

ПРИДНІПРОВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КАФЕДРА БОКСУ, БОРОТЬБИ І ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ

Шевченко О.В., Черноколенко А.В., Авдієвський А.С.

ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ БОКСЕРА

Методичні рекомендації для самостійної роботи
здобувачів вищої освіти з дисципліни «Теорія методика обраного виду спорту»

Дніпро, 2018

Формування індивідуального стилю боксера.

/Розробники: О.В. Шевченко, А. В. Черноколенко А.С.Авдієвський
– Дніпро.: Видавництво ПДАФКіС, 2018. - 38 с.

Рецензент: професор В. Г. Савченко

Розглянуто на засіданні кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики ПДАФКіС,
протокол № 12 від 21.05. 2018р.

Затверджено на засіданні науково-методичної ради ПДАФКіС
Протокол № 5 від 04.06. 2018р.

З М І С Т

ВСТУП	4
1. Стилi вeдeння бoю у бoкcі i їх ocoбливocтi	6
2. Aнaліз пiдxoдiв до фopмyвaння iндивiдуaльнoгo cтилю бoкcepa	13
3. Iндивiдуaльнi ocoбливocтi юнaкiв 14-16 poкiв, щo зaймaютьcя бoкcoм	18
4. Oцiнкa рiвня cфopмoвaнocтi iндивiдуaльнoгo cтилю бoкcepa	21
4.1. Мeтoд мoдeлювaння	22
ВИСНОВКИ	33
ЛІТЕРАТУРА	35

В С Т У П

АКТУАЛЬНІСТЬ. Проблема індивідуалізації спортивної майстерності боксерів, на думку багатьох авторів, є однією з найбільш актуальних і недостатньо розроблених в теорії і практиці спортивної діяльності. Проблема підвищення якості спортивної підготовки боксерів є однією з найбільш складних. Серед різних способів поліпшення рівня техніко-тактичної підготовленості одним з найменше вивчених є формування індивідуального стилю боксера.

Успіху на рингу добивається спортсмен, здатний своєчасно використовувати наявні резерви організму; ефективніше управляти психо-емоційним станом, адекватно оцінювати поведінку супротивника в процесі боксерського поєдинку [2, 7].

Здібність організму спортсмена до успішної адаптації в екстремальних умовах, до яких відноситься небезпека нокауту, вимагає від боксера максимальної мобілізації резервних можливостей. Проблема управління пристосовними реакціями в ударних видах єдиноборства, до якого відноситься бокс, привертає увагу багатьох учених.

Необхідність діяти в умовах жорсткого дефіциту часу пред'являє високі вимоги до стійкості психо-емоційної сфери боксера; рівню прояву рухових, координаційних якостей, що передбачають оптимальні показники розвитку м'язової сили, швидкості рухових дій, загальної і спеціальної витривалості, а також рухових координацій, серед яких провідне місце належить спритності, точності і рівновазі, їх специфічним різновидам і проявам. Залежно від особливостей протікання боксерського поєдинку по-різному виявляються індивідуальні особливості спортсмена, облік яких є провідною умовою забезпечення ефективності спортивної підготовки [13].

Заняття боксом характеризуються високою динамічністю і варіативністю

рухових дій, обумовлених особливостями дії зовнішнього середовища. Основні параметри дій супротивника: потужність і швидкість атакуючих ударів, швидкість переміщення по рингу, різноманітність рухових дій і частота зміни рухів при збереженні високого темпу обумовлюють характер поведінки боксера при проведенні поєдинку.

Концепція персоніфікації спортивної підготовки заснована на вивченні особливостей виконання технічних прийомів, що забезпечують якнайповнішу реалізацію кинезіологічного потенціалу, а також ступеню сформованості провідних інтелектуальних, морально-вольових і етичних якостей [12].

Підготовка кваліфікованих боксерів вимагає масового залучення для занять даним видом спорту підлітків і молоді. Це обумовлює суперечність: між необхідністю організації масових занять, з одного боку, і вимогами індивідуалізації і диференціації учбово-тренувального процесу, з іншого боку. Іншою суперечністю є необхідність реалізації невикористаних внутрішніх резервів організму, що пов'язано з розробкою інноваційних методик, з одного боку, і відсутність яких негативно позначається на результативності змагальної діяльності з іншого боку.

1. СТИЛІ ВЕДЕННЯ БОЮ У БОКСІ І ЇХ ОСОБЛИВОСТІ

Під стилем розуміється система найбільш ефективних прийомів і способів діяльності, деяка стійка система особливостей діяльності і поведінки.

Індивідуальний стиль діяльності визначається як індивідуально-своєрідна система психологічних засобів, до яких свідомо або стихійно вдається людина в цілях якнайкращого урівноваження своєї (типологічно обумовленою) індивідуальності з наочними зовнішніми умовами діяльності. З цього витікає, що стиль діяльності не може гарантувати досягнення людиною успіху, а приводить до такого способу здійснення діяльності, який для конкретної людини є найбільш оптимальним [10, 14].

Чи буде ця ефективність достатньою для досягнення успіху, залежить від рівнів прояву сукупності здібностей, вольових властивостей особи, необхідних для реалізації тієї або іншої діяльності.

Характеризуючи індивідуальний стиль діяльності, В. С. Мерлін підкреслює, що індивідуальний стиль «вибирається не тільки тому, що він успішніший, але і тому, що він приносить більше емоційне задоволення, викликає стан внутрішнього комфорту». Очевидно, що останнє визначається вибиранням засобів і способів здійснення діяльності, які найбільшою мірою відповідають індивідуально-психологічним особливостям конкретної людини.

Використання тих або інших способів рішення тактичних задач відображає типологічну схильність спортсменів до суб'єктивно зручних умов тренування і характеризує особливість відповіді суб'єкта на вимоги діяльності.

Спортсмен активно створює і підтримує умови тренування, в яких його індивідуальні особливості виявлятимуться найефективніше.

Е. А. Клімовим встановлене, що своєрідність діяльності людини, її прагнення вирішувати задачі найбільш зручним для себе способом, тобто формування індивідуального стилю діяльності обумовлене типологічними

особливостями проявів властивостей нервової системи, які, на думку автора, є «ядром» стилю. Схильність до того або іншого стилю діяльності визначається як окремими типологічними особливостями, так і їх поєднаннями.

Забігаючи вперед, скажімо, що стиль спортивної діяльності визначається системою чинників. Проте ми солідарні з Е. А. Клімовим в тому, що «ядром» стилю діяльності є саме типологічні особливості проявів властивостей нервової системи. Пояснити це можна наступним принципово важливим, на наш погляд, фактом [11].

У загально-психологічному сенсі виділяють підготовчі і виконавські стилі діяльності. Підготовчий стиль діяльності властивий людям із слабкою нервовою системою і інертністю нервових процесів, він характеризується ретельним збором інформації, її систематизацією, з детальним плануванням діяльності на основі зібраної інформації, з великою тривалістю підготовчих дій. Пояснюється це тим, що люди з такою типологією не люблять потрапляти в несподівані ситуації, що викликають у них унаслідок слабкої нервової системи і інертності нервових процесів утруднення в перемиканні з однієї установки на іншу, що приводить до виникнення психічної напруги.

