее важных, на мой взгляд, переключений: от атаки к защите и обратно. Причём отдельно следует оценивать переключения от атаки к защите и от защиты к атаке.

Чем быстрее переходит боксёр от одних действий к другим, тем выше должно оцениваться его умение переключаться.

Одно из важнейших физических качеств боксёра – *выносливость*. Это способность поддерживать определённый темп боя и успешно выполнять боевые действия на протяжении всего поединка, но прежде всего, в последнем раунде, в котором нередко решается исход боя. Чем выше темп и чем лучше выполняет боксёр боевые действия, тем он выносливее и тем выше должна быть оценка выносливости.

Выносливый боксёр ведёт бой в высоком темпе, не снижая (или даже повышая) его в последнем раунде, быстро и своевременно выполняет боевые действия, наносит точные удары на протяжении всего поединка.

Ещё одно важное физическое качество для боксёров – *ловкость*. Однако оценивать ловкость чрезвычайно трудно, поскольку это качество сложное и единого критерия оценки его нет. Измерителями ловкости являются координационная сложность, точность и время выполнения задания.

Желательно оценивать наиболее сложные действия, состоящие из многоударных комбинаций, в которых удары и защиты сочетаются с передвижениями (например, серия из нескольких ударов в движении вперёд или назад в сочетании защитами).

Если боксёр быстро и точно наносит удары и при этом умело защищается и правильно координирует движения рук, ног и туловища, то ловкость его заслуживает высокой оценки.

Особое внимание нужно обращать на координацию движений, поскольку она во многом характеризует специфическую ловкость боксёра. В отдельных случаях при оценке ловкости можно даже ограничиться оценкой только этого показателя.

В боксе, одном из наиболее «острых» видов единоборства, особо важную, а часто и решающую роль играют состояние психики и***уровень психологической подготовленности спортсменов*.**

В бою проявляются одновременно самые разнообразные психические процессы и качество боксёра, что значительно затрудняет оценку каждого из них. Поэтому автор ограничится описанием способов оценки только тех из них, которые сравнительно легко фиксируются и одновременно играют важную роль достижении успеха на ринге.

Во всех действиях боксёров, связанных с преодолением трудностей, проявляются те или иные волевые качества. Например, чтобы поддерживать высокий темп боя, нужны целеустремлённость, активность и настойчивость, чтобы быстро перейти от ложных действий к атаке, а от неё к контратаке – смелость и решительность, чтобы активно навязывать сопернику свою манеру видения боя – инициативность.

Остановимся на особенностях оценки только наиболее важных волевых качеств боксёров: смелости, инициативности, стойкости. О *смелости* боксёра можно судить по его способности идти на риск в острых ситуациях поединка (например, часто атаковать и идти на обострение, пользоваться наиболее опасными встречными ударами, уверенно вести поединок с более сильным или очень опасным соперником – нокаутёром). Чем чаще спортсмен принимает эти действия и чем увереннее он держится, тем выше должна быть его смелости.

*Инициативность* следует оценивать по степени активности спортсмена, направленной на достижение победы и проявляющейся в навязывании сопернику собственной манеры ведения боя, а также в стремлении завершить каждый эпизод поединка в свою пользу. Об инициативности боксёра можно судить не только по высокому темпу ведения боя, который он предлагает, или по степени его агрессивности. Инициативным можно считать и такого боксера, который активно вызывает соперника на атаку и умело контратакует или настойчиво стремится навязать манеру ведения боя, невыгодную для соперника.

Если боксер идет на поводу у соперника, не пытается изменить ход боя, это следует расценивать как безынициативность.

*Стойкость* боксера проявляется в способности мужественно вести бой в сложных условиях. Такими условиями могут быть усталость, тяжелое состояние, вызванное сильным ударом или травмой, заметное и даже подавляющее превосходство соперника. Если в этих условиях спортсмен пытается продолжать бой, старается преодолеть трудности, даже не имея шансов на успех, он заслуживает самой высокой оценки.

Существенная характеристика СД боксера – *эмоционально-поведенческая устойчивость (ЭПУ).* Особенно наглядно она проявляется в *экстремальных ситуациях* поединка: после получения сильного удара или травмы, предупреждения, вынесенного ему или сопернику, в бою с очень сильным соперником, при неожиданной и стремительной психической атаке соперника, при бурной реакции зрителей и т.д.

Оценивать ЭПУ нужно с учетом особенностей поведения боксера в упомянутых ситуациях. При адекватном поведении спортсмен четко, своевременно и правильно реагирует на изменение ситуации. Например, при «психической» атаке соперника он вовремя и точно встречает его или защищается, после нокдауна спокойно готовится встретить соперника или старается тянуть время в «клинче», чтобы оправиться от удара, и т.п. Неадекватное поведение может проявляться либо в излишней агрессивности при слабом контроле поведения (например, пропустив сильный удар, боксер бездумно идет на обмен ударами, хотя это и невыгодно, применяет запрещенные приемы или вступает в пререкание с судьей), либо в явной пассивности, вплоть до отказа от боя и симуляции.

Также важное качество боксера – способность максимально мобилизовать силы в решающие моменты поединка. Это качество целесообразно оценивать в наиболее *трудных условиях*, когда может решиться исход боя, прежде всего в последнем раунде, когда напряжение и утомление спортсменов достигает предела и необходимо проявлять максимум усилий, чтобы изменить ход поединка, преодолевая ожесточенное сопротивление соперника.

Если в этих условиях боксер может перехватить инициативу и добиться преимущества, его способности к мобилизации следует оценивать высоко. Конкретно об этом можно судить, например, по резкому повышению темпа и агрессивности боксера на протяжении значительного промежутка времени или в течение 10 – 20 сек. в конце раунда, т.е. по умению эффективно провести концовку боя.

Однако способность к максимальной мобилизации может проявиться и в тех случаях, когда спортсмен прилагает усилия для реализации определенного тактического плана, способствующего достижению успеха. Например, во второй половине последнего раунда боксер, несмотря на сильнейшую усталость, старается как можно больше двигаться, не позволяет агрессивному сопернику навязать силовой и темповой бой. Это дает возможность сохранять преимущество.

Для облегчения ***оценки психологической подготовленности боксеров*** предлагается специальный протокол. В нем предусматривается оценка в баллах всех перечисленных психических качеств по раундам боя, на основе которой, выводится общая оценка психологической подготовленности боксеров. При этом оценивается и степень напряженности боя. Чем выше эта оценка, тем большее значение следует предавать оценкам психических качеств спортсмена.

Общая оценка психологической подготовленности дается в баллах и дополнительно указываются сильные и слабые стороны боксера. Например, психологическая подготовленность боксера Сотника Е. оценивается в 3-и балла. Кроме того, отмечается, что это смелый и стойкий боксер, однако безынициативный, что у него низкая эмоционально-поведенческая устойчивость (теряется и проявляет пассивность после получения сильных ударов), что он не способен мобилизовать силы для перехвата инциативы.

В.П. Некрасов., Н.А. Худадов и Ю.Б. Никифоров разработали еще один способ ***оценки соревновательной деятельности*** *-* (ОСД) боксеров, который позволяет выявить основные механизмы, лежащие в основе ее, что дает возможность использовать эффективную систему воздействий, направленных на устранение слабых мест подготовленности спортсменов.

Представим себе, что выявлена низкая эффективность атакующих действий спортсмена. Причина ее могут быть, например, неумение правильно выбирать момент атаки, медленная реакция или недостаточная быстрота ударов, слабая коррекция поведения (многократное безрезультатное выполнение одних и тех же приемов или частые срывы на бездумный обмен ударами). Какова причина снижения эффективности атаки? Нарушение каких механизмов деятельности лежит в основе этих причин? На что должны быть направлены тренировочные воздействия, чтобы эффективность атаки повысилась? Ответить на эти вопросы при существующих подходах к ОСД невозможно.

