

ХАРАКТЕРИСТИКА ВЕДУЩИХ ПСИХОМОТОРНЫХ КАЧЕСТВ БОКСЕРОВ

Э.Ш. Шаяхметова

Башкирский институт физической культуры, г. Уфа, Россия

riz-bifk@yandex.ru

Актуальность. Успешность соревновательной деятельности боксера во многом зависит от уровня развития психомоторных качеств. В действиях спортсмена проявляется и одновременно формируется ряд важных психических процессов: мышечно-двигательные и зрительные восприятия, сложные специализированные чувства, представления, память, внимание, мышление. По мнению Э.Ч. Липинского (1998), высокая степень функционирования названных процессов позволяет боксерам с успехом, своевременно и точно использовать средства техники и тактики в боях с различными противниками.

Имеется целый ряд исследований, посвященных исследованию точности и скорости реагирования боксеров (Гильдин Л.С., 1973), правильности восприятия временных интервалов (Лаптев А.П., Лавров В.А., 1973; Хуснутдинов О.Н., 1988), дифференцирования пространственных параметров (Никифоров Ю.Б., 1987; Муфтахина Р.М., 2011). В данных работах была установлена зависимость скорости и точности реагирования от тренированности боксеров, их спортивной квалификации и уровня эмоционального возбуждения. Однако, в литературе многие вопросы представлены фрагментарно и разрозненно, в частности, в недостаточной степени изучены факторы, обуславливающие и лимитирующие эффективность процессов адаптации к физическим нагрузкам у спортсменов-единоборцев, не выявлены ведущие психомоторные качества боксеров.

Актуальность настоящего исследования обусловлена недостаточной изученностью проблемы ведущих психомоторных качеств боксеров, их диагностики и развития.

Цель исследования. Выявить ведущие психомоторные качества боксеров.

Материалы и методы исследования. Для выяснения мнения тренеров федерации бокса республики Башкортостан о ведущих психомоторных качествах квалифицированных боксеров, был проведен анкетный опрос 30 тренеров высокой квалификации: 2 заслуженных тренеров СССР, 4 заслуженных тренеров России, а также тренеров 1 категории. Средний стаж тренерской работы анкетированных составил 15 лет. Тренерам предлагалось распределить по местам психомоторные качества по ранговой системе от 1 до 6.

Анализ и интерпретация результатов анкетирования. Результаты анкетирования тренеров представлены в таблице 1. Из таблицы видно, что тренеры расположили ведущие психомоторные качества боксеров в следующей последовательности: 1) реакция на движущийся объект (РДО); 2) точность дифференцировки и воспроизведения различных временных интервалов; 3) сложная зрительно-моторная реакция (СЗМР); 4) максимальная частота движений за 60 с; 5) точность мышечных усилий; 6) простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР).

Таблица 1

Определение ведущих психомоторных качеств боксеров

Психомоторные качества	%	Ранг
реакция на движущийся объект	28,25	1
точность дифференцировки и воспроизведения различных временных интервалов	21,5	2
сложная зрительно-моторная реакция	17	3
максимальная частота движений за 60 с	12,25	4
точность мышечных усилий и чувство дистанции	11	5
простая зрительно-моторная реакция	10	6

По мнению опрошенных тренеров, ведущим психомоторным качеством боксеров является реакция на движущийся объект (28,25%). На наш взгляд, это не случайно, так как почти все атакующие и оборонительные действия боксера тесно связаны именно с этой реакцией. Противник все время находится в движении, меняет дистанцию и место положения, выполняет движения туловищем, удары, защиты.

Изучение времени реакции и быстроты действий (Родионов А.В., 1973) выявило, что моторный компонент двигательной реакции спортсменов меньше латентного периода зрительно-двигательной реакции, который, по данным психологических исследований, находится в пределах 0,1–0,3 с. Исходя из этого, в условиях современных поединков спортсмен не должен успевать защититься от ударов противника на ближней и средней дистанциях, так как время проведения атаки на этих дистанциях колеблется от 0,08 до 0,14 с. Однако практика показывает, что квалифицированные спортсмены успешно ведут поединки на ближней и средней дистанциях, своевременно защищаясь и контратакуя противника. Объясняется это высоким уровнем развития механизма антиципации у опытных боксеров.

Реакция предугадывания имеет в своей основе способность спортсмена к вероятностному прогнозированию действий противника. К примеру – на ближней и средней дистанциях требуется меньше времени для нанесения удара, чем для выполнения защиты. Поэтому внимание молодого боксера должно быть направлено на восприятие не самого действия, а подготавливающих его движений.