Виконавський стиль діяльності частіше зустрічається у людей з сильною нервовою системою і рухливістю нервових процесів. Таким особам властиве недостатнє прагнення до отримання і систематизації інформації, недостатнє планування діяльності, вони схильні виправляти недоліки по ходу реалізації діяльності, ніж скрупульозно готуватися до її виконання, передбачаючи і попереджаючи ті або інші складнощі. Стосовно єдиноборства очевидно, що виконавському стилю відповідає той, що атакує, а підготовчому - що контратакує [7]. Власне ж в боксі виділяють атакуючий, контратакуючий і комбінований стилі ведення поєдинку.

Боксери атакуючого стилю ведення поєдинку вважають за краще боксувати «першим номером», на середній і ближній дистанціях, при високій

щільності завдання ударів, застосовуючи тактику силового тиску, частіше використовуючи «жорстку», багато в чому передбачену лінію поведінки. Даних боксерів характеризує схильність до ризику, в ході бою вони постійно прагнуть загострити протиборство.

Боксери контратакуючого стилю ведуть бій переважно «другим номером» на дальній дистанції, при порівняно меншій щільності ударів, що завдаються, використовуючи промахи і помилки суперника. Боксери цього стилю добре пересуваються по рингу, використовуючи систему підготовчих і обманних дій, прагнуть провести вивірену контратаку. Залежно від того, чи працюють дані боксери на випередження або в у відповідь формі, даний стиль підрозділяється на стрічна і у відповідь контратаки [22, 28].

Боксери комбінованого стилю поєднують особливості двох попередніх, основною особливістю яких є перемикання по ходу бою з тактики атаки на контратаку, і навпаки, використовуючи по ходу бою переваги обох стилів, гнучко пристосовуючись до умов змагального поєдинку, реалізують тактику майстерного обігравання.

Очевидно, що два полярні стилі ведення поєдинку (що атакує і контратакує) спираються на різні рухові здібності і особові якості. Для першого стилю значущими представляються прояви сили і силової витривалості, перешкодостійкості, рішучості, терплячості в обміні ударами. Для другого стилю ведення поєдинку найбільш значущими є швидкість як пересувань по рингу, так і завдання ударів, висока швидкість реакції, висока швидкість реакції на рухомий об'єкт, відчуття дистанції, витримка.

Рішення бойових задач на рингу здійснюється найбільш характерним для конкретного спортсмена способом. В зв'язку з цим підвищення якості підготовки спортсменів лежить в індивідуалізації тренувального процесу на основі знань тих індивідуальних особливостей, які є сильними сторонами підготовленості, на яких будується стиль ведення поєдинку.

У змагальній діяльності боксерів об'єктивними чинниками, здатними зробити вплив на особливості рішення бойових задач, зміну деяких особливостей стильових характеристик ведення поєдинку, можуть бути: рівень змагань, кваліфікація суперників, відповідальність змагань (наприклад, відбірний турнір) і ін. Суб'єктивними чинниками, що впливають на варіативність стилю ведення поєдинку, можуть бути: рівень тренуваності, підготовленості спортсмена до конкретного змагання, мотивація до досягнення перемоги і ін. Разом з тим мінливість стилю у конкретного спортсмена варіює в певних межах [13].

Одним з центральних завдань на етапі початкової і поглибленої спортивної спеціалізації є формування і розвиток техніко-тактичної підготовленості боксерів, в процесі реалізації якої вони опановують і удосконалюють широкий круг арсеналу бойових дій, виробляють тактичні способи рішення бойових задач.

Як показує практика, частіше використовується підхід по початкової універсалізації техніко-тактичної підготовки боксерів, коли спортсменові необхідно опанувати всім спектром технічного арсеналу, а також розвиток уміння застосовувати його в різних тактичних способах в рівній мірі.

У спеціалізованій літературі є рекомендації, в яких пропонується в багаторічному процесі оволодіння техніко-тактичною майстерністю виділяти три етапи: 1) формування базової техніки («школи боксу») - 1-2-й роки навчання; 2) вдосконалення техніки боксу - 3-4-й роки навчання; 3) індивідуалізація техніко-тактичної майстерності - після виконання нормативу КМС. Поза сумнівом, всебічна техніко-тактична підготовка – важлива умова високої спортивної майстерності, але на початкових етапах, видно, слід дотримуватися певних розумних меж і раціоналізації побудови даної сторони підготовки спортсменів.

Необхідно приймати до уваги, що зневага індивідуально-психологічними

особливостями при формуванні і вдосконаленні стилю діяльності значно підвищує енергетичну вартість діяльності і приводить до психологічного дискомфорту при її здійсненні. Надалі дане положення підтвердилося і в дослідженнях в області спорту. У ряді робіт показано, що формування стилю діяльності, неадекватного нейродинамічній організації спортсмена, приводить до уповільнення зростання майстерності [3, 9].

На підставі широкого круга експериментальних досліджень в різних видах спорту і всебічного аналізу даної проблеми Е.П. Ільїн висловлює думку, що на початкових етапах оволодіння техніко-тактичним арсеналом бойових дій в єдиноборстві доцільно формувати у спортсменів, перш за все, той комплекс бойових дій, який більшою мірою відповідає їх типологічним особливостям. Це, на думку автора, по-перше, створить сприятливі умови для швидшого і якіснішого оволодіння технікою єдиноборства; по-друге, як наслідок першого, створить сприятливий емоційний фон, сприяючий підкріпленню мотиву вибору спортивної спеціалізації [6, 15].

Про це ж говорить В. А. Таймазов, відзначаючи, що на етапі початкової підготовки, спираючись на індивідуально-психологічні особливості, доцільно виділити дві полярні групи атакуючих і контратакуючих боксерів і на основі цього індивідуалізувати їх техніко-тактичну підготовку.

При індивідуалізації техніко-тактичної підготовки не можна формувати одноманітну техніку і тактику спортсмена, оскільки «чисті» стилі ведення бою зустрічаються у край рідко. Частіше спостерігаються «змішані» стилі при більшому або меншому переважанні тактики атаки або контратаки. У разі урівноваження останніх боксер відрізняється комбінованим стилем. Таким чином, спортсмени того або іншого стилю ведення бою, використовуючи характерні для них прийоми і способи ведення боротьби змагання, все ж таки нерідко використовують техніко-тактичний арсенал інших стилів.

Дійсно, рідко зустрінеш контратакуючого боксера, який в ході бою

жодного разу не вдавався до тактики атаки, і навпаки, - що атакує, не уміє провести контратаку.

Одним з несприятливих шляхів формування стилю діяльності є нав'язування тренером своїм вихованцям того стилю, в якому він боксував сам, без урахування їх індивідуально-психологічних особливостей. Так, проведений В.А. Толочком опит заслужених тренерів країни показав: у наставників з сильною нервовою системою переважають видатні учні теж з сильною нервовою системою, у тренерів із слабкою нервовою системою видатних результатів значно частіше досягали спортсмени із слабкою нервовою системою. Причому перші тренери віддавали перевагу атакуючому стилю, який був властивий і більшості їх учнів. Другі тренери віддавали перевагу контратакуючому стилю, який частіше спостерігався у їх вихованців.

