

Казахская академия спорта и туризма  
Кафедра бокса и тяжелой атлетики

## Психология в современном боксе



Алматы 2017

**УДК 796.83**  
**ББК 75.713**  
**П 86**

*Рекомендовано Ученым Советом Казахской академии  
спорта и туризма*

**П 86** Психологическая подготовка в современном боксе: Учебное пособие.-Алматы: КазАСТ, 2017.- 144стр.

***Составители:***

**Бараев Х.А.** - Заслуженный тренер РК, профессор КазАСТ доцент.  
**Габдулов Э.Х.** - Заслуженный тренер РК, профессор КазАСТ доцент.  
**Ибраимов Е.С.** - Заслуженный тренер РК, заслуженный мастер спорта РК, олимпийский чемпион по боксу, кандидат пед.наук.  
**Нурышов Е.Б.** - ст. преподаватель КазАСТ мастер спорта РК.  
**Балжанов Е.Д.** - Заслуженный тренер РК, ст. преподаватель КазАСТ.  
**Карменов К.М.** - ст. преподаватель КазАСТ мастер спорта РК.

**ISBN 978-601-7601-52-4**

В учебном пособии анализируются практические работы лучших тренеров, различные теории тренировки, данные физиологии и психологии спорта предсоревновательной подготовке боксеров высшего класса, с учетом особенностей их физических и психических качеств, обусловленных спецификой боксеров.

Учебное пособие предназначено для тренеров, преподавателей и специалистов по боксу.

***Рецензенты:***

Андрущишин И.Ф. доктор педагогических наук, профессор  
Цхвирашвили Б.С. почетный профессор КазАСТ, заслуженный тренер СССР и РК

**УДК 796.83**  
**ББК 75.713**  
**П 86**

**ISBN 978-601-7601-52-4**

## Содержание

Введение

Что нужно знать о страхе

Аутогенная тренировка в спорте

Психологические аспекты деятельности тренера по боксу

Психическая настройка боксера

Способ восстановления психофизического состояния боксеров

Спортивная психология и научный подход в подготовке тренеров по боксу

Формирование талантов как задача психологии тренировочного процесса

Тренер в напряженной обстановке теории и практики

Требования, предъявляемые к тренеру в спорте высших достижений

Психологические задачи тренера по боксу

Тренировка как психологический процесс

Жаркий ринг в Рио-де-Жанейро

Победители и призеры Олимпийских игр 2016 год по боксу

Статистика медалей

Олимпиада 2016 в Рио-де-Жанейро

Чемпионат мира среди молодежи Санкт-Петербург 2016 год  
финальные бои

Чемпионат РК по боксу 2016 год. Павлодар

Психологическая подготовка в современном боксе

Психологические особенности личности тренера

Спортивная тренировка в боксе как объект информационного обеспечения

Психологическая подготовка боксеров женщин

Женский бокс или спорт для женщин?

Терминалогия в боксе

Бокс, английская терминология и фразы

## Психологическая подготовка в современном боксе

*Что толку от острого меча, если он в руках труса.*

*восточная мудрость*

*Настоящий спортсмен ищет страх, чтобы его подавить, усталость чтобы ее побороть, препятствие, чтобы его преодолеть.*

*Пьер де Кубертен*

### Введение.

История современного бокса хранит огромное количество примеров, когда боксеры с замечательными физическими и интеллектуальными данными не могли достигнуть вершин спортивного мастерства по одной простой причине – они были психологически не готовы для бокса. Их воли не хватило на то, чтобы войти в боксерскую элиту. Одних погубила лень, не позволявшая тренироваться с полной самоотдачей, другие столкнулись с трудностями и отступили, третьи погрязли в махинациях и криминале, четвертые были чересчур неуживчивы и скандальны, пятых погубило банальное обжорство, а очень многие оказались обыкновенными трусами. И количество таких неудачников столь велико, что имя им – легион. Но были и такие, кто не являлся самым быстрым, сильным, смышленным, но становился лучшим, обладая железной волей, незаурядным терпением и храбростью.

Все разделы подготовки боксера (техническая, психологическая, тактическая и физическая) взаимосвязаны и взаимообусловлены. Но в таком жестком единоборстве как бокс психологическая подготовленность является основой всего. Это мнение разделяют многие ведущие тренеры современности. Конкуренция на международном ринге достигла такого уровня, что о хорошей физической подготовке спортсмена говорят как о само собой разумеющемся.

Хорошо и много тренируются все, а побеждает сегодня тот, кто лучше сможет распорядиться своей тренированностью,

что невозможно без психологической подготовки. Один из ведущих тренеров прошлого столетия Кас Д'Амато создал и систематизировал целое психологическое учение о страхе. Он сравнивал страх с огнем, который можно использовать себе на благо, если держать его под контролем, и который сожжет тебя целиком, если дать ему волю. Д'Амато считал, что от страха ни в коем случае нельзя полностью избавляться, так как он выполняет важнейшую охранительную функцию. Если у тебя совсем нет страха – значит, ты плохо защищен. Вся психологическая подготовка боксера, которой он уделял не меньшее внимание, чем физической, базировалась для него на балансировании между необходимым и допустимым страхом. В Америке, которая сегодня является Меккой профессионального бокса, мало кто в той или иной степени избежал влияния Д'Амато в психологической подготовке. Малоизвестный факт: к нему за помощью не раз обращался Мохаммед Али. По-видимому, у величайшего боксера также были проблемы с психологической подготовкой, которые лучше Каса не мог решить никто.

### **Что нужно знать о страхе**

*Страх беспощаден. Он показывает, что представляет собой тот или иной человек: не то, чего он хочет, а то, каков он на самом деле.*

***Фридрих Ницше***

Любому тренеру приходилось видеть много боксеров, которые на тренировках подавали большие надежды, обращали на себя внимание незаурядными способностями, были прилежными и трудолюбивыми, но... Выходя на ринг, они снижали, теряли свой блеск, «зажимались» и не могли справиться с каким-нибудь крепким середнячком. А иногда и того хуже – просто трусили. Почему так изменяется поведение боксера? Почему он не может реализовать себя? Объясняется это тем, что, попадая в обстановку реального боя, спортсмен подвергается опасности. Он чувствует *страх*. Возможно, на трени-

ровках он уже проводил учебные бои. Возможно, его прежние противники били сильнее и были даже опытнее этого, сегодняшнего. Но тогда все было «понарошку», условно. А теперь бой настоящий и страх тоже настоящий.

Другой пример. Попробуйте пройти по длинному деревянному брусу. Конечно, некоторый дискомфорт, по сравнению с прогулкой по мостовой есть, но вы сделаете это без труда. Теперь закрепите этот же брус на уровне второго этажа и попробуйте пройти опять. Каково? Вероятность того, что теперь вы упадете, велика. Что же произошло, что изменилось? Брус вдруг стал тоньше или его края сделались скользкими? Вряд ли. Просто появилась опасность падения, и вы почувствовали *страх*.

Так что же это такое – страх? Это эмоция, переживание, возникающее при угрозе как биологическому, так и социальному благополучию человека. Не имеет значения, насколько реальна сама угроза. Она может быть мнимой. Главное, чтобы тот, кто боится, воспринимал ее как настоящую.

Страх является продуктом одного из самых важных инстинктов, подаренных нам природой, – инстинкта самосохранения. Это неопределимый дар. Его имеют все живые существа. Инстинкт самосохранения защищает нашу жизнь. Это своеобразный «предохранитель», который срабатывает в случае возникновения для его владельца угрозы гибели, прекращения существования. Поэтому все на свете, что прямо либо косвенно ведет к смерти (хотя бы только в воображении данного человека), может стать причиной возникновения у него страха.

Инстинкт самосохранения заложен в каждом нормальном человеке. Следовательно, страх тоже может испытывать каждый. Нет такого психически здорового человека, которому безразлична жизнь и страх неведом совсем. Однако всем известно, что в критической ситуации люди ведут себя по-разному. Одни, испытывая страх, бросают все и спасаются бегством, теряют чувство собственного достоинства, унижаются, устраивают истерику, пресмыкаются и умоляют о пощаде. Другие, почувствовав страх, наоборот, мобилизуются,

действуют разумно и решительно и принимают единственно правильное решение. Кас Д'Амато говорил по этому поводу так: «Герой и трус чувствуют одно и то же. Разница в том, что они при этом делают». Так почему же страх так неодинаково влияет на поведение человека?

Дело в том, что каждый человек уникален, а значит, каждый под воздействием страха испытывает различные эмоции. У одних людей возникают астенические (отрицательные) эмоции, которые ослабляют волю, снижают активность, предрасполагают к пассивно-оборонительным действиям, ухудшают организацию поведения. Другая часть людей испытывает стенические (положительные) эмоции, которые способствуют душевному подъему, дают человеку энергию, усиливают волевую активность.

Подавляющее большинство людей в критической ситуации испытывают именно астенические, то есть отрицательные, эмоции. Ученый в области военной науки Карл фон Клаузевиц говорил: «Опасность и ответственность не увеличивают в нормальном человеке свободу и активность духа, но, напротив, действуют на него угнетающе». Есть научные данные, установленные военными психологами, наблюдавшими за поведением военнослужащих на полях сражений в годы второй мировой войны. Наблюдения показали, что в настоящем, а не в учебном бою правильно действуют в лучшем случае только четверть бойцов. Три четверти отчаянно боятся погибнуть и потому совершают одну ошибку за другой. Отрицательные эмоции – это неуверенность, опасение, тревога, испуг, паника, отчаяние и даже ужас. Переживание страха у большинства людей включает механизмы так называемого «аварийного» поведения, которые сложились в процессе биологической эволюции. Человек начинает действовать, повинуясь инстинкту самосохранения, то есть безрассудно, как животное. Но, к сожалению, эти действия зачастую оказываются нерациональными и часто приводят к весьма печальным последствиям.

Если боксер принадлежит к «счастливой» части человечества, испытывающей от страха стенические эмоции, то здесь все понятно. Что же делать остальным? Выход есть. Для того

чтобы страх порождал положительные эмоции, им нужно научиться управлять.

Вот что по этому поводу говорил Кас Д'Амато: «Бокс – это спорт самоконтроля. Ты должен понимать природу страха. Чтобы можно было им управлять. Страх – это огонь. Ты должен заставить его работать на себя: он согреет тебя в холод, ты можешь приготовить на нем еду, когда голоден, он осветит тебе дорогу в темноте и выделит энергию. Но если ты выпустишь его из-под контроля, он может поранить, даже убить тебя... Страх – друг исключительных людей».

**Проявление страха.** Кем-то из великих было сказано, что умный человек может из заклятого врага сделать лучшего друга. Со своим страхом нужно дружить, и тогда он начнет сражаться на твоей стороне. А чтобы найти с ним «общий язык», подчинить себе, нужно его изучить. Давайте разберемся в том, каким страх бывает и какие у человека возникают реакции на него.

В процессе биологической эволюции в ответ на страх у человека выработались три основные защитные реакции: бегство, оцепенение и агрессия.

**Бегство (ажитация)** присуще большинству живых существ, переживающих страх. Это самая распространенная реакция. Испуганное животное совершает автоматические действия защитного характера: отскакивает в сторону, бросается бежать или прячется. Это связано с резким выделением в организме гормона адреналина, который заставляет кровь в большом объеме устремляться к органам, обеспечивающим движение, преимущественно к ногам. Человек, переживающий ажитацию, закрывает глаза, втягивает голову в плечи, старается прикрыть ее и тело руками, пригибается или падает на землю, шарахается от малейшей опасности или попросту бежит прочь. Кровь, в чрезмерном объеме попавшая в мышцы, отхлынула из головы, а значит, мозг просто не может нормально работать и выдавать правильные решения.

То же самое происходит на ринге. Боксер, испытывающий страх, в зависимости от своей эмоциональности, величины



опасности и психического состояния может убежать и «искать пятый угол», беспричинно падать на пол, жаться к канатам, закрываться руками и зажмуриваться, прятаться за рефери, кричать, призывая на помощь, или даже спрыгивать с ринга. И так могут себя вести не только боксеры-новички. Приведу пару нелюбопытных примеров из истории самого высшего дивизиона бокса.

На Олимпийских играх 1952 года в Хельсинки будущий абсолютный чемпион мира среди профессионалов 1959–1960 годов Ингемар Юханссон пережил грандиозный позор. В финальном бою шведский тяжеловес до такой степени испугался своего противника Эда Сандерса, что принялся бегать от него по всему рингу. Во втором раунде Юханссон был дисквалифицирован за нежелание вести бой. Ввиду такого позорного поведения было принято решение не вручать Юханссону серебряную медаль. После боя Ингемар сказал, что он был готов драться с кем угодно, но не с этим громилой, – он же не сумасшедший. Эту же «тактику» шведский тяжеловес «применил» в бою с нашим соотечественником по СССР, литовцем Альгирдасом Шоцикасом. Будущего сильнейшего боксера мира, который бегал по рингу, как заяц в клетке с тигром, Шоцикасу удалось догнать и нокаутировать.

Один из величайших боксеров XX столетия панамец Роберто Дюран, завоевавший чемпионские титулы в четырех разных весовых категориях, в 1980 году выкинул номер, который чуть не перечеркнул все его достижения. Ему случилось боксировать с Рэем Леонардом, у которого он до этого выигрывал. На этот раз бой явно складывался не в пользу Дюрана. Кроме того, Леонард, демонстрируя превосходство, начал подтрунивать над чемпионом, к чему тот не привык. В восьмом раунде случилась сенсация. Дюран подошел к рефери и сказал: «Хватит!» Рефери сначала не понял, что значит эта фраза, – настолько это не вязалось с образом Дюрана. Тогда боксер повторил: «Хватит. Я больше не боксирую». Мировая боксерская общественность была шокирована и разочарована.

Примерно так же поступил один из самых перспективных тяжеловесов своего времени Анджей Голота. В 1999 году в

бою с Майклом Грантом Голота был явно сильнее. После девятого раунда его преимущество по очкам было настолько явным, что Гранту для победы был нужен только нокаут. В десятом раунде Голота случайно оказался в легком нокдауне. Рефери закончил счет и задал ему дежурный вопрос, который арбитры обычно задают после нокдауна: «Хотите ли вы продолжить?» Вопрос был чисто формальным, так как по внешнему виду Голоты было видно, что он в состоянии продолжать бой. Однако Голота ответил: «Нет». Ошарашенный рефери повторил свой вопрос еще несколько раз, но ответ остался прежним. Майкл Грант одержал победу техническим нокаутом.

В 2000 году Анджей Голота повторил свой «подвиг» в бою с Майком Тайсоном. В перерыве между вторым и третьим раундами он подошел к рефери и заявил: «Я больше не дерусь». После этого он вышел из ринга и направился к выходу. Люди, заплатившие за билеты на этот матч от \$75 до 2500, забросали бегущего Голоту всем, что попало под руку.

**Оцепенение (ступор).** В ходе эволюции у некоторых животных в момент возникновения опасности выработалась реакция замирать на месте или притворяться мертвыми. Дело в том, что хищники не питаются падалью, а некоторые из них реагируют только на движущуюся добычу. Люди поступают аналогично: в пылу сражений мало кто уделяет внимание павшим.

Оцепенению более всего подвержены люди со слабой нервной системой. В ответ на резкое, значительное повышение адреналина в крови их мышцы судорожно сжимаются. В результате кровеносные сосуды оказываются пережатыми и мышцы парализуются, так как не происходит их обеспечения кровью, нарушается координация движений. Внешне это проявляется в том, что человек бледнеет, застывает на одном месте. Может стать крайне медлительным и неловким, а то и просто упасть без сознания.

В истории бокса было несколько боксеров, вселявших непомерный ужас своим противникам. Например, Сонни Листон.

Большинство его противников проигрывало еще до боя. На многих из них Листон производил неизгладимое впечатление. Они просто цепенели, как это происходит с кроликом, встретившимся взглядом с удавом

Вот что пишет о нем А. Беленький: «Листон смотрел на боксера в другом углу мрачным, немигающим взглядом палача, который любит свою работу. Никакого садизма – просто до предела сконцентрированная агрессия. Многие соперники Листона вспоминали, что выражение его лица перед боем и по ходу него никогда не менялось. Это была своеобразная маска, только надета она была не на лицо, а непосредственно на череп».

Листон остался в истории бокса человеком, который вселял в сердца людей панический ужас. Зрительский зал при его виде просто лихорадило. Как-то было решено поинтересоваться у зрителей, насколько страшным им кажется Листон. Среди прочих им задали вопрос о росте боксера. Большинство указало цифру в 205 сантиметров. На самом же деле его рост был всего 186 сантиметров. Глаза у страха оказались очень велики.

Подобным персонажем конца 1980-х – начала 1990-х был Майк Тайсон. В начале карьеры это был блестящий боксер, который просто сметал с ринга своих противников. Большинство его оппонентов заходили на ринг, словно замороженные. Речь часто шла не о способах достижения победы над Тайсоном, а о том, сколько раундов сможет удержаться на ногах его соперник.

**Неуправляемая агрессия.** Такая реакция на страх выглядит как приступ безумия, непоследовательные или бессмысленные агрессивные действия. Обычно сопровождается злобным выражением лица, угрожающими жестами, позами, криком или визгом. Этими бессознательными действиями человек интуитивно стремится испугать противника. Так ведут себя напуганные животные. Представьте себе кошку, почувствовавшую опасность: шипение, выгнутая спина, шерсть дыбом, уши прижаты, когти выпущены. Испугать противника иногда удается, а иногда нет. У человека неуправляемая агрессия вы-

зывает алогичность мышления, крайнее эмоциональное перевозбуждение. После пережитого могут наблюдаться провалы в памяти, то есть человек не помнит того, что он только что делал.

Из примеров в большом боксе, когда спортсмен переживал состояние неуправляемой агрессии, вспоминаются два боя 1996 года Анджея Голоты с Риддиком Боу. По своему содержанию эти два матча похожи. В обоих поединках со значительным преимуществом по очкам вел Голота. Но в какой-то момент Боу собирался и «отвешивал» своему противнику весьма чувствительные удары. У Голоты это вызывало приступы неуправляемой ярости, выражавшиеся в преднамеренных многочисленных ударах в пах. Он прекрасно понимал, что будет дисквалифицирован за эти «любезности», но эмоции были выше его разума. Впоследствии большинство экспертов, среди которых было много бывших и нынешних чемпионов мира, пришли к нелестному для Анджея Голоты выводу, что за его могучим фасадом скрывается банальный психопат, который ломается под давлением

В конце XIX – начале XX века очень популярным среди публики был боксер Том Шарки. В бою с Питером Махером Шарки оказался в нокдауне в седьмом раунде. Шарки был так «обижен», что, едва поднявшись на ноги, с яростью бросился на своего противника, и даже прозвучавший гонг не смог остановить его штурмовой атаки. Рефери с ним справиться также не смог и в дело пришлось вмешаться полиции и секундантам. В пылу завязавшейся потасовки от Шарки досталось и его секунданту, и секунданту противника. Остановить его удалось, только крепко обмотав веревкой. Но даже после этого Том вырывался и непрерывно кричал. В те времена правила были более либеральными, поэтому Шарки не дисквалифицировали и была объявлена ничья.

Теперь, когда мы разобрались с тем, какой страх бывает и какова причина его возникновения, попробуем разобраться, как его приручить.

**Как подчинить себе страх?** Страх – это своеобразный

природный «предохранитель», который срабатывает на угрозу гибели. Находится он между инстинктом самосохранения и действиями человека в момент опасности. Его срабатывание может вызвать либо адекватные ситуации положительные действия, либо панические – отрицательные. Что делают с неподходящим предохранителем в электрической схеме, который срабатывает постоянно, при малейшем колебании силы тока и вызывает панику? Есть два способа. Первый – это когда негодный предохранитель из схемы попросту удаляется и все соединяется напрямую, и второй – когда подбирается более подходящий предохранитель.

Первый способ самый простой и легко выполнимый, но в нем есть один существенный недостаток: в случае серьезной опасности схема может сгореть. Второй способ в исполнении более сложный, так как мы не знаем точных характеристик нашей схемы.

Истории мирового бокса известны имена нескольких исключительных, великих боксеров, которым такая эмоция, как страх, была неизвестна вовсе или почти неизвестна. Рассматривать их нужно как аномалию, удивительное исключение. Среди таких боксеров самый первый чемпион мира Джон Салливан, Сонни Листон, Рокки Марчиано и полусредневес Роберто Дюран. Люди такого типа исключают для себя саму возможность поражения. Мысль о том, что кто-то сможет оказаться выше и сломит их волю, просто неприемлема. В бою они обладают львиной яростью и запредельным мужеством. И это основная причина их успеха. Но это также основной их недостаток, «ахиллесова пята». Рокки Марчиано так и не встретил силу, которая его сломила, а вот Салливану, Листону и Дюрану повезло меньше. В «схеме» этих выдающихся боксеров отсутствовал такой «предохранитель», как страх, и они оказались просто не готовыми к «току высокого напряжения» – поражению. Салливан и Дюран нашли для себя какое-то оправдание, а вот Листон просто «перегорел».

Гораздо чаще встречается другой тип боксеров, которые очень трусят перед боем, но никогда не ломаются во время его. Среди них Джек Джонсон, Джеймс Корбетт, Джек Демп-

си, Джо Луис, Джин Танни, Джордж Формен, Мохаммед Али, Майк Тайсон и другие. Эти боксеры сумели подчинить себе страх, сделали его своим другом.

Сейчас забавно читать признания Джорджа Формена о том, как он трусил перед боем с Джо Фрезером и сам не знал, как справиться с «таким чудовищем». Однако когда они вышли на ринг, никакого страха в Джордже не чувствовалось. Уже во втором раунде Формен самым бесцеремонным образом так избивал чемпиона, что рефери, спасая Фрезера от верного нокаута, вынужден был остановить матч.

По словам очевидцев, когда перед легендарным боем 1974 года в столице Заира городе Киншасе Мохаммед Али вышел пожать руку Джорджу Формену, в его глазах читались страх и ужас. Но как только прозвучал первый гонг, Али стал совершенно другим человеком. Он сумел собраться и одержать блестящую тактическую победу.

В середине 1990-х широкой публике был представлен документальный фильм о Майке Тайсоне. В нем можно было найти уникальные кадры, в которых гигант Тайсон перед самым началом боя, как ребенок, рыдает на груди у своего тренера и жалуется на беспощадный приступ страха. И буквально уже через несколько минут после этого, как смерч, врывается на ринг и сметает своего противника.