Предлагаемый ими способ ОСД позволяет хотя бы частично избавиться от упомянутых недостатков. Он основан на теории функциональных систем академика П.К. Анохина (1976). Эта теория позволяет объяснить основные механизмы деятельности любой сложности, включая и соревновательную. Согласно теории функциональных систем, в каждом действии можно выделить стадию анализа ситуации, заканчивающуюся принятием решения о выполнении необходимого действия, стадию исполнения и стадию коррекции. В соответствии с этими стадиями в СД боксеров были выделены ориентировочные, исполнительные и корректирующие компоненты действия, что давало возможность получить важные и более детальные сведения о выполняемых приемах. При этом учитывались не все действия, а только выделенные на основе теории деятельности. К ним относятся подготовительные и ситуативные действия, а также действия, направленные на осуществление избранной тактики и на перестройку ее. Причем учитывались только ошибочные действия, т.е. действия, не способствующие достижению поставленной цели.

Таким образом, предметом наблюдения на соревнованиях явились ошибки, допущенные боксерами в бою. В зависимости от того, в каких компонентах действия допускались эти ошибки, последние делились на ошибки ориентирования, исполнения и коррекции.

Всего было выделено 15 ошибочных действий (5 ошибок каждого вида), за которыми ведется наблюдение в процессе соревнования.

К***ошибкам ориентирования*** относятся следующие ошибки:

1. атака без подготовки (за исключением тех случаев, когда в подготовке атаки нет необходимости);
2. неадекватное поведение в экстремальных ситуациях;
3. отсутствие перестройки тактики ведения боя, когда она необходима, а также неадекватная или слишком замедленная перестройка тактики;
4. неиспользование благоприятных ситуаций (провалы и промахи соперника, замешательство после получения сильного удара, неготовность его к защите и т.д.);
5. удары, застигшие боксера врасплох.

К основным ***ошибкам исполнения*** относятся следующие ошибки:

1. неумелая подготовка атаки;
2. неумелое использование ситуации;
3. нарушение правил;
4. неточные, размашистые удары, потеря равновесия после ударов,
5. нарушение координации движений при выполнении комбинаций;

медленные и несвоевременные удары, защиты, переключения от атак к защите и обратно, передвижения, слишком слабые удары.

Ошибки исполнения регистрируются только в тех случаях, когда они явно заметны и влияют на ход боя. Так, неумелую подготовку атаки можно считать ошибкой тогда, когда финт бывает совсем невыразительным или, наоборот, сильно утрированными и соперник не реагирует на него. Неумелое использование ситуаций может проявляться в замедленной реакции боксера на благоприятную ситуацию или, напротив, в слишком бурной или судорожной реакции, что снижает эффективность использования такой ситуации.

При наблюдении выделены следующие ***ошибки коррекции:***

1. многократное (больше 3-4 раз) безрезультатное выполнение одних и тех же ударов, подготовительных действий, комбинаций;
2. частое (больше 2-3 раз) упрощение боя одними и теми же способами (обмен ударами, пассивность, примитивная тактика типа «только вперёд» и т.п.);
3. частые пропуски одних и тех же ударов;
4. повторение однотипных нарушений правил соревнований (например, удар открыто перчаткой или опасное движения головой);
5. невыполнение установок, даваемых боксёру перед боем и в ходе его.

Особенно важно учитывать ошибки коррекции при нарушениях, следующих подряд (т.е. спортсмен действует как заведённый и не может понять, что он допускает одну и ту же ошибку).

В зависимости от последствий, к которым приводят ошибки, они делятся на мелкие и грубые. К грубым ошибкам относятся такие, допуская которые спортсмен проигрывает крупный эпизод боя или даже целы й раунд, а иногда и весь бой. Имеются ввиду, неадекватное поведение в экстремальных ситуациях и отсутствие перестройки тактики ведения боя, а также неадекватная или замедленная перестройка *(****ошибки ориентирования****),* нарушения правил соревнований, за которые судья объявляет предупреждение *(****ошибка исполнения****),* нарушения правил, приводящие ко 2-му и 3-му предупреждениям боксёру, частое упрощение боя, ведущее к заметному проигрышу, невыполнение установок тренера, существенно влияющее на ход поединка *(****ошибки коррекции****).*

Ошибки, допускаемые в ходе боя, следует фиксировать в специальном протоколе (№ 1). В нём все ошибки сгруппированы по видам. Наблюдателю остаётся только условными знаками фиксировать ту или иную ошибку. Мелкие ошибки рекомендуется обозначать короткой вертикальной чертой, а грубые – буквой **Г**.

Таким образом, становится возможным не только фиксировать конкретные ошибки, допускаемые боксёрами в ходе поединка, но и по виду их судить о том, какие преимущественно нарушения допускаются в ориентировочных, исполнительских и корректирующих компонентах деятельности.

Известно, что при утомлении и стрессе у различных людей могут по-разному изменяться узловые механизмы и соответствующие им компоненты деятельности. Так, у одних в первую очередь нарушаются процессы ориентирования. У других заметно изменяется сам процесс реализации программы достижения результата, что влияет на качество деятельности. У третьих, прежде всего, нарушаются процессы коррекции.

Отсюда следует, что на основе наблюдений в процессе соревнований за различными компонентами деятельности боксёра можно определить степень и последовательность изменения каждого из этих компонентов. Это даст возможность выявить слабые звенья функциональной организации спортсменов и более обосновано и направлено подбирать средства тренировки.

Предлагаемый способ наблюдения особенно удобен для тренеров, поскольку они хорошо знают своих воспитанников, сами дают им целевые установки перед боем и могут лучше, чем другие наблюдатели, оценивать качества выполнения этих установок, а также определять сильные и слабые стороны спортсменов.

Существуют довольно много способов оценки СД боксеров. Выбор того или иного способа зависит от того, какие задачи ставит перед собой тренер, а также от условий, в которых проводится наблюдение за боксером. Повышению точности оценок способствует применение видеотехники, которая уже сейчас играет важную роль в анализе СД спортсменов.

* 1. **Модельные характеристики соревновательной деятельности**

Модельные характеристики СД боксеров должны быть, прежде всего, информативными т.е. отражающими уровень отдельных сторон мастерства боксеров, влияющих на спортивный результат.

Чтобы выявить информативные модельные характеристики, нужно определить достоверность различий в показателях СД лидеров и аутсайдеров. Те показатели, в которых будут выявлены статистические достоверные различия в пользу лидеров, можно считать информативными.

Анализ показателей свидетельствует о том, что лидеры эффективнее атакуют, особенно в последнем, решающем раунде. Удары их на всех дистанциях более результативны. Но, особенно заметно, превосходство лидеров в эффективности атаки на средней и ближней дистанциях. Кроме того, подготовительные и ситуативные действия их более успешны. Таким образом, можно утверждать, что эффективность СД характеризует мастерство боксеров и во многом определяет спортивный результат.

Число ударов, наносимых за время поединка, характеризует плотность боя. Превосходство лидеров в этом показателе свидетельствует, что плотность боя – один из важных компонентов мастерства боксеров, влияющих на спортивный результат.

Серийность действий боксеров, определяемая числом серий ударов в бою, также влияют на результат поединка. От серий ударов труднее защищаться, чем от одиночных, поскольку они наносятся быстро и в разные точки т.е. по «этажам», что приводит противника в растерянность. Лидеры применяют больше защит (и, в частности, с помощью рук), чем аутсайдеры. Превосходство лидеров в числе атакующих ударов и ударов, наносимых на ближней дистанции, объясняется тем, что они более агрессивно ведут бой, стремятся сблизиться с соперником. Можно утверждать, что наступательная манера, а также умелое ведение ближнего боя характеризуют мастерство боксеров и влияют на спортивный результат.

Кроме того, лидеры дольше находятся на средней и ближней дистанциях, чем аутсайдеры, поскольку атаки с этих дистанций более эффективны, чем с дальней дистанции.

Лидеры превзошли аутсайдеров в умении перестраивать тактику боя, а также в силе одиночных и серийных ударов. Это значит, что сильные удары и умение перестраиваться в ходе боя – важные компоненты мастерства боксеров, определяющие спортивный результат.

Поэтому для оценки СД следует использовать те показатели, которые в наибольшей степени влияют на спортивный результат боксера: коэффициенты атаки и защиты, атаки со средней и ближней дистанции, эффективности подготовительных и ситуативных действий, выносливости, умения перестраивать тактику ведения боя, а также силы одиночных и серийных ударов.

Однако нужно учитывать, что показатели СД боксеров зависят от веса и манеры ведения боя. Много различий (8) зафиксировано у боксеров легких и тяжелых весовых категорий. Различные показатели СД и у боксеров с разной манерой ведения боя: игровиков, темповиков, нокаутеров и универсалов. Поэтому и модельные характеристики СД боксеров следует разрабатывать с учетом весовых категорий и манер ведения боя.