Зокрема, заслужений тренер А.А. Хмельов відзначав: «Пройшовши шлях великого спорту, ми серйозно не замислювалися про роль психології в підготовці спортсменів високого класу, не приділяли належної уваги індивідуальному підходу, взаєминам тренера і спортсмена, в чому сильно програвали. Нерідко одержимий пихатістю тренер уявляє себе психологом.. Частіше, підготувавши нехай навіть ряд спортсменів високого класу, тренер вважає, що його методика тренування єдино правильна, підтвердженням чому служать якраз ці успіхи. Але при цьому не згадується, скільки обдарованих учнів не досягли спортивних успіхів, можливо, тому, що методика тренування, що нав'язана тренером не узгодилась з індивідуальністю спортсмена. Виходить, що у перемоги є тренер, а у поразки - тільки нездібний учень. На практиці частіше відбувається підбір учнів під методику тренера («невідповідні» або йдуть до іншого тренера, або покидають секцію), ніж підбір методики тренування під індивідуальні особливості боксерів.

Методика тренування не може бути повною мірою ефективною, якщо адресована до абстрактного спортсмена, без урахування його вікових і

індивідуально-психологічних особливостей. Звичайно, методика тренування, не орієнтована на індивідуальні особливості спортсменів, стихійно все ж таки може «знайти» «свого спортсмена», для якого вона буде найбільш прийнятною, але при цій «сліпій» реалізації учбово-тренувального процесу для більшості вихованців її розвиваючий потенціал буде далекий від максимального.

Як відзначає Е. П. Ільїн, існує два шляхи формування стилю - стихійний і цілеспрямований. Стихійний шлях спостерігається при формуванні стилю під впливом схильності виконувати діяльність яким-небудь певним способом, що є у людини. При цьому спортсмен не може чітко пояснити, чому саме в цьому стилі йому зручніше боксувати, але саме даний стиль для нього комфортніший.

Цілеспрямований шлях може виявлятися в трьох варіантах. У одному випадку формування стилю є результат наслідування своєму кумирові. У іншому випадку формований стиль виникає в результаті аналізу людиною своїх слабких і сильних сторін, на основі чого вибираються ті способи реалізації діяльності, які дозволяють розкритися останнім. У третьому випадку стиль нав'язується учневі педагогом, без урахування його індивідуальності.

Цілком очевидно, що найбільш ефективний шлях - цілеспрямований, реалізуючи який, тренер має чітке уявлення про індивідуальні особливості боксера, які можуть в максимальному ступені розкритися в якому-небудь певному стилі ведення поєдинку [5].

Чи є стиль діяльності стійкою освітою або він міняється в онтогенезі?

Стиль діяльності як прояв особливостей функціонування людини може бути відносно стійкий на достатньо тривалих відрізках онтогенезу (протягом декількох років) залежно від збереження відносної стійкості властивостей індивідуальності, складових «ядро» стилю діяльності. Тобто типовий для людини стиль діяльності буде відносно стійким до тих пір, поки зберігатимуться стійкі певні властивості індивідуальності.

На думку В. С. Мерліна, якщо властивості індивідуальності міняються з

віком або в результаті тренування, то і стиль діяльності, обумовлений цими властивостями, змінюватиметься.

Виходячи з відміченого, в ході багаторічної підготовки стиль ведення бою у боксерів може мінятися. Перш за все - це стосується хлопців, оскільки найбільш інтенсивний розвиток різних функціональних систем, здібностей, особових властивостей відбувається в підлітковому віці. Можемо припустити, що у юніорів формований стиль діяльності стає менш мінливим, оскільки в цей період спортсмени знаходять відносно стійкий профіль індивідуальних особливостей різних ієрархічних рівнів.

В зв'язку з цим справедливе зауваження В. І. Філімонова про те, що у молодих спортсменів з несформованим рівнем фізичного розвитку і статури техніко-тактичний арсенал повинен постійно піддаватися перетворенням залежно від змін їх індивідуальних особливостей.

2 АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ БОКСЕРА

Аналіз літературних джерел свідчить про недостатню увагу до формування індивідуального стилю ведення боксерського поєдинку, суть якого полягає в максимальному використанні його можливостей і здібностей, реалізація яких забезпечує підвищення результативності змагальної діяльності.

Як показали дослідження Б. П. Супова (1983), А. Г. Ширяєва (2002), І. С. Колісника (2005, 2007 і ін.), вибір конкретної форми ведення боксерського поєдинку істотно впливає на особливості поведінки боксера на рингу в ході змагання. Представники силової манери ведення бою відрізняються недостатньою різноманітністю рухових дій, не уміють швидко орієнтуватися в обстановці, що постійно змінюється, своєчасно перемикатися від одних складно координованих дій до інших. Серед причини такого положення фахівці в області боксу називають недооцінку значущості вдосконалення швидкості

складних сенсомоторних реакцій і інших психічних якостей, а також неухагу до формування навиків екстреної зміни спрямованості і змісту рухових дій як одного з компонентів індивідуального стилю діяльності боксера.

П. Ю. Галкін (2002) вважає одним з перспективних напрямів, що забезпечують ефективність тренувального процесу застосування цільового підходу, суть якого полягає в направленому формуванні тактичних дій шляхом дослідження системи спеціальних рухових завдань, моделюючої умови і ситуації змагальної діяльності.

Технічні і тактичні дії боксера, їх інтенсивність значною мірою визначаються поведінкою супротивника, а також виникаючими ситуаціями і умовами відповідно до закономірностей змагальної діяльності. Рівень тактичної підготовленості є необхідною передумовою для формування персональної манери поведінки боксера на рингу; її складові виявляються в різних розділах спортивної підготовки боксера і є інтегруючою основою досягнення планованих результатів.

Е. В. Калмиков (1996), А. І. Качурін (2006 та ін.) рахують тактичні дії в спорті проявом комплексної діяльності, що вимагає певного рівня розвитку інтелектуальних, а також психомоторних здібностей, системи спеціальних знань, рухових умінь і навиків. Питання теорії і методики індивідуальної тактичної підготовки боксерів розглядаються у роботах Ю. В. Верхошанського (1980), Ш. Р. Зайнулліна, А. Б. Гаськова (1998), Д. В. Баранова (2004), Е. П. Врубльовського (2007 та ін.). Фахівці вважають пріоритетними наступні завдання тактичної підготовки боксерів:

- формування навиків застосування різних способів побудови тактики залежно від характеру майбутнього поєдинку;
- розробка індивідуального плану проведення боксерського поєдинку;
- формування здібностей гнучкої зміни тактики поєдинку залежно від виникаючої ситуації на рингу в процесі боксерського поєдинку і ін.

Проблемі розробці моделювання змагального поєдинку присвячені дослідження В. А., Кисельова (1998), В. І. Філімонова (1999), І. С. Колісника (2008), Ш. А. Зайнулліна (2007 і ін.). Розробка моделей, на думку фахівців, дозволяє тактично вірно збудувати хід боксерського поєдинку, що дає можливість зберегти оптимальний темп і ритм рухових дій, контролювати характер взаємодії з супротивником, утримувати ініціативу в своїх руках. Індивідуальна тактика боксерського поєдинку, до певної міри, обумовлена можливостями адаптації спортсмена до специфічних навантажень, що виникають по ходу боксерського поєдинку, що обумовлене тактичним задумом.

Висококваліфіковані боксери відрізняються меншою тривалістю специфічної зорової реакції, що істотно підвищує якість атакуючих і захисних дій. Результати дослідження показали, що моделювання екстремальних умов боксерського поєдинку зумовило проблему вивчення особливостей сенсорного формування у боксерів на різних етапах спортивної підготовки.

Результати експериментального дослідження показали, що цілеспрямоване тренування спеціалізованих зорових сприйнять боксерів з використанням традиційних засобів і спеціального тренажерно-вимірювального комплексу забезпечить необхідний об'єм зорової інформації відповідно до характеру майбутнього боксерського поєдинку. Такий підхід дозволить змагатися у виборі індивідуального стилю поведінки боксера на рингу в процесі змагальної діяльності.