В финале Олимпийских игр 1988 года Риддик Боу в бою с Ленноксом Льюисом был сильно избит, трижды побывал в нокдауне и был совершенно деморализован. После этого все ведущие промоутеры наотрез отказались иметь с ним дело. Все сочли его одаренным, но совершенно безвольным спортсменом, который психологически сломался после первого же серьезного пропущенного удара и «слил» бой. Несмотря на это, Боу смог «перестроиться» и, проведя целый ряд блестящих поединков без единого поражения, получил право драться за титул чемпиона мира с Эвандером Холифилдом. Это был один из самых выдающихся поединков прошлого столетия, в котором очень непростую победу одержал Боу. Поверить в себя и стать «сильным» его заставило то обстоятельство, что он оказался всеми отвергнутым и никому не нужным. Уз-

вленная до предела гордость и бесперспективность дальнейшей карьеры оказались для этого человека вещами более важными и сильными, нежели собственный страх.

Бастер Дуглас был весьма одаренным, но недооцененным боксером, спортивная карьера которого по этой причине не сложилась. После боя с Тони Такером 1987 года, когда Дуглас проявил слабование, на его карьере поставили крест и списали боксера со счетов. В 1990 году он волею судьбы оказался противником непобедимого Майка Тайсона. Публика к этой встрече не проявляла почти никакого интереса, билеты на матч продавались очень плохо. Ставки перед боем были небывалые: 42 к 1 в пользу Тайсона. Понятное дело: ну кто же поставит свои деньги на известного труса в бою с таким чудовищем, как Майк Тайсон? Поэтому Дугласу в предстоящем поединке отводилась роль жертвенного барана. Но Бастер совершил самую большую сенсацию в истории бокса: уверенно ведя бой по очкам, в десятом раунде отправил Майка Тайсона в нокаут. Так что же случилось с Дугласом? Что позволило ему прыгнуть выше собственной головы?

Во-первых, за 23 дня до боя умерла его мать, которую он боготворил. Во-вторых, прямо перед самым боем с серьезным заболеванием попала в больницу его жена, и врачи не были уверены в том, смогут ли ее спасти. Наверное, в тот момент собственный страх оказался гораздо слабее тех ударов, которые жизнь обрушила на Бастера Дугласа. Он не почувствовал страха перед Тайсоном, был психологически расслаблен и дал выход своим эмоциям.

В описанных примерах сложившиеся жизненные обстоятельства оказались сильнее страха человека. Страх, побежденный более важными и значимыми в жизни людей переживаниями, начал вырабатывать положительные, стенические, эмоции.

В этом и кроется ответ на наш вопрос. Если человек сможет изменить свою личную шкалу ценностей, то он сможет победить страх.

Как уже было указано выше, страх на основе животного инстинкта самосохранения защищает нашу жизнь. Значит, если

в моменты опасности у нас окажется ценность более важная, чем жизнь, то страх мешать не будет. Более того, он начнет помогать, вырабатывая положительные эмоции. Мы сможем действовать верно, хладнокровно и решительно.

В наших выводах нет никаких открытий. Все это понято людьми уже давно. Как говорится, все новое – это хорошо забытое старое. Так, у большинства народов среди воинов существовали более важные ценности, чем их собственная жизнь.

У кельтов (галлов) и германцев наивысшей ценностью была отвага в бою. Гибель в сражении с мечом в руках считалась лучшим «пропуском» в загробный мир праотцев.

У норманнов ни один мужчина не мог добиться уважения, не проявив себя как искусный и храбрый воин. Только достойный после смерти мог быть принят верховным богом Одином. Викинг искал славы в битвах. Каждый знал, что единственная ценность, которая останется после его смерти, – это рассказы о его подвигах и мужестве на войне.

В древнегреческих городах-государствах воин, проявивший трусость в бою, лишался всех социальных благ и становился изгоем. В Спарте нарушение боевого строя считалось преступлением. Одинаково каралось как отступление, так и выбегание вперед из строя. Воин, уличенный в трусости, лишался всех привилегий и, чтобы не умереть с голоду, должен был покинуть родину либо жить в жестокой нищете.

Для воинов Японии главной ценностью было понятие чести клана и личного долга перед господином. Самурай, не выполнивший свой долг, жить с таким позором не мог и кончал жизнь самоубийством. Летчики камикадзе не только с готовностью, но и с радостью шли на смерть «во имя божественного Тенно» (императора).

Многие религии, в том числе и современные, поддерживая доктрины войны, изменяли шкалу общечеловеческих ценностей и получали зомбированных солдат.

Например, в крестовых походах жизнь рыцаря не принадлежала ему самому. Со своей жизнью он готов был расстаться в любой момент ради «освобождения Гроба Господа».

Сколько существует политика, столько существуют и по-



литические фанатики. В фашистской Германии, равно как и в Советском Союзе, и в якобинской Франции, жили одержимые идеей люди, готовые без колебаний отдать свою жизнь за «дело партии».

Для современного боксера определяющими могут быть понятия чести, гордости, самоуважения, любви и долга перед семьей и родиной. Человек, победивший в себе страх перед смертью, конечно же, может быть храбрым не только на ринге, но и в любой критической ситуации.

Знаменитый русский боксер Николай Королев прошел Великую Отечественную. Вот что он рассказывает об одном из своих военных эпизодов.

«Командира от взрыва мины контузило. Я взвалил его на закорки и понес по глубокому снегу на нашу базу в лес. А это километра три было. И как-то не рассчитал – не туда пошел. Наткнулись на фашистский блиндаж. Обойти было нельзя. Опустил я командира на снег за кустарником, поднял руки и пошел к часовому. Тот сначала перепугался бородатого партизана, но когда снял у меня с плеча автомат – осмелел. Повел в блиндаж. А там было пятеро фрицев. Положил часовой автомат на стол, что-то сказал и вышел. Немцы стали по рации докладывать, что им в плен сдался русский партизан. В этот момент бурной радости я их всех “отключил”. Главное – нужно было “вырубить” здоровяка в каске. Попасть точно в подбородок, а то можно руку сломать о каску. В общем, пока они падали, я схватил автомат и – за дверь. Но две “лимонки” на прощание бросил. Пулю – в часового. Вот так очистил путь. Рисковал, конечно, в блиндаже могли просто пристрелить меня, но какая-то лихость во мне была. Очень верил в себя».

Однажды престарелый Джек Демпси, которому было уже далеко за 70, возвращался домой на такси. Выйдя из машины, он достал бумажник и рассчитался с водителем. Рядом оказался какой-то громила, который заметил, что в бумажнике много наличных, и напал на боксера. Демпси нанес только один удар, свой любимый левый хук, и здоровяк упал без сознания.

После того как человек избавляется от угнетающих сознание мыслей о смерти, он начинает особенно остро чувство-

вать радость бытия и утонченно наслаждаться каждым мгновением жизни.

**Волевая подготовка боксера.** После того как мы решили основную проблему психологической подготовки – проблему страха, нужно четко понять, что же теперь с этим «бесстрашием» делать. Очень важно свое психологическое преимущество использовать правильно, рационально. Для этого существует волевая подготовка. Само понятие «воля» появляется у человека после того, как он победил свой страх. Необходимость выдерживать огромные нагрузки и противостоять утомлению, контроль веса – все это требует от боксера высокого уровня развития волевых качеств. Воля проявляется в преднамеренных действиях – при достижении сознательно поставленных целей. В обстановке напряженной спортивной борьбы победы добивается тот, кто обладает более высокими бойцовскими качествами. Для того чтобы научиться навязывать свою волю противнику в ходе поединка, нужно научиться ею управлять, а сделать это можно только в ходе ежедневного тренировочного процесса.

На пике боксерской карьеры Эвандера Холифилда в 1994 году врачами было обнаружено, что он страдает от врожденной сердечной недостаточности. Оказалось, что у него недостаточно развит левый желудочек сердца, который снабжает кровью все тело. До того как был поставлен этот диагноз, несколько своих боев Холифилд провел в состоянии, близком к полубморочному! Кардиологи заявили, что ему противопоказаны физические перегрузки, которые неизбежны на ринге. С этим диагнозом был согласен и сам Эвандер. Казалось, что о продолжении спортивной карьеры не может быть и речи.

Холифилд всегда отличался дисциплинированностью и большой силой воли. По-видимому, это сыграло ключевую роль в его возвращении на ринг после небольшого перерыва. В один прекрасный момент Холифилд заявил, что он «лечился верой» и вылечился. Глубокая набожность этого человека всегда была известна и пользовалась огромным уважением, но в этом случае ему не поверили и потребовали медицин-

ского обследования. Полученные результаты показали, что у Эвандера Холифилда со здоровьем порядок и его сердце абсолютно здорово! Вера и сила воли действительно могут творить чудеса.

Методика воспитания воли предусматривает постепенное увеличение степени трудностей, которые боксер должен преодолевать во время тренировки и соревнований. Условия тренировки должны постоянно усложняться до той поры, пока они по своему эмоциональному накалу и физической нагрузке не сравняются с условиями реального боя. Более того, опытные профессионалы при подготовке к поединку на тренировках учатся выдерживать нагрузки большие, чем им предстоит испытать в бою, то есть проводят подготовку с «запасом прочности».

Вот основные приемы, которые применяют боксеры для укрепления, «закалки» своей воли.

### ***1. Начинать с простых занятий, постепенно повышая их интенсивность.***

Для боксера подбираются упражнения, выполнение которых требует определенных усилий. На следующих тренировках их сложность постепенно увеличивается. Упражнения могут быть самыми разнообразными.

а) Сложнокоординационные упражнения:

– самые разнообразные акробатические упражнения, в которые постепенно добавляются новые элементы. Можно увеличивать их количество и интенсивность;

– игровые упражнения. В игре за ограниченное время нужно набрать необходимое количество очков. Можно усложнять условия игры;

– сложные серии ударов и защит, сочетающиеся со сложными передвижениями. Темп и интенсивность выполнения движений в серии могут меняться.

б) Увеличение количества и продолжительности раундов. Можно увеличивать интенсивность работы в раундах и применять спурты (максимальные ускорения).

в) Постепенное усложнение тренировочных боев путем подбора более опытных, более тяжелых и более сильных

спарринг-партнеров. Число партнеров на одном тренировочном занятии тоже можно увеличивать.

## ***2. Стремиться во что бы то ни стало выполнить поставленную задачу.***

Для выполнения задач используется соревновательный принцип. Выполняя различные упражнения, боксер постоянно соревнуется или со своими прошлыми достижениями («иду на рекорд»), или с партнером. Вот основные цели:

- добиться более высокой резкости ударов;
- выдержать более высокий темп в течение нескольких раундов;
- в условном бою обязательно использовать определенный прием;
- научиться выполнять поставленную тренером тактическую задачу с любым партнером;
- выполнять упражнения более качественно.

## ***3. Быть уверенным в том, что все трудные задания вполне реальны и выполнимы.***

Боксеру предлагаются сложные упражнения, которые вначале он может выполнить в облегченных условиях:

- сначала боксер выполняет сложные технические или тактические приемы пошагово (по частям), а потом в более высоком темпе;
- в тренировке с более сильным партнером боксеру ставятся сложные технико-тактические задачи. При этом более сильный партнер несколько поддается, что дает возможность осуществить намеченное;
- спортсмену в ходе теоретической подготовки предлагается решить сложную тактическую задачу, а затем, демонстрируя заранее подготовленные видеоматериалы, показать на примере других (желательно более опытных) боксеров способы ее решения.

## ***4. Научиться быстрым и энергичным волевым напряжениям.***

От боксера требуется при выполнении упражнений за короткий промежуток времени развить максимальную и субмаксимальную мощность. К таким упражнениям можно отнести:

- спурты в работе на снарядах;
- спурты в условных и вольных боях;
- упражнения с максимальным ускорением в беге на короткие дистанции;
- «взрывные» упражнения с тяжестями;
- общеразвивающие упражнения с интенсивными усилиями.

### ***5. Научиться сосредоточиваться при выполнении приемов.***

От боксера требуется выполнение поставленных задач с максимальным вниманием. Во время боя он должен находиться в состоянии мобилизационной готовности. Внимание сосредотачивается только на действиях противника, что позволяет мгновенно реагировать на любой его шаг. В рамках решения этой задачи спортсмену предлагаются следующие упражнения:

- сложнокоординационные упражнения при воздействии посторонних сбивающих факторов: резкие вспышки света, неожиданный шум или музыка и т. д.;
- использование на ринге технико-тактических приемов при возникающих помехах: нарушение правил ведения боя партнером, неожиданное вмешательство рефери или секундантов, неадекватное поведение зрителей и т. д.

### ***6. Выработать у боксера способность к продолжительным волевым усилиям.***

Используются упражнения на развитие выносливости:

- многокилометровые кроссы и прогулки;
- длительные заплывы;
- продолжительная работа без снижения интенсивности при сложных погодных условиях;
- уменьшение перерывов отдыха при работе на снарядах и на лапах;
- увеличение продолжительности и количества раундов без снижения интенсивности работы;
- увеличение количества спуртов в раундах.

Для стимуляции волевых усилий тренеры во время занятий всегда используют ряд методов психологического воздей-

ствия (например, поощрения и одобрения, доброжелательную критику, примеры и т. п.).

Вот что говорит о воле и волевой подготовке абсолютный экс-чемпион мира в первом полусреднем весе Константин Цзю. «Ринг – это мой дом. Я контролирую все в своем доме. Все решения идут от меня лично, а не от воли моего соперника. Если мой соперник атакует меня, то это не значит, что он так хочет. Это происходит потому, что я так хочу».

**Психологическая подготовка к бою новичка.** Для начинающих боксеров рано или поздно наступает момент, когда нужно выйти на ринг и попробовать свои силы в открытом полноконтактном бою. И, конечно же, большинство новичков накануне этого события испытывают множество эмоций и переживают. Некоторые боятся настолько сильно, что не спят по ночам, чувствуют озноб, у них может меняться температура тела. Чтобы научиться справляться со своими эмоциями, нужно разобраться в природе их возникновения или, проще говоря, ответить на вопрос: почему я волнуюсь?

Некоторые объясняют себе это так.

1. Я боюсь оказаться слабым и потерять уважение своих товарищей.
2. Я боюсь проиграть.
3. Я боюсь, что меня побьют.

Однако большинство новичков вообще не могут словами выразить причину своих переживаний. На самом деле основная причина одна: страх и, в первую очередь, страх перед неизвестным. Что такое страх и как с ним бороться, мы обсудили выше. Теперь поговорим о страхе перед неизвестным.

Человек всегда волнуется, когда делает что-то ответственное в первый раз. Нас всегда пугает неизвестность. Новичок не знает до конца и точно, что именно будет происходить на ринге. Выходит, если мы найдем ответ на это самое «что?», то бороться со страхом будет значительно легче.

Во-первых, на ринге вам будет противостоять точно такой же человек. Если это ваши первые спарринги, то стаж его занятий примерно такой же, как и у вас. Во-вторых, и вес ваше-

го противника, и возраст также будут такими же, как и у вас. В-третьих, на ринге вы будете выполнять ту же самую работу, что делали уже много раз на тренировках, за одним только исключением, что теперь на вас будут смотреть зрители. Поединок будет проходить по строгим правилам, с которыми и вы, и ваш противник хорошо ознакомлены, и нарушать их никто не посмеет.

Если тренер допускает боксера к поединку, следовательно, он уверен в его готовности к бою, в умении защищаться от любых ударов, а значит, для него не будет никакой неожиданности.

А теперь самое главное: *ваш противник также боится*. И возможно, переживает больше вас. Волнуются перед выходом на ринг абсолютно все. И если кто-то говорит, что он не переживает совсем, то это неправда. Испытывают сильные эмоции как новички, так и чемпионы мира и даже непобедимые бойцы. Понятное дело, что опытные боксеры переживают меньше и немного по-другому. Они это ощущали уже много раз и просто привыкли. Получается опять, как с теми же каруселями: первый раз очень страшно, а потом привыкаешь и занимаешь очередь на любимый аттракцион в предвкушении получения дозы адреналина и удовольствия.

Страх перед боем испытывали даже великие бойцы. Мало кто знает, что такие монстры ринга, как Джек Демпси (боевое прозвище Манасский Мордоворот) и Майк Тайсон (Кинг Конг, Железный Майк, Убийца из Браунзвилла), нещадно трусили перед боем. Эти боксеры, которые одним своим видом вселяли ужас в сердца противников, нередко перед выходом на ринг в своей раздевалке устраивали истерики и плакали, как испуганные дети. Страх свойствен каждому человеку и только от него зависит отдаться ему в вечное рабство либо обуздать и заставить работать на себя. Победа над страхом – главная победа.

Несколько отличной является ситуация, когда новичку или малоопытному боксеру приходится противостоять именитому противнику. Как настроиться на бой с заведомо более сильным соперником?

Во-первых, нужно ясно представлять себе, что идеальных, неуязвимых, непобедимых боксеров в природе просто не существует. Их просто нет, как не бывает и безвыходных ситуаций. Конечно же, история помнит имена таких бойцов, как, например, Рокки Марчиано, которые ушли с ринга непобежденными. Но это всего лишь исключения, случайность. Профессиональный американский боксер, впоследствии заслуженный тренер СССР Сидней Джексон сказал: «Непобедимых не существует. У каждого непобедимого есть свои уязвимые места. Их надо искать». Вопрос в том, чтобы найти уязвимое место противника, нащупать его «ахиллесову пяту». И как только вы определили, «просчитали» брешь в защите, технике, тактике или психологической подготовке своего оппонента, туда нужно нанести главный удар своим самым сильным оружием. А у вас со временем обязательно найдется один, а может быть и два свои «коронки».

Для того, чтобы эти слова звучали более аргументированно, обратимся к опыту истории, которая хранит огромное количество примеров, когда фаворит в поединке терпел фиаско от значительно более слабого противника.

В 2001 году в США в бою между Константином Цзю и Забом Джудой должен был определиться абсолютный чемпион мира в первом полусреднем весе. Безусловным фаворитом поединка считался Заб Джуда. Он обладал невиданной маневренностью, скоростью и ударной мощью. Джуда был на 8 лет моложе Кости и, в отличие от него, не имел ни одного поражения.

Когда начался поединок, всем сразу бросилось в глаза, насколько Джуда превосходит Цзю в умении чувствовать дистанцию и быстроте. Уже в первом раунде длинным левым апперкотом он отправил Константина в совсем не случайное грогги – стоячий нокаунт.

В этом бою не только решалась судьба титула абсолютного чемпиона мира - Константин Цзю отстаивал свое право быть победителем. Это было самым главным событием в его жизни. Несмотря на все достоинства Джуды, у него был один небольшой недостаток: этот очень талантливый боксер иногда



заигрывался и опускал руки. Цзю, обладавший хорошим ударом, мог рассчитывать только на это. И у него получилось. Во втором раунде он подловил своего неосторожного противника и нокаутировал его правым панчем.

7 сентября 1892 года первый в истории бокса абсолютный чемпион мира, великий Джон Салливан, защищал свой титул в бою с Джеймсом Корбеттом. Салливан считался непобедимым бойцом, обладал ударом страшной силы и в этом поединке имел значительное преимущество в весе. Зрители делали ставки из расчета 4:1 в его пользу. Корбетт, не имевший нокаутирующего удара, выиграл этот бой тактически. Его сильной стороной были быстрота и выносливость. Он навязал Салливану длинный и изнурительный поединок в высоком темпе. Кроме того, Корбетт оказался первым в жизни Салливана соперником, который позволил себе открыто насмеяться над ним во время боя. Для легендарного чемпиона это было внове и он потерял контроль над собой. Развязка наступила в 21-м раунде, когда, измотанный бесконечными быстрыми ударами, стремительными перемещениями и острыми шутками противника, Салливан рухнул лицом на ринг. Конечно же, он вышел на этот бой далеко не в лучшей физической форме, но, тем не менее, это не умаляет достижения Джеймса Корбетта.

В 1935 году в Нью-Йорке состоялся бой за звание абсолютного чемпиона мира между Максом Бэром и Джеймсом Брэддоком.

За год до этого Макс Бэр выиграл пояс чемпиона мира в бою с гигантом Примо Карнерой. Бэр жестоко избивал чемпиона. В 11-м раунде, после серии нокдаунов и неоднократных просьб измученного Карнеры, рефери остановил встречу.

И вот теперь, волею случая, Макс Бэру противостоял далеко не сильнейший претендент Джеймс Брэддок. На этот момент последний имел 22 поражения, то есть как минимум раза в четыре больше, чем нужно для того, чтобы на его чемпионских перспективах был поставлен крест. Среди публики шанс на победу Брэддока оценивался до смешного низко. Ставки перед боем были 15 к 1 в пользу Бэра, а среди специалистов ни один человек не рассчитывал на победу Брэддока.

В то время Джеймс Брэдок переживал жесточайший личный кризис. Его семья, в которой было трое детей, жила в прямом смысле слова впроголодь. В его квартире за неуплату отключили отопление и Брэдок, который был очень гордым человеком, вынужден был ходить по друзьям, чтобы собрать несколько долларов.

Бой за звание чемпиона мира давал Джеймсу Брэддоку единственный шанс выбиться в люди. Он вышел, чтобы победить или умереть. А вот Макс Бэр, который считался очень талантливым и в то же время исключительно ленивым боксером, вышел на ринг, явно собираясь повалить дурака. Разница мотиваций была налицо. В результате этот бой выиграл по очкам Брэдок.

Сонни Листон считался непобедимым боксером. К трону чемпиона он шел, оставляя за собой рухнувшие тела самых классных тяжеловесов. Титул чемпиона мира он завоевал, нокаутировав на 126-й секунде боя блестящего Флойда Паттерсона. В матче-реванше Листон еще раз, как бульдозер, «прошелся» по Паттерсону, закончив бой на 130-й секунде все того же первого раунда. После этого матча все эксперты в области бокса считали, что Листон продержится на троне как минимум 10 лет. Однако нашелся человек, который не испугался Листона и выиграл у него уже в следующем бою.

Мохаммед Али оказался первым человеком, который выдержал взгляд Сонни Листона. Ставки перед их боем были 7 к 1 в пользу последнего. Али, который был блестящим тактиком и психологом, прекрасно понимал все достоинства своего противника и очень хорошо знал, что Листона не может испугать ни один человек. Но именно в этой его сильной стороне Мохаммед и увидел уязвимость. Нередко «ахиллесовой пятой» таких бесстрашных людей являются совсем незначительные слабости. Например, было известно, что Сонни Листон панически боится уколов. Али рассудил так: если Листона не может испугать ни один нормальный человек, то как насчет ненормального? Как насчет сумасшедшего? И он начал повсюду преследовать своего противника, устраивая совершенно отвратительные истерики и спектакли, да так, что

не только Листон, но и вся общественность стала сомневаться в «нормальности» Али. Так или иначе, но уверенность Сонни Листона в своих силах пошатнулась.

В ходе боя (1964 год) Мохаммед Али прекрасно реализовал свое преимущество в скорости и умении двигаться. Он еще раз доказал, что в умении чувствовать дистанцию и уходить от ударов ему нет равных. Совершенно изможденный и деморализованный, Сонни Листон отказался от продолжения боя и не вышел на седьмой раунд.