* 1. **Модельные характеристики уровня подготовленности боксеров**

*Модельными характеристиками* - (МХ) уровня подготовленности боксеров могут служить только те показатели, которые отражают важнейшие стороны подготовленности боксеров: физическую, техническую, тактическую, и психологическую подготовленность. Легко заметить, что те же стороны подготовленности спортсменов оценивались с помощью МХ СД, правда, в условиях непосредственного противоборства на состязаниях.

Поэтому чрезвычайно желательно, чтобы с помощью показателей уровня подготовленности боксеров, выявленных в ходе тренировочного процесса, можно было бы определять степень их мастерства, демонстрируемого в **СД**. Это дало бы возможность более точно предвидеть особенности поведения на соревнованиях, а значит, и более эффективно управлять подготовкой боксеров.

Чтобы осуществить это на практике, нужно выявить несколько показателей, пригодных для использования в качестве МХ уровня подготовленности боксеров. Это тесты, отражающие силу ударов и уровень выносливости, а также эффективность атакующих, защитных и подготовительных действий.

Для оценки силы ударов применяется тест, представляющий собой нанесения ударов с максимальной силой и частотой по специальному электронному динамометру в течение – 15 с. Определялась суммарная сила (импульс силы) ударов.

Выносливость измерялось с помощью теста, заключающегося в нанесении ударов по динамометру с максимальной силой и скоростью в течение 3-х раундов по 3 мин. (юниоры) и по 2 мин. (юноши) с минутным перерывами на отрезках. Суммарная сила ударов в этом тесте тесно связана с коэффициентом выносливости, регистрируемых в соревновательной деятельности.

С эффективностью подготовительных, атакующих и защитных действий связаны еще 2 теста, измеряющих реакцию на движущийся объект (РДО) и так называемый чувство времени. В этих тестах проверяется способность боксеров определять время и расстояние до движущегося объекта, а также предугадывать его движение.

Таким образом, даже сравнительно небольшое число тестов, отражают подготовленность спортсменов.

Существуют довольно много тестов (по технике, тактике, быстроте, ловкости, а также специальные качества боксеров – чувство дистанции), которые отражают уровень подготовленности боксеров. Использование их в качестве МХ позволит существенно повысить эффективность тренировочного процесса.

* 1. **Модельные характеристики тренировочных нагрузок боксеров**

МХ тренировочных нагрузок должны включать не только степень воздействия упражнений, но и особенности выполнения их, в том числе различные методы тренировок.

Разработку МХ нужно начинать с классификации упражнений по степени специализации, по направленности воздействия на организм спортсменов. Это позволит объединить различные упражнения в группы, что значительно облегчит управление тренировкой.

Далее важно выбрать параметры оценки тренировочных нагрузок. Обычно выбирают объем и интенсивность. Эти параметры выражаются количественно, что способствует улучшению управления тренировочными нагрузками.

Помимо указанных параметров следует учитывать и другие важные особенности тренировочных нагрузок: условия выполнения упражнения (на ринге, вне ринга, с трудным или легким соперником, с отягощениями или без них, темп выполнения и др.) и методы тренировки (повторный, интервальный, переменный и др.)

Характеристики целевой модели тренировочных нагрузок должны быть основаны на анализе и обобщении опыта тренировок боксеров, обеспечивших успешное выступление на соревнованиях.

Величина тренировочных нагрузок оценивается объемом и интенсивностью. Объем нагрузки на каждом занятии определяется чистым временем работы в минутах (время отдыха не учитывалось). Интенсивность оценивается по частоте сердечных сокращений (ЧСС), которую регистрируют пальпаторно в течение первых 10 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту, после окончания выполнения упражнения. В дальнейшем, показатели ЧСС переводят в баллы с помощью следующей шкалы:

**Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа  упражнений | Наименование  упражнений | Особенности выполнения  упражнений | Средняя  ЧСС | | | Интен-  сивность  в баллах | Относитель-  ная интен-  сивность % |
| 10с. | уд/мин | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 |
| Общеразви- вающие упражнения-(ОРУ) | Бег трусцой, плавание | Низкий равно-  мерный темп | 20-21 | | 120-  129 | 1 | 17 |
| Плавание | Средний темп | 22-23 | | 130-139 | 2 | 33 |
| Футбол  Упражнение с  отягощениями,  включая упр. с партнером в сопротивлении,  бег | Средний темп  Средний темп,  малый и средний вес  Средний темп, с  кратковременны-  ми ускорениями | 24-25 | | 140-149 | 3 | 50 |
| Баскетбол  Упражнения с отягощениями  Плавание | Средний темп  Высокий темп, средние, малые и большие веса  Высокий темп,  Ускорения | 25-26 | | 150-159 | 4 | 67 |
| Футбол | Высокий темп соревнов. метод | 27-28 | | 160-169 | 5 | 83 |
| Бег, баскетбол | Высокий темп соревнов. метод | 29-30 | | 170-179 | 6 | 100 |
| Специально-подгото- вительные упражнения- (СПУ) | Имитационные  упражнения  Прыжки со скакалкой | Низкий темп  Низкий равно-  мерный темп | 22-23 | | 130-139 | 2 | 33 |
| Имитационные упражнения  Прыжки со скакалкой | Средний темп  Средний равно-  мерный темп | 24-25 | | 140-149 | 3 | 50 |
| Бой с тенью  Имитационные  упражнения с отягощениями и с партнером «бок. борьба» | Средний темп  Средний темп | 26-27 | | 150-159 | 4 | 67 |
| Бой с тенью  Прыжки со скакалкой | Высокий темп  Высокий темп | 27-28 | | 160-169 | 5 | 83 |
| Бой с тенью  Прыжки со скакалкой | Высокий темп с длительным ускорением  Высокий темп с длител.ускорен. и  двойной прокрут. | 29-30 | | 170-179 | 6 | 100 |
| Упражнения на боксерских снарядах-  (УнаС) | Насыпная, наливная- груши | Низкий темп, от-  работка отдельн.  ударов, приемов | 24-25 | | 140-149 | 3 | 43 |
| Насыпная, наливная, и пневматичес- кая груши, настенная подушка,  мешок | Средний равном. темп, возможны карот. ускорения | 25-26 | | 150-159 | 4 | 57 |
| Высокий темп с ускорениями  Средний темп, возможны кратковременные  ускорения | 27-28 | | 160-169 | 5 | 71 |
| Упражнения на мешке  Упражнение на лапах | Высокий темп с ускорениями  Средний темп с карот.ускорения-ми | 29-30 | | 170-179 | 6 | 86 |
| Упражнения на лапах | Высокий темп с ускорениями | 31-32 | | 180-189 | 7 | 100 |
| Совершен-  ствование технико-тактическ.  мастерства-  (СТТМ) и условные бои- (УБ) | СТТМ и условные бои | Низкий темп, слабый партнер, отработка отдельных приемов | 26-27 | | 150-159 | 4 | 57 |
| СТТМ и условные бои | Средний темп равномерный | 27-28 | | 160-169 | 5 | 71 |
| Высокий темп с ускорениями, сильный партнер | 29-30 | | 170-179 | 6 | 86 |
| Условный бой | Средний и высокий темп с ускорениями | 30-31 | | 180-189 | 7 | 100 |
| Соревнова-тельные упражнения | Вольный бой | Средний темп, групповой метод, слабый партнер | 30-31 | | 180-189 | 7 | 70 |
| Вольный бой | Высокий темп, сильный партнер | 32-33 | | 190-199 | 8 | 80 |
| Спарринг | Средний и высокий темп | 33-34 | | 200-209 | 9 | 90 |
| Соревнова-тельный бой |  | 35-36 | | свыше  210 | 10 | 100 |

Интенсивность тренировочного занятия определяется по формуле:

,

где Р – интенсивность нагрузки на занятиях;

рi – интенсивность отдельного упражнения в баллах (определяется по шкале);

ti – время выполнения отдельного упражнения.