На думку В. І. Філімонова, у боксерів різної манери ведення бою виявляються різні форми і співвідношення розвитку рухових і координаційних якостей. Спортсменів, що віддають перевагу високому рівню розвитку сили і швидкості рухових дій, прийнято рахувати «темповіками» з властивим їм високим темпом завдання атакуючих ударів і виконання різноманітних пересувань. «Ігровіками» називають боксерів, що використовують миттєвий перехід від захисних дій до тих, що атакують і, навпаки. Спортсменів, що

віддають перевагу могутнім ударним діям після серії підготовчих, розвідувальних рухів відносять до групи «нокаутерів».

Розподіл боксерів по групах з різною манерою поведінки на рингу дає можливість враховувати існування різних тактичних типів по постановці і реалізації завдань силової підготовки. При цьому в зміст тренувальних занять повинні включатися системи направлених фізичних вправ, що забезпечують формування абсолютної сили; швидкості, вибухової сили, а також силової витривалості при різних варіантах їх співвідношень.

А. Г. Ширяєв (2002), вважає що у віці 14-16 років настає етап затвердження боксера, формування його соціального статусу і спортивної індивідуалізації. Під індивідуальними особливостями рахуються показники зростання і ваги тіла, статура, довжина кінцівок і т.д. До індивідуальних особливостей боксерів відносять специфіку прояву руховий-координаційних якостей: м'язової сили, швидкості, витривалості, спритності.

Більшість авторів стверджують, що для прояву індивідуальності особливу значущість має виявлення рівня сформованості вольових якостей, оскільки для більш вольових боксерів характерна висока працездатність, дисциплінованість, відповідальність.

Індивідуальний стиль виявляється, на думку А. Г. Ширяєва (2002), в особливостях реагування на виникаючу загрозу точної ударної дії; у ступені самовладання в екстремальних умовах; у руховій чутливості і т.д. Велика кількість інформації, необхідної для виявлення індивідуальних особливостей боксера, можна отримати в процесі спостереження за поведінкою спортсмена за межами процесу тренувального змагання (у побуті, в школі, на вулиці і т.д.).

Одним з чинників, що визначає необхідність формування індивідуального стилю поведінки боксера на рингу, є облік рухових переваг спортсмена. В основі виявлення індивідуальних особливостей лежать загальні закономірності адаптації організму до умов змагання, на результативність яких, зокрема,

робить вплив такий чинник, як рухові переваги спортсмена.

Дослідження О. П. Фролова, В. Е. Котешева, А. Ф. Засухина (1984) показали, що латеральні рухові переваги виявляються при виконанні техніко-тактичних дій в кількості виконуваних атакуючих і захисних дій в одну і в іншу сторону; кількості і ефективності ударів лівою і правою рукою; у виборі пози для утримання ваги тіла по ходу поєдинку. Для атакуючих боксерів характерна менша вираженість рухових асиметрій при виконанні ударів лівою і правою рукою; у боксерів, що віддають перевагу контратакуючій манері взаємодії з супротивником прояв латеральних рухових переваг помітніше.

Рухова асиметрія, на думку В. А. Санникова, В. В. Воропаєва (2006), має важливе значення. Спортсмени з більш вираженою лівобічною руховою асиметрією мають приблизно однакову швидкість рухів рук. Перевага в процесі взаємодії з супротивником на рингу полягає у великому досвіді проведення поєдинків з боксерами з явно вираженою правосторонньою руховою асиметрією. Спортсмен, з правосторонньою руховою асиметрією, відрізняється великою швидкістю рухів, що виконуються правою рукою в порівнянні з лівою.

Для атакуючих боксерів характерне включення в систему рухових дій моторних і зорових зон, що сприяє поліпшенню організації рухової діяльності спортсмена. При цьому забезпечується вища точність орієнтації рухів у просторі та часі, створення сприятливих умов для і надходження точних сигналів до працюючих м'язів [2, 11].

Особливістю спортивної підготовки спортсменів даного типу є переважне використання методів термінової інформації і просторового розрізнення. Великої значущості набувають також методи забезпечення наочності, сприяючі підвищенню активності рухових, зорових і сенсорних систем.

Для контратакуючих боксерів високої кваліфікації доцільна інша система спортивної підготовки, що забезпечує адаптаційну перебудову організму при опорі на взаємозв'язок моторних і зорових зон, відповідальних за

програмування і контроль рухових дій, а також управління руховою діяльністю. Для спортсменів контракуючої манери на перший план виходять словесні методи навчання: образне пояснення, чіткий і точний інструктаж; словесні оцінки і короткі звіти, саме прогнозування, обговорення, супровідне пояснення і ін. Використання цих методів сприяють активізації передніх асоціативних областей кори головного мозку.

Таким чином, аналіз літературних джерел дозволив виявити різні точки зору і підходи на проблему формування індивідуального стилю боксера, як перспективного напрямку підвищення результативності діяльності змагання, що свідчить про актуальність даного напрямку дослідження і вимагає її подальшого вивчення. Це визначило вибір теми дисертаційного дослідження.

3. ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ЮНАКІВ 14-16 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ

Постійно зростаюча інтенсивність бойових дій на рингу, що спостерігається останнім часом, вимагає від боксерів фундаментальної базової підготовки, досягнення якої можливо лише при своєчасному вихованні фізичних якостей в юнацькому віці.

Одним з основних шляхів підвищення ефективності управління тренувальним процесом боксерів є розробка критеріїв оцінки і орієнтація на досягнення необхідного рівня розвитку фізичних якостей і показників статури, з урахуванням особливостей юнацького організму і специфіки виду спорту, що полягає, зокрема, в діленні спортсменів на вагові категорії.

Ряд авторів відзначає, що показники статури і рівень розвитку фізичних якостей неоднакові у спортсменів різних вагових категорій. Встановлений факт вимагає диференційованого підходу до планування і побудови тренувального процесу для боксерів різних вагових груп. Правильна і науково обґрунтована

оцінка показників провідних і відстаючих якостей боксера може бути визначена лише порівняно з показниками конкретної вагової групи, в якій він виступає [3, 8].

Проте в доступній нам спеціальній літературі ми не виявили даних про особливості фізичного розвитку і рівня фізичної підготовленості боксерів-юнаків 14-16 років у зв'язку з чинником ділення їх на вагові категорії. Педагогічні спостереження і практика тренування показують, що організація навчання і методи підготовки юних боксерів розробляються лише з орієнтацією на календарний вік. При цьому не враховується значна варіабельність показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості юних боксерів одного календарного віку, обумовлена діленням їх на вагові категорії і біологічним дозріванням. У зв'язку з цим проблема дослідження групових особливостей показників статури і рівня фізичної підготовленості боксерів-юнаків різних вагових груп є актуальною для теорії і методики боксу. Реалізація даного підходу в учбово-тренувальному процесі дозволяє більш цілеспрямовано і науково обгрунтовано регулювати навантаження для кожного боксера і тим самим досягати високих показників сили, швидкості і витривалості, підвищувати інтерес до занять, укріплювати здоров'я, що відповідає головному завданню фізкультурного руху.