В матче-реванше 1965 года Али нокаутировал Листона встречным правым кроссом уже в первом раунде. Листон оставался на полу 18 секунд. После боя он не отрицал, что пропустил удар, но говорил о том, что мог бы подняться вовремя. По словам Листона, он боялся начать вставать, опасаясь, что этим воспользуется Али и нанесет удар: «Можно предположить, как поведет себя нормальный человек, а предвидеть, что сделает псих, невозможно, а он – псих». Сонни понял, что ему не победить и на этот раз. А вести бой, в котором заведомо нет шансов на победу, такие надломленные люди не умеют.

### **Аутогенная тренировка в спорте**

В описываемой системе воздействия на спортсмена воспитание и самовоспитание естественно переплетены между собой, что особенно выражено в гетеротренинге. Гетеротренинг, являясь наиболее удобной формой обучения, а также элементом саморегуляции, воплощает в себе классический принцип: «Повторение — мать учения». Причем имеются в виду два характера повторений: в процессе сеанса и как домашнее задание. Последнее и есть аутотренинг, в процессе которого спортсмен сам вызывает у себя нужные ощущения, состояния и отношения. По сути, гетеротренинг есть сеанс обучения аутогенной тренировке, и настоящий раздел продолжает то, что изложено в главе о гетеротренинге. Такая кажущаяся разорванность обусловлена не только логикой расположения педагогических мероприятий в системе воспитания, но и дей-

ствительным переплетением на практике процесса обучения релаксации с внушенным отдыхом и гипнозом. К тому же, относясь с уважением к классике аутогенной тренировки, в этом разделе даются мероприятия, наиболее приближенные к системе И. Г. Шульца.

В нашу задачу не входит описывать здесь аутогенную тренировку даже в минимальной мере. Из всех систем и методов психорегуляции аутогенной тренировке повезло больше всех и она прекрасно описана под этим и сопутствующими названиями в большом числе изданий. Интересующийся читатель без труда найдет какое-либо из них. Хочется только предостеречь энтузиастов от ошибок прошлого, когда аутогенной тренировке была предложена роль панацеи от всех бед в спорте, с которой она, естественно, не справилась.

В том виде, в каком аутогенная тренировка представлена в литературе, она, по сути, в спортивной практике не встречается. При несомненной большой пользе всех этих изданий, многие из них отличаются характерными недостатками: стремлением (осознаванием или неосознаванием — это не имеет значения) выдавать желаемое за действительное. Большое число рекомендаций, содержащихся в этих публикациях, базируется на принципе фантазийного прожектерства. Даются обоснованные, в общем полезные и правильные рекомендации по обучению и использованию приемов психорегуляции, но лишь немногие из них применимы в спорте. Очень часто они не соотносятся с конкретными условиями спортивной деятельности, возможностями спортсменов и тренеров, их занятостью, традиционными способами снятия психического напряжения, режимом дня и пр. Многие советы рассчитаны не на широкую массу спортсменов, а на узкий круг любителей аутогенной тренировки или какого-то иного метода психорегуляции.

Специальный анализ многолетнего опыта практических психологов спорта показал, что реальное использование аутогенной тренировки находится в большом противоречии с теорией вопроса. Это противоречие приводит к тому, что дистанцию от знаний и пониманий несомненной пользы ком-

плексного использования ауто- и гетеропсихорегуляции до практического использования конкретных методов преодолевают очень незначительное число спортсменов и тренеров. Это положение будет сохраняться до тех пор, пока авторы будут предпочитать давать многочисленные рекомендации в своих публикациях, чем самим на практике осуществлять систему психорегуляции.

В нашем опыте обучение элементам аутогенной тренировки проводилось:

1) как продолжение обучения системе релаксации в сеансах гетеротренинга перед сном (продолжительностью 5—7, максимум 10 минут)

2) как первая часть сеансов психорегуляции по обучению необходимым самовнушениям, как это было описано выше.

Предлагаемые ниже сеансы аутотренинга являются как бы продолжением сеансов гетеротренинга.

### **Сеанс № 1**

Лицо расслабляется.

Лоб... глаза... щеки... зубы разжаты... мягкие, расслабленные губы.

Лицо-маска. Руки расслабляются.

Пальцы рук... кисти... предплечья... плечи. Мои руки полностью расслаблены. Ноги расслабляются. Пальцы ног... стопы... голени... бедра. Мои ноги полностью расслаблены. Шея, затылок расслаблены. Включены плечи, спина.

Совершенно спокойно, легко-легко лежит голова. Расслаблены грудь и живот. Все мое тело полностью расслаблено. Полное расслабление вызывает ощущение тяжести. Правая рука тяжелеет, еще тяжелей. Это максимально расслабляются мышцы руки. Моя правая рука словно чулок, набитый дробью. Приятной, расслабленной тяжестью правая рука вдавливается в опору. Чувствую, как тяжелеет моя левая рука. Еще тяжелее.

Мои руки тяжелые-тяжелые.

От плеча до кончиков пальцев приятная тяжесть расслабленных рук. Это успокаивает меня. Я отдыхаю, я отдыхаю глубоко и спокойно.

## **Сеанс № 2**

Все тело приятно, спокойно расслабляется. Лоб расслаблен... глаза... щеки. Зубы разжаты, расслабленные, мягкие губы. Словно маска лица. Руки расслабляются. Пальцы... кисти, предплечья, плечи. Ноги расслабляются. Пальцы ног... стопы... голени... бедра. Шея, затылок расслаблены. Выключены плечи, спина. Абсолютно свободно, легко-легко лежит голова. Расслаблены грудь и живот. Мягкий, расслабленный живот. Дыхание ровное и спокойное.

Приятно тяжелеют расслабленные руки.

От плеча до кончиков пальцев руки тяжелые-тяжелые.

Приятно тяжелеют ноги, расслабленные ноги.

Правая нога тяжелеет.

Тяжелеет, словно наливается свинцом.

Приятной расслабленной тяжестью нога вдавливается в постель.

Левая нога тяжелеет. Еще тяжелее.

Приятной расслабленной тяжестью ноги вдавливаются в опору.

Мои ноги тяжелые-тяжелые.

Мои ноги очень тяжелые.

Приятная тяжесть рук -и ног.

Это их максимальное расслабление.

Полное глубокое расслабление успокаивает меня.

Я отдыхаю... отдыхаю.

## **Сеанс № 3**

Все мое тело расслабляется.

Расслаблены лоб... глаза... щеки... зубы разжаты. Лицо словно маска.

Руки: пальцы... кисти... предплечья... плечи. Руки полностью расслаблены.

Ноги: пальцы... стопы... голени... бедра.

Ноги полностью расслаблены.

Шея, затылок расслаблены.

Выключены плечи, спина.

Совершенно спокойно, легко-легко лежит голова.

Расслаблены грудь, живот.

Тяжелеют расслабленные руки.

Еще тяжелее.

Руки вдавливаются в опору.

Тяжелеют расслабленные ноги.

Еще тяжелее.

Расслабленной тяжестью руки и ноги вдавливаются в опору.

Все мое тело отяжелело.

Отяжелело тело, словно налилось свинцом.

Полное абсолютное расслабление.

Выключены все мышечные группы.

Отсутствуют какие-либо напряжения.

Я успокаиваюсь.

Я погружаюсь в глубокий покой.

Все отдыхает.

#### **Сеанс № 4**

Расслабляюсь.

Лоб... глаза... щеки... зубы разжаты.

Лицо как маска.

Руки: пальцы... кисти... предплечья... плечи.

Ноги: пальцы... стопы... голени... бедра.

Руки и ноги -полностью расслаблены.

Шея... затылок... плечи... спина.

Свободно, легко лежит голова.

Выключены грудь и живот.

Тяжелеют руки. Вдавливаются в опору.

Тяжелеют ноги. Еще тяжелее.

Вдавливаются в постель.

Все тело отяжелело.

Приятная успокаивающая тяжесть.

Полностью расслабленного тела.

Зубы разжаты, выключены кисти, стопы, спокойное дыхание.

Правая рука приятно теплеет, словно под ласковыми струями теплого душа.

Приятное тепло окутывает, обволакивает расслабленную руку.

Мягкие теплые струи глубоко проникают в мышцу руки.

Правая рука согревается приятным глубинным теплом.  
Левая рука теплеет. Еще теплее.

Словно под ласковыми струями теплого душа.

Мои руки теплые-теплые.

Тепло успокаивает меня.

Я отдыхаю... отдыхаю глубоко и спокойно.

### **Сеанс № 5**

Расслабляюсь.

Лицо: лоб... глаза... щеки... зубы разжаты.

Руки: пальцы... кисти... предплечья... плечи.

Ноги: пальцы... стопы... голени... бедра

Шея: затылок... плечи... спина... грудь... живот.

Тяжелеют руки. Еще тяжелее.

Вдавливаются в опору.

Тяжелеют ноги, словно после длительной приятной прогулки.

Все тело отяжелело, словно налилось свинцом.

Руки, ноги, все тело вдавливаются в опору.

Абсолютное расслабление.

Теплеют руки, словно под теплым душем.

Руки теплеют все больше и больше.

Мягкие теплые струи окутывают, обволакивают расслабленные руки.

Глубинное тепло в мышцах рук.

Теплеют мои расслабленные ноги.

Словно я стою в теплой-теплой ванне.

Тепло поднимается вверх, глубоко проникает в мышцы ног. Ноги согреваются приятным глубинным теплом. Словно маленькое солнце в центре тела. Область солнечного сплетения излучает тепло. Из центра тела мягкие теплые струи расходятся по всему телу, окутывают, обволакивают расслабленное тело мягким, теплым покрывалом. Все отдыхает. Все погружается в глубокий покой.

### **Сеанс № 6**

Расслабление. Лицо расслабляется. Зубы разжаты.

Руки расслабляются, ноги.

Шея, затылок. Плечи, спина.



Грудь и живот.  
Тяжелеют руки.  
Вдавливаются в опору.  
Ноги тяжелеют.  
Вдавливаются в постель.  
Все тело отяжелело.  
Зубы разжаты. Выключены кисти, стопы, свободно легко-  
легко лежит  
голова.  
Теплеют руки...  
Глубинное тепло в мышцах рук.  
Ноги теплеют...  
Согреваются глубинным теплом.  
Приятное тепло во всем теле.  
Абсолютное расслабление.  
Глубокий покой.  
Словно парящая птица...  
Отдых... отдых... отдых...

Усвоение материала составляет основу для выполнения «домашних заданий», т.е. повторения этих сеансов самостоятельно перед сном. Это и будет аутотренинг. «Домашние задания» не проверяются (да и как их проверишь, даже если захочешь?). Остается только многократно внушать спортсменам мысль, что без самостоятельного повторения упражнений их содержание остается пассивным, замкнутым на ведущем сеансе, а не на своей активности, и что именно эта самостоятельная работа поможет в дальнейшем эффективнее управлять собой в трудные минуты тренировок и соревнований.

Аутогенная тренировка не ограничивается сеансами только перед сном. После того как будут усвоены ее основы, рекомендуется постепенно сокращать время для вызывания одного и того же состояния, все более активно пробовать элементы аутотренинга в перерывах между тренировочными упражнениями и, наконец, в значимых соревнованиях включать аутотренинг в ритуал предсоревновательного поведения.

Идеальный вариант, когда спортсмен достигает способности за 30—60 секунд заметно для себя изменить свое состояние,

используя сокращенный вариант аутогенного погружения, где нет ни «я», ни «вы», а есть только направленность внимания на соответствующие части тела или ощущения, например: «Лицо. Зубы. Шея. Кисти. Плечи. Стопы. Бедро. Зубы. Голова. Тяжесть: руки, ноги, тело — свинцом. Тепло: душ — руки, ноги. Глубинное тепло. Покой. Отдых...». Но здесь в тексте опять слова, а в сокращенном варианте у опытного человека, пользующегося аутогенной тренировкой, вербальная регуляция все более заменяется на образную, главным образом на основе мышечно-двигательных и кожных ощущений. Однако, объективности ради следует заметить, что на практике редко кто из спортсменов достигает уровня аутогенного погружения, тем более за короткое время. К этому надо стремиться, но не отчаиваться, если оно не возникает. Достижение любых промежуточных целей уже приносит пользу спортсмену, и каждый будет иметь возможность помогать сам себе ровно настолько, насколько хватит его желания, помня о необходимости и систематичности в самостоятельной работе.

Усвоение упражнений аутогенной тренировки значительно быстрее, легче и эмоционально приятнее для занимающихся, когда сеансы гетеротренинга и аутотренинга перемежаются сеансами внушенного отдыха и гипноза.

Систематическое использование самовнушения в сеансах аутотренинга приводит к их сокращению, к превращению в самоприказы необходимого характера действий и переживаний. Например, в тренировке перед выполнением упражнения: «Собраннее!», «Качественнее!», «До предела!», «Все отдать!», «Все выдержу!», «Я справлюсь!» и т. д.; в соревнованиях: «Спокойно!», «Полный порядок!», «Все отлично!», «Бодрее, улыбка!», «Ну, погоди!» и т. д. Подобного рода «самоприказы» помогают в деятельности и при использовании их в бодрствующем состоянии, но, если они мелькают в мозгу в состоянии релаксации, а тем более аутогенного погружения, тенденция к их реализации значительно возрастает.

## Психологические аспекты деятельности тренера по боксу

Несмотря на довольно широкое развитие исследованных работ в области психологии спорта, вопрос о специфических особенностях и о психической структуре деятельности тренера до сего времени остается не достаточно исследованным. Между тем спорт в его различных видах представляет собой благополучную базу для психологического анализа специфической деятельности тренера, этому способствует высокая конкретность и высшая степень определенной спортивной деятельности, разнообразие ее видов, обусловленность участия всех без исключения психологических функций человека, наличие обостренных ситуаций. Все это облегчает возможность наблюдать и исследовать психологические функции черты личности спортсменов и тренеров в самых различных взаимосвязях и степенях (уровнях) выраженности.

Необыкновенная насыщенность спорта самыми различными эмоциональными переживаниями огромная роль, которую в ней играют различные формы взаимоотношений личности и коллектива, также способствует данным исследованиям.

Однако, только поняв психологическую структуру педагогической деятельности тренера и процессы формирования его личности, можно создать научно обоснованную теорию мастерства тренера.

В практике работы тренеров обнаруживается ряд объективных и субъективных недостатков. Абсолютное большинство общественных тренеров начинают работать без специальной подготовки, а содержание занятий. На краткосрочных курсах и семинарах определяются только потребностями практической деятельности. Отсутствие четкой методики профессионального обучения и самообразования общественных тренеров, недостаток учебных и методических пособий, низкая квалификация методистов также снижает эффективность работы воспитательной детских спортивных коллективов.

Все это делает актуальными задачами теоретического и практического обоснования проблем недостаточного мастер-

ства тренеров.

Состояние психологической готовности имеет динамическую структуру, является выражением совокупности интеллектуальных, эмоциональных и волевых сторон психики человека и их соотношении с внешним и представляющими задачами.

В некоторых видах спорта, где спортсмен изолирован от тренера, присутствие тренера на соревнованиях не оказывает большого влияния. В этих случаях необходимо настраивать спортсмена непосредственно перед соревнованиями (последняя тренировка, отъезд на соревнование, адаптация, ночь перед стартом, разминка и т.д.). В таких ситуациях важную роль играет тонус спортсмена и тренера. Уверенность в успехе или, наоборот, сомнения во всем (страх, тревога) во многом зависят от эмоциональной обстановки в это время. Стабильность результатов эмоции - все это создает постоянную напряженность у спортсменов и тренера.

Другими словами, уверенность тренера в себе, сознание, что он отлично подготовлен и что в курсе всего передового в своей области, может решить проблему только односторонне. Возможность поражения на соревнованиях порождает страх у спортсменов. Это скрытый страх, иногда подозрительный, часто довольно силен. В тех видах спорта, где тренер непосредственно влияет на соревнование, ситуация и сложнее, и разнообразнее, поскольку его поведение в течение всего состязания во многих случаях может оказать решающее влияние на состояние команды.

Взаимообусловленная эмоциональная связь между тренером и спортсменом не может быть ликвидирована во время соревнований, поэтому тренер несет особую ответственность за прилагаемые решения.

Большое искусство тренера - уметь выбрать в зависимости от ситуации, характера коллектива ток, выражения, манеру, чтобы быть уверенным в себе. Когда в решающие моменты происходит полное совпадение спонтанно объединяющихся сил спортсменов и тренера, все это дает иногда необъяснимый для соперника эффект. Для этого необходимо, чтобы члены

команды и тренер (а также его помощники) были бдительны, решительны, едины и мобилизованы в трудных ситуациях, оптимистично настроены до последнего момента.

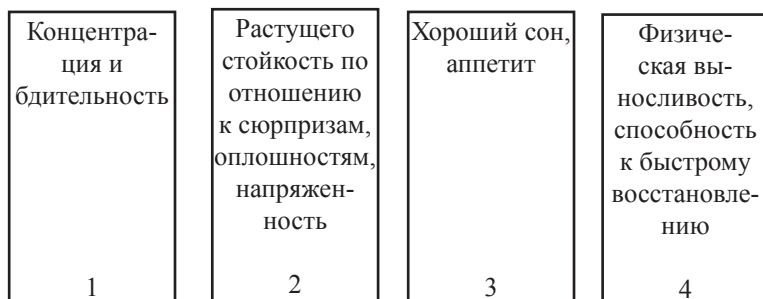
Хорошо, если тренер верит в победу, не полагаясь лишь на логический расчет, который может привести к неверию, растерянности. Поэтому бдительность является одним из основных качеств тренера, позволяющим использовать даже неуловимую, минимальную возможность, ведущую к победе. Бдительность может помочь своевременно оценить шансы соперника и выдвинуть контрдоводы. Для этого необходимо всегда быть в форме, под которой следует понимать форму, отличную от формы спортсмена. Форма тренера зависит от двух тесно взаимосвязанных факторов.

**Схема 1**



Другими словами, тренеру необходимо уметь адаптироваться к соревновательным требованиям. С нашей точки зрения, спортивная форма тренера отвечать следующим категориям.

**Схема 2**



Однако не следует забывать о субъективном факторе, позволяющем лучше оценивать действие, образ мыслей самому тренеру.

В этом плане большое значение имеет тонус, настроение тренера. Возможно, в день соревнований настроение плохое, он взволнован, что для определенного тренера это может означать «начало конца». Если тренер обладает способностью к своевременному самоуправлению, то сможет выйти из состояния тревоги.

Некоторые тренеры - адепты фатализма верят в свои «черные дни» и спортсменов настолько, что бывают полностью парализованы в это время. Конечно, внимание, поведение, чувства могут меняться. Однако бесспорно, что действуя своевременно, терпеливо, определенными методами, можно избежать глубоких потрясений. Это подтверждается и примерами из спортивной практики, когда тренеры, не обладающие какими-либо исключительными врожденными качествами, остаются всегда в форме. Таким образом, предрасположенность к психической силе или слабости может быть развита или устранена в процессе совершенствования личности.

Самопознание в этом плане является очень ценным инструментом, с помощью которого тренер ясно, хладнокровно приходит к самооценке для совершенствования необходимых качеств. Поэтому тренер должен совершенствоваться с биологической и психологической точки зрения с целью избежания изнашивания организма, болезней, травм. Биопсихическая кондиция тренера - рациональная, комплексная форма, предполагающая прогрессивный образ мысли. Достигнутая гармония позволит тренеру адаптироваться к статусу своей профессии, профессии особой, содержащей множество трудностей и противоречий, для преодоления которых необходимо постоянно размышлять над самосовершенствованием и самодисциплиной.

Почему тренеру необходимо дисциплина эмоций, мышления, тела? Как и в жизни дисциплина необходима для труда, так в спорте без нее невозможно достижения успеха. Поэтому как можно добиться дисциплины в коллективе спортсменов,

дисциплины на тренировках и соревнованиях (питание, сон, отдых, восстановление, внеспортивная жизнь), если «мотор» коллектива - тренер не является примером? Очевидно, что без внутренней (соответствующей биологическим параметрам) и внешней (соответствующей социальным требованиям) дисциплины тренер не может управлять спортсменами.

Если тренер является собой образец дисциплины в духовном и физическом аспектах, находясь в форме и во время соревнований, и на тренировках, то это будет влиять на коллектив. Каждодневная дисциплина во всех делах и мыслях тренера, сочетаемая с конкретными выводами с непримиримостью слабостям определяет физическую и психологическую форму тренера. Поэтому тренеру в своей деятельности необходимо учитывать следующие факторы.

1. Постоянное размышление о своей профессии, самоанализ и самооценка. Тренер, спонтанно принявший стрессы, мышление, характерные для его профессии, высвобождает необходимую для деятельности энергию.

Напротив, самосожелание, зависть нарушают равновесие. В этой деятельности тренеру необходимо ясно и четко осознавать процессы развития своей личности и личности спортсменов и всё, связанное с этим, исключительные факты и случаи.

2. Быть приверженцем спорта на словах и на деле примером для других: строгий режим труда и отдыха, рациональное питание, умеренное потребление кофе, табака, занятие на свежем воздухе, зарядка.

3. Своевременное оперативное решение всех проблем, возникающих во время соревнований, путем привлечения отдельных членов коллектива. Так, запасные игроки или просто добровольные помощники могут помочь в решении таких вопросов, как обеспечение билетов, изучение спортивной прессы, программирование и медицинского контроля и т.д. Создание единого коллектива может предоставить тренеру время для отдыха и восстановления. Предпочтение некоторых тренеров самим решать все вопросы, используя все свободное от тренировок время, не даст ничего, кроме физического и психологического переутомления, может привести к стрессовым

ситуациям.

4. Кооперация всех ответственных лиц с целью освобождения тренера перед ответственными соревнованиями. Собрания, обсуждаемые перед соревнованиями, целесообразны, если они не продолжительны, не повторяются на них старые истины, иногда высказанные в форме, способной демобилизовать спортсменов и тренеров, вызвать панику. Эти трудности другого порядка, в частности, организационного, не решения вовремя ответственными лицами, приводят к потере времени, конфликтам, к нервозности, растрачивающим энергию тренера. Обязанность всех ответственных лиц - помогать тренеру, сотрудничать с ним.

5. Оптимальная ориентация деятельности и отдыха (за несколько дней до соревнований), стимулирующая тренера к адаптации и соревновательным требованиям. Для этого ему необходимо разработать стратегию руководства и принятию решения во время соревнований.

Вот несколько ориентиров, которые могут быть полезны тренеру в этом плане:

- своевременно решить все вопросы, связанные с соревнованием и его личностью (включая личный багаж), хорошо иметь перечень задач на каждое соревнование, который поможет избежать различных инцидентов (торопливость в последнюю минуту, забытые вещи и т.д.)