Например,

* Индивидуальная разминка (НТ- ЧСС =120-129=1балл)- 8 мин.,
* Разминка беговая от ОРУ к СПУ (СТ-ЧСС=140-149=3б.)-12 мин.,
* СПУ в парах (СТ-ЧСС=150-159=4б.)-10 мин.,
* имитационные упражнения (НТ-ЧСС=130-139=2б.)-6 мин.,
* бой с тенью (СТ-ЧСС =150-159=4б.)-2 мин.,
* Бой с тенью (ВТ-ЧСС=160-169=5б.)-2 мин.,
* СТТМ (СТ-ЧСС=160-169=5б.)-20 мин.,
* условный бой (СТ и ВТ-ЧСС=180-189=7б.)- 4 мин.,
* вольный бой (ВТ-ЧСС=190-199=8б.)-2 мин.,
* УнаС (ВТ-ЧСС=170-179=6б.)-5 мин.,
* УнаС (ВТ-ЧСС=160-169=5б.)-5 мин.,
* имитационные упражнения с отягощением и без (ВТ-ЧСС=150-159=4б.)-6 мин.,
* Упражнения с отягощением (СТ-ЧСС=140-149=3б.)-6 мин.,
* упражнение со скакалкой (НТ-ЧСС=140-149=3б.)-6 мин.

8+12\*3+10\*4+6\*2+2\*4+2\*5+20\*5+4\*7+2\*8+5\*6+5\*5+6\*4+6\*3+6\*3 =

94 минут (чистого времени)

373 =4 баллов

94

Этот способ позволяет оценивать интенсивность нагрузки с учетом времени, затраченного на выполнение упражнений, что более точно отражает реальную нагрузку, чем средняя арифметическая.

Все упражнения, были разделены на 5 групп по степени специализированности, т.е. по степени сходства с соревновательными упражнениями и условиями соревнований:

1. общеразвивающие упражнения – (ОРУ);
2. специально- подготовительные упражнения – (СПУ);
3. упражнения на снарядах – (УнаС);
4. упражнения с партнером, содействующие совершенствованию технико-тактического мастерства – (СТТМ), включая условные бои – (УБ);
5. соревновательные упражнения:

- вольный бой – (ВБ) и

- спарринг

Учитывается также распределения объема нагрузки в зависимости от интенсивности. С этой целью было выделено 5-ть зон интенсивности в соответствии со следующей шкалой:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Зоны интенсивности**  **нагрузки** | **ЧСС**  **(уд. за 10 сек.)** | **ЧСС**  **(уд./мин.)** |
| Минимальная (1-я) | 17 – 20 | 102 – 120 |
| Небольшая (2-я) | 21 – 24 | 126 – 144 |
| Средняя (3-я) | 25 – 28 | 150 – 168 |
| Большая (4-я) | 29 – 32 | 174 – 192 |
| Максимальная (5-я) | 33 – 36 | 198 – 216 |

Анализ содержание работы, проделанной с различной интенсивностью, показал, что интенсивность минимальная при индивидуальной разминке и выполнении заключительных гимнастических упражнений, а также при беге трусцой и выполнении некоторых упражнений со штангой. Обычно с небольшой и средней интенсивностью выполняются СПУ и упражнения на снарядах (при невысоком темпе). Упражнениям на снарядах и с партнером, выполняемым в более высоком темпе, свойственна преимущественно большая интенсивность. Наконец, максимальная интенсивность характерна в основном для соревновательных упражнений и немногих упражнений на снарядах и с партнером, выполняемых в максимально быстром темпе.

Наиболее важный результат – установление направленного влияния некоторых групп упражнений на отдельные показатели СД боксеров.

Так, ***СПУ*** способствуют в основном развитию скоростно-силовых качеств, увеличению силы ударов и повышению эффективности подготовительных действий и ответных ударов. Увеличению силы удара боксеров больше всего содействуют упражнения с отягощениями и сразу без них, а также толкание камней и набивных мячей (определенного веса), имитирующие боксерские удары выполняемые в невысоком темпе, но с максимальной силой и скоростью.

Повышению эффективности подготовительных действий, ответных и встречных ударов в большой степени способствуют другие СПУ, а именно имитационные упражнения (в форме боя с тенью), при которых отрабатываются определенные боевые действия (прежде всего скорость и технику выполнения излюбленных комбинаций), совершенствующие умение готовить атаку (различные финты, маневрирование, ложные удары и др.) и проводить так называемые повторные атаки (или атаки волной).

***Упражнения на снарядах*** способствуют развитию одного из важнейших физических качеств боксеров – специальной выносливости, а также увеличению силы ударов, в особенности серийных. При работе на снарядах основной задачей дается, нанесение ударов с максимальной силой и быстротой, но в невысоком темпе. Паузы между отдельными ударами или комбинациями заполняются передвижениями и подготовительными действиями. По мери приближения соревнований эти паузы постепенно сокращаются и, следовательно, темп увеличивается. В последние 3-и недели до соревнований, широко используется повторно-интервальный метод тренировки. В частности, по сигналу тренера выполняются спурты с максимальной силой и частотой нанесения ударов в течение 5-ти сек. через каждые 25 сек. спокойной работы. Затем время спуртов увеличиваются до 10 – 15 сек., а время спокойной работы соответственно уменьшается.

***СТТМ***  воздействуют преимущественно на наиболее значимые показатели СД. СТТМ способствуют повышению эффективности подготовительных и ситуативных действий, развитию индивидуальной манеры боя («шлифовка» свойственные им технико-тактических действий), ведения боя на всех дистанциях. СТТМ в парах, развивает специфические мыслительные и сенсомоторные способности, с помощью которых успешно реализуются техника и тактика (чувство времени, чувство дистанции, чувство удара, реакция предугадывания, концентрации, быстрота и адекватность принятия решений и др.), а также воспитываются волевые качества – инициативность, самообладание, решительность.

СТТМ и особенно условные бои заметно улучшают тактическое мастерство, прежде всего умение менять тактику. Кроме того, СТТМ, особенно при интенсивном выполнении, развивают специальную выносливость боксеров.

***Соревновательные упражнения вольные бои и спарринги*** еще в большей степени, чем СТТМ, способствуют развитию умения перестраивать тактику боя, а кроме того, существенному повышению эффективности наиболее важных боксерских приемов – ударов и защит. В соревновательных упражнениях, как ни в каких других тренировочных средствах, спортсмен проявляет и совершенствует технико-тактическое умение и двигательные качества, к тому же в условиях, приближенных к соревновательным. Кроме того, эти упражнения и СТТМ помогают совершенствовать психические качества боксеров, в частности простые и сложные реакции, а также оперативное мышление и реакцию на движущийся объект. Кроме того, соревновательные упражнения незаменимы при выработке психологической устойчивости боксеров, необходимой в экстремальных ситуациях поединка.

Учитывая влияние упражнений на различные стороны подготовленности боксеров, можно более эффективно подбирать тренировочные средства и повышать эффективность тренировочного процесса.

* 1. **Управление тренировочным процессом с учетом модельных характеристик боксеров**

Чтобы доказать эффективность управления тренировкой боксеров с помощью МХ, рассмотрим подробно подготовку команды боксеров Новоаганска к III региональному турниру класса «Б», посвященному памяти тренеров – преподавателей ХМАО-Югры. Эту команду будем называть экспериментальной.

До проведения соревнований - шесть недель. В основу требований, предъявляемых к подготовке, легли модели СД боксеров и их соперников, а также степень рассогласования между ними.

Первую модель составили наиболее значимые показатели СД боксеров – лидеров (победители и призеры крупнейших соревнований).

Вторую модель СД составили соперники последних соревнований или непосредственные соперники.

Третья модель СД составлена из экспериментальной группы.

Модели СД лидеров, соперников и экспериментальной команды составлены на основе анализа видеозаписи поединков и протоколов оценки СД (по тактической, технической, психологической, физической и функциональной подготовки).

Например, видно, что у боксеров – лидеров и боксеров экспериментальной команды выше (или не значительно разнятся), чем у соперников, коэффициенты эффективности атаки, защиты и подготовительных действий, а также выносливости, а вот в эффективности атаки со средней и ближней дистанций, в эффективности ситуативных действий, в умении перестраивать тактику ведения боя, в силе одиночных и серийных ударов, экспериментальная группа уступает команде соперников и боксеров – лидеров.

Особенно заметно отставание экспериментальной команды в эффективности атаки в ближнем бою и ситуативных действий, в умении перестраивать тактику боя и в силе серийных ударов.