Управління мотиваційною сферою боксера:

1. Реалізація особово-орієнтованого підходу при підготовці боксерів дозволяє більш повно вивчити особливості їх характеру, здібностей і можливостей організму, спрямованість мотивації, що має велике значення для формування індивідуального стилю спортсмена. При цьому необхідно враховувати, що одне і те ж м'язове навантаження надає різну дію на організм, що обумовлене: особливостями антропометричних даних, типу статури; рівнем розвитку руховий-координаційних якостей; психо-функціональними властивостями особи; ступенем сформованості провідних морально-вольових і

етичних якостей.

2. Першорядним завданням тренера є розробка індивідуальної методики спортивної підготовки для кожного боксера відповідно до його цільових установок, особливостей світогляду, а також розвитку кинезіологічного потенціалу.

3. Одним з провідних компонентів спортивної підготовки боксерів є формування потреби в самопізнанні і самореалізації, здібності до імпрровізації, що дозволить управляти ситуацією, що складається на рингу.

4. При формуванні індивідуального стилю спортсмена необхідно враховувати велику значущість координації, і перш за все, спеціальної спритності і точності рухових дій боксера. З цією метою рекомендується виконувати рухові завдання з використанням звукових і світлових сигналів; з перерозподілом ланок тіла в просторі у відповідь на зовнішній подразник і ін.

5. Рекомендується розвивати візуальне сприйняття боксером найбільш часто вживаних супротивником атакуючих і захисних дій, підготовчих вправ і їх послідовність. Доцільно відзначати у супротивника найбільш морально-вольові якості, що яскраво проявляються; ознаки індивідуальної манери ведення бою.

6. Для виявлення особливостей боксера необхідно створювати педагогічні ситуації, що примушують спортсмена реалізувати свої можливості і здібності шляхом:

- пошуку рішення складної рухової задачі в умовах жорсткого дефіциту часу;
- застосування стимулюючих прийомів;
- використання ігрових і змагань моментів і т.д.

7. Зростання спортивної майстерності боксера істотно залежить від показників точності реагування на зовнішній подразник і на рухомий предмет. Поліпшення результативності діяльності змагання в значній мірі забезпечується

застосуванням фізичних вправ, що направлених на досягнення раціонального співвідношення процесів збудження і гальмування в центральній нервовій системі, що обумовлюють точність ударних дій спортсмена.

8. Важливою умовою формування індивідуального стилю боксера є розвиток здібності до екстраполяції рухових дій і імпровізації рухів на рингу. З цією метою рекомендується:

- формувати навички адекватної оцінки, що виникає в ході поєдинку, ситуації;
- програмувати зміст рухових дій в процесі учбового бою;
- відпрацьовувати різноманітні варіанти основної рухової дії і т.д.

Підтримуючи первинні, особові устремління свого учня стати сильним і сміливим; тренер використовує засоби, що забезпечують поступовий приріст силових якостей з урахуванням закономірностей вікового розвитку організму. Шляхом тестування підліток має можливість переконатися в прирості показників силових і інших руховий-координаційних якостей. Одночасне формування руховий-координаційних, морально-вольових і етичних якостей дає можливість спортивному педагогові ефективніше управляти не тільки системою спортивної підготовки, але і особовим розвитком боксерів.

4. ОЦІНКА РІВНЯ СФОРМОВАНOSTI ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ БОКСЕРА

Кількісними і якісними критеріями оцінки рівня сформованості індивідуального стилю з'явилися:

- збереження первинної швидкості рухових дій і можливості її збільшення до кінця раунду;
- використання всіх дистанцій в ході бойового поєдинку;
- кількість атакуючих дій по раундах;

- сприйняття і оцінка інтервалів часу для виконання рухових дій між ними;
- чіткість прогнозування характеру дій супротивника;
- адекватність реакції на рухомий предмет;
- ступінь узгодженості рухів з суперником (за швидкістю, амплітуді, напрямку і величині м'язових зусиль);
- кількість хитрощів при виконанні нападаючого удару.

4.1. Метод моделювання

Розробка моделі процесу формування індивідуального стилю боксерів дозволила визначити основні положення, принципи і підходи до організації і змісту учбово-тренувального процесу; виявити провідні компоненти, складові зміст індивідуального стилю: спрямованість методики формування індивідуального стилю; умови і чинники, що обумовлюють його становлення; тести і критерії оцінки приросту точності атакуючих ударів;

Модель включає в свій зміст алгоритм, що передбачає виявлення початкового рівня показників, що формують індивідуальний стиль, прийоми коректування цілей, управління мотивацією, зміни змісту методики навчання і тренування, що підвищують її ефективність, методи функціонального контролю; зіставлення поточного і планованого результату в кінці педагогічного дослідження.

Моделювання передбачає також розробку методики підвищення рівня морально-вольових і етичних якостей, що мають першорядну значущість для боксу: цілеспрямованості, відповідальності, наполегливості, самостійності, сили волі. Методика вдосконалення даних властивостей особи боксера передбачає використання системи направлених засобів, методів і педагогічних прийомів, способи управління інтелектуальною і руховою діяльністю, що

забезпечує зростання показників спортивної майстерності.

При проведенні тренувальних занять використовуються наступні тести.

Здібність до імпровізації рухових дій:

Тест 1. Прямий удар правою в голову

Виконання різних варіантів даного прийому різними технічними способами:

1. Виконання прийому з кроком правої вперед.
2. Виконання даного удару невеликим обертальним рухом.
3. Прямий удар з відхиленням. У відповідь прямий удар правою в голову після захисту кроком назад і убік.
4. Прямий удар з нирком.
5. Завдання прямого удару після захисту ухилом управо.
6. Прямий удар з підскоком вперед.
7. Виконання прийому зі зміною дистанції.
8. Стрічний прямою правою в голову на атаку прямим лівою в голову.
9. У відповідь прямий удар правою в голову після захисту кроком назад і убік.

Тест 2. Прямий удар лівою в голову. Виконання різних варіантів даного прийому.

1. Прямий удар лівою в голову з ухилом вліво.
2. Прямий удар лівою в голову з ухилом управо.
3. Прямий удар лівою в голову з кроком вперед.
4. Прямий удар лівою в голову з кроком вперед.
5. Прямий удар лівою в голову з кроком назад правою.
6. Прямий удар лівою в голову з кроком назад лівою.
7. Прямий удар лівою в голову з нирком.
8. Прямий удар лівою в голову з відхиленням.
9. Прямий удар лівою в голову з підскоком вперед.
10. Прямий удар лівою в голову із зміною довжини дистанції.

Критерії оцінки техніки виконання 1 варіанту даного прийому: прямий удар правою в голову з кроком правої вперед

5 балів - прийом виконується з випередженням дій супротивника, з високою точністю поразки і своєчасним відходом;

4 бали - випередження дій супротивника, точне нанесення удару при недостатньому додатку м'язових зусиль і своєчасний відхід від у відповідь дії;

3 бали - випередження швидкості рухів супротивника при невеликій точності атакуючої дії; недостатній додаток м'язових зусиль, відхід, що запізнився;

2 бали - запізнювання у відповідь реакції на атакуючу дію супротивника; удар, що не досяг мети;

1 бал - неадекватна дія на атакуючий прийом супротивника, запізнювання з відходом назад для зміни тактики.