- провести курс «очищения» организма за несколько дней до отъезда (потребление легко усваиваемой пищи, минеральной воды, свежих овощей и фруктов), очень полезен день, полностью проведенный на жидких и сырых продуктах (в этот день не нужны нагрузки, необходим спокойный отдых, на свежем воздухе, чтение). Если это невозможно по организационным причинам, подобный рацион можно провести в течение половины и четверти дня; обилие минеральных солей и витаминов очищает организм от продуктов специфических для белково-жидкого питания.

- строго следить за качеством ночного сна, причем последние дни можно увеличить его продолжительность;

- своевременно упражняться в приспособлении ритма сон



- отдых и возможным изменениям привычного режима (не спать в обычные часы, так как в это время могут быть соревнования);

- внимательно следить за своим физическим и психологическим состоянием, устранив злоупотребление любого рода, обращаться к медицинской помощи при любом состоянии дискомфорта, болезни;

- своевременно предвосхищать возможные случайности, веру в победу не исключать и возможность поражения, быть готовым к любому рода, неблагоприятным обстоятельствам, сюрпризам, действуя личным примерам на спортсменов;

- наблюдать постоянно внимательно и тщательно каждого спортсмена с целью предупреждения потери форм, демобилизации или, наоборот, сверхмобилизации, которая может привести к поражению;

- брать с собой на соревнование все, что может оказаться полезным, предусмотрев возможные случайности (привычные продукты, книги, журналы, магнитофонные записи, фотографии и т.п.).

## **Применение психорегуляции в тренировке боксера**

Психологическая нагрузка в современном боксе чрезвычайно велика. В процессе тренировок и особенно соревнований к психике боксера предъявляют исключительно высокие требования. Это относится к большинству психологических процессов, состояний свойств личности спортсмена. От восприятия, внимания, памяти, мышления, волевых, качеств и умения управлять психологическим состоянием во многом зависит эффективность тренировочной и современной деятельности боксера, а также спортивный результат.

Состояние психики и психологической подготовленности спортсменов играет особо важную, может быть, даже решающую роль в достижении высокого спортивного мастерства, успехов на ринге. Тем не менее психологической подготовке боксеров пока еще не уделяется должного внимания. Тренеры

и спортсмены большую часть времени и сил тратят на тренировку тела и недостаточно внимания обращают на тренировку головы, а точнее психики спортсменов, что намного снижает эффективность тренировочной современной деятельности. Сказанное относится к методам психорегуляции - неотъемлемой части психологической подготовки спортсменов. К сожалению, психорегуляция еще не нашла широкого применения в боксе. В большинстве случаев регулируется только психологическое состояние спортсменов, причем зачастую без учета специфики спортивной деятельности. Такая психорегуляция не может решать многие важные задачи, возникающие в ходе тренировок и соревнованиях (в настоящее время).

Основная идея применения психорегуляции (ориентировочные) состоит в том, чтобы средства методы, ее входили в тренировочный процесс, способствуя повышению спортивного мастерства боксеров. Основная часть спортивной психорегуляции - оптимальное не использование резервных возможностей спортсменов в процессе и деятельности. С помощью психорегуляции можно решать важные задачи, возникающие между спортсменами и тренерами на тренировках и соревнованиях. Основные из них следующие:

- овладение навыками самоконтроля психологического состояния, повышение эффективности восстановления, работоспособности;
- оптимизация освоения, закрепление техники тактических действий, поведенческих реакций;
- повышения психической устойчивости к ситуациям тренировки и соревнования;
- совершенствование настройки на тренировочную соревновательную деятельность.

В настоящее время все психические явления распределяются в современной психологии на группы.

Психические процессы можно подразделять на познавательные (ощущения, восприятия, представление, память, мышление, воображение), эмоциональные (чувства, эффекты), волевые, решение, исполнение волевое, усилие и т.д.). Психические процессы вызываются как внешними воздей-

ствиями, так раздражителями внутренней среды организма. Они протекают непрерывно с различной интенсивностью, тесно связаны друг с другом, обеспечивают формирование знаний и первичную регуляцию поведения и деятельности человека.

Психическое состояние - это относительно устойчивый уровень психической деятельности человека, проявляющийся в определенной активной личности (М.Г.Королев). Для человека свойственны различные эмоциональные состояния и настроение (бодрость, раздражительность, усталость, печаль и т.п.) и состояние внимания (сосредоточенность, рассеянность).

Психические состояния возникают от воздействий обстановки, в которой совершенствуется деятельность хода результатов работы, временных факторов, словесных воздействий, физиологических причин (болезнь, травм переутомление и др.). Внутренняя сущность человека и индивидуальные особенности психики, сознания определяют его личность. Имеется огромное количество особенностей, черт психики, отличающие личность одного человека от другого. При этом нужно иметь ввиду, что личность не является случайным скоплением ее отдельных черт. Существуют вполне определенные психические особенности, так называемые свойства личности, которые находятся в известной взаимосвязи, обеспечивают определенный уровень деятельности поведения типичной данного человека. В условиях спортивной деятельности боксера (тренировка, предсоревновательные, подготовки, соревнования) по-разному могут воздействовать на психику спортсменов и вызывать разные проявления психических процессов и различные психические состояния. Например, на тренировочном занятии в вольных боях некоторые боксеры не могут сосредоточить свое внимание на момент начала собственной встречной контратаки, а в соревновательном бою им это удается хорошо. У других, наоборот, в тренировочных боях проявляются сосредоточенное внимание, тогда как во время боя, в состязаниях у них уменьшается мобилизационная готовность. Известно, что многие боксеры перед боем чрезмерно возбуж-

дены, несобранны и растеряны, но после удара гонга становятся спокойными и собранными, четко и быстро реагируют на воздействия противников, тогда как у других возникает в процессе перегорание, запредельное торможение. Они пропускают удары соперника и не состояниии мгновенно реагировать. Нередко боксеры, проявляющие в тренировках большую решительность и настойчивость, при выходе на ринг становятся неуверенными, перестают ходе боя бороться за победу и, наоборот, часто безынициативные, вялые, на тренировке спортсмены на соревнованиях захватывают инициативу, навязывают сопернику высокий темп в течение всех раундов, добиваются победы. Чтобы иметь представления об особенностях психики спортсмена, тренеру необходимо знать какие требования предъявляются к ней, те или иные типовые условия деятельности спортсмена, в каком направлении формируется и проявляются психические процессы. Чтобы научить боксеров регулировать свое психическое и, что немаловажно, психо-мышечное состояние, тренеру необходимо во время тренировочного процесса, так и во время соревнований, применить средства метода психорегуляций. Умение правильно настроить на бой и правильно технически вести его, является важным шагом на пути достижения победы.

### **Психическая настройка боксера**

На соревнованиях по боксу очень часто можно услышать от тренеров и спортсменов такие выражения, как «плохо настроиться», «не смог настроиться», «перегорел», «был настроен как никогда» т.п. Причем, сама настройка обычно связывается с неудачным выступлением боксера, а хорошая – удачным. Действительно ли настройка имеет важное значение и даже определяет спортивный результат? Что представляет собой настройка и как ею пользоваться? Конечно, никакая, пусть даже сама отличная настройка не может заменить спортивное мастерство боксера, приобретаемое длительным упорным трудом. Спортивное мастерство было, есть и будет факто-

ром, определяющим достижение спортсменов. Тем не менее, настройка также может влиять на успешность выступления боксеров и иногда в довольно сильной степени. Об этом свидетельствуют многочисленные случаи неудач и даже срывов на соревнованиях у боксеров с высоким уровнем мастерства и хорошей спортивной формой, так и научные результаты исследований. Причем такие случаи характерны для боксеров с неустойчивой психикой, излишне эмоциональных и неуравновешенных. О таких боксерах часто приходится слышать что они «сгорели» еще до выхода на ринг.

В чем же дело? Почему настройка оказывает такое сильное влияние на соревнованиях? Дело в том, что успешность выполнения любой деятельности, а тем более напряженной, к какой смело можно отнести современный бой боксера, во многом зависит от психического состояния человека. Если у него хорошее настроение, великолепное самочувствие, уверенное состояние спортивной зрелости, азарт, вдохновение, то все, чтобы бы он не делал, будет получаться легко и на самом высоком уровне. И, наоборот, когда чем-нибудь расстроен, подавлен, в чем-то не уверен, то все получается с большим трудом и плохо. Отсюда ясно, как важно для боксера уметь регулировать свое психологическое состояние с тем, чтобы наилучшим способом выполнять тренировочную соревновательную деятельность. Поэтому психологическая настройка боксера и будет заключаться в формировании оптимального психологического состояния, способствовать более полной реализации психологических возможностей в процессе тренировки и соревновании. Наиболее эффективным способом настройка в данном случае является, формирование так называемого оптимального волевого состояния (ОБС).

Эмоциональное возбуждение может появиться и за несколько дней, до старта. Невротичные, эмоционально неустойчивые боксеры испытывают напряжение неделю и более, эмоционально устойчивые обычно только за 1-2 дня до выхода на ринг.

В день боя, и особенно первого дня, напряжение заметно повышается. Его как обычно приходится на время взвешива-

ния участников соревнований и на последние 30-40 минут до боя, а также в момент выхода на ринг, представления участников. Причем следует отметить, что у каждого боксера этот уровень свой. Один предпочитает испытывать значительное возбуждение с переживанием чувства азарта или спортивной злости, другие стремятся войти в состояние спокойной боевой уверенности и легкого волнения. Очень важно, чтоб каждый боксер знал свой оптимальный уровень эмоционального возбуждения и присущее ему состояние, а также уметь входить в него при помощи настройки. За несколько дней до соревнований, как только боксер начинает чувствовать волнение и у него появляются мысли о предстоящих соревнованиях, полезно воспользоваться таким простым приёмом психорегуляции, как отключение (попеременно сосредоточение внимания на различных предметах) и переключение (удержание направленности сознания на каком либо интересном деле или любимом занятии, чтении, рассматривания карикатур, разгадывании ребусов, кроссвордов, просмотре фильмов, прослушивании музыки и т.д.). Владимир Леви в книге: «Искусство быть собой» рекомендует интересное упражнение, которое можно использовать с целью применения психики (травмирующих раздражителей и для тренировки внимания: находясь в удобной расслабленной позе, пристально разглядывать какой-нибудь не слишком сложный предмет (коробок спичек, карандаш, стакан) течении 3-5 минут, стараясь не отводить взгляд от предмета (моргать можно). Разглядывать предмет снова и снова, стремясь найти в нем, как можно больше деталей. Можно применить также ритмичное созерцание вглядываться в выбранный вами предмет на спокойном вдохе, а на выдохе закрыть глаза, как бы стирать впечатление. Так повторить 30-50 раз. Весьма эффективный прием «отвлечение», выполняемое помощью сюжетных представлений и воображений. Умение воссоздать и удержать в своем сознании приятные картины прошлого являются эффективным способом саморегуляции эмоционального состояния. Находясь в спокойной расслабленной позе, с закрытыми глазами, боксер с максимально возможной точностью воссоздает в сознании

необходимую ситуацию. В том случае, если вас одолевают навязчивые мысли о предстоящих соревнованиях, соперниках и т.д.) представьте себе, что они не касаются вас, а проходят словно кино и вы являетесь лишь невольным свидетелем. Не нужно насильственного преодоления, рекомендуется примерно следующая вспомогательная формула: «Мысли приходят, поднимаются вверх и уходят от меня, как облака к голубому небу». Когда психическое напряжение заметно возрастает (например, в день соревнований) и с ним становится трудно справиться, следует пользоваться некоторыми более действенными приемами.

Повышение напряжения нередко возникает при постановке каких-либо более высоких целей на соревновании (занять место, попасть в сборную и т.д.). Особенно это часто наблюдается, когда боксер чувствует себя хорошо подготовленным.

В этом случае необходимо прежде всего снизить значимость данных соревнований, суметь отключиться от мыслей о возможных результатах, последствиях состязаний. Здесь следует использовать самоубеждение в форме разговора с самим собой, направленного на смещение целевых установок ориентацией на выступление, в силу своих возможностей. При этом внимание следует концентрировать на средства достижения цели, т.е. на технико-тактических особенностях ведения боя. Боксерам, испытывающим вялость, апатию перед выходом на ринг можно использовать игру «Защита боксера», предложенную Г.Д. Горбуновым. Игра тренера идет в 3 этапа, по следующим рекомендациям:

*1-й этап - «Разминка».* Я буду стараться очень легко бить тебя по туловищу. Твоя задача защищаться и не пропускать удары.

*2-й этап - «Бой».* Если раньше я обозначал удары, то сейчас буду бить сильнее. Будь внимателен и реагируй на каждое мое движение. Не пропускай ни одного удар. Задачей этого этапа является повышение ориентировочной реакции сосредоточенности.

*3-й этап - «Бью очень сильно».* Несмотря на то, что ты хорошо защищаешься, я сейчас наверняка «достану тебя». Если

получишь удар, злись, но не отвечай. Направляй эту злость на своего противника. На этом этапе обостряется оборонительный рефлекс и возрастает агрессивность, что помогает вскрыть резервные возможности боксера.

Все перечисленные упражнения, направленные на мобилизацию боксеров, следует применять только тем, кто предпочитает боксировать в состоянии повышенного эмоционального возбуждения спортивной злости и азарт. Они подойдут также спортсменам, слабо возбуждающимся и испытываемым трудности к вхождению в необходимое боевое состояние перед выходом на ринг.

### **Способ восстановления психофизического состояния боксеров**

Изобретение относится в области медицинской реабилитации и физической терапии, в частности, к спортивной медицине, используемой как после соревнований, так и вовремя проведения тренировок спортсменов.

Известен способ восстановления работоспособности спортсменов с помощью назначения им приема гидроэлектрических ванн.

Однако недостатком данного способа является то, что назначенные ванны, представляя собой мощный фактор, действующий преимущественно на центральную нервную систему, нервно-мышечный аппарат, оказывают сильный расслабляющий эффект, что делает затруднительным, а иногда и невозможным, проведение последующей тренировки. Кроме того, этот способ отличается необходимостью использования специального технического устройства и наличием специалиста для его эксплуатации.

Наиболее близкими по своей сущности к предлагаемому изобретению относятся способы, в которых используется скипидарные ванны с желтым раствором.

Однако в данных способах желтый раствор, содержащий 200 мл дистиллированной воды, 300 г касторового масла, 40 г



едкого натра, 225 г олеиновой кислоты недостаточно обеспечивает смягчение водопроводной воды, наливаемой в ванну.

Кроме того, прием данных ванн в не полной мере обеспечивает открытия капиллярных сосудов, вследствие чего медленно осуществляется дренаж тканей и восстановление питания органов элементами крови. В целом данными способами не обеспечивается быстрое и полноценное восстановление всех функций организма спортсмена.

Задачей данного изобретения является обеспечение эффективности восстановления психофизического состояния спортсменов.

Реализация данной задачи обеспечивается за счет изменения состава желтого раствора и введения новых компонентов в процесс приема ванн.

Сущность изобретения поясняется схемой проведения процедур для обеспечения восстановления психофизического состояния спортсменов.

В содержание этих процедур входят: прием после каждой ванны витаминного напитка, содержащего рябину, облепиху, шиповник, мед и пыльцу; обвёртывание после каждой ванны «испанским плащом» и отдых после него в теплой постели.

Предлагаемый способ осуществляется следующим образом. В начале готовят желтый раствор. При этом в рекомендуемый в состав вместо едкого натрия и олеиновой кислоты вводят яблочный уксус и масло терпентийного дерева. Затем в каждую подготовленную ванну с теплой водой объемом в 200 литров и начальной температурой 36° С добавляют желтый раствор определенного объема: в первую ванну - 40 мл; во вторую ванну - 45 мл; в третью ванну - 50 мл; в четвертую ванну - 55 мл; в пятую ванну - 60 мл; в шестую ванну - 65 мл; в седьмую ванну - 70 мл. Затем в первых трех ваннах через 5 минут повышают температуру до 39° С, а в четвертой-шестой ваннах через 12 минут повышают температуру до 40° С. В последующей ванне (седьмой) чрез 5 минут повышают температуру до 39° С, а затем через 4 минуты до 41° С. Продолжительность приема каждой ванны составляет: первой ванны -15 минут; второй и третьей ванн - 16 минут; четвертой и пя-

той ванн - 17 минут; шестой и седьмой ванн - 18 минут. После приема каждой ванны спортсмена обвёртывают в специальный водонепроницаемый «испанский плащ» и дают ему отдохнуть в течение 45 минут. При этом ему дают 200 мл витаминного напитка, содержащего: рябину, облепиху, шиповник, мед и пыльцу. После чего спортсмена обтирают полотенцем и укладывают в теплую постель и в течение 1, 5 часов дают ему отдохнуть. Ванны рекомендуется проводить через день.

Эффективность предлагаемого способа восстановления психофизического состояния спортсменов заключается в следующем:

во-первых, он не оказывает на спортсмена сильного, ослабляющего воздействия, что способствует без каких-либо затруднений проводить спортсмену последующие тренировки и участвовать в соревнованиях.

во - вторых, применяемый состав желтого раствора обеспечивает значительное смягчение воды, используемой для ванн.

в - третьих, обеспечивает полное открытие всех капиллярных сосудов, при этом быстро восстанавливает питание органов элементами крови.

в-четвертых, обеспечивается дренаж тканей и всего организма.

После проведения полного курса данного способа было отмечено значительное улучшение функций внешнего дыхания, повышения максимального потребления кислорода, повышение общей физической работоспособности, быстрое восстановление психологического состояния спортсмена.

И наконец, данный способ прост, доступен для любой спортивной базы и не требует специального оборудования.

### **Формирование талантов как задача психологии тренировочного процесса.**

Развитие психологии тренировочного процесса можно хорошо проследить на примере формирования талантов. «Поиск талантов» основан на том, что существуют совершенно

определенные особенности личности, которые, будучи ярко выраженными, свидетельствуют о таланте, нуждающемся в стимуляции. Развитие таланта заключается в использовании необходимых тренировочных методов.

На сам процесс формирования таланта до сих пор обращали слишком мало внимания. При формировании таланта для того, чтобы применить правильные способы тренировки, необходимо поставить вопрос об «обеспечении талантов». Какие условия поведения человека, условия тренировки, содержание и интенсивность тренировки, ее качества, черты личности спортсмена должны сочетаться для формирования таланта?

Совершенно ясно, что спортивно-психологическая работа должна проводиться в рамках интегрированного тренировочного процесса, чтобы создать условия, способствующие высокому спортивному достижению. При этом подразумевается, что тот, кто играет в этом процессе наиболее важную роль, а именно—тренер, должен быть знаком с научными аспектами спортивной деятельности для того, чтобы взять на себя эти интегрирующие функции и быть руководителем, несущим полную ответственность за проведение всех необходимых мероприятий.

Это не значит, что тренер должен переквалифицироваться в спортивного психолога, врача и т.п.. Знания тренера в области спортивной психологии должны включать:

— условия, в которых применение психологии наиболее эффективно (теории, гипотезы, область применения);

— приемы, с помощью которых собирается информация психологического характера (методология, диагностика, измерительные приборы);

— технику обработки психологической информации (статистика, прогнозирование, достоверность психологических данных);

— область применения психологических данных на тренировках, перед стартом и во время соревнований (обучение, воспитание мотивации, руководство);

— социально-психологические факторы, которые можно

эффективно применить на тренировках и соревнованиях.

### **Тренер в напряженной обстановке теории и практики.**

Быть тренером по боксу — это значит постоянно сталкиваться с противоречием между объективными научными данными, теоретическими положениями, ситуационными условиями и субъективными особенностями. Эти в принципе взаимно дополняющие сферы воздействия на спортсмена обуславливают постоянное взаимодействие теории и практики тренировки. Проблема противопоставления этих аспектов в личности тренера возникла в педагогической психологии. С одной стороны, при небольшом объеме знаний преподавание становится примитивным, больше ориентированным на детское восприятие и малоэффективным. С другой, когда преподаватель не имеет контакта с учениками, процесс обучения, часто не удовлетворяющий их потребности, становится простым сообщением информации.

В этом случае проблема практического применения спортивной психологии (а возможно и других спортивных наук) становится предельно ясной. Организация тренировочного процесса и педагогический подход взаимодействуют и являются в принципе «психологическим подходом». Без соответствующей подготовки он носит «интуитивный психологический» характер, основанный на общем, спортивном и педагогическом опыте. Вместе с тем необходимо добиться «рефлексивного психологического подхода», основанного на структурировании психологических знаний и опыте.

Тренеры по боксу также чувствуют подобную необходимость и стремятся к получению психологических знаний. Они внутренне готовы к обучению. Однако данные спортивно-психологических исследований могут оказывать не только положительное воздействие на тренеров. Результаты могут быть совершенно противоположными:

— информация предъявляет к тренеру такие требования научного характера, которые он не может выполнить и коммен-

тирует эти данные неадекватно;

— результаты не могут быть применены на практике прямо или косвенно (вопрос практической ценности);

— информация преподносится как результат научных исследований без ссылки на ее ценность для каждодневной работы;

— часто исследования слишком мало затрагивают сферу взаимодействия и коммуникативную сторону работы тренера, а также недостаточно критически отражают тренерский подход (утверждающий воздействие тренера: «Я так всегда и делаю»).

Часто происходит субъективное и аффективное наложение информации, и тренер считает научные данные для себя неважными.

Различие в терминологии, употребляемый тренерами и учеными, можно преодолеть только путем постоянных контактов. Тренеру необходимо усиленно изучать основы психологии для того, чтобы быть готовым решать возникающие проблемы и отвечать на вопросы.

### **Требования, предъявляемые к тренеру в спорте высших достижений**

Если рассматривать тренировку как процесс взаимодействия обучения и усвоения, то нужно в большей степени учитывать переменную «тренер» для того, чтобы можно было контролировать формирование талантов и обеспечить высокие спортивные результаты.

Приводимая здесь систематика представляет собой попытку структурирования этих взаимодействующих сфер. В действительности же они тесно между собой переплетены:

— планирование тренировок: оптимизация результата требует четкой организации. Подготовка предмета обучения, его организация в наглядной и приемлемой для усвоения форме требует глубокого знания условий, закономерностей хода и целевых перспектив процесса обучения (психология обуче-

ния);

— проведение тренировок предполагает знание исследований, предметом изучения которых является соотношение проблем обучения и руководства (педагогическая психология);

— контролирование достижений и развития личности: тренер должен знать и уметь применять методы дифференцированной оценки работоспособности спортсменов. При этом психологические параметры играют существенную роль (диагностическая психология);

— консультирование спортсменов: тренер несет ответственность за всестороннее развитие спортсменов. Он должен понимать их проблемы и быть в состоянии оказать им помощь и поддержку (социальная психология);

— оказание помощи спортсменам: тренер должен уметь определять нарушения в поведении спортсменов и бороться с факторами, снижающими результат, т.е. уметь подготовить почву для психорегулирующих мероприятий (клиническая психология);

— организация спортивного поля деятельности: тренер должен уметь представлять в глазах общественности цели, задачи и содержание спорта высших достижений не только на тренировках и соревнованиях (психология окружающей социальной среды).