С учетом рассогласований была сформулирована основная цель подготовки боксеров экспериментальной группы: отстающие показатели довести до уровня соперников и боксеров - лидеров, а остальные показатели сохранить на прежнем уровне или превысить их. Это и есть ***целевая модель.***

Для контроля за уровнем подготовленности экспериментальной команды, в начале первой недели, все сдавали контрольные нормативы по общей и специальной подготовке. Боксерам, показавшим неудовлетворительные результаты (в каком либо упражнение), было рекомендовано выполнять специальный комплекс упражнений для развития физических кондиций по индивидуальному плану.

Контрольное тестирование за функциональным состоянием боксеров в процессе подготовки проводилось в конце 3-й и 5-й недели. Очень важно объективно и точно оценивать уровень подготовленности боксеров. Для этого необходима специальная аппаратура – электронный ударный динамометр и звуковой миллисекундомер и т.д. В отсутствии их, применялось ограниченное число тестов, что позволило оценивать далеко не все стороны подготовленности спортсменов. К ним относятся:

1. 8-секундные и 3-х минутный раундовый тест ударов по мешку с максимальной частотой;
2. определение пульс-суммы восстановления после выполнения специализированной функциональной пробы – прыжков со скакалкой в течение 3-х минут в темпе 180 прыжков в минуту под звуколидер;
3. фиксирование времени задержки дыхания на выдохе (проба Генчи);
4. реакция на движущийся объект – РДО и
5. чувство времени – (ЧВ) и т.д.

Таким образом, для достижения целевой модели и более высокого уровня подготовленности боксеров, был составлен 6-ти недельный план подготовки экспериментальной команды к предстоящему турниру, основу которого составляли тренировочные средства и нагрузки, применявшиеся ранее при подготовке к аналогичным соревнованиям. Однако с учетом целевой подготовки в план были внесены существенные коррективы.

Этот этап (развивающий) начался сразу после турнира « от новичка до мастера» в п.г.т. Уват, где экспериментальная команда выступила неудовлетворительно. Одно первое, одно второе, а остальные (8 боксеров) проиграли в первых боях. Непосредственно после турнира началась подготовка к следующим соревнованиям.

1-я неделя (восстановительный МЦ) – активный отдых. В это время боксеры выполняли индивидуальную разминку, занимались спортивными играми, плавали, бегали, и т. д. все по самочувствию.

2-я неделя («втягивающий» МЦ) – посвящалась преимущественно общей и специальной физической подготовке. Из средств ОФП больше, чем раньше, использовались кроссы на небольшие расстояния (2 – 3 км.), но с 5 – 6 ускорениями по 50-60 метров. В результате повысилась интенсивность ОФП. Такие кроссы в большей степени отвечают специфике боксерской деятельности, чем длительные кроссы.

Увеличение объема специально-подготовительных упражнений и упражнений на снарядах (на всех этапах) вызвано необходимостью увеличения силы одиночных и серийных ударов, а также повышению уровня выносливости. Во время выполнения имитационных упражнений больше внимания, чем раньше, обращалось на моделирование ситуативных действий. Бой с тенью проводился в парах (на дистанции вне боя), причем одному боксеру давалось задание - иногда имитировать потерю равновесия после удара, а другому – мгновенно «наказывать» соперника с помощью одиночных или серийных ударов. По-прежнему много внимания уделялось совершенствованию выполнения подготовительных действий и повторных атак. В основном боксеры проделали небольшой (в общем МЦ) объем работы и со средней интенсивностью. Лишь имитационные упражнения и иногда бег отличались высокой интенсивностью. Только в самом конце МЦ в тренировку были включены упражнения с партнером, направленные на СТТМ, в том числе условные бои.

По окончании МЦ у боксеров отмечались хороший уровень тренированности и большое желание тренироваться.

3-я неделя (МЦ) – было значительно увеличено число упражнений с партнером, включая вольные бои. Особое внимание в тренировочных занятиях уделялось на устранение слабых мест в подготовленности спортсменов (в технике и тактике ударов, защит и передвижений).

Важную роль в совершенствовании различных сторон спортивного мастерства, особенно в повышении эффективности ведения боя на средней и ближней дистанциях, в совершенствовании умения перестраивать тактику боя, в повышении эффективности подготовительных и ситуативных действий играют упражнения СТТМ. Поэтому планом предусмотрено увеличение времени на выполнение этих упражнений и прежде всего – на совершенствование навыков боя на средней и особенно ближней дистанциях, на которых отрабатывались, например, вход на ближнюю или среднюю дистанции и выход из них. Боевая практика была проведена только раз (в пятницу), да и то не очень «жесткая». Зато часто проводившие в течение МЦ условные и вольные бои (по индивидуальным заданиям) помогли боксерам восстановить и сохранить важнейшие боевые качества.

Далее спортсмены должны готовиться непосредственно к турниру. На предыдущем этапе боксерам нужно было только поддерживать спортивную форму при небольших объеме и интенсивности нагрузки. Тренировочный процесс был направлен на устранение недостатков в технико-тактическом мастерстве, разучивание новых и совершенствование старых боевых приемов, а также на развитие специальных физических качеств, в основном скоростно-силовых и выносливости. В конце этапа был проведен спарринг с целью выявления уровня подготовленности боксеров. А чтобы повысить уровень подготовленности, нужно увеличить эти нагрузки и изменить структуру тренировки. Только такое построение тренировки позволит спортсменам вовремя достичь хорошей спортивной формы и успешно выступить на соревнованиях.

4-я неделя (восстановительно-подготовительный МЦ) – в этом микроцикле 5 дней уделялось тренировкам (понедельник игровой день), а 2 дня (четверг и воскресенье) – отдыху, причем в четверг посещение сауны. СТТМ были посвящены 2 занятия, кроме того, выполняли много упражнений на снарядах, содействующих улучшению специальной физической подготовленности. Причем упражнения с партнером и на снарядах выполнялись в сравнительно невысоком темпе, чтобы спортсмены не набрали спортивную форму слишком рано. Первые упражнения содействовали преимущественно совершенствованию технике выполнения приемов, моделировались ситуативные действия в виде промахов и «провалов», а также замешательства партнера с целью выработки умения эффективно использовать их. Также давались специальные задания: один из партнеров менял тактику ведения боя несколько раз на протяжения раунда, а второй должен был выбрать эффективный тактический вариант противодействия. Вторые, упражнения на снарядах – увеличению силы и скорости ударов. Боксеры наносили удары с максимальной силой и скоростью, но в невысоком темпе, заполняя паузы между ударами подготовительными действиями и передвижениями.

5-я неделя (специально-подготовительный МЦ) – самая напряженная неделя тренировки, для этого используются максимальные нагрузки специального характера в условиях моделирующую СД. ОФП проводится с высокой интенсивностью, это 11 минутный кросс с ускорениями по 20 метров в конце каждой минуты, а на 9,10 и 11 минуте бега боксеры выполняли по два ускорения, т. е. каждые полминуты включали 20 метровый «спурт». В СТТМ отрабатывались отдельные тактические приемы: быстрый старт и финиш, тактика 3-го раунда, тактика «взрыва» и др.

Остальные соревновательные упражнения проводились в форме вольных боев. При этом по возможности подбирались партнеры, манеры боя которых сходны с манерами боя основных соперников, либо партнерам давались задания имитировать манеру боя или отдельные действия соперников. В упражнениях на снарядах использовался повторно-интервальный метод тренировки, в частности по сигналу выполнялись «спурты». Вся подготовка в этом МЦ проводилась в скоростном и скоростно-силовом режимах. В конце недели был проведен спарринг, это вызвало утомление боксеров, и поэтому в последнем МЦ резко снизилась.

6-я неделя (подводящий МЦ) - в этом микроцикле проводились короткие занятия, боксеры выполняли упражнения с партнером и на снарядах с акцентом на точность и быстроту. Для активного отдыха и снятия напряжения играли в футбол, баскетбол, выполняли легкие пробежки. На этой недели подводили окончательное регулирование веса.

**Вывод**

В турнире приняли участие 8 боксеров (2-е отсутствовали по болезни). Спортсмены выступили весьма удачно и соответственно заняли призовые места: три - первых, одно - второе и четыре – третье.