Критерії оцінки імпровізації рухів у відповідь на прямий удар правою в голову з відхиленням

5 балів - швидка реакція на атакуючий удар, ефективну захисну дію, виконання у відповідь прямого удару з швидким відхиленням;

4 бали - своєчасна реакція на атаку супротивника, успішну захисну дію, у відповідь удар з недостатньою амплітудою руху при відхиленні;

3 бали - недостатня швидкість у відповідь реакції на атакуючий удар супротивника, неефективну захисну дію;

2 бали - явне запізнювання при реагуванні на атакуючу дію супротивника, нерезультативний захист, неточний прямий удар правою в голову з недостатнім відхиленням;

1 бал - неадекватна реакція на атакуючий удар супротивника, слабкий захист, неефективний прямий удар за відсутності відхилення.

Критерії оцінки імпровізації рухів у відповідь на прямий удар правою в голову після захисту ухилом вправо:

5 балів - чітке прогнозування дій супротивника, своєчасний захист ухилом управо, точний у відповідь прямий удар правою в голову;

4 бали - своєчасний ухил управо, невеликий крок правою ногою управо для стійкішого положення, недостатньо сильний у відповідь прямий удар правою в голову;

3 бали - своєчасний ухил управо, невелика втрата рівноваги у відповідь прямий удар правою в голову недостатньо точний;

2 бали - деяке уповільнення реакції на атаку супротивника, недостатній ухил управо, слабкий у відповідь прямий удар правою в голову;

1 бал - нечітке прогнозування дій супротивника, ухил, що запізнився, управо, значна втрата рівноваги і у відповідь удар, що не досяг мети.

Тест 1. Прямий удар лівою в голову. Виконання різних варіантів даного прийому.

а) прямий удар лівою в голову з кроком вперед

Критерії оцінки:

5 балів - синхронний рух лівої руки з кроком лівої ноги по прямій лінії до місця удару, швидке переміщення ваги тіла на ліву ногу, одночасне виконання ударної дії з максимальним прискоренням, точна поразка мети;

4 бали - узгодженість рухів лівої руки з кроком лівої ноги, своєчасне переміщення ваги тіла на ліву ногу з швидким і точним атакуючим ударом;

3 бали - недостатня синхронність кроку лівої ноги і руху лівої руки для виконання атакуючого удару переміщення ваги тіла на ліву ногу, деяке уповільнення руху руки, що знижує силу атакуючого удару;

2 бали - послідовне виконання кроку лівої ноги вперед і рух лівої руки для завдання атакуючого удару, вага тіла розподіляється на правій і лівій нозі, що не забезпечує точність атакуючої дії;

1 бал - невпевнене переміщення з дальньої дистанції для зближення з супротивником, розузгодження рухів при переміщенні ваги тіла на ліву ногу і виконання атакуючого удару, що зумовило його неефективність.

Тест 2. Зустрічний прямий удар лівою в голову

Критерії оцінки:

5 балів - випереджаючий рух на дії супротивника з одночасною зашитою підставкою правої долоні, точний ефективний удар;

4 бали - випереджаючі дії, своєчасний захист, удар недостатньої сили;

3 бали - рух виконується одночасно з діями супротивника, ефективний захист, недостатньо точний удар;

2 бали - помітне відставання від дій супротивника, слабкий захист;

1 бал - запізнювання у відповідь на дії супротивника, неефективний захист, удар не досягає мети.

Критерії оцінки варіативності рухових дій:

5 балів - виконання значної кількості можливих варіантів основної технічної дії в найбільш короткий проміжок часу за завданням тренера (не меншого 6-8) з урахуванням своїх індивідуальних особливостей;

4 бали - виконання заданої кількості варіантів засвоєної атакуючої дії при невеликих паузах для пошуку нових форм рухів;

3 бали - утруднення при необхідності вибору нових варіантів рухів більше 3-4 відомих раніше;

2 бали - застосування варіантів виконання засвоєних технічних дій, продемонстрованих іншими боксерами;

1 бал - явні ускладнення при виконанні завдання; необхідна методична допомога тренера.

Використовувались фізичні вправи для формування варіативності рухових дій:

- виконання власного оригінального варіанту показаного тренером технічного прийому з урахуванням індивідуальних можливостей боксера;

- виявлення особливостей зміни параметрів рухових дій при взаємодії з різними боксерськими снарядами (боксерською грушею, боксерським мішком, чучелом і ін.);

- вибір рухових дій залежно від виконання заданого технічного прийому в різних умовах тренувальної роботи (при підвищеній швидкості рухів, при частій зміні дистанції; при використанні 3-4 додаткових рухів і т.д.);

- зміна способу виконання атакуючого удару у відповідь на звуковий сигнал і т.д.

Критерії оцінки свободи і легкості рухів:

5 балів - висока динамічність, злита і плавність рухових дій; оптимальне поєднання темпо-ритмових параметрів рухового акту, чіткість і точність атакуючих ударів;

4 бали - раціональний темп і ритм рухових дій, відсутність пауз, поступове нарощування потужності атакуючих прийомів при їх достатній ефективності, не завжди виправдане співвідношення вживаних дистанцій, що декілька знижує композиційну перевагу боксера;

3 бали - помітна скутість рухових дій, незначні втрати темпу при зміні дистанції, зайва напруженість м'язів в атакуючих ударах;

2 бали - невпевненість в своїх силах, відсутність свободи і легкості рухів в найбільш технічно складних рухових діях;

1 бал - явна розгубленість на рингу, боязнь супротивника, значні паузи

при виконанні у відповідь ударних дій, відсутність ініціативи.

Фізичні вправи для формування свободи і легкості рухів:

- серія атакуючих дій в крапки, позначені на боксерському мішку з переміщенням по просторових орієнтирах;
- виконання атакуючих і захисних прийомів в підвищеному темпі;
- подовження часу виконання серії ударних дій;
- атакуючі дії в ускладнених умовах (зміна темпу і ритму рухів; використання всієї площі рингу; зміна способу виконання технічного прийому по звуковому сигналу тренера);
- взаємодія з партнерами різної вагової категорії і т.д.

Критерії оцінки сформованості «відчуття удару»:

5 балів - явна відмінність просторово-часових і просторово-силових параметрів рухів на початку виконання атакуючої дії у момент зіткнення. Упевненість в своїх силах, достатньо високий темп рухів.

4 бали - помітна відмінність провідних характеристик нападаючого прийому в початковій і завершальній фазах рухового акту, деяка напруженість в рухах.

3 бали - важко помітна відмінність початкової фази рухової дії і фінального руху. Помітна скутість рухових дій; неточний додаток атакуючого удару.

2 бали - рівномірне прогнозоване переміщення руки для виконання ударної дії, зайва суєта на рингу, невпевненість в своїх силах, що атакує прийом не досягає мети.

1 бал - незавершеність атакуючого прийому, нечіткі параметри технічної дії, атака не досягає мети.

Фізичні вправи для формування «відчуття удару»:

- серія атакуючих прийомів з приблизно однаковою силою в задану точку на боксерському мішку;
- ударна дія із зміною м'язової напруги в різних точках траєкторії переміщення кисті;
- атакуючий прийом з максимальним м'язовим зусиллям;

- ударна дія після додаткових рухів (ухилу, відхилення нирка);
- атакуючий прийом з найбільшою концентрацією м'язових зусиль в момент, заданий тренером (свисток, бавовна і ін.) і т.д.

Критерії оцінки рівня сформованості «відчуття партнера».

5 балів - упевненість в собі, збереження високого темпу рухів протягом бою; високий запас «міцності», своєчасний відхід від атакуючих дій, несподівані могутні і точні контратакуючі удари;

4 бали - випереджаюча реакція на дії супротивника; різноманітні варіанти рухових дій; неефективне використання площі рингу;

3 бали - чітке прогнозування дій супротивника, значний запас атакуючих і захисних прийомів; невміння володіти ініціативою бою протягом поєдинку;

2 бали - незавершеність задуманої комбінації, реакція, що запізнилася, на дії супротивника;

1 бал - невміння протистояти натиску супротивника і провести свій атакуючий удар.