### **Психологические задачи тренера по боксу.**

Если тренировочный процесс понимать не однозначно, не только как средство достижения спортивных результатов, но и как процесс формирования личности, в котором необходимо учитывать ее индивидуальные, социальные и национальные особенности, можно выделить психологические задачи этого процесса, в основе которых лежат вполне определенные психологические закономерности.

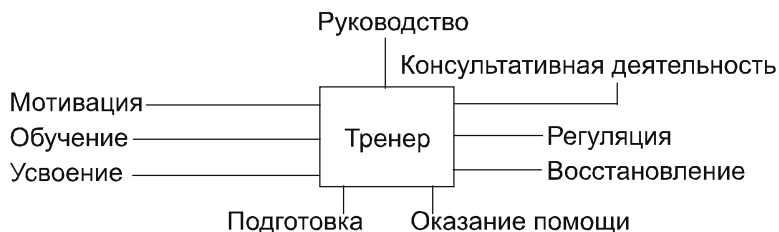
Информативный процесс мотивации, обучения и усвоения знаний требует создания оптимальных условий для достижения высоких результатов.

Основы сотрудничества и продуктивного взаимодействия в тренировочной группе и спортивной команде заложены в групповых динамических процессах лидерства и консультативной деятельности.

Улучшение результатов выступлений на соревнованиях основано на оптимизации процесса подготовки и оказания необходимой помощи спортсменам.

Психотерапевтический процесс регулирования и восстановления призван способствовать формированию нового, более совершенного отношения к спорту высших достижений.

Таким образом, тренер должен выполнять следующие функции:



### **Тренировка как психологический процесс**

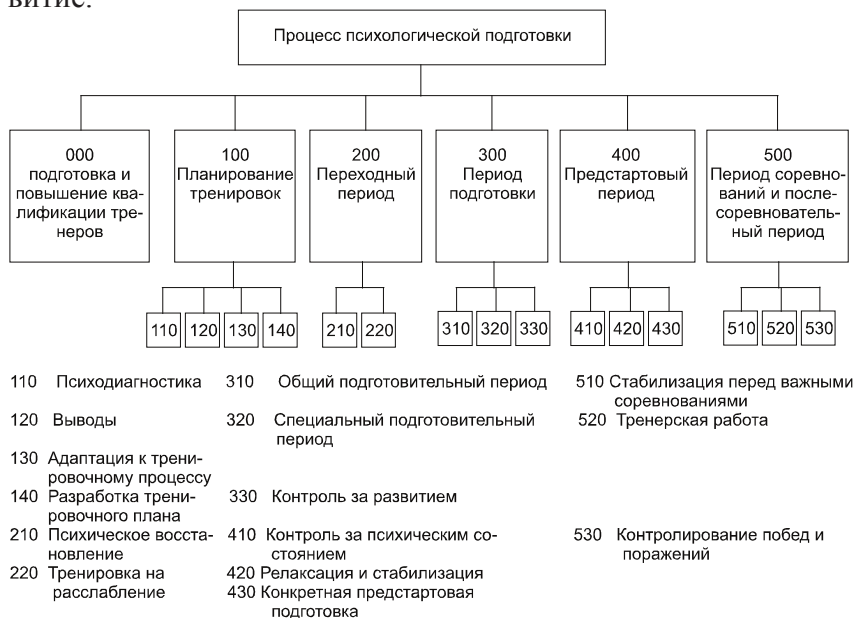
Психология тренировки начинается там, где определяются общие требования, индивидуальные нормы и особенности. Это означает, что психологические знания и проникновение в существо вопроса больше требуются в тех случаях, когда спортивное достижение проблематично.

Таким образом, психология спорта завоевала себе прочные позиции в спорте высших достижений, особенно там, где речь идет об оптимизации результатов, совершенствовании спортивного мастерства и обеспечении лучших условий соревнований и тренировок.

Тренировка будет тем успешнее, чем лучше тренеру будут известны нежелательные, лимитирующие факторы, чем лучше он будет уметь с ними бороться и чем в большей степени

сможет пользоваться средствами, облегчающими тренировочный процесс. Таким образом, психология в спорте высоких достижений часто выступает как инструмент планирования (см. схему с цифровыми обозначениями, принятыми в Германии).

Исходя из того, что тренер должен обладать всесторонними знаниями в области психологии спорта (образование тренера и повышение квалификации), для составления плана тренировочных занятий (130, 140) прежде всего необходимо установить наиболее важные индивидуальные и социальные факторы спортсменов (530, 110, 120). В соответствии с этим мероприятия во время тренировочного периода должны подвергаться изменениям (210, 220, 310, 410) так, чтобы изменялся и план соревнований, чтобы стабилизация результатов происходила на высоком психофизиологическом уровне. Это достигается прежде всего посредством психологического и психомоторного контроля (330). Целенаправленная подготовка к соревнованиям может начинаться именно тогда, когда процесс тренировки получил подобное психологическое развитие.





Многие не видят связи между интеллектом и силой. Почему рекорды всё время растут? Некоторые усматривают причину улучшением качества питания, другие в технической эволюции. Третьи объясняют спортивной формой атлета. Но основе всего лежит психологический фактор.

Психологический настрой должен стать составным элементом вашей тренировочной программы. Однако, это волшебная палочка, которая освобождает от кропотливой работы. Совершенствование физической кондиции должно быть неразрывно связано с психологическим настроем. Без этой гармонии не достичь вершины. Для того, чтобы стать чемпионом, необходимо иметь: цель, желание, уверенность в себе. Иными словами спортсмены должны знать, чего они хотят, должны хотеть это сделать и должны верить в то, что смогут это сделать.

Итак, первое, что должны сделать, - поставить перед собой цель. Психологи говорят, что многие терпят неудачу в жизни потому, что не знают, что они хотят. Многие плывут по течению и практически ничего не добиваются. Они вовсе не лентяи, нет. Это порой весьма трудолюбивые люди, но их усилия нецеленаправленны.

Выбор цели не так прост, как это кажется. Задумав стать чемпионом, вы должны вначале спросить себя действительно ли вы хотите им стать. Вы должны соразмерить свои реальные возможности с вашими представлениями о них.

Не следует умолять свои способности. Психологи считают, что большинство людей потому и не достигают в жизни больших высот, так как их конечные цели слишком малы. Такие люди используют лишь часть своего потенциала, даже не сознавая и не подозревая о тех ресурсах, которыми они располагают. Однако не ставьте перед собой невыполнимых задач. Неудачи лишь ослабят веру в себя и сделают вас нерешительными.

Другими немаловажным фактором является желание. Желание - это движущая сила, помогающая спортсмену достичь вершин, помогающая преодолеть трудности и стойко переносить поражение. Желание побуждает энтузиазм, без которого

невозможен рост. Желание - это качество, которое можно развить при условии. Степень его развития должна быть решающим фактором.

Что нужно для того, чтобы развить в себе волю, целеустремленность, все то что, под чем мы подразумеваем психологический фактор.

В первую очередь вы должны:

Думать только об успехе, думайте о том высоком результате, который вы показали сегодня, и ещё больше о том, который вы покажите завтра. Помните, ваше подсознательное мышление аккумулирует мельчайшие оттенки мыслей и влияет самым существенным образом на ваш психологической настрой.

Постоянно напоминайте себе о том, что вы лучше, чем вы есть на самом деле. Постоянно твердите себе, что в вас неисчерпаемый источник силы, который вы ещё ее начали использовать.

Не обожествляйте чемпионов, они обыкновенные люди и отличается от вас тем, что более разумно организуют свой тренировочный процесс.

Помните, что разница между чемпионом и обыкновенным спортсменом, не в величине мускулов, сколько в разнице целеустремленности.

Совершенствование психологического настрой, работа по развитию воли, формирует весь тот комплекс эмоционально психологической подготовленности, которая помогает стать чемпионом.

Результаты психологической подготовки, особенно складываются во время соревнований, которые являются ответственным испытанием для боксеров, позволяют подвести итоги, и в то же время служат средствам дальнейшего совершенствования мастерства.

Выступление способствует развитию волевых качеств, боевого мышления лишь в том случае, когда боксер участвует в них вполне подготовленным, количество соревнований соответствует уровню его спортивной подготовки, индивидуальным физическим и психический возможностям, трудность соревнований возрастает постепенно и участники встречаются

с соперниками, равными им по силе.

А.Ц.Пуни считает, что готовность к соревнованиям - это психологическое состояние спортсмена, которое характеризуется уверенностью в себе, стремлением бороться до конца и желанием победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроениями и чувствами, способностью мобилизовать все силы для достижения цели:

Психологическая подготовка к соревнованиям включает 4-этапа:

1) Ранняя психологическая подготовка (примерке за месяц до соревнования и до жеребьевки);

2) Психологическая подготовка к бою (от объявления результатов жеребьевки и до начала поединка);

3) Психологическое воздействие на боксера и активной саморегуляции его эмоций во время тренировки;

4) Психологическое воздействие после окончания соревнования (в зависимости от результатов выступления боксера).

Первый этап психологической подготовки предусматривает решение следующих задач:

а) определение основной цели выступления боксера в предстоящем соревновании;

б) формирование общественно-значимых мотивов выступления;

в) программирование настоящих действий на основе информации о предлагаемых условиях соревнований и особенности будущих противников; уточнение намеченной программы во время предсоревновательной и тренировки, совершенствование спортивного мастерства в условиях сбора, настройка и саморегуляция высшего уровня недостаточно связанных компонентов спортивного мастерства (техники, тактики, физической и боевой подготовки);

г) соблюдение режима тренировки, отдыха, питания;

д) для реализации поставленной задачи в этом периоде, психологической подготовки используют следующие средства и методы: создание соответствующих благоприятных условий тренировки, отдыха и трудовой деятельности, соблюдение ре-

жима; словесное воздействие, различные приемы внушения и самовнушения; прослушивание музыкальных произведений, для создания хорошего настроения, прогулки, интересные встречи и др.

На психологическую подготовку боксера в этот период подготовки влияет главным образом тренер, врач, коллектив, в котором он тренируется. Они убеждают спортсмена в важности успеха в предстоящем выступлении для коллектива, города, республики или для всей страны, вселяют в него уверенность способности побеждать.

Правильно организованные тренировки (оптимальный подбор партнера для совершенствования спортивного мастерства, хорошие условия занятий, внимание тренера к боксеру, интересные и разнообразные упражнения), индивидуализация учебных заданий, повышает настроение боксера, укрепляет его волю к победе. Появление у боксера чувства уверенности в себе способствует объективная характеристика его будущих противников.

### **Подготовка каждого спортсмена к турниру должна быть индивидуализированной.**

Непосредственная психологическая подготовка предусматривала достижения боксеров спортивной формы, на данном этапе формируется готовность спортсменов к турниру, и в частности к каждому бою.

Для этой цели используются средства легкой тренировки без психической напряженности, упражнения типа дыхательных и на расслабление, ритмическая музыка в процессе тренировки; проводятся беседы с тренером о технико-тактических формах настоящего боя.

После жеребьевки, когда боксеру известны его противники определяются конкретные технические и тактические задачи, на основе информации о мастерство противника, а его сильных и слабых сторонах. Главным в психологической подготовке является самовнушение, спортсмен убеждает себя, кто должен занять призовое место (учитывая свою подготовку к

этим соревнованиям), настраивается на полное использование своих технических, тактических и физических возможностей, необходимостью выложиться в ходе борьбы.

Особое значение в этот период приобретает значение тренера, который зная характер боксера, выбирает средства для устранения его отрицательных эмоций, внушения ему уверенности в решительных действиях, приводя доказательства его преимущества (на опыте предыдущих боев, его и противника) помогая анализировать его будущие действия и возможность добиться победы.

Тренер может посоветовать спортсмену, как ему провести время после жеребьевки и взвешивания да боя. На одного боксера положительно действуют отвлекающие факторы (развлечения, прогулки, кино, окружающие товарищи), другой наоборот предпочитает уединение, чтение и т.п., но каждый из них переживает думая о предстоящем бое. Боксеры могут одолевая честолюбивые мечты, ожидание физических ощущений, предполагаемых трудностей, боязнь проиграть и не оправдать надежды коллектива, тренера, близких, боязнь сильных ударов.

Перед боем боксер испытывает сильное возбуждение или, наоборот, апатию. Тренер должен найти средства и методы, чтобы успокоить боксера, и «зажечь» пассивного. В обоих случаях лучше провести активную разминку при помощи упражнений или боя с партнером.

Боксер, идущий в турнире без поражений, после каждого боя отдыхает, морально и физически расслабляется, но через день, или два, а может быть и на следующий день, его снова ожидает бой с более сильным партнером, который также, как и он одержал победу. Поэтому тренер должен помочь ему поддерживать боевой дух и еще больше укрепить в очередном бою. В этом случае положительно действует анализ выигранного боя с разбором допущенных ошибок, рекомендации по их исправлению, советам как лучше использовать приемы, оказывающиеся эффективными. Если, например, бой был выигран у сильного противника прежнего чемпиона, основного претендента на золотую медаль, то тренер должен предосте-

речь боксера, прибавить моральных сил, но нужно настраивать его на то, что следующий бой будет не менее серьезным.

Если исходить из того, что знания в области спортивной психологии практически реализуется через тренера, содержание его психологического образования должно основываться на практических задачах. В то же время теоретическая работа также не должна недооцениваться.

Тренер должен относиться к спортивной психологии как к одной из естественных наук, основанных на систематической экспериментальной деятельности и наблюдении за проведением человека. Он должен хорошо усвоить, что целенаправленное психологическое воздействие невозможно без надежных научных данных.

### **Жаркий ринг в Рио-де-Жанейро**

#### ***Олимпиада в Рио подытожила работу нашей Национальной команды за последний цикл и дала повод проанализировать итоги самого важного и ответственного соревнования***

В честь побед казахстанских боксеров с момента обретения нашей страной независимости на всех Олимпийских играх звучал гимн РК, не стали исключением и главные старты четырехлетия в бразильском Рио-де-Жанейро.

Впервые в своей истории мужская сборная Казахстана по боксу отправилась на Олимпиаду в полном составе. Наши мастера кожаной перчатки на олимпийском ринге продемонстрировали тот бокс, на который были способный в тот момент.

Самый опытный член НСК РК Биржан Жакипов для которого данная Олимпиада являлась третьей в карьере, не смог громко хлопнуть дверью, оступившись на будущем чемпиона Игр и вернувшись на родину без медали. До четверт финального поединка уроженец Южно-Казахстанской области за счет мастерства и опыта одолел боксера из Намибии Мати-

яса Хамунъела. В той встрече Жакипов оставил не мало физических сил, что на верняка и сказалось на его кондициях уже в следующем бою против визави из Узбекистана.

Хасанбой Дусматов боец неуступчивый, с ним не единожды на различных состязаниях, в том числе его возможности. В этой связи Жакипов должен был биться с противником, как говорится, не на жизнь, а на смерть. Биржан в той встрече не смог показать все свои возможности. В первую очередь, проиграв сопернику тактически. Имея за плечами колоссальный опыт, выключая выступление на трех Олимпиадах, пяти чемпионатах мира, двух Азиатских играх и множества других соревнований казахстанец пропустил вперед конкурента из сборной Узбекистана.

В весе до 52 кг страну представлял опытный боец Олжас Саттыбаев, за его плечами три взрослых чемпионата мира, дважды учатсвовал на континентальных первенствах, за «Астана арланс» выступал во Всемирной серии бокса. Саттыбаев неплохо провел сартовый бой против пуэрториканца Хавьера Цинтрона, однако затем Олжас оступился на азербайджанском боксере Ельвина Мамишзада. Несомненно, в бою против Мамишзада Саттыбаев выглядел активнее, старался много атаковать, с легкостью передвигался по рингу, однако в боксе главным является – бить, и при этом по падать в цель. В этом аспекте необходимо было действовать более агрессивно. К сожалению, судьи вынесли вердикт не в пользу нашего соотечественника.

В весе до 56 кг Кайрат Ералиев замечательно смотрелся против чемпиона мира 2013 года азербайджанца Давида Челебиева, мастерски держал оборону и своими действиями на ринге по праву восхитил весь боксерский мир. На своем привычном уровне Кайрат провел встречу и в следующем бою против Муроджона Ахмадалиева из Узбекистана. В эом бою за выход в четвертьфинал, Ералиев смотрелся не плохо, временами контролируя ход поединка. По итогам встречи согласно судейским запискам преимущество было на стороне Ахмадалиева. Надо признать, Кайрат выкладывался, старался и наверняка отдал всю силы ради достижения успеха. Увы,

этого не хватило для победы.

Выступающий в весовой категории до 60 кг Берик Абдрахманов по своему потенциалу и бойцовским качествам имел возможность биться за медаль Олимпийских игр. К нашему всеобщему разочарованию, Берик уже в стартовом матче оступился против молодого американца. Боксер из США перехитрил нашего соотечественника в тактическом плане, не позволив Абдрахманову продемонстрировать свой уровень бокса.

В категории до 64 кг Казахстан в Рио представлял молодой Абылайхан Жусупов. Воспитанник известной абайской школы бокса не смог преподнести нам приятный сюрприз и вернулся на родину без награды. В дебютном бою Жусупов не смог переиграть великобританца Пата Маккормака. Наверняка тренеры разобрали основные причины его проигрыша. Не исключено, что он просто напросто перегорел.

В весе до 69 кг викторию отпраздновал Данияр Елеусинов. Поочередно победив представителей Великобритании, Венесуэлы и Франции, в решающем матче капитан национальной команды сломил сопротивление Шахрамана Гиясова из Узбекистана – 3:0.

Елеусинов оправдал ожидания миллионов казахстанцев и продолжил победную традицию нашего бокса. Весовую категорию до 69 кг весь мир продолжает называть казахской!

Не смог вернуться из столицы Олимпийских игр с завоеванной медалью Жанибек Алимханулы, выступающий в весе до 75 кг. Жанибеку путь к пьедесталу почета преградил экс-казахстанец Камран Шахсуварлы, ныне выступающий за Азербайджан.

Справедливости ради необходимо подчеркнуть, что Алимханулы в противостоянии с Шахсуварлы безоговорочно выиграл лишь заключительный отрезок поединка. Первые два раунда протекали в разном ключе, временами же инициатива переходила на сторону боксера из закавказской республики. На высоком уровне проведя встречи с представителями Великобритании и Алжира, Жанибек Алимханулы уступил Камрану Шахсуварлы в упорном бою.



«Жанибеку с первого раунда надо было действовать в ближнем бою, разрывать дистанцию и контролировать ход поединка, Камран до данной встречи с Алимханулы на Олимпиаде в Рио провел два боя с представителями Китая и России, в них он праздновал убедительные победы. На высоком уровне провел олимпийский турнир Адильбек Ниязымбетов 81 кг. В битвах с конкурентами из Белоруссии, Азербайджана и Великобритании Ниязымбетов не оставлял сомнений и во всех данных боях фиксировали одинаковый результат – 3:0 в пользу казахстанца. В финале Адильбек встречался с кубинцем Хулио Сезаром де ла Крусом и в очередной раз не смог обграть противника из-за океана.

Про вес до 91 кг много говорить нет надобности. В стартовом бою оставив не у дел китайца, изатем убедительно взял верх над боксером из Маврикии, после чего в великолепном стиле разобравшись с именитым кубинцем Ерисланди Савоном, Василия Левита в решающем поединке ждал неоднозначный бой против Евгения Тищенко из Российской Федерации. Во всех средствах массовой информации и в частности в интернете наши специалисты и общественность признали Василия народным чемпионом. Об этом лично сказал и Глава нашего государства

На встрече с олимпийцами. Нурсултан Назарбаев особо выделил Адильбека Ниязымбетова и Василия Левита, сказав, что они с честью защищали флаг родной страны и оставили на ринге все силы ради достижения высокого результата. Примечательно, что по поручению Елбасы обоим данным боксерам выписаны премиальные как победителям ОИ... Не на своем уровне провел полуфинальный поединок против Джо Джойса из Великобритании Иван Дычко. До данного боя как бы это странно ни прозвучало, на олимпийском ринге Иван провел полтора боя. 1 раунд с Магомедрасулом Меджидовым из Азербайджана и 3 раунда с нигерийцем Ажагбой. Ни в коем, нельзя осуждать Ивана, он на протяжении длительного времени достойно защищает Казахстан на мировой арене в супертяжелой весовой категории, не раз доказывая свою состоятельность. На высочайшем уровне Дычко провел и стартовый

раунд с Джойсом, однако в двух последующих трехминутках Иван по всей видимости действительно просто устал...

В женском боксе, как известно, всего три олимпийских весовых категорий. Наша страна была представлена двумя женщинами боксерами Жайной Шекербековой (51 кг) и Даригой Шекербековой (75 кг).

Шекербекова проиграла в дебютном бою 34-летней французженке Саре Урамун, не оказав последней должного сопротивления, тем самым прекратив борьбу за медали.

Шакимова добравшись до полуфинальной стадии, в битве за выход в финал не смогла сломить сопротивление имениной Кларессы Шилдс из США. По итогам всей встречи преимущество было на стороне действующей чемпионки мира, победительницы Олимпиады в Лондоне Кларессы Шилдс. Все судьи были единодушны во мнении и выставили следующие оценки – 40:36, 39:37, 40:36.

Стабильность – признак высокого уровня. С тем, что именно бокс наш самый ударный вид спорта, никто не посмеет поспорить!