В показателях РДО проявляется способность боксера антиципировать время изменения пространственного положения стимула и соотносить с ним сенсорные процессы регуляции своего движения. Вместе с показателями точности используются показатели стабильности и направления ошибки, последний говорит о склонности к запаздыванию или поспешности и характеризует степень сенсорного возбуждения.

Реакцию на движущийся объект принято рассматривать как сложный пространственно-временной рефлекс и использовать в качестве физиологического теста для определения уровня взаимоотношения процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, как в состоянии относительного покоя, так и под влиянием физической нагрузки [5].

По показателям РДО можно в определенной мере судить о стабильности функционирования нервной системы. РДО – это врожденное качество, заложенное в генах и, следовательно, передающееся по наследству, абсолютно необходимое для успешной спортивной деятельности в ситуационных видах спорта.

Развивается данный тип реакции в упражнениях с партнером, а также на таких боксерских снарядах, которые получают большие колебательные движения (пневматические груши, мячи на растяжках, пунктболы и т.п.).

При воспитании быстроты реакции на движущийся объект большое значение придается выработке у спортсмена умения своевременно увидеть объект, передвигающийся с большой скоростью. С этой целью подбирают упражнения, в которых скорость движения объекта, внезапность его появления, дистанция и прочие факторы многократно изменяются.

На второе место тренеры поставили точность дифференцировки и воспроизведения различных временных интервалов (21,5%). Восприятие времени – отражение в сознании боксера длительности боя и его эпизодов, а также различных боевых действий и их последовательности. Восприятие времени (чувство времени) развивается в процессе тренировки и соревнований и зависит от уровня развития функций зрительных, слуховых и других ощущений. По мнению В.И. Филимонова (2000), чувство времени определяется особенностями протекания физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создает предпосылки для

удержания от несвоевременного движения. Высококвалифицированные боксеры обладают отличным чувством времени и умеют выбрать момент атаки тогда, когда противник уже не в состоянии избежать удара. Благодаря развитому чувству времени, боксер в состоянии оценить длительность раунда, перерыва, отдельных временных интервалов боевых действий и рационально расходовать силы.

В результате анкетирования было определено, что сложная зрительно-моторная реакция занимает третье место (17%), уступая точности дифференцировки и воспроизведения различных временных интервалов лишь на 4,5%. Действительно, все действия в боксе проходят по механизму сложных реакций выбора и характеризуются не только быстротой, но и точностью, своевременностью как восприятия, так и ответного движения. Время сложной реакции имеет большие колебания в зависимости от состояния тренированности. В состоянии спортивной формы у боксеров не только резко уменьшается время реагирования и точность, но и, что особенно важно, реакции становятся стабильными, что говорит о высокой спортивной надежности.

Сложная зрительно-моторная реакция – ответное действие на внезапное начало одного или нескольких атакующих действий соперника. На основании показателей СЗМР можно получить информацию о функциональном состоянии зрительной и двигательной сенсорных систем, а также центральной нервной системы.

Совершенствование быстроты сложной зрительно-моторной реакции в тренировочном процессе происходит посредством постепенного увеличения числа возможных внезапных сигналов и ответных действий. В спортивной поединке атлетам часто приходится переключаться от одних активных действий к другим, например, от нападения к обороне, от маневрирования к атакующим и контратакующим действиям и т.д. Для тренировки быстроты двигательной реакции с переключением по ходу выполнения действий применяют как общеподготовительные, так и специальные упражнения. В качестве примеров общеподготовительных упражнений, формирующих моторное переключение, может быть бег с резким изменением направления движения, с чередованием ускорений, с мгновенной фиксацией на месте или выполнением различных упражнений и т.д. Аналогичными могут быть упражнения по совершенствованию латентного и моторного переключений, но при этом перед занимающимися ставится задача как можно быстрее выполнять переключения в ответ на различные условные сигналы: свистком, хлопком, голосом и пр. Подобным же образом строятся специально-подготовительные упражнения с переключением и упражнения с партнёром.

Промежуточное место, по результатам анкетирования, занимает максимальная частота движений за 60 с (12,25%). Скоростные характеристики определяют и реализуют характерные динамические изменения в процессе выполнения двигательных действий. Благодаря данной характеристике в движениях человека формируются целесообразная последовательность и взаимосвязь акцентированных моментов приложения основных мышечных усилий и расслабления.