Фізичні вправи для формування «відчуття партнера»:

Боксерам дається завдання на комбінацію з 3-5 ударних дій партнера виконати декілька варіантів у відповідь на свої прийоми;

- на атакуючий удар провести 2-3 захисних і 3-5 контратакуючих дій;
- на кожну спробу атакуючої дії партнера провести з випередженням контратаку і не дати завершити атаку;
- виконувати всі дії на рингу з вищим темпом, ніж у партнера;
- по ходу учбового бою неодноразово використовувати переходи з однієї дистанції на іншу із зміною темпу і ритму рухів.

Рівень техніко-тактичної підготовленості визначається через декілька тренувальних занять і апробації основних прийомів. Якість їх виконання: прямого удару лівою в тулубі з кроком вперед; бічних ударів лівою і правою в тулубі; удару знизу лівою в тулубі після кроку вперед – оцінюється у балах експертною групою з 5 чоловік, тренерів іншого спортивного клубу.

При виконанні прямого удару в тулубі з кроком вперед оцінювалося: одночасність атакуючого і захисного удару при раціональній послідовності всіх дій з наростаючим темпом при створенні єдиної жорсткої системи, що забезпечує поступове наростання м'язових зусиль до моменту виконання удару

рукавичкою.

Критерії оцінки:

5 балів - злите виконання всіх елементів рухового акту без пауз, переміщення рукавички до місця завдання атакуючого удару з одночасним з ухилом управо; при чіткому дослідженні дії кінематичної мети: відштовхування правою ногою від опори з послідовним включенням інших ланок тіла до моменту завдання удару;

4 бали - технічна дія виконується в основному правильно, при незначній паузі перед виконанням атакуючого удару і недостатнім ухилом управо;

3 бали - нераціональний темп і ритм рухових дій, недостатня послідовність виконання елементів атакуючого удару. Нерівномірний розподіл швидкості рухів перед виконанням атакуючого удару;

2 бали - при засвоєнні окремих елементів рухової дії і невмінні з'єднати їх в єдине ціле.

1 бал - неготовність до виконання технічного прийому.

Такий же підхід використовується при розробці критеріїв оцінки **техніки виконання прямого стрічного удару правою в тулуб з кроком вперед і бічних ударів лівою і правою в тулуб, а також ударів знизу лівою в тулуб після кроку вперед.**

Боксери за допомогою системи спеціальних вправ набувають навички управління м'язовою напругою.

Так, при виконанні прямого удару лівою в тулуб з кроком вперед (у боксерський мішок) спортсмени використовують різну м'язову напругу; виконання атакуючого удару в чверть сили (25%); у півсили (50%); у три чверті сили (75%); у повну силу (100%). Потім, теж у зворотному порядку. При цьому удар виконується в чітко задану зону, позначену на боксерському мішку, величина зусиль, що розвиваються, вимірюється за допомогою динамометра.

Тренер повинен звертати увагу рухів боксерів на початку, з відштовхування ногою від опори, передачею м'язової напруги від опорної ноги до м'язів спини до лівої кисті, при цьому боксери повинні чітко засвоювати

оптимальний кут ухилу тулуба, що має важливе значення для більшої стійкості тіла і свободи рухів.

Юні боксери вчаться виявляти три фази даної рухової дії, що виконуються майже одночасно. З перших занять спортсменам необхідно засвоїти, що даний вид атакуючого удару може бути як основним, так і помилковим або підготовчим, для останніх характерне розташування ваги тіла на обох ногах і декілька менший ухил управо.

Особливістю техніки виконання бічних ударів лівою і правою в тулубі є досягнення максимальної сили за рахунок декілька більшого замаху і переміщення ваги тіла на різнойменну ногу. Це забезпечує «хльостку» руху в його завершальній фазі, що значно підсилює потужність удару.

Для закріплення спеціальних рухових навиків юнаків використовуються різні варіанти атакуючих дій. Велика увага приділяється вивченню індивідуальних росто-вагових показників, прояву швидко-силових і ряду координаційних якостей: спритності, точності, рівноваги. Тренером апробуються найбільш раціональні початкові положення, оптимальні варіанти швидкості мас ланок тіла, складових жорстку схему: опорної ноги, верхньої частини тулуба і руки; послідовність включення в роботу окремих ланок тіла. Значна кількість часу відводилася для забезпечення узгодженості рухових дій спортсмена.

Такий підхід до організації учбово-тренувальних занять має включення кожного підлітка у творчий процес, що вимагає глибокого усвідомлення своїх природних можливостей, здібностей і завдатків, їх об'єктивної оцінки і осмислення.

Важливим моментом змісту процесу спортивної підготовки юних боксерів є надання їм можливості самостійного пошуку способів усунення виявлених помилок за допомогою спеціальної літератури, наявної в бібліотеці в спортивному клубі. Такий підхід сприяє активізації інтелектуальної діяльності,

вихованню самостійності і особистої відповідальності за зростання спортивних результатів, формуванню активної життєвої позиції.

Основними підходами до розширення виховного простору підлітків 14-16 років засобами боксу є: постановка індивідуальних перспективних і короткочасних цілей, розробка особистих програм спортивної підготовки з урахуванням природних можливостей, схильностей, інтересів, мотивацій; формування задоволеності учбово-тренувальними заняттями; залучення до цінностей фізичної культури і спорту, зростання результатів спортивної підготовки.

Маючи можливість спостерігати за діями юнаків, тренера оцінюють потенційні можливості спортсмена, особливості поведінки на занятті, ступінь працездатності і рухової активності, що дозволяє планувати подальшу діяльність юних боксерів з урахуванням їх індивідуальних проявів характеру, здійснити диференційований підхід, планувати персональні завдання.

З перших днів занять юнаки-початківці повинні залучатимь до ведення індивідуального щоденника тренування, фіксуючи м'язове навантаження, реакцію організму на різні рухові завдання, засвоювати прийоми самоконтролю, фізичного і функціонального стану, динаміку показників фізичної і спеціальної підготовленості.

Система контролю ведення щоденника, самоконтролю, аналіз записів показує юним боксерам значущість даного документа, формує у них потребу в самоаналізі і самооцінці власної діяльності. На останньому тренувальному занятті кожного місяця юнаки виконують контрольні вправи для оцінки загальнофізичної і технічної підготовленості, що дозволяє тренеру отримувати своєчасну інформацію про результативність тренувань.

На кожному учбово-тренувальному занятті юнаки відпрацьовують 1-2 захисних прийома при взаємодії з різними партнерами. Участь в тренуванні декількох фахівців забезпечує різносторонній підхід до оцінки дій юнаків.

Зіставлення думок різних фахівців дає можливість юному боксерові краще зрозуміти особливості техніки виконання кожного засвоюваного прийому.

Таким чином, багатократне повторення доповнюється новими елементами, нюансами; з іншого боку, юнак може задати кожному з кваліфікованих боксерів різні питання, що виникають по ходу тренування.

Організація такої колективної співтворчості забезпечує учбово-тренувальному заняттю більший динамізм, насиченість різноманітною інформацією, можливість обміну думками, що позитивно позначається на психологічному стані боксерів і сприяє формуванню задоволеності заняттями. Крім того, кожен боксер може зіставити свої дії з рухами інших однолітків, побачити шляхи виправлення помилок і своєчасної корекції рухових дій.