*Ерзат Сергазин!*



*Национальная сборная команда по боксу, перед вылетом на Олимпийские игры 2016 года в Рио-де-Жанейро.*


**ҚАЗАҚСТАН KAZSPORT**  
**РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРОДА ӨТЕТІН ОЛИМПИАДА**  
 ОЙЫНДАРЫНА ҚАТЫСАТЫН  
**ҚАЗАҚСТАН ҰЛТТЫҚ ҚҰРАМАСЫ**  
**БОКС**

					<b>Біржан ЖАҚЫПОВ</b> 49 кг
<b>Абылайхан ЖҰСҰПОВ</b> 64 кг	<b>Данияр ЕЛҰСЫНОВ</b> 69 кг	<b>Жәнібек ӘЛІМХАНҰЛЫ</b> 75 кг	<b>Әділбек НИЯЗЫМБЕТОВ</b> 81 кг		<b>Қайрат ЕРӘЛИЕВ</b> 56 кг
					<b>Берік ӘБДРАХМАНОВ</b> 60 кг
<b>Василий ЛЕВИТ</b> 91 кг	<b>Иван ДЫЧКО</b> +91 кг	<b>Жайна ШЕКЕРБЕКОВА</b> 51 кг	<b>Дарига ШӘКІМОВА</b> 75 кг	<a href="http://kaztrk.kz/Rio-2016">kaztrk.kz/Rio-2016</a>     kaztrk.kz kazsporttv #riokaztrk	

*Сборная команда РК участники Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро 2016 года.*



*Олимпийский чемпион в Рио-де-Жанейро 2016 г.  
Данияр Елеусинов.*



*Серебрянный призер Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро  
Адильбек Ниязымбетов*



*Президент Республики Казахстана Нурсултан Назарбаев награждает серебряного призера Олимпийских игр 2016 в Рио-де-Жанейро Василю Левиту*



*Бронзовый призер Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро 2016 г. Иван Дычко*



*Бронзовый призер Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро  
2016 г. Дарига Шакимова.*



## Медальный зачет Рио-2016

*Бокс: краткая статистика по итогам всех Игр*



*Бокс в Рио-де-Жанейро 2016: медальный зачёт*

М	Страна	Золото	Серебро	Брон-за	Всего
1.	УЗБЕКИСТАН	3	2	2	7
2.	КУБА	3	0	3	6
3.	ФРАНЦИЯ	2	2	2	6
4.	КАЗАХСТАН	1	2	2	5
5.	РОССИЯ	1	1	3	5
6.	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	1	1	1	3
7.	США	1	1	1	3
8.	БРАЗИЛИЯ	1	0	0	1
9.	КИТАЙ	0	1	3	4
10.	КОЛУМБИЯ	0	1	1	2
11.	АЗЕРБАЙДЖАН	0	1	1	2

12.	НИДЕРЛАНДЫ	0	1	0	1
13.	ФИНЛЯНДИЯ	0	0	1	1
14.	ВЕНЕСУЭЛА	0	0	1	1
15.	МАРОККО	0	0	1	1
16.	ХОРВАТИЯ	0	0	1	1
17.	МЕКСИКА	0	0	1	1
18.	ГЕРМАНИЯ	0	0	1	1
19.	МОНГОЛИЯ	0	0	1	1

### *Весовые категории в боксе*

1. мужчины, супернаилегчайший, 49 кг
2. мужчины, наилегчайший вес, 52 кг
3. мужчины, легчайший вес, 56 кг
4. мужчины, легкий вес, 60 кг
5. мужчины, 1-ый полусредний вес, 64 кг
6. мужчины, 2-ой полусредний, 69 кг
7. мужчины, 2-ой средний, 75 кг
8. мужчины, полутяжелый, 81 кг
9. мужчины, тяжелый вес, 91 кг
10. мужчины, супертяжелый вес, +91 кг
11. женщины, наилегчайший вес, 51 кг
12. женщины, легкий вес, 60 кг
13. женщины, средний вес, 75 кг

### **Бокс в Рио-де-Жанейро 2016: список призёров**

#### *мужчины, супернаилегчайший, 49 кг*

DUSMATOV Hasanboy - Узбекистан

MARTINEZ Yurberjen - Колумбия

ARGILAGOS Joahnys - Куба

HERNANDEZ Nico Miguel - США

#### *мужчины, наилегчайший вес, 52 кг*

ZOIROV Shakhobidin - Узбекистан



ALOIAN Misha - Россия  
HU Jianguan - Китай  
FINOL Yoel Segundo - Венесуэла

***мужчины, легчайший вес, 56 кг***

RAMIREZ Robeisy - Куба  
STEVENSON Shakur - США  
NIKITIN Vladimir - Россия  
AKHMADALIEV Murodjon - Узбекистан

***мужчины, легкий вес, 60 кг***

CONCEICAO Robson - Бразилия  
OUMIHA Sofiane - Франция  
ALVAREZ Lazaro Jorge - Куба  
DORJNYAMBUU Otgondalai - Монголия

***мужчины, 1-ый полусредний вес, 64 кг***

GAIBNAZAROV Fazliddin - Узбекистан  
SOTOMAYOR COLLAZO Lorenzo - Азербайджан  
HARUTYUNYAN Artem - Германия  
DUNAYTSEV Vitaly - Россия

***мужчины, 2-ой полусредний, 69 кг***

YELEUSSINOV Daniyar - Казахстан  
GIYASOV Shakhram - Узбекистан  
CISSOKHO Souleymane Diop - Франция  
RABII Mohammed - Марокко

***мужчины, 2-ой средний, 75 кг***

LOPEZ Arlen - Куба  
MELIKUZIEV Bektemir - Узбекистан  
SHAKHSUVARLY Kamran - Азербайджан  
RODRIGUEZ Misael Uziel - Мексика

***мужчины, полутяжелый, 81 кг***

LA CRUZ Julio Cesar - Куба

NIYAZYMBETOV Adilbek - Казахстан  
BAUDERLIQUE Mathieu Albert Daniel - Франция  
BUATSI Joshua - Великобритания

***мужчины, тяжелый вес, 91 кг***

TISHCHENKO Evgeny - Россия  
LEVIT Vassiliy - Казахстан  
SAVON Erislandy - Куба  
TULAGANOV Rustam - Узбекистан

***мужчины, супертяжелый вес, +91 кг***

YOKA Tony Victor James - Франция  
JOYCE Joe - Великобритания  
HRGOVIC Filip - Хорватия  
DYCHKO Ivan - Казахстан

***женщины, наилегчайший вес, 51 кг***

ADAMS Nicola - Великобритания  
OURAHMOUNE Sarah - Франция  
REN Cancan - Китай  
VALENCIA VICTORIA Ingrid Lorena - Колумбия

***женщины, легкий вес, 60 кг***

MOSSELY Estelle - Франция  
YIN Junhua - Китай  
POTKONEN Mira - Финляндия  
BELIAKOVA Anastasiia - Россия

***женщины, средний вес, 75 кг***

SHIELDS Claressa Maria - США  
FONTIJN Nouchka - Нидерланды  
LI Qian - Китай  
SHAKIMOVA Dariga - Казахстан

## Олимпиада 2016

		Золо- то	Сере- бро	Брон- за	Сум- ма
1.	США	46	37	38	121
2.	Великобритания	27	23	17	67
3.	Китай	26	18	26	70
4.	Россия	19	18	19	56
5.	Германия	17	10	15	42
6.	Япония	12	8	21	41
7.	Франция	10	18	14	42
8.	Южная Корея	9	3	9	21
9.	Италия	8	12	8	28
10.	Австралия	8	11	10	29
11.	Нидерланды	8	7	4	19
12.	Венгрия	8	3	4	15
13.	Бразилия	7	6	6	19
14.	Испания	7	4	6	17
15.	Кения	6	6	1	13
16.	Ямайка	6	3	2	11
17.	Хорватия	5	3	2	10
18.	Куба	5	2	4	11
19.	Новая Зеландия	4	9	5	18
20.	Канада	4	3	15	22
21.	Узбекистан	4	2	7	13
22.	Казахстан	3	5	9	17
23.	Колумбия	3	2	3	8
24.	Швейцария	3	2	2	7
25.	Иран	3	1	4	8
26.	Греция	3	1	2	6
27.	Аргентина	3	1	0	4
28.	Дания	2	6	7	15
29.	Швеция	2	6	3	11
30.	ЮАР	2	6	2	10

31.	Украина	2	5	4	11
32.	Сербия	2	4	2	8
33.	Польша	2	3	6	11
34.	КНДР	2	3	2	7
35.	Таиланд	2	2	2	6
36.	Бельгия	2	2	2	6
37.	Словакия	2	2	0	4
38.	Грузия	2	1	4	7
39.	Азербайджан	1	7	10	18
40.	Беларусь	1	4	4	9
41.	Турция	1	3	4	8
42.	Армения	1	3	0	4
43.	Чехия	1	2	7	10
44.	Эфиопия	1	2	5	8
45.	Словения	1	2	1	4
46.	Индонезия	1	2	0	3
47.	Румыния	1	1	3	5
48.	Бахрейн	1	1	0	2
49.	Вьетнам	1	1	0	2
50.	Китайский Тайбэй	1	0	2	3
51.	МОК	1	0	1	2
52.	Багамские острова	1	0	1	2
53.	Кот-д'Ивуар	1	0	1	2
54.	Пуэрто-Рико	1	0	0	1
55.	Сингапур	1	0	0	1
56.	Таджикистан	1	0	0	1
57.	Иордания	1	0	0	1
58.	Косово	1	0	0	1
59.	Фиджи	1	0	0	1
60.	Малайзия	0	4	1	5
61.	Мексика	0	3	2	5
62.	Алжир	0	2	0	2

63.	Ирландия	0	2	0	2
64.	Литва	0	1	3	4
65.	Болгария	0	1	2	3
66.	Индия	0	1	1	2
67.	Монголия	0	1	1	2
68.	Венесуэла	0	1	1	2
69.	Нигер	0	1	0	1
70.	Филиппины	0	1	0	1
71.	Гренада	0	1	0	1
72.	Бурунди	0	1	0	1
73.	Катар	0	1	0	1
74.	Норвегия	0	0	4	4
75.	Египет	0	0	3	3
76.	Тунис	0	0	3	3
77.	Израиль	0	0	2	2
78.	Португалия	0	0	1	1
79.	Австрия	0	0	1	1
80.	Финляндия	0	0	1	1
81.	Марокко	0	0	1	1
82.	Доминиканская Республика	0	0	1	1
83.	ОАЭ	0	0	1	1
84.	Тринидад и Тобаго	0	0	1	1
85.	Киргизия	0	0	1	1
86.	Нигерия	0	0	1	1
87.	Молдавия	0	0	1	1
88.	Эстония	0	0	1	1
	Всего	307	307	360	974

# Чемпионат мира среди молодежи Санкт-Петербург 2016 год финальные бои.



AIBA Youth World Boxing Championships 2016

Daily Schedule



Session 16 A - Finals  
SAT 26 NOV 2016 14:00 - Afternoon

Order	Bout	Weight Category	Corner	Name	NOC Code
1	332	Men's Light Fly (46-49kg)	RED BLUE	GRINAN Jorge Sachin	CUB IND
2	333	Men's Fly (52kg)	RED BLUE	TSUTSUMI Hayato CRESPO SANTOS Elio	JPN CUB
3	334	Men's Bantam (56kg)	RED BLUE	TOLTAYEV Samatali CASTRO Marc	KAZ USA
4	335	Men's Light (60kg)	RED BLUE	MIRZARAKHIMOV Bilolbek JOHNSON Delante	UZB USA
5	336	Men's Light Welter (64kg)	RED BLUE	MARGARIAN Sergei ERDEMIR Tugrulhan	RUS TUR
6	337	Men's Welter (69kg)	RED BLUE	GULA Pavlo AKHMEDOV Sadriiddin	UKR KAZ
7	338	Men's Middle (75kg)	RED BLUE	NURMAGANBET Bek HUTCHISON William	KAZ SCO
8	339	Men's Light Heavy (81kg)	RED BLUE	MORRELL GUTIERREZ Osvary David SAVITSKYI Roman	CUB UKR
9	340	Men's Heavy (91kg)	RED BLUE	PERO JUSTIZ Dainier Christian UZUNIAN Vladimir	CUB RUS
10	341	Men's Super Heavy (+91kg)	RED BLUE	TCHIGLADZE Giorgi HUNI Justis	GEO AUS

## Чемпионат РК по боксу 2016 год. Павлодар.



В Павлодаре состоялись финальные бои чемпионата Казахстана по боксу 27.11.2016 17:37 Сегодня во Дворце спорта «Ба-

янтау» в Павлодаре прошли финальные встречи чемпионата Казахстана по боксу. В весовой категории до 49 килограммов чемпион Азии-2013 Темиртас Жусупов из Акмолинской области выиграл у более молодого оппонента Ержана Жомарта из ЮКО. Бронзовые награды на счету Шалкара Айкынбая из все той же Южно-Казахстанской области и астанчанина Асхата Жусупова. В весе до 52 килограммов чемпионом страны стал мангистауский боксер Азамат Исакулов, который выиграл в финале у Ануара Музаппарова из Алматинской области. Третьи места в этой категории завоевали Азат Махметов (Астана) и Олжас Байниязов (ЮКО). В следующей весовой категории – до 56 килограммов лучшим стал Кайрат Ералиев из ЮКО. В решающей встрече он одержал победу над Нурболом Калжановым из Мангистауской области. «Бронза» в этой категории на счету Ильяса Сулейменова из Астаны и Жанболата Кыдырбаева из Жамбылской области. В весовой категории до 60 килограммов неожиданно для многих стал чемпионом страны Адилет Курметов из Восточно-Казахстанской области. В финале он выиграл у опытного Закира Сафиуллина из ЮКО. Бронзовые награды завоевали Меирболат Тоитов из Астаны и юный Серик Темиржанов из Павлодарской области. Южно-казахстанский боксер Бекдаулет Ибрагимов первенствовал в весовой категории до 64 килограммов. В решающем поединке он выиграл у Куана Куатова из Павлодарской области. Третьими стали Дильмурат Межитов (Алматы) и Максат Жексенби (Карагандинская область). В весовой категории до 69 килограммов новым чемпионом Казахстана стал юный Абылайхан Жусупов из Карагандинской области, который выиграл в финале у столичного боксера Канагата Маралова. Довольствовались бронзовыми наградами Алмасбек Алибеков из ЮКО и Илья Очкин (Павлодарская область). В финале весовой категории до 75 килограммов лучшим стал Абильхан Аманкул (Жамбылская область), выигравший у Ерика Альжанова (Мангистауская область). Бронзовые награды на счету Маната Омирзакова (ВКО) и Турсынбая Кулахмета (Кызылординская область). Зрелищным выдался поединок между Жанибеком Алимханулы (Алматинская область) и Нурдаулетом Жармановым

вым (Акмолинская область) в весовой категории до 81 килограмма. В итоге, победу одержал чемпион мира и Азии Алимханулы. «Бронза» на счету Вадима Казакова (Акмолинская область) и Шаймурата Кусаинова (Павлодарская область). В финале весовой категории до 91 килограмма Антон Пинчук (Костанайская область) выиграл у Серика Мусадилова (Павлодарская область). Третьими в этой категории стали Арбек Абдуганиев (Жамбылская область) и Еркин Мухамеджан (ЮКО). Заключительный бой чемпионата страны состоялся между Камшыбеком Конкабаевым (Кызылординская область) и Олжасом Букаевым (Павлодарская область) в супертяжелой весовой категории – свыше 91 килограмма. Зрители были в восторге от обоих бойцов. Победу присудили Олжасу Букаеву. «Серебро» - у Конкабаева, «бронзу» завоевали Нуржан Бекзатов и Нурлан Сапарбай (оба - ЮКО). - Уровень организации чемпионата хороший, - говорит Болат Абдрахманов, супервайзер чемпионата страны-2016. - Регионы тщательно подготовились. Простых бойцов здесь нет, вы сами видите. Видно, что области ведут огромную работу по подготовке боксёров. Я считаю, что тренеры в областях начали активную деятельность – благодаря местным федерациям, благодаря Казахстанской федерации бокса.

## **Психологическая подготовка в современном боксе**

**Общая психологическая подготовка боксера** стоит в одном ряду с физической, технической и тактической подготовкой и осуществляется с ними на протяжении всего периода спортивного совершенствования. Она направлена не только на подготовку боксеров к предстоящему соревнованию, но и на решение задач спортивного совершенствования.

Основные задачи общей психологической подготовки:

1. Воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена.
2. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.



3. Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как «чувство дистанции», «чувство партнера», «чувство ринга», «чувство времени».

4. Развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.

5. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать боевую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.

6. Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самого боя.

7. Развитие волевых качеств.

8. Развитие способностей управлять своими эмоциями

Для повышения тактического мастерства у боксеров необходимо развивать следующие способности: а) наблюдательность – умение быстро и правильно подмечать по ходу поединка важные моменты соревновательной борьбы, быстро и правильно ориентироваться в сложной боевой обстановке; б) сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившуюся ситуацию, учитывать ее последствия; в) инициативность – умение быстро и самостоятельно применять эффективные тактические приемы; г) предвидение – умение разгадывать тактические замыслы противника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

Большая двигательная активность боксеров, быстро меняющаяся обстановка, чередование удач и неудач, физическое напряжение, кроме того, влияние зрителей, активно выражающих свое эмоциональное отношение к тому, что происходит на ринге, – все это делает бокс одним из наиболее эмоциональных видов спорта. Для эмоций в процессе поединка характерны не только ярко выраженные положительные и отрицательные эмоциональные состояния, интенсивность их переживания, но и то, что переменность успеха во время боя определяет резкую их смену у боксеров.

Интенсивность эмоциональных состояний зависит от зна-

чимости и ответственности поединка: чем важнее бой, тем интенсивнее эмоциональное переживание. В течение боя интенсивность эмоциональных состояний неодинакова. Наиболее интенсивные эмоции проявляются в ответственные моменты, особенно при завершении поединка.

Характер и содержание эмоциональных состояний оказывает большое влияние на активность боксеров как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность боевых действий. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают боксеру избегать излишних возбуждений во время тренировочных занятий и соревнований, сохранить нужную координацию и точность движений, ясность тактической мысли.

В психологии спорта разработаны приемы психорегуляции, которые применяются с целью: а) снятия или снижения физического утомления и восстановления спортивной работоспособности; б) снятия или снижения нервного утомления и переутомления, связанного с эмоциональным перенапряжением во время тренировочных занятий и соревнований; в) снятия или снижения неблагоприятных состояний перед соревнованием и во время поединка, успокоения при излишнем нервном возбуждении; г) борьбы с бессонницей.

**Развитие волевых качеств.** Большое напряжение внимания, сложность двигательных навыков, острая соревновательная борьба, лимит времени и т. д. требуют от спортсменов большого напряжения воли. Волевые качества боксеров проявляются в их действиях, направленных на преодоление трудностей и препятствий, определяемых спецификой данного вида спорта.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач подготовки высококвалифицированного спортсмена. Для того, чтобы развивать те или иные волевые качества, боксеру необходимо исходить из конкретных трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе своей спортивной деятельности.

Существует два вида трудностей – объективные и субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловлен-

ные особенностями бокса, а субъективные трудности – особенностями личности спортсмена.

Волевая подготовка – это сложный и длительный процесс. Основным и необходимым условием развития волевых качеств у боксеров является систематическое выполнение в процессе учебно-тренировочных занятий упражнений, требующих приложения волевых усилий. Волевые качества, которыми должен обладать боксер, это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

**Целеустремленность и настойчивость.** Эти качества выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед боксерами, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

У спортсменов прежде всего необходимо воспитывать сознательное отношение к овладению техникой, тактикой боя, развивать интерес к данной работе, ставить им конкретные задачи на определенный срок и неукоснительно их выполнять, включать упражнения, различные по сложности и трудности и обязательно контролировать их выполнение, проводить занятия в любых условиях, не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи.

**Выдержка и самообладание.** Эти качества выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т. п.), в преодолении нарастающего утомления.

Воспитывать у боксеров способность: преодолевать утомление и болевые ощущения, добиваться выполнения любого задания точно и до конца, не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции а также развивать специальную выносливость.

**Решительность и смелость.** Эти качества выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты боя и без колебания приводить их в исполнение.

Воспитывать у спортсмена способность преодоления чув-

ства боязни, колебания, (например, упражнения, связанные с риском и т. д.), включать в тренировочный процесс элементы футбола, баскетбола, прыжки в воду, если возможно – прыжки с парашютом с вышки.

**Инициативность и дисциплинированность.** Эти качества выражаются в способности спортсмена вносить в тренировку творчество, не поддаваться влиянию других людей и действий. Боксер, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении спортсмена подчинять свои действия задачам коллектива, плану действий своей команды.

Воспитывать у боксеров инициативность можно лишь при хорошей технической и тактической подготовленности, т. е. только в процессе самостоятельного решения поставленных задач, самостоятельного нахождения путей и средств достижения целей. Излишняя опека подавляет инициативность, приучает полагаться во всем только на тренера.

Эффективным средством воспитания инициативности является условный бой, проводимый со специальными заданиями в условиях, требующих от боксеров максимального проявления.

Что касается развития дисциплинированности, то сознательная дисциплина предполагает не слепое подчинение по принуждению, а добровольное, на основе осознания необходимости, осознания своего долга. Для дисциплинированного человека характерны исполнительность, организованность. В дисциплинированности находят свое выражение все волевые качества.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Выполнение спортсменом установленных правил и требований, которые должны быть целесообразными, обоснованными и носить сознательный и систематический характер. Определенное значение для воспитания дисциплинированности имеет строгое соблюдение режима. В воспитании дисциплинированности особую роль играют коллектив и тренер, где тренер является образцом дисциплинированности и организованности.

Вышеперечисленные волевые качества неразрывно связаны друг с другом и взаимно обуславливают друг друга. Но далеко не у всех боксеров все волевые качества развиты равномерно. Формирование волевых качеств не может происходить стихийно, они развиваются тем успешнее, чем правильнее организован тренировочный процесс, чем лучше поставлена воспитательная работа.

### **Психологическая подготовка боксера к соревнованию.**

Психологическая подготовка боксеров к предстоящим соревнованиям или бою осуществляется на базе общей психологической подготовки и связана с решением задач, встающих перед спортсменами в данном, конкретном соревновании. Особое значение она приобретает при подготовке к крупным турнирным соревнованиям. Например, олимпийский турнир по боксу начинается на второй день после торжественного открытия Игр и заканчивается за день до их закрытия. В течение двух недель продолжается спор сильнейших боксеров-любителей за олимпийские награды. В каждом из 4–5 боев с новым противником боксер должен сохранить на высоком уровне свое психическое и физическое состояние, боеспособность и волю к победе, избегая при этом травм или залечивая их по ходу соревнования, длительно поддерживать вес в рамках весовой категории за счет резкого сокращения питания и ограничения жидкости.

Специальную психологическую подготовку боксеров к конкретным соревнованиям можно условно разделить на пять этапов:

- 1) психологическая подготовка на предсоревновательном этапе тренировки;
- 2) психологическая подготовка к бою;
- 3) психологическое воздействие во время боя;
- 4) психологическое воздействие на протяжении всего турнира;
- 5) психологическое воздействие после окончания соревнований.

### **Психологическая подготовка на предсоревновательном**

**этапе тренировки.** Продолжительность этого этапа соответствует промежутку времени от начала предсоревновательного сбора до сообщения результатов жеребьевки на соревнованиях.

К числу основных задач этапа следует отнести :

*1. Осознание боксерами особенностей и спортивных задач предстоящих соревнований.*

Весьма важным в этот период является формирование общественно значимых и личных мотивов успешного результата выступления. Под влиянием тренера и всего коллектива (сбора) боксер должен подлинно, а не формально осознать важность успеха в соревнованиях для всей страны, республики, города, спортивного и трудового коллектива, своей семьи. Необходимо укрепить желание боксера добиться решения тех задач, которые он поставил перед собой, приступая к тренировке, например, выполнение норматива мастера спорта или мастера спорта международного класса, заслуженного мастера спорта или завоевание звания чемпиона города, республики, страны, мира, Европы, Олимпийских игр и др.