Все остальные психомоторные качества имели низкий процент: точность мышечных усилий – 11%, простая зрительно-моторная реакция – 10%.

Важнейшим качеством боксера является чувство удара, связанное с восприятием быстроты и учетом момента соприкосновения кулака с целью. Как отмечает А.И. Качурин (1998), боксер должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины и из разных исходных положений. Наиболее сложно научиться сильным, акцентированным ударам. Спортсмен должен быть уверен в том, что своим ударом потрясет противника. Нокаутирующий эффект удара зависит от умения нанести удар в момент, когда противник его не ожидает, от точности удара, силы удара, места попадания. Кроме того, З.М. Хусайнов (1995) говорит о том, что удар должен быть нанесен той частью кулака, которая обеспечивает наибольшую жесткость. Точность восприятия мышечных усилий рук, которое играет очень важную роль при выполнении основных технических приемов – атаки и

контратаки, показало, что точность существенно изменяется в зависимости от состояния тренированности. Так, в состоянии спортивной формы точность мышечно-двигательных усилий возрастает более чем в 2,5 раза по сравнению с данными в состоянии нетренированности.

Исследованиями П.Ю. Галкина (2002) показано, что важнейшим качеством, помогающим боксеру оценить расстояние до противника, выбрать нужное положение для атаки, защиты, контратаки, является чувство дистанции. Автор дифференцирует чувство дистанции при ударах и защитах. Чувство дистанции при ударе (ударная дистанция) – это правильное восприятие того расстояния, на которое боксер должен приблизиться, чтобы нанести удар. Чувство дистанции при защите (защитная дистанция) – это правильное восприятие того расстояния до противника, на которое боксер успевает отойти, чтобы защититься от его ударов.

Следует отметить, что в практических действиях боксера простая реакция встречается редко, ввиду того, что все их действия постоянно связаны со сложными условиями выбора нужного действия или ответа с учетом опасности, силы и значимости каждого удара, приема или действия противника. По-видимому, именно этот факт определил низкий процент, указанный тренерами для данного психомоторного качества.

Неоднородность ответов тренеров, касающихся ведущих психомоторных качеств, говорит о том, что тренеры слабо анализируют спортивную деятельность боксеров и недостаточно ориентированы в современных тенденциях развития бокса.

Таким образом, в результате анкетного опроса подтверждена актуальность исследования структуры соотношения ведущих психомоторных качеств при подготовке квалифицированных боксеров. Выявлены значительные расхождения в мнениях тренеров относительно степени значимости того или иного двигательного качества квалифицированных боксеров.

Литература

1. Галкин, П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: автореф. дис... д-ра пед. наук / П.Ю. Галкин. – Челябинск: УралГУФК, 2002. – 22 с.
2. Гильдин, Л.С. Исследование методики развития быстроты защитных действий в связи с особенностями сенсорного реагирования у юных боксеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.С. Гильдин. – М., 1973. – 17 с.
3. Качурин, А.И. Варианты технико-тактического применения ударов в боксе / А.И. Качурин // Методическая разработка для тренеров и спортсменов. – М.: МИИТ, 1998. – 41 с.
4. Лаптев, А.П. Управление тренированностью боксеров / А.П. Лаптев, В.А. Лавренев. – М: Физкультура и спорт, 1973. – 117 с.
5. Липинский, Э.Ч. Управление тренированностью боксеров в связи с особенностями адаптации к физическим и психическим нагрузкам: дис. ... канд. пед. наук / Э.Ч. Липинский. – М., 1998. – 197 с.
6. Муфтахина, Р.М. Психофизиологический статус боксеров различных спортивных квалификационных групп: дис. ... канд. биол. Наук / Р.М. Муфтахина. – Челябинск: ЧГПУ, 2011. – 138 с.
7. Никифоров, Ю.Б. Специализация тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С.10–13.
8. Родионов, А.В. Психодиагностика спортивных способностей / А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 214 с.
9. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка: монография / В.И. Филимонов. – М.: ИСАН, 2000. – 432 с.

10. Хуснутдинов, О.Н. Методы повышения эффективности соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.Н.Хуснутдинов. – М., 1988. – 19 с.

11. Хусяйнов, З.М. Тренировка нокаутирующих ударов боксеров / З.М. Хусяйнов. – М.: МЭИ, 1995. – 85 с.