Таким образом, я считаю, что программно-целевой метод управления тренировкой боксеров оказался достаточно эффективным. Применения целевых моделей СД и уровня подготовленности боксеров позволило выработать объективные и конкретные требования к подготовке спортсменов и более точно контролировать ее. Кроме того, они помогло выбрать средства тренировки и объем их в соответствии с требованиями подготовки.

Поскольку боксеры успешно выступили на соревнованиях, можно утверждать, что специализация предсоревновательной тренировки оказалась достаточно эффективной и это целесообразно учитывать в практике подготовки боксеров.

На эффект тренировки, безусловно, повлияло и то, что упражнения выбирались с учетом воздействия их на развитие определенных физических качеств и компонентов спортивного мастерства. Об этом свидетельствует наиболее значительное повышение именно тех показателей СД боксеров, улучшению которых уделялось самое большое внимание.

Итак, можно считать, что характеризуемый подход к управлению предсоревновательной подготовкой боксеров оправдал себя, что целесообразно учитывать в практике работы тренеров и спортсменов. При этом необходимо руководствоваться следующими основными положениями. Прежде всего нужно по возможности более полно моделировать СД и уровень подготовленности боксеров. Процесс управления тренировкой боксеров должен включать разработку реальной и целевой модели СД, сравнение этих моделей и выявление степени рассогласования показателей. На основе анализа рассогласований определяется задачи тренировки на предсоревновательном этапе, в соответствии с которыми планируется тренировочный процесс. Причем планируется не только тренировочные средства и нагрузки, но и уровень подготовленности боксеров. Для этого разрабатываются модели уровня подготовленности спортсменов на разные временные отрезки, начиная с исходного состояния и кончая целевым состоянием, которое должно быть достигнуто к концу подготовки.

Построение тренировки, а значит, содержание и структура ее зависит от различных факторов: задач подготовки на том или ином этапе, величины и взаимосвязи тренировочных нагрузок, календаря спортивных соревнований и др. Реальные условия подготовки всегда многообразны, и поэтому в построение тренировки должны вноситься коррективы.

В заключение подчеркнем, что совершенствовать технико-тактическое мастерство боксеров можно с помощью своевременной и правильной индивидуализации тренировки. Этот процесс должен идти прежде всего за счет развития умений и качеств, характерных для излюбленной манеры боя боксера. Вряд ли целесообразно требовать от игровика, чтобы он достиг силы удара накаутера или плотности боя темповика.

Однако нужно обязательно учитывать особенности и тенденции развития современного бокса. Учитывая, что в современном боксе успехов добиваются преимущественно боксеры с универсальной манерой боя, весьма желательно для боксеров наряду с совершенствованием излюбленной манеры, формировать более универсальные навыки и качества, соответствующие требованиям современного бокса.

*Приложение № 1*

**Протокол оценки тактического мастерства**

Дата 02.12.2012г. Весовая категория 48 кг

Ф.И. спортсмена Таджибаев Лаззат Год рождения 1998 г.

Квалификация I - юн.разряд Ф.И. соперника Ольховиков Илья 1997г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Характеристики тактического мастерства | 1-й  раунд | 2-й раунд | 3-й раунд | Весь бой |
| 1. | Умение готовить атаку (подготовительные действия):  1.1. обманные действия | (3) | (3) | (4) | (3) |
| 1 | 3 | 2 | 3 |
| 1.2. дистанционный маневр | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 1.3. фронтальный маневр | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 1.4. фланговый маневр | - | - | - |  |
| 2. | Умение перестраиваться в ходе боя | - | 3 | 4 | 3 |
| 3. | Ситуативные действия:  3.1 .благоприятные и их использование  3.2. неблагоприятные и выход из них |  |  |  |  |
| 4 | 3 | 4 | 4 |
| 3 | 3 | 4 | 4 |
| 4. | Тактический тип боксёра: игровик, темповик, нокаутёр, универсал, левша, правша (подчеркнуть) | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 5. | Форма ведения боя: атакующая, контратакующая (встречная, ответная), комбинированная (подчеркнуть) | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 6. | Ведения боя на различных дистанциях: 6.1.дальняя, |  |  |  |  |
| 3 | 4 | 3 | 3 |
| 6.2.средняя, | 4 | 3 | 4 | 4 |
| 6.3.ближняя | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 7. | темп боя: высокий, средний, медленный со стремительной атакой (подчеркнуть) | 4 | 5 | 4 | 4 |
| 8. | Тактические приемы: опережение, сковывание,  спурт в конце раунда, тактика быстрого старта,  бурного финиша, 3-го раунда (подчеркнуть) | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 9. | Общая оценка тактического мастерства с указанием основных недостатков | 3 | 3 | 4 | 3 |

Основные ошибки:

* 1. Невыразительные обманные действия (мало финтов туловищем, «выдергиваний», легких и ложных ударов передней рукой).
  2. Однообразный дистанционный маневр, т.е. вперед – назад в «челноке», не всегда успевал встретить соперника ударами на отходе и провалить сайд – степом для дальнейшей контратаки.
  3. При фронтальной манере, отсутствовала комбинированная защита, с входом на ближнюю дистанцию (в основном выполнял сразу нырок, с шагом вперед и левой сбоку в голову), из-за этого находясь в «клинче» руки обхватывали соперника (за что рефери дал два раза предупреждения).
  4. Фланговый маневр отсутствовал, т. к. преднамеренно отдал инициативу сопернику.

1. В перерыве, после 1-го раунда, получив установку от тренера, немного перестроился и выбрал приемлемый ход боя.

3.1. Не всегда использовал выгодные ситуации, когда соперник промахивался, валился или получал замечание от рефери.

3.2. находясь у канатов, принимал не правильное боевое положение т.е., вместо собранной, стоял высоко (что не давало возможности применять защитные движения туловищ) из-за этого сайд – степы были длинными и без акцентированных ударов.

6.1 на дальней дистанции, не всегда четко наносит удары во время отхода и встречные удары с шагами в сторону, не применяет защитные действия руками.

6.2. на средней дистанции, после встречной атаки, не выполняет микродвижения защит туловищем, что создает удобство исходного положении для ударов.

6.3. на ближней дистанции, мало ударов с заходом с флангов.

*Тренировочные воздействия направленных на устранение слабых мест в тактической подготовленности спортсмена:*

Упражнения для разработки многодейственности рук:

- кручение восьмерки передней рукой затем двумя;

- показ в одно место , удар в другое;

- отбив, увод или подставка и этой же рукой ответ;

- несколько ударов одной рукой.

Необходимо формировать ценности работы передней рукой и постоянно акцентировать па них внимание:

- после удара рука не отдергивается, а продолжает второй удар или защитное действие (мешает, останавливает, сталкивает, уводит, перехватывает);

- как до, так и после сильного удара следуют угрозы, финты, легкие чувствительные удары.

Упражнение с тренером на лапах для совершенствования в технике и тактике контратакующих приемов:

Упражнение № 1, тренер, держа лапы перед собой, преследует ученика, воспроизводя манеру боя агрессивно наступающего противника, а боксер, отступая или двигаясь в сторону, наносит по лапам контратакующие одиночные удары сайд-степом или серии, соблюдая необходимую для себя дистанцию.

Упражнение № 2, тренер, поджимая маневром к канатам или в угол ринга ученика, наносил легкие удары, от которых боксер применял различные защитные действия в собранной позиции или как только тренер, имитируя удар, показывал лапу, ученик наносил удары во встречу и «поваливал» уходя с линии атаки и т.д.

Упражнение в СТТМ в парах, в условных и вольных боях:

Упражнения связанного с совершенствованием разведывательных действий.

1 раунд: 1 номер выполняет финт – прямой удар левой в голову, а бьет левой в туловище или выполняет финт – прямой удар левой в туловище, а бьет левой в голову. Примечание, обманные действия должны быть выразительны (глаза и весь корпус, показывает направления улара), чтобы партнер поверил в ваши намерения. 2 номер должен разгадать обманный маневр и соответственно применить защитное действие и контратаковать одиночным ударом или двойкой. 1номер выполняет излюбленную защиту.

2 раунд: смена (меняются ролями).

3 раунд: тоже самое, только 1номер применяет финт – удар левой, а наносит удар правой, чередуя показ левой с ударом левой.

4 раунд: смена.