Запропонований такий підхід до організації і проведення учбово-тренувальних занять з боксу з юнаками 14-16 років дозволяє успішніше вирішувати цілий комплекс завдань:

- масове залучення школярів старшого віку до систематичних занять боксом:

- забезпечення високої моторної щільності занять;

- використання різноманітних умов проведення, включаючи цілорічні заняття на відкритому повітрі;

- залучення кваліфікованих боксерів як активні помічники тренера, що дозволяє не тільки підвищити якість тренувальних занять, але і виявити схильності до педагогічної діяльності у кваліфікованих боксерів.

Тренери повинні створювати також педагогічні умови і ситуації, що сприяють формуванню легкості і свободи виконання рухових дій, упевненості в своїх силах, що також було однією з передумов розвитку здібності до імпровізації рухів. Велика увага приділялася створенню ситуації успішності, коли боксер більш розкуто поведився при взаємодії з партнером, що закріплювало його віру в підвищення спортивної майстерності, сприяло

формуванню задоволеності ходом тренувального процесу і його результатами на кожному етапі спортивної підготовки. Схожий характер динаміки оцінки здібності до імпровізації рухових дій боксерів КГ і ЕГ виявлений і при виконанні варіантів прямого удару лівою в голову, що пов'язане з рішенням задачі розвитку здібності до імпровізації у боксера, як одного з провідних компонентів індивідуального стилю спортсмена..

Таким чином, вдосконалення здібності до імпровізації сприяє підвищенню рівня техніко-тактичної підготовленості боксерів; забезпечує необхідний запас «міцності», упевненості в собі; підвищує можливість управління процесом взаємодії з супротивником в умовах боксерського поєдинку.

В И С Н О В К И

Теоретичне обґрунтування значущості проблеми формування індивідуального стилю боксера на основі вивчення і узагальнення вітчизняної і іноземної науково-методичної літератури дозволило дати оцінку діяльності спортсменів при виконанні завдань, що забезпечують індивідуальне засвоєння техніки провідних прийомів в боксі.

Розробка моделі формування індивідуального стилю боксера дала можливість виявити раціональну послідовність педагогічних дій і умов, направлених на засвоєння технічних прийомів, складових змістовності боксу, а також реалізацію компонентів, що забезпечують зростання спортивної майстерності юнаків.

Моделювання дозволило встановити творчий характер взаємодії тренера і спортсмена, як однієї з провідних умов готовності боксера до самовираження на рингу; виявити особливості взаємозв'язку різних сторін спортивної підготовки: загально-фізичної, інтелектуальної, техніко-тактичної, морально-вольової; обґрунтувати структуру ефективного управління спортивною підготовкою.

Однією з важливих складових індивідуального стилю боксера є його морально-вольова підготовка, яка направлена на формування якостей, що забезпечують реалізацію накопиченого загально-фізичного і техніко-тактичного потенціалу. В процесі формування індивідуального стилю при цілеспрямованому вихованні провідних особових властивостей спортсмена відбулося істотне поліпшення показників цілеспрямованості.

Застосування педагогічної технології зумовило обрання особово орієнтованих засобів і методів спортивної підготовки, реалізацію провідних компонентів індивідуального стилю, серед яких основна роль належить здібності до імпровізації.

Вивчення різних підходів до рішення питання формування індивідуального стилю у юнаків показало, що його значущими компонентами, є також: варіативність рухових дій, свобода і легкість рухів, «відчуття удару» і «відчуття партнера.

Додаток 1

Робочі визначення використуваних понять

Індивідуальний стиль - це персоніфікований спосіб ведення боксерського поєдинку відповідно до морфофункціональних, фізичних і особових властивостей організму.

Індивідуальний стиль - сукупність показників, що характеризують рівень загальнофізичної, техніко-тактичної, інтелектуальної, психологічної підготовки спортсмена.

Імпровізація - доцільна зміна спрямованості і характеру рухових дій

відповідно до виникаючої ситуації в процесі взаємодії з супротивником.

Варіативність - арсенал рухових умінь і навиків, що дозволяють на основі екстраполяції засвоювати і виконувати нові технічні прийоми відповідно до індивідуальних особливостей.

«Відчуття удару» - здатність спортсмена концентрувати м'язові зусилля в потрібний момент атакуючої дії.

«Відчуття партнера» - здатність чітко прогнозувати рухові дії супротивника по перших підготовчих рухах, жестах і міміці, випереджаючи його в атаці.

«Свобода і легкість» - довершене засвоєння техніки використовуваних прийомів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Акопян, А. О. Бокс: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян, Е.В. Калмыков, Г.В. Кургузов. - М.: Советский спорт, 2005. - 71 с.
2. Атилов, А. А. Бокс за 12 недель / А.А. Атилов. - Ростов н/Д: «Феникс», 2006.- 160 с.
3. Атилов, А. А. Вива бокс! / А.А. Атилов. - Ростов н/Д: «Феникс», 2005. - 144 с.

4. Атилов, А. А. Современный бокс / А.А. Атилов // Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2003. — 640 с.
5. Атилов, А. А. Школа бокса для начинающих / А.А. Атилов. - Ростов н/Д: «Феникс», 2005. - 224 с.
6. Баранов, Д. В. Эффективность применения подводящих упражнений на этапе совершенствование технико-тактического мастерства боксера: дисс. канд. пед. наук / Д.В. Баранов. - Тула, 2004 — 130 с.
7. Белоусов, С. Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути ее формирования у боксеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Н. Белоусов. - Л., 1976.-20 с.
8. Бэкман Б. Бокс. Тренировки чемпионов / Бим Дэкман. - Ростов н/Д: «Феникс», 2006. - 160 с.
9. Галкин П. Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.Ю. Галкин. - Челябинск. - 2002. - 22 с.
10. Галкин П. Ю. Тактика ведения боя в боксе / П.Ю. Галкин // Спорт и личность: материалы международной научно-практической конференции. - Челябинск/ - 2000. - С. 15 - 16
11. Гарамян А. И. Формирование точности ударных движений боксеров-юношей на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ...канд. пед. наук / А.И. Гарамян. - М., 2003. - 23 с.
12. Гарамян А. И., Меньшиков О. В., Хусяйнов З. М. Бокс. Техника и тренировка акцентированных и точных ударов. — М.: Физкультура и спорт, 2007. - 192 е., илл.
13. Горбачев С. С. Психофизиологические состояния боксеров в различных по экстремальности ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности / С. С. Горбачев// Теория и практика физической культуры. — 2007. - № 5.- С. 44-45.

14. Денискин В. В. Тактико-техническая подготовка квалифицированных боксеров на предсоревновательном этапе: дис... канд. пед. наук / В. В. Денискин // . - Красноярск, 2002. - 140 с.
15. Петров М. В. Техніка і тренування боксера. - М.: Книжный дом, - 2008. - 320с.
16. Харлампієв А. Р., Гетьє А. Ф. Бокс - благородне мистецтво самозахисту. - М.: ФАЇР-ПРЕС – 2007 – 410 с.
17. Щитов В. Н. Бокс для початківців. - М.: ФАЇР, - 2009. – 464 с.
18. Ширяєв А. Р., Філімонов В. І. Бокс і кікбоксинг. - М.: Академія, - 2007. – 256 с.