*2. Изучение конкретных условий соревнований.*

В начале сбора тренерский состав должен сообщить о сроках, положении и месте проведения соревнований, количественном составе участников, об основных претендентах среди команд соперников, о климатических и временных условиях, реакции болельщиков и др.

*3. Изучение особенностей будущих соперников и их учет в тренировке.*

На предстоящие национальные, а иногда и международные соревнования дается определенная информация о соперниках. С этой целью обычно тренеры и боксеры ведут постоянно пополняющийся учет обо всех ведущих или перспективных спортсменах в интересующих их весовых категориях. Если же по каким-то причинам соперники неизвестны, то необходимо всеми возможными способами узнать о них как можно больше. Для этого необходимо встретиться с тренерами и боксерами, которые участвовали в различных соревнованиях, где выступали предполагаемые соперники. Необходимо узнать,

что собой представляет соперник, его особенности, манеру ведения боя, техническую подготовленность, «психологическую устойчивость», излюбленные приемы, применяемые им в бою, недостатки и слабые стороны подготовки.

Наибольшую ценность представляют сведения, полученные с помощью просмотра видеозаписей поединков, разбирая со спортсменами особенности ведения боя противников, с которыми придется, возможно, встретиться, нужно объективно оценивать сильные и слабые стороны и никогда не надо гипертрофированно восхвалять их достоинства. Интересно отметить, что в начале 70-х годов, когда кубинские боксеры только входили в элиту мирового бокса, они часто использовали в тренировках просмотр видеозаписей. По рассказам заслуженных тренеров РСФСР Романова В.М. и Быстрова В.М., долгое время работавших на Кубе, почти перед каждым занятием по боевой практике кубинские тренеры и боксеры осуществляли просмотр и анализ видеозаписей боев с участием советских боксеров, используя полученные сведения в тренировке.

Имея информацию о противниках, следует строить тренировочные занятия с учетом их особенностей, тщательно подбирая специальные упражнения на снарядах, перед зеркалом, в бою с воображаемым противником, на «лапах» с тренером. Особое внимание должно уделяться вольным боям и спаррингам с партнерами, манера ведения боя и специальные физические и психические качества которых соответствуют будущим соперникам.

Для подготовки к боям с известным соперником большое значение имеет психологическая настройка, которая позволяет максимально мобилизовать и настроить боксера на победу на соревнованиях. В классическом варианте психологическая настройка состоит из трех частей. В первой части создаются условия для максимального отдыха и создания словесных и мысленных образов. Во второй части осуществляется идеомоторная тренировка – мысленное осознание и выполнение технико-тактических приемов. И в третьей части обеспечивается готовность к выполнению реального действия.

Психологическую настройку можно проводить перед лю-

бой частью учебно-тренировочного занятия, направленного на совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства, однако наибольшую ценность (с целью подготовки к бою с известным соперником) она приобретает перед вольными боями и спаррингами. Оптимальная продолжительность отдельных частей психологической настройки следующая: I часть – 30–40 сек., II часть – 1,5–2 мин, III часть – 20–30 сек.

Приведем пример психологического настроя перед спаррингом с партнером, который будет моделировать манеру ведения боя с будущим соперником. Краткая характеристика соперника: хорошо подготовленный боксер, обладающий сильными и резкими ударами обеими руками, часто применяет тактику «быстрого старта», стараясь с первых же секунд боя ошеломить противника, нанести решающий удар и добиться быстрой победы, боксирует в основном на средней дистанции, используя дальнюю тактику только для маневра и отдыха, если бой не складывается, начинает нервничать, бросается неподготовленным в атаки, после которых остается в неудобном положении.

Для настройки боксер садится и, положив руки на бедра, занимает удобную для отдыха и расслабления позу. Затем закрывает глаза и мысленно старается полностью отключиться от окружающей его обстановки, представляя образы абсолютного покоя и тишины.

В начале второй части настройки боксер должен мысленно представить себе поединок и отдельные его фрагменты в точных словесных формулировках, а затем, уже проговаривая нужные слова про себя, мысленно выполнять движения. В данном конкретном случае проговаривается общая стратегия поединка, которая состоит в том, чтобы переждать шквал ударов соперника, ни в коем случае не переходить на обмен ударами, утомить и вселить неуверенность в его действиях. Только затем самому перейти к решительным действиям. Стараться вести бой на дальней дистанции в середине ринга, не останавливаясь у канатов и особенно в углах. Для решения частных тактических задач необходимо применять защиты



подставками и нырками, чередуя их с внезапными отходами назад и в стороны, чтобы заставить противника промахиваться и наносить удары по воздуху. Чередовать легкие удары, наносимые во время отходов, с встречными сильными одиночными ударами в голову с дальнейшим развитием атаки. В конце второй части основное внимание сосредотачивается на мысленном выполнении основных элементов техники, которые могут сопровождаться реальными незначительными напряжениями и движениями.

После этого в третьей части настройки используются словесные формулы, направленные на создание готовности к предстоящей работе, придание уверенности в своих силах, формирование «спортивной злости». В заключение можно выполнить несколько резких реальных движений.

В перерывах между раундами вольного боя или спарринга принципиальное построение психологической настройка сохраняется, однако время ее проведения сокращается до одной минуты. Основное внимание при этом уделяется максимально возможному восстановлению и коррекции действий на следующий раунд.

#### *4. Формирование уверенности в своих силах.*

Влияние психических состояний боксера на его действия определяется перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. В одних случаях боксеры испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах, что повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий, в других – возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения, которые снижают готовность и возможности спортсмена. Поэтому одной из важнейших задач предсоревновательной подготовки является создание и укрепление у боксера уверенности в своих силах.

Очень значима роль тренера в формировании у боксера уверенности в своих силах. Она определяется авторитетом тренера, его знаниями и умениями, человеческими качествами. Вся система подготовки, педагогические и медико-биологические тесты, контрольные спарринги, с помощью которых регистри-

руется динамика роста тренированности, должны анализироваться и оцениваться не только с целью заключения о качестве проделанной работы, но и применяться как средство профилактики неблагоприятных психических состояний и обеспечения психической готовности к соревнованиям. Боксеру необходимо показать и доказать, что у него повысился уровень технической, тактической и физической подготовленности и предлагаемая система предсоревновательной тренировки, применяемые нагрузки, подбор спарринг-партнеров дадут хороший эффект, и он подойдет к соревнованиям в отличной спортивной форме. Осознание этого самим спортсменом позволит ему поверить в вероятность успешного выступления в предстоящих соревнованиях.

В дальнейшем тренер, организовывая и подбирая соответствующих спарринг-партнеров, должен в большей степени хвалить боксера за успешное действие, преднамеренно завышая оценку его технико-тактического мастерства, чем указывать на его недостатки. Проводя совместный анализ манеры ведения боя будущих соперников и объективно оценивая сильные стороны, целесообразно не преувеличивать их достоинства, а постараться найти недостатки, уязвимые места, которыми можно успешно воспользоваться и убедить боксера в том, что все возможности у него для этого есть.

Большое влияние оказывает на предсоревновательное психическое состояние боксера оценка его возможностей выступления в соревнованиях со стороны тренера и товарищей по команде. Практически все боксеры, особенно те, которые чувствуют неуверенность в своих силах, болезненно воспринимают различные мнения. Поэтому, для того, чтобы у боксера появилась твердая уверенность в своих силах, необходимо заставить поверить его в искренность высказываний о реальности достижения успеха в соревнованиях.

**Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предсоревновательной подготовкой и соревнованиями.** В процессе предсоревновательной деятельности на боксера действуют различные стрессоры, связанные с максимальной

нагрузкой, травмой и заболеванием, эмоциональным воздействием и т. д.

На психическое состояние боксера непосредственно перед соревнованиями влияет обстановка предстоящих соревнований, их масштаб и значимость, тревожность, связанная с боязнью поражения и его последующей социальной оценкой, чрезмерная установка тренеров и спортивных руководителей только на выигрыш, титулы и звания предполагаемых противников, встреча с противником, обладающим нокаутирующим ударом.

Помимо чисто спортивных аспектов, на психическое состояние спортсменов в предсоревновательной обстановке могут влиять и личные, бытовые моменты (неурядицы в семье, на работе, в институте, болезни близких людей, плохие отношения в коллективе и т. д.).

Следует отметить, что психическая напряженность у боксеров повышается в конце предсоревновательной подготовки в связи с необходимостью снижения массы тела. Особенно болезненно она протекает у тех спортсменов, которые «сгоняют» вес «форсированным» методом на 3–5 кг от тренировочного. У этих боксеров нарушается сон, ухудшается восстановительный процесс, они становятся раздражительными, конфликтными, мнительными и требуют к себе повышенного внимания.

Планируя тренировку, тренеры предусматривают мероприятия, направленные на устранение отрицательных психоэмоциональных факторов и создание таких условий в быту и тренировочных занятиях, которые бы способствовали возникновению у боксеров положительных эмоций.

Для уменьшения отрицательных последствий напряженных специальных предсоревновательных тренировочных нагрузок, должны использоваться в качестве активного отдыха - утренние прогулки и пробежки, игры в футбол и баскетбол на открытом воздухе, плавание. Большое внимание необходимо уделить восстановительным мероприятиям, включая: режим дня, полноценное высококалорийное питание, физиотерапевтические процедуры, баню, различные виды массажа, гидро-

процедуры, по назначению врача витаминные и фармакологические препараты.

Полезно включить в психологическую подготовку к соревнованиям психомышечную тренировку (ПМТ), которая снимает негативные воздействия различных раздражителей. Спортсмену необходимо научиться при помощи словесных или мысленных представлений создать себе «состояние глубокого покоя». Это позволит ему уже через 5-10 минут почувствовать себя отдохнувшим. Но еще лучше восстанавливает силы сон. Оптимальная продолжительность его – 20–40 минут. Длительность восстановительного самовнушенного сна-отдыха и его глубина определяются многими факторами: типологическими особенностями нервной системы боксера, его физическим состоянием, степенью утомления и т. д.

И все же самое большое влияние на создание положительных эмоций, обеспечение нервной и физической свежести оказывает правильно и интересно организованное свободное от тренировок время - отдых. Совсем не случайно ему уделял так много внимания старший тренер сильнейшей сборной команды СССР по боксу 60-х годов В.И. Огуренков. Для развлечений и отдыха он широко использовал в выходные дни выезды за город (боксеры сами готовили себе еду, ловили рыбу, загорали). В зимнее время приглашались жены, друзья и знакомые девушки боксеров на спортивные базы, где после совместных лыжных прогулок устраивались праздничные обеды за счет ранее сэкономленных (по общей договоренности) средств. Доброжелательный микроклимат в коллективе создавался и за счет участия в самодеятельности, просмотра различных кинофильмов, прослушивания музыки, танцев, выездов с показательными выступлениями в институты, заводы, колхозы, празднования юбилеев, торжественных дат, дней рождения. Все эти мероприятия благоприятствовали эмоциональному и физическому состоянию боксеров, позволяли достаточно безболезненно переносить максимальные нагрузки и подойти к соревнованиям в пике спортивной формы.

*6. Осознание и оценка собственного психического состояния.*

Эффективность применения психологических процедур, предназначенных для произвольной релаксации, самовнушения и управления собственным психическим состоянием, во многом зависит от знания боксером своих индивидуально-типологических качеств, умения оценивать в себе особенности изменения различных состояний, в частности, состояний нервно-психической активности и тревожности.

Самоконтроль психического состояния предполагает способность различать отдельные ощущения, выделять главные и правильно оценивать их. Такие способности развиваются постепенно при постоянном, и длительном самоанализе. Для этого нужно проводить сравнительные оценки (одновременно уровня эмоционального возбуждения и тревожности) по субъективным ощущениям и таким психофизиологическим методикам, как регистрация электрокожного сопротивления, анализ частоты дыхания, оценка критической частоты световых мельканий и др.

Каждый человек по-разному реагирует на эмоциональное напряжение. Одни рефлекторно напрягают мышцы шеи и плеч, другие – мышцы спины и ног. Нередко при высокой тревожности появляются неприятные ощущения в области желудка, частые позывы на мочеиспускание. Появляется учащенное или, наоборот, уреженное сердцебиение, выступает пот на лбу или ладонях, чувство жара или озноба.

Для того, чтобы лучше разбираться в собственных ощущениях и сопоставлять их с результатами спортивной деятельности, можно воспользоваться анкетой, предложенной Р.М. Найдиффер .

Весьма важна и оценка собственной нервно-психической активности. Для большинства спортсменов она бывает средней или выше средней, для отдельных спортсменов – благоприятной и высокой.

Применяется 6-балльная шкала самооценки нервно-психической активности:

1. Низкая активность (полная апатия, подавленное настроение, нежелание что-либо делать).
2. Пониженная активность (некоторая апатия, вялость, пло-

хое настроение).

3.Средняя активность (обычное состояние)

4.Активность выше средней (хорошее настроение, ощущение бодрости, приятная взволнованность)

5.Высокая активность (состояние эйфории, заметное волнение, беспокойство)

6.Очень высокая активность (большое возбуждение, мешающее контролю за движениями и поведением, сильный мандраж, сильное волнение и беспокойство).

Сопоставляя результаты выступления с оценкой своего состояния, спортсмены могут в дальнейшем не только контролировать, но и более целенаправленно управлять уровнем своей нервно-психической активности.

**Психологическая подготовка к бою.** С приближением соревнований эмоциональное возбуждение и тревожность у боксеров возрастают, достигая своего апогея к моменту жеребьевки. Учитывая олимпийские принципы проведения соревнований, когда каждый бой может оказаться последним, жеребьевка во многом определяет успешность всего выступления в соревнованиях. Обычно боксеры с напряженным нетерпением ждут тренера, после жеребьевки внимательно следят за его поведением (с каким настроением пришел, как и с какой интонацией, мимикой и комментариями сообщил итоги жеребьевки). Тренер, проанализировав обстановку, предшествующую началу соревнований, жеребьевку, зная силы и возможности своего боксера и его противников, результаты их предыдущих выступлений и прочее, должен заранее подумать в какой форме лучше информировать своего подопечного.

О том, как влияет форма сообщения результатов жеребьевки на психическое состояние боксера, показано на следующем примере. На XI чемпионате Европы уже в первом бою жребий свел шестикратного чемпиона СССР и Европы в тяжелом весе А. Шоцикаса с физически очень сильным румынским боксером Д. Чоботару. Деликатность ситуации состояла в том, что незадолго до этого Шоцикас уже встречался с Чоботару и проиграл ему тяжелейшим нокаутом. Тренерский совет в составе

К.В. Градополова, М.И. Романенко, В.И. Огуренкова долго совещался о том, как сообщить Шоцикасу о его жребии. Решили, что боксер должен узнать об этом, как... о своей удаче. Все трое ворвались в комнату и самым бодрым тоном оповестили: «Альгедрас, поздравляем! Тебе крупно повезло! Ты работаешь с Чоботару. Теперь ты сможешь взять реванш и показать, что значит превосходство техники над грубой силой». Шоцикас вначале недоверчиво посмотрел на тренеров, но те все больше «входили в роль» и, видимо, все-таки заставили поверить в это самого боксера. Бой он провел великолепно, практически не пропустив ни одного удара.

После жеребьевки, когда боксеру становятся известны противники, психоэмоциональное напряжение спадает и становится более конкретным. Тренер совместно с боксером составляет примерную тактику проведения всего турнира, но особое внимание уделяет подготовке к первому бою. В день боя напряжение вновь заметно повышается и достигает максимума в последние 30–40 минут до момента выхода на ринг.

На психическое состояние боксера перед боем могут влиять различные факторы: высокий ранг соревнований, значимость результатов выступлений, чрезмерная установка руководителей только «на выигрыш», обстановка соревнований, титулы и звание противника, неудобная манера ведения боя соперника, боязнь поражения (нокаут, ввиду явного преимущества, невозможности продолжать бой), неспортивное поведение соперника и его тренера, предвосхищение и переживание возможных боевых ситуаций и др. Под влиянием этих факторов у боксера могут развиваться различные виды психического предстартового состояния, во многом влияющие на его действия в бою. Отрицательными психическими состояниями перед боем являются предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, состояние самоуспокоенности.

Предстартовая лихорадка характеризуется чрезмерным уровнем эмоционального возбуждения, что проявляется в сильном волнении, быстрой смене эмоций, противоположных по содержанию, импульсивности, суетливости, раздражительности, повышенной речевой активности, потливости, невоз-

можности сосредоточиться на предстоящем бою и т. п.

Предстартовая апатия – противоположное предстартовой лихорадке состояние. Пониженная возбудимость, выражающаяся в вялости всех психических процессов, сонливость, отсутствие желания боксировать, полное безразличие к исходу боя, упадок сил и неверие в свои силы, резкое ослабление процессов восприятия, внимания, мышления, скованность движений и замедленность реакций, состояние угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности кожных покровов лица, появлении холодного пота, сухости во рту и т. п.

Состояние самоуспокоенности – характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих возможностей, недооценкой сил противника и т. д.

Имеется множество промежуточных предстартовых состояний. Важно, чтобы каждый боксер знал свой оптимальный уровень эмоционального возбуждения, его внутренние и внешние проявления и умел входить в это состояние при помощи специальных приемов. Формирование сложного психофизиологического оптимального боевого состояния (ОБС) происходит индивидуально под влиянием практики спортивной деятельности в результате анализа и сравнения способов подготовки перед боями и успешностью выступления в них.

Для ОБС характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем бое, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, воображения и представления. У боксеров возникает чувство легкости и одновременно силы и быстроты при передвижениях и нанесении ударов, специфические ощущения («чувство дистанции», «дифференцировка силы удара», «чувство партнера» и др.).

Общее время психологической настройки перед боем обычно составляет от 45 до 90 минут и зависит от психологических особенностей нервной системы боксера и проявлений психоэмоциональной напряженности в каждом конкретном случае. Для спортсменов с инертной и сильной нервной системой на-



стройка на бой требует больше времени, чем для боксеров со слабой и подвижной нервной системой.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование может быть осуществлено при помощи специальных приемов. Наиболее распространенными являются :

1. Преднамеренное изменение направленности и содержания мыслей и представлений. Для отвлечения от тревожных мыслей, связанных с исходом боя, боксер старается вспомнить об удачно проведенных соревнованиях, о своих друзьях и близких, о приятных эпизодах из своей жизни или представлениях о будущем и т. д. Такую же роль играют и шутки, разговоры на отвлеченные от бокса темы с тренером и товарищами по команде.

Отвлечение возможно и путем создания покоя и свободы от навязчивых мыслей, напряжения ожидания. Прежде чем принять спокойное, расслабленное положение с закрытыми глазами, следует выполнить несколько упражнений на расслабление отдельных групп мышц и свободных дыхательных упражнений. Затем боксер с помощью приятных представлений и воображения стремится с максимально возможной точностью воссоздать необходимую обстановку, например, отдых на лоне природы.

2. Произвольное изменение направленности и сосредоточенности внимания. Известно, что сосредоточение внимания на отрицательных переживаниях усиливает их и, наоборот, отвлечение от них внимания – ослабляет.

Весьма эффективен прием на переключение внимания с внешних объектов на внутренние ощущения и переживания и обратно. Например, боксер сосредотачивает внимание на внешних объектах: дворце спорта, раздевалке, окружающей обстановке; затем переключает внимание на различные участки своего тела (на лицо, ноги, руки, живот) и путем мысленного повторения словесных «формул» старается вызвать в них ощущение тепла и тяжести. Подобная процедура повторяется несколько раз.

Можно воспользоваться и другим приемом – сосредоточить внимание на своем лице. Расслабляя мышцы лица, лба, глаз,

придавать ему различные выражения (решительности, гнева, внимания, мужественности, доброжелательности и т. п.), т. е. по принципу обратной связи создавать нужное состояние и настроение.

3. Произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности. Следует обращать внимание на свое дыхание и постараться нормализовать дыхательный ритм. Начинать лучше всего со вдоха («вдоха облегчения»).

Используя особенности фазы вдоха, которая способствует мобилизации, и выдоха, влияющих на успокоение, можно целенаправленно регулировать эмоциональное состояние. Если необходимо снять эмоциональное возбуждение и напряжение, дыхание регулируют в течение 2–3 минут, т. е. после короткого энергичного вдоха (до счета 3–4) делают более удлиненный выдох (до счета 6–7) и паузу (до счета 2). Действие дыхательных упражнений усиливается, если одновременно с вдохом напрягаются мышцы рук, а при выдохе расслабляются; для повышения уровня эмоционального возбуждения удлиняется вдох (до счета 6–7), пауза (до счета 2) и выдох (до счета 3–4).

4. Принятие уверенной позы и мимики. Боксер не должен выражать внешне сильное волнение, неуверенность. Наоборот, осанкой, мимикой, движениями он старается выразить состояние уверенности, бодрости и т. д. Для этого необходимо уметь представить свои действия мысленно, как бы со стороны, и чувствовать усилия, вкладываемые в эти действия.

5. Воздействие при помощи слова. Словом можно боксера взбодрить, вселить в него уверенность, обрадовать, успокоить и, напротив, огорчить, расстроить и т. п.

Словесная настройка перед боем зависит от особенностей нервной системы спортсмена. Боксеры с неодинаковыми типами нервной системы по-разному реагируют на отрицательную и положительную оценки их деятельности. Спортсмены с сильной нервной системой требуют более длительного словесного воздействия, это воздействие достаточно устойчиво к различным сбивающим факторам, на них положительно отра-

жаются критические замечания. Спортсмены со слабой нервной системой (это вовсе не означает, что спортсмены слабые) более чувствительны и эмоциональны к словесному воздействию, на них оно действует более быстро, но менее устойчивы к сбивающим факторам, их следует почаще хвалить и по возможности оберегать от критики.

Большую роль играет применение мысленных самоприказов, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т. д.). Словесные формулы могут быть самыми различными в зависимости от целей и задач настройки. Например, спортсмену, который часто пренебрегает защитами, рекомендуется перед боем мысленно произносить формулу: «Предельно собран и внимателен к действиям противника, всегда готов к защите».

6. Уточнение и детализация плана ведения боя. План боя зависит от особенностей ведения боя соперником, собственного состояния боксера, судейства и многих других факторов. Важное значение приобретает настройка, связанная с мобилизацией готовности к максимальным волевым усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящем бою. Переоценка сил противника может привести к неуверенности в собственных силах и проигрышу еще до боя. Недооценка сил соперника способствует тому, что боксер должным образом не может настроиться на бой и в случае неблагоприятного изменения ситуации боя не способен перестроиться по ходу поединка.