5 раунд: 1 номер проводит успешную стремительную атаки серией ударов. Противник не успевает защищаться. Затем атакующий, имитируя атаку движением туловища, ног, проводит эту атаку. Противник быстро защищается. Боксер повторно имитирует атаку, противник защищается уже менее осторожно. В третий раз боксер выполняет уже действительную атаку. 2 номер должен распознать, действительную атаку от мнимой и провести соответственно поточную защиту.

6 раунд: смена.

7 раунд: условный бой на переднюю руку.

Оба боксера ведут бой только передней рукой. Дальней рукой только защищаются, но не наносят никаких ударов и не делают обманных движений ею. Обманные движения проводят исключительно передней рукой.

8 раунд: вольный бой по заданию.

1 номер должен применить тактику боксера – «силовика», т. е. с первых секунд раунда атаковать размашистыми ударами, пытаясь ошеломить боксера стремительностью и натиском.

2 номер находясь на дальней защитной дистанции производя позиционный оборонительный маневр, применяя:

а) маневрирование;

б) уходы в стороны, сайд-степы, заставляя противника промахиваться;

в) встречные удары правой рукой – стопинги, останавливающие наступательный порыв противника с последующим развитием атаки или входом в «клинч» в случае неудачи;

г) встречные удары левой во время отходов или серии ударов.

9 раунд: смена.

*Приложение №2*

**Протокол оценки технического мастерства**

Дата 02.12.2012г. Весовая категория 57кг.

Ф.И. спортсмена Куклин Павел Год рождения 1999г.

Квалификация II-юн. разряд Ф.И. соперника Насиров Эльнур-1999г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Характеристики технического  мастерства | 1-й раунд | | 2-й раунд | | 3-й раунд | | Весь бой | |
| КО | + | КО | + | КО | + | КО | + |
| 1. Подготовительные действия | 6 | 3 | 9 | 5 | 4 | 2 | 19 | 9 |
| 2. Число ударов | 38 | 5 | 34 | 8 | 41 | 11 | 113 | 24 |
| 3.Одиночные удары | 16 | 2 | 14 | 3 | 14 | 5 | 53 | 18 |
| 4.Повторны удары | 3 | 0 | 0 | 0 | 4 | 1 | 7 | 1 |
| 5.Двойные удары (комбинации) | 5 | 2 | 5 | 3 | 7 | 5 | 17 | 10 |
| 6.Серийные удары | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 7 | 5 |
| 7. Удары прямые в голову / туловище | 32/4 | 4/0 | 28/2 | 4/1 | 31/3 | 7/1 | 91/9 | 15/2 |
| 8. Удары боковые в голову / туловище | 0/2 | 0/1 | 2/0 | 1/0 | 3/0 | 0/0 | 5/2 | 1/1 |
| 9. Удары снизу в голову / туловище | 0/0 | 0/0 | 0/2 | 0/2 | 1/3 | 0/3 | 1/5 | 0/5 |
| 10.Атакующие удары | 19 | 3 | 19 | 5 | 16 | 4 | 54 | 12 |
| 11.Встречные удары | 7 | 1 | 5 | 2 | 11 | 4 | 23 | 7 |
| 12.Ответные удары | 12 | 1 | 10 | 1 | 14 | 3 | 36 | 5 |
| 13.На дальней дистанции | 70% | - | 65% | - | 65% | - | 68% | - |
| 14.На средней дистанции | 29% | - | 33% | - | 31% | - | 30% | - |
| 15.На ближней дистанции | 1% | - | 2% | - | 4% | - | 2% | - |
| 16.Защита с помощью ног | 9 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 23 | 20 |
| 17.Защита руками | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 8 |
| 18.Защита туловищем | 12 | 10 | 13 | 9 | 15 | 13 | 40 | 33 |
| 19. Защита блоком |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Примечание*: КО - количественная оценка; + дошедшие до цели удары или парированные защитные действия.

*Ошибки исполнения в атакующих действиях*: а) во время атаки передней рукой, часто опускает дальнею руку, забывает страховать голову от встречной атаки; б) не всегда правильно находит дистанцию для атаки, из-за этого лишен возможности достать, дальней прямым в голову отходящего противника, «валится» во время удара; в) после атаки опускает обе руки, чем сокращает возможность быстро вернуться в основную боевую позицию, и оставляет голову раскрытой; г) мало серийных атак и атак «волной», не дорабатывает в выгодных для себя ситуациях; д) не переводит атаки, с головы на туловище и обратно.

*Ошибки исполнения в защитных действиях*: а) неумело пользуется защитой руками, часто применяет примитивную глухую защиту, что не дает возможность провести стремительную контратаку; б) плохая «работа» ногами, т. е. ноги отстают при атакующих и защитных действиях; в) нет быстрого перехода, от защитных действий к атакующим и обратно.

*Приложение №3*

**Протокол оценки психологической подготовленности**

Дата 02.12.2012г. Весовая категория 48кг.

Ф.И.спортсмен Темирханов Арсен. Год рождения 1999г.

Квалификация II-юн.разряд. Ф.И. соперника Нестеров Алексей- 1999г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Характеристики психологической подготовленности | 1-й  раунд | 2-й  раунд | 3-й  раунд | Весь  Бой |
| Смелость | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Стойкость | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Инициативность | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Особенности реакции на экстремальные ситуации (с указанием **а**декватности или **н**еадекватности реакции): |  |  |  |  |
| * при получении сильного удара; | 3 | 4 | 4 | 4 |
| * при нанесении сильного удара сопернику; | 3 | 3 | 3 | 3 |
| * при получении предупреждения; | - | 4 | 4 | 4 |
| * при получении предупреждения соперником; | 2 | 3 | 4 | 3 |
| * при психической атаке соперника; | - | - | - | - |
| * при получении травмы; | **-** | - | - | - |
| * в бою с очень трудным соперником; | 4 | 4 | 4 | 4 |
| * при необъективном судействе (действительном или мнимом); | - | - | - | - |
| * при активной реакции зрителей. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Особенности поведения в трудных условиях боя: |  |  |  |  |
| * способность перехватить инициативу:   способен (+), неспособен (-); | 2- | 3+ | 4+ | 3 |
| * способность преодолеть утомление и эффективно провести концовку боя: способен (+), неспособен (-). | - | 4+ | 4+ | 4 |
| Степень напряженности боя: **в**ысокая, **с**редняя, **н**изкая | С | В | В | - |
| Общая оценка психологической подготовленности за бой (в баллах с указанием основных сильных и слабых сторон) | 3 | 4 | 4 | 4 |

Психологическая подготовленность Темирханова Арсена оценивается в 4 балла. Кроме того, отмечается, что это смелый и стойкий боксер, во время боя стремится захватить инициативу, у него высокая эмоционально-поведенческая устойчивость (не теряется в экстремальных ситуациях). Однако, не всегда умеет создать психическую напряженность у противника т. е., уметь правильно выйти на дистанцию «обострения» и боксировать на ней.

*Приложение №4*

**Протокол оценки соревновательной деятельности боксеров**

Дата: 02.12.2012 г. Весовая категория:\_60кг

Ф.И.спортсмена: Сотник Евгений. Год рождения: 1999 г.

Квалификация: II-юн. разряд Ф.И. соперника:\_Мусаев Нияз.

Манера боя: контратакующая Напряженность боя: средняя.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ошибки | 1-й  раунд | 2-й  раунд | 3-й  раунд | примечание |
| **Ошибки ориентирования**  1. Атака без подготовки |  |  |  |  |
|  | 2 | 1 | Г |
| 2.Неиспользование благоприятных ситуаций |  | 3 | 3 | - |
| 3.Неадекватное поведение в экстремальных ситуациях |  | 2 | 2 | - |
| 4.Отсутствие перестройки тактики, неадекватная или долгая перестройка |  | 1 | 3 | Г |
| 5.Удары, застигшие боксера врасплох |  | 3 | 2 | - |
| **Ошибки исполнения**  1. Неумелая подготовка атаки |  |  |  |  |
|  | 2 | 2 | Г |
| 2.Неумелое использование благоприятных ситуаций |  | 3 | 1 | - |
| 3.Нарушение правил |  | 2 | - | - |
| 4.Неточные, размашистые удары. Провалы после ударов |  | 3 | 2 | М |
| 5.Медленные и несвоевременные удары, защиты, переключения |  | 2 | 1 | Г |
| **Ошибки коррекции**  1.Многократное безрезультативное выполнение одних и тех же приемов |  |  |  |  |
|  | 2 | 2 | Г |
| 2.Частое упрощение боя (обмен ударами, пассивность и т.п.) |  | - | - | - |
| 3.Частые пропуски одних и тех же ударов |  | 3 | 3 | М |
| 4.Невыполнение установок тренера |  | 2 | 2 | Г |
| 5.Нарушение одних и тех же правил |  | - | - | - |

Примечание: Г – грубые ошибки, М – мелкие ошибки.

1. *Ошибки ориентирования*: а) подготовительные действия не выразительны, мало финтов, отвлекающих и ложных ударов или соперник на них слабо реагирует; б) с первого раунда, применил тактику высокого темпа, встретил ожесточенное сопротивления и стал проигрывать, только в третьем раунде «до стучались» и сменив тактический рисунок на «игровика», получил преимущество в бою (долгая перестройка).
2. *Ошибки исполнения:* а) на атаку со стороны соперника, часто пользовался пассивной двухсторонней глухой защитой, из-за чего не своевременно мог провести контратакующие действия. б) после пропущенного встречного удара, стал скованным и не уверенным в себе, из-за этого удары медленные, затянутые и видно начало атаки.
3. *Ошибки коррекции:* а) все удары направлены только в голову и атаки начинаются с передней руки, естественно, что для соперника не составляло больших трудностей в защитных и контратакующих действиях; б) невыполнение установок тренера, даваемых боксеру в перерывах между раундами или долгая перестройка их.

**Заключение**

Не нужно останавливаться на достигнутых результатах. Необходимо обязательно продолжать систематически использовать данную методику внося коррективы с учетом развития современного бокса.

Таким образом, подводя итог проделанной квалификационной работы, по вышеизложенным задачам исследования, можно вполне утвердиться в том, что цель исследования достигнута. Задачи решены. Гипотеза нашла своё подтверждение. Применение программно-целевого метода по физическому воспитанию юных боксёров способствует развитию волевых качеств и саморегуляции воспитанников.

Используя данный метод в своей работе, были достигнуты следующие результаты.

**2008-2009гг**. Всероссийские соревнования среди национальных округов Севера России, юноши 1992-1993 г.р. *Идрисов М. – 3 место; г. Сургут. 2008 г.*

Финальное Первенство ХМАО - Югры среди юношей 1994-1995 г.р. *Шаболтас А. – 1 место, Каменских А. – 2 место; г. Нягань.2008 г.*

Первенство ФДСО «Динамо» среди юношей 1994-1995 г.р. *Каменских А. – 2 место, Шаболтас А. – 3 место; г. Тольятти. 2008 г.*

**2009-2010гг.** Первенство ХМАО - Югры среди юношей 1994-1995 г.р.

В зачет 4 окружной спартакиады учащихся

*г. Мегион 2009 г. Шаболтас А. 3 место.*

Первенство ХМАО- Югры среди юниоров 1992-1993 г.р.

*г.Нягань 2009 г. Баяндин С. 2 место.*

Окружной турнир среди юниоров и юношей 1992 – 1993 г.р., 1994 – 1997 г.р. г. Пыть – Ях 2009 г. Баяндин С. 1 место, Рахмонов Ж. 2 место, Аскерзаде В. , Шаболтас А. 3 место.

**2010 – 2011гг**. Первенство ХМАО-Югры среди девочек 1997-1998 г.р. *Купландеева А. – 1 место*; *г. Радужный.2010г.*

Первенство России среди девушек 1996-1997 г.р. *Купландеева А. – 3 место; г. Алексено.2011г.*

Первенство ХМАО-Югры среди юношей 1997-1998 г.р. *Даудов Г. – 2 место; г. Излучинск. 2011г.*

**2011-2012 гг.** Окружной турнир класса «Б», посвящённый памяти тренеров-преподавателей среди юношей 1996-1997 г.р. и 1998-1999г.р. *Газизов Р. – 1 место, Даудов Г. – 2 место, Темирханов А. – 2 место, Плиторак И. – 3 место; г. Сургут.2011г.*

Первенство ХМАО-Югры среди юношей 1996 -1997 г.р. *Газизов Р. – 1 место; пгт. Приобье. 2011г.*

Первенство ХМАО-Югры среди девушек 1996-1997 г.р. *Купландеева А. – 1 место, Яруллина А. – 1 место, Гайтан В. – 2 место; г. Радужный. 2011г.*

Финальное Первенство ХМАО-Югры среди юношей 1998 – 1999 г.р. *Печёный М. – 1 место, Куклин П. – 2 место; пгт. Излучинск. 2012 г.*

Первенство УРФО среди девушек 1996 – 1997 г.р. *Яруллина А. – 3 место; г. Радужный. 2012 г.*

Первенство ВФСО «Динамо» среди юношей 1998-1999г.р. *Таджибаев Л. – 3 место; г. Нижневартовск. 2012г.*

**2012-2013 гг.** VII Региональный турнир класса «Б» среди юниоров, посвящённый памяти судьи АИБА Кирдун М.А. *Таджибаев Л. – 1 место.пгт. Новоаганск. 2012 г.*

IIIРегиональный турнир класса «Б» среди юниоров и юношей, посвящённый памяти тренеров-преподавателей ХМАО-Югры. *Темирханов А. – 1 место, Таджибаев Л. – 1 место, Куклин П. – 1 место, Сотник Е. – 2 место, Митюганов А. – 3 место, Плиторак И. – 3 место, Газизов Р. – 3 место, Миронов А. – 3 место; г. Сургут. 2012 г.*

Первенство округа среди юношей 1997-1998 гг. Зачёт VII Спартакиады учащихся ХМАО-Югры. *Таджибаев Л. – 1 место; г. Ханты-Мансийск. 2012г.*

Первенство округа среди юниоров 1995 -1996 гг. *Гагизов Р. – 1 место; г. Излучинск. 2013 г.*

Первенство РССС среди юниоров 1995-1996 г.р. *Газизов Р. – 2 место;г. Тюмень. 2013 г.*

Первенство ВФСО «Динамо» среди юношей 1997 -1998 гг. *Таджибаев Л. – 3 место; г. Нижневартовск. 2013 г.*

Первенство УРФО среди юниоров 1995 – 1996 гг. (17 -18 лет). *Газизов Р. – 3 место; г. Екатеринбург. 2013 г.*

Занятия спортом формирует у воспитанников столь необходимую, на мой взгляд, уверенность в себе и в своих силах. Спортивная деятельность позволяет юным спортсменам стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребят в школе, в семье и в других жизненных ситуациях. В процессе занятий спортом закаляется их воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздержаться от риска.

**Список использованной литературы**

Абзалов Р.А. Физическое образование как социальный институт подготовки человека к жизни средствами физической культуры. Теория и практика физической культуры. 1993г.

Атилов А. А. Современный бокс. Ростов-на-Дону. «Феникс» 2003.

Биспен Е.Р. Воспитание смелости и решительности в процессе спортивной тренировки при занятиях боксом. 1991г.

Дегтярев И. П. Бокс. Учебник для ин-тов ФК. М., ФиС, 1979.

Денисов Б. С. Техника – основа мастерства в боксе. М., ФиС, 1957.

Здутов В.Н. Педагогические принципы формирования личности при обучении спортсменов – школьников боксу «Панкратион» Спорт в школе. №48 (400). – 16-30 ноября 2006 г.

Камалетдинов Р. Р. Идущим дорогой через ринг. М., «Инсан». 2000.

Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. М., ФиС, 1977.

Мокеев Г. И., Ширяев А. Г., Мулашов Р. М. Бокс: проблемы и решения. Уфа: Башк. кн. изд-во, 1989.

Мокеев Г. И., Никифоров Ю. Б., Черняк А. В. Опыт построения предсоревновательной подготовки боксеров. Бокс. Ежегодник. М., ФиС, 1979.

Никифоров Ю. Б. Эффективность тренировки боксеров. М., ФиС, 1987.

Хусяйнов З. М., Виноградов А. Н. Применение «ударного» метода в тренировке боксеров-юношей. Бокс. Ежегодник. М., ФиС, 1980.