7. Применение в разминке специальных движений, упражнений, различных по мышечному напряжению, темпу, амплитуде (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить возбуждение или снять состояние подавленности. В общеподготовительной части разминки резкая, темповая, ритмичная музыка способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, а спокойная, мелодичная действует успокаивающе. Специальная часть разминки проводится с учетом особенностей соперника. Вначале боксер повторяет свои излюбленные приемы и отдельные удары. Для улучшения самочувствия и вхождения

в состояние азарта требуется энергичное выполнение ударов в такт с издаваемыми звуками. В бою «с тенью» моделируется предстоящий поединок. В упражнениях с тренером «на лапах» боксер вначале повторяет свои излюбленные приемы, а затем тренер, моделируя действия соперника, не только подставляет «лапы» под удар, но и наносит ими удары, заставляя спортсмена защищаться и контратаковать. Если есть возможность, то специальную часть разминки боксер заканчивает в паре с партнером, имитирующим манеру соперника.

8. Применение специального массажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее действие. При предстартовой лихорадке с целью успокоения применяется 3-5-минутный массаж: комбинированное поглаживание, легкое поверхностное разминание, потряхивание. При предстартовой апатии делают возбуждающий массаж в течение 5–7 минут: разминание, выжимание, ударные приемы, воздействия точечным массажем на биологически активные точки.

9. Идеомоторная тренировка. За 5–7 минут до боя боксер отдыхает, сосредотачивается на запрограммированных боевых действиях, мысленно повторяет все возможные действия противника, ситуации, которые могут возникнуть на ринге, и мысленно «проигрывает» наиболее оптимальные противодействия.

**Психологическое воздействие на протяжении всего турнира.** Особое значение для боксеров приобретает психологическая подготовка во время соревнований, длительность которых составляет иногда 10–12 дней. За это время спортсмен, проводя от 3 до 5 боев, должен сохранить на высоком уровне психическое и физическое состояние, регулировать массу тела, предохраняться от возможных травм.

Боксеру, идущему в турнире без поражений, после каждого боя необходимо, по возможности, полностью восстановиться психически и физически для мобилизации сил к очередному поединку. Психологическое воздействие после окончания боя включает: нормализацию психического состояния; уменьшение эмоций, вызванных проведенным боем и мешающих

объективной оценке своих возможностей и перспектив дальнейшего выступления; стимуляцию уверенности спортсмена в своих силах. Для боксеров, выигравших бой, характерны два крайних состояния: 1) повышенное состояние психической напряженности, если предстоит проведение следующего боя с очень сильным соперником, и полное снятие психической напряженности, если победа одержана с очень сильным противником, основным претендентом на золотую медаль. В любом случае положительное воздействие оказывает анализ выигранного боя с разбором допущенных ошибок, рекомендациями по их исправлению, советом.

В зависимости от индивидуальных особенностей боксера, его психического и функционального состояния в перерывах между боями должны использоваться средства активного отдыха, восстановления, включая массаж, баню, психорегулирующую тренировку. Хорошим мобилизирующим средством является тренировка, которую проводят ежедневно, учитывая самочувствие спортсмена. Тренировка включает в себя комплекс привычных упражнений без больших физических и психических напряжений (упражнения на снарядах, легкий имитационный бой с партнером, бой с тенью, упражнения на «лапах» и т. д.) и упражнений отвлеченного характера, как средства активного отдыха.

Одна из важнейших задач тренера в напряженных условиях соревнований – укрепить отношения между всеми боксерами команды и постараться использовать положительные межгрупповые влияния на настроение и поведение отдельных боксеров, не отличающихся эмоциональной устойчивостью. В команде должен всячески поддерживаться дух взаимопомощи, внимания к каждому участнику; должна быть создана дружеская обстановка и одновременно высокая требовательность всех участников к соблюдению режима, дисциплины и результатам выступления на ринге.

Рациональная регуляция боевой установки и психического напряжения составляет основу непосредственной психологической настройки боксера к следующему бою. Если, например, бой был выигран у основного претендента, то тренер

должен предостеречь от самоуспокоения и благодушного настроения. Безусловно, победа над сильным противником воодушевляет боксера и прибавляет моральные силы, но нельзя пренебрегать настройкой, так как следующий бой может быть не менее серьезным. Можно привести множество примеров из практики, когда боксер выигрывает у чемпиона, а потом из-за дальнейшей несобранности проигрывает слабому боксеру.

**Психологическое воздействие после окончания соревнований.** После окончания соревнований боксерам необходимо дать полный отдых. Его длительность зависит от напряженности проведенного турнира; чем более трудным он был, тем продолжительнее должен быть отдых.

Будущий успех зачастую зависит от того, как ведет себя тренер после неудачного выступления своего боксера. Поражение для многих – большое душевное потрясение. Это относится особенно к тем спортсменам, которые сделали все, что было в их силах: они долго тренировались с полной отдачей; были в отличной спортивной форме и допустили незначительную техническую или тактическую оплошность; получили сильный удар, травму; проиграли в равном бою или в результате необъективного судейства. Тренер должен понимать моральное состояние боксера, нацелить на будущее выступление и тщательно проанализировать его действия в соревнованиях.

## **Психологические особенности личности тренера**

*Психологические особенности взаимоотношений учеников и тренеров.*

Тренер много общается со своими питомцами на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях и т.д. Это обстоятельство имеет свою положительную сторону, так как дает тренеру возможность разносторонне узнать своих подопечных, расширить воспитательное воздействие на них. В то же время, это обстоятельство предъявляет к тренеру большие требования: оно обязывает находить надле-

жащие формы взаимоотношений со своими воспитанниками.

Многое во взаимоотношениях между тренером и учениками зависит от поведения самого тренера, от его стиля руководства. Дело в том, что представление о качествах «идеального тренера» расходятся у тренеров и учеников. Первые акцентируют внимание, прежде всего, на деловых и профессиональных качествах педагога (эрудиция, требовательность, строгость, умение находить оптимальные пути для решения трудных ситуаций). Чуткость, отзывчивость, общительность, доброжелательность тоже отмечаются учителями, но им не придается решающего значения. Ученики же, наоборот, выдвигают эти качества на первое место. Вначале спортсмены смотрят, «какой он человек», а потом уже обращают внимание на то, как тренер проводит тренировку.

Понимание спортсменами профессиональных задач воспитания и обучения приходит вместе с ростом их самосознания. Это отчетливо обнаружилось в исследовании И.Н. Решетень и М.И. Фроловой, проведенном в спортивных коллективах и спортивных клубах. Спортсмены-разрядники и мастера спорта считают наиболее значимыми коммуникативные качества тренера, в которых непосредственно проявляется его отношение к ним (доброта, отзывчивость, справедливость, тактичность, общительность). Однако с ростом мастерства спортсменов эти критерии изменяются. Спортсмены сборных команд страны оценивают тренеров, исходя из функционального подхода. Они считают наиболее значимыми те качества, которые отражают профессионально-деловую подготовку тренеров (высокий уровень компетентности в вопросах методики тренировки, творческое отношение к работе, знание тактики ведения спортивных поединков, умение настроить спортсмена на борьбу, поддерживать дисциплину на сборах, требовательность).

Не менее важное значение имеет и понимание тренерами спортсменов. Оно предполагает умение тренера проникнуть во внутренний мир учеников, найти нужную форму обращения к ним. Взаимопонимание тренеров и их питомцев обуславливает их социально-психологическую совместимость.

Непонимание тренером учеников ведет к обостренным негативным взаимоотношениям между ними. Осложняются взаимоотношения из-за неуважения личности ученика, предвзятого мнения тренера об ученике, недостаточного внимания к нему и к его нуждам, невыдержанности и грубости учителя, официальности тона, повышенных интонаций в разговоре, изменчивости в настроении тренера и т.д.

Во взаимоотношениях тренера со спортсменом большое значение имеет то, насколько тренер считается с мнением спортсмена относительно его тренировок. Этот факт приобретает особую важность в тех случаях, когда спортсмен обладает большим опытом и спортивным мастерством. Австрийский тренер Ф. Штампорл пишет: «На тренировках я всегда отношусь к спортсменам, как к школьникам. Мой метод заключается в том, чтобы заставить спортсмена, думать, что идеи и инициатива принадлежат ему».

Взаимоотношения тренера и спортсмена в процессе соревнования во многом отличаются от их взаимоотношений во время тренировочных занятий. Спортивное соревнование по своему характеру - сложный психологический процесс, где огромную роль играют эмоции спортсмена и тренера. Во время соревнования спортсмен вследствие необычного эмоционального состояния иногда очень тяжело переносит упрек или замечание тренера, на которые во время тренировок он не обижался. Более того, иногда такой упрек может вывести спортсмена из равновесия и стать причиной его поражения. Тренер должен в этой ситуации проявить в полной мере педагогический такт, найти такую форму общения со спортсменом, при которой в любом случае не пострадает его самолюбие. В период соревнований у спортсмена повышена чувствительность ко всему, что, так или иначе, касается его выступления и результата, и в первую очередь к любому из проявлений тренера. Поэтому, тренер ни при каких обстоятельствах не должен проявлять волнения, сомнений по поводу предстоящего выступления спортсмена, неуверенности, раздражительности, неоправданной суетливости. Отношение и манера общения тренера со спортсменами во время соревнования должны



быть обычными либо более легкими. Содержание и форму своих общений со спортсменом необходимо очень тщательно контролировать.

Практический опыт работы спортивных психологов позволил им сформулировать рекомендации, которые необходимо учитывать тренеру и спортсмену, строя свои взаимоотношения в процессе соревнования. Далее, следует привести некоторые из этих рекомендаций. К ним относятся следующие:

1. Нецелесообразно чрезмерно «раздувать» достоинства соперника, нельзя раздражаться по поводу каких-либо нарушений в технике или необычности его поведения.

Не следует успокаивать спортсмена такими фразами, как: «Не волнуйся», «Возьми себя в руки, ты же спортсмен». Они могут вызвать только раздражительный ответ. Целесообразнее говорить «Спокойно» или даже «Волнуйся», напомнив, что умеренное волнение перед стартом - это помощник спортсмена.

Если есть необходимость дать спортсмену какие-либо указания в отношении его действий или поведения, то фразы должны быть краткими и понятными. В моменты растерянности, неуверенности спортсмена жесткий, авторитетный приказ выполнять определенное действие может оказаться вполне оправданным, если он отдан в манере, не оставляющей никаких сомнений в правильности и необходимости именно этих, а не каких-либо других действий.

Оценивать действие спортсмена необходимо спокойным тоном. Лучше, если среди оценок будут преобладать положительные. Спортсмену, закончившему выступление неудачно, нужно уделить особое внимание. Нельзя выражать разочарований по поводу его результата, подчеркивая бесперспективность спортивного будущего. Заняться анализом ошибок лучше через день-два после соревнований, когда страсти улягутся.

В период соревнований тренер не должен быть озабочен, чрезмерно внимательным или назойливым в своем стремлении помочь спортсмену, особенно перед сном. Ни в коем случае не следует уговаривать его быстро заснуть. Даже «Пора

спать» лучше заменить на «Пора отдыхать». Приведенные рекомендации лишь примеры из практики. Хорошо, когда тренер собирает рекомендации, и еще лучше, формирует их для себя, бесконечно уточняя и дополняя в течение всей своей профессиональной деятельности.

### **Стили руководства командой. Разновидности стилей руководства.**

В процессе многолетней работы у каждого тренера складывается характерный для него стиль руководства, управления командой или отдельными спортсменами. Под воздействием многих факторов (смена коллектива, повышение мастерства спортсменов, развитие личности и т. д.) он может меняться или оставаться постоянным.

Итак, что же такое «стиль»?

Под стилем понимают повторяющиеся особенности, типичные черты, формы- выражения. Ряд словосочетаний, таких, как стиль работы, стиль управления, стиль взаимоотношений, стали терминами.

Под стилем руководства в психологии понимаются: «...индивидуально-типические особенности целостной, относительно устойчивой системы способов, методов, приемов воздействия руководителя на коллектив с целью эффективного выполнения управленческих функций».

Типы руководителей и соответствующие им стили руководства были впервые исследованы немецким психологом Куртом Левиным (1938), которому принадлежат и названия основных стилей: авторитарный, демократический и либеральный, или свободный, попустительский.

Предложенная им классификация оказалась удивительно долговечной и с небольшими изменениями действует и в наши дни (в некоторых современных публикациях авторитарный стиль заменен директивным, а демократический — коллегиальным, но суть, содержание терминов остались прежними).

Авторитарный, или директивный, стиль работы тренера характеризуется полным его единоначалием, т. е. единоличным принятием решений (причем только собственной формулировки), стремлением оставить за собой исключительное пра-

во поощрять и наказывать. Все руководящие воздействия тренера-автократа облекаются в форму приказа, ультимативных требований, распоряжений. Какие-либо отклонения, неточности при их выполнении, проявление инициативы и самостоятельности вызывают реакцию в виде взысканий, наказаний, выговоров, лишения льгот и т. д. Такой тренер тщательно и строго контролирует всю деятельность и поведение спортсменов, но не с целью проявить заботу о них, помочь им, а с единственным стремлением — все сделать для того, чтобы не сорвать выполнение поставленной перед ним, тренером, задачи.

Тренеры с директивным стилем управления обычно с симпатией относятся к тем, кто не возражает им ни в чем, кто согласен с любыми их предложениями. Поэтому в коллективах, ими руководимых, бывают, как правило, «любимчики», которые не всегда пользуются уважением среди товарищей. В общении с остальными своими учениками и с коллегами тренеры-автократы держатся на расстоянии, а если и допускают вербальные контакты, то только кратковременные, часто переходящие в грубость, несдержанность, бестактность. Не умея найти оптимальный, ровный тон в общении со своими учениками, они при неудачных их выступлениях раздражаются руганью, оскорблениями, а при удачных — склонны к лести и заискиванию. Естественно, что такой стиль руководства тренера создает в спортивном коллективе нездоровый психологический климат и конфликтные ситуации.

Демократический, или коллегиальный, стиль руководства характеризуется передачей тренером части своих полномочий и функций членам коллектива или своим помощникам. Для принятия тех или иных решений тренер-демократ привлекает весь коллектив или актив, обсуждая и согласовывая с ним все предложения.

Развивая дискуссию и обсуждая вопросы, касающиеся деятельности коллектива, тренер развивает деловую личную инициативу и самостоятельность у своих подопечных, не пересекая ту грань, за которой он может оказаться у них на поводу. Коллективно обсуждая те или иные проблемы, тренер-демократ делает это не ради формы. Он действительно желает

знать мнение спортсменов, чтобы учесть его, принимая решение. Вместе с тем ответственные и срочные дела, требующие немедленных действий, тренер выполняет сам.

В общении со своими учениками у тренера, пользующегося коллегиальными методами управления, отсутствует диктаторский тон, нет раздраженности и нервозности. Все обращения выполняются им в форме просьб, советов, рекомендаций.

Контролируя деятельность членов коллектива, тренер старается сосредоточить свой контроль на главном, не переходя на мелочную опеку. В отношениях с людьми он объективен, справедлив, вежлив, деликатен, доброжелателен и всегда доступен для контакта, в работе не боится конкуренции, а в своем окружении предпочитает видеть квалифицированных специалистов.

Либеральный (попустительский, или свободный) стиль руководства характеризуется минимальным вмешательством тренера в процесс управления командой. Такой тренер находится как бы в стороне от того, чем занимаются все ее члены. Контроль за деятельностью подчиненных он осуществляет от случая к случаю, основное свое назначение видит в снабжении их информацией и посредничестве между своим коллективом и другими, что мешает ему знать внутренние процессы взаимодействия.

Требования, советы, рекомендации в общении с учениками у тренера-либерала отсутствуют, их заменяют просьбы и угрозы. Любые объяснения нарушения дисциплины, невыполнения задания он принимает без критической оценки.

Такой тренер крайне равнодушен к мнению учеников и окружающих о нем, малообщителен и безынициативен во всем, безразличен к своей управленческой деятельности.

В жизни редко встречаются тренеры, деятельность которых четко укладывалась бы в рамки одного стиля руководства. Обычно в своей работе любой тренер применяет все три стиля, но выраженность каждого из них бывает различной. Преобладание одного или двух из них характеризует тот или иной индивидуальный стиль руководства тренера.

Индивидуальный стиль руководства тренера обусловлен

личностными качествами тренера; поведением тренера, тоном голоса, каким он отдает распоряжения, внешним видом; необходимостью, разумностью приказов и их своевременностью; психическим состоянием спортсменов. Если, например, тренеру присущи такие качества, как высокомерие, тщеславие, предвзятость в оценках людей, грубость, безразличие к ним, то негативное отношение сначала возникает к личности тренера, а затем ко всему, что исходит от него, и станет длительным, стойким. Выполнение любого его приказа в таких случаях явно или скрыто саботируется, а если и выполняется, то безответственно, с сарказмом и презрением.

Позитивное отношение спортсменов к личностным качествам тренера оказывает стимулирующее воздействие на оперативность и четкость выполнения тренерских указаний, положительное восприятие методов его руководства. Даже эмоциональные срывы тренера, если они кратковременны, не способны вызвать отрицательного отношения в целом к методу его управления, поскольку спортсмены понимают, что раздражительность не свойственна их наставнику и вызвана, видимо, чрезвычайными обстоятельствами.

На отношение спортсменов к стилю руководства тренера оказывает воздействие также своевременность и разумность его руководящих указаний. Способность отдавать такие распоряжения, которые соответствуют ситуации, времени и приводят спортсмена или команду к успеху, создает авторитет тренеру. Спортсмены стараются передать такому тренеру всю инициативу, считая, что все сказанное и сделанное им обернется пользой для команды. Правда в этом кроется опасность самоустранения спортсменов от принятия каких бы то ни было решений. Перед тренером в таком случае встает проблема развития личности спортсменов, борьбы с социальным инфантилизмом, неумением вести себя в той или иной ситуации, принимать самостоятельные решения.

**Медико - психическое сопровождение боксеров.** Эффективная деятельность тренера по подготовке спортсменов высокого класса определяется многими факторами, в том числе

и своевременным представлением разнообразной информации. В то же время система информационного обеспечения деятельности тренера необходимыми информационными материалами, как нам представляется, определяется структурой и содержанием системы подготовки спортсмена. Совершенно очевидно, что без знаний тренером современного состояния методики тренировки, тенденций развития бокса невозможно грамотно строить учебно-тренировочный процесс и управлять им, добиваться высоких спортивных результатов. Поэтому тренер должен постоянно следить за изменениями в методике тренировки, соревновательной практике, изучать современную научно-методическую информацию.

В работе отмечается, что подготовка спортсмена представляет собой процесс целесообразного использования всей совокупности факторов (средств, методов, условий), позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Она включает в себя спортивную тренировку, спортивные состязания, дополнительные факторы повышения эффективности соревновательной и тренировочной деятельности.

К факторам, повышающим эффективность функционирования систем тренировки и соревнования, относят: отбор и кадры, информационное, научное и медико-биологическое обеспечение, материальную базу, финансирование, условия внешней среды, управление и организационные структуры.

Таким образом, можно заключить, что информационное обеспечение деятельности тренера должно осуществляться по трем самостоятельным направлениям, требующим специфических информационных материалов, отличающихся друг от друга по видам, содержанию и организации: спортивная тренировка, спортивное соревнование, дополнительные факторы.

Как известно, в современном спорте, в том числе и в боксе, целостность тренировочного процесса осуществляется на основе определенной структуры. Структура тренировоч-

ного процесса базируется на существующих закономерностях спортивного мастерства в конкретных видах спорта. Под структурой тренировочного процесса понимают относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон и звеньев), их закономерное отношение друг к другу и общую последовательность. В тренировочном процессе автор различает три уровня структуры: микроструктуру - структуру отдельных занятий и микроциклов; мезоструктуру - структуру средних циклов и этапов тренировки, включающих серию целенаправленных микроциклов; макроструктуру - структуру больших циклов тренировки (макроциклов).

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволил В.Н. Платонову (1995) выделить следующие мезоциклы: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительные. Что касается микроциклов, то автор считает, что в практике спорта можно встретить следующие их виды: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, специализированные, модельные, подводящие, восстановительные и соревновательные.

В спортивной тренировке боксеров выделяют схожие мезоциклы: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, шлифовочный, соревновательный и восстановительно-поддерживающий. В зависимости от особенностей содержания и места в системе тренировки авторы различают следующие типы микроциклов: тренировочные, подводящие, соревновательные и восстановительные.

Во многом определяющее значение на структуру тренировки, ее периодизацию оказывает спортивный календарь. По литературным данным, а также на основании собственных наблюдений за спортивной практикой количество соревнований у боксеров колеблется от 5-6 до 10-11 соревнований в год. Поэтому в течение года образуется несколько тренировочных циклов, сходных по решаемым задачам спортивной подготовки, по объему и динамике тренировочных нагрузок. В каждом макроцикле выделяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Аналогичный подход к структуре

спортивной тренировки сложился и в боксе.

Оптимизация тренировочного процесса боксеров определяется совершенствованием специализированных видов физической, тактико-технической и психологической подготовки, которые должны быть подчинены целям предстоящих соревнований. Анализ литературы позволяет утверждать, что для каждого этапа спортивной тренировки боксеров характерны свои содержание, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, их динамика, соотношение ОФП и СФП, учет индивидуальных особенностей спортсменов, совершенствование технико-тактического мастерства, психологической подготовки. В этой ситуации тренер обращается к различным видам и источникам информации. Ему необходима педагогическая, медико-биологическая, спортивная и другая информация, содержащаяся в книгах и монографиях, журнальных статьях, сборниках научных трудов и методических разработках и т.д.

В настоящее время эффективность управления тренировочным процессом боксеров связана с использованием различных моделей. Модельные характеристики заняли прочное место в теории и практике спорта. Разрабатываются модельные характеристики сильнейших боксеров, модельные характеристики соревновательной деятельности боксеров, а также тренировочных нагрузок.

Все вышеперечисленные виды модельных характеристик служат для тренера и спортсмена ориентирами в уровне подготовленности и технико-тактического мастерства боксеров, которые должны быть достигнуты к предстоящим соревнованиям. Управляющее воздействие осуществляет тренер, именно он принимает решение по выбору средств и методов тренировки. Успех деятельности определяется уровнем его информированности в современных тенденциях развития бокса, вопросах спортивной тренировки, разработки модельных характеристик всех видов.

И, наконец, еще один важный составляющий элемент спортивной подготовки боксеров - комплексный контроль. Специалистами отмечается необходимость контроля, поскольку его результаты лежат в основе объективного управления всей си-



стемой подготовки спортсмена.

В настоящее время выявлено несколько десятков различных показателей тренированности боксеров, которые отражают состояние отдельных ее элементов или сторон. Поэтому задача тренера сводится к выбору адекватных показателей тренированности боксеров для того, чтобы получить объективную картину результатов учебно-тренировочного процесса, состояния спортсмена, в чем ему должны помочь различные информационные материалы по этим вопросам: книги, научные статьи, методические разработки и т.д.

### **Спортивная тренировка в боксе как объект информационного обеспечения**

*Профессор С.С. Филиппов*

*Профессор В.А. Таймазов*

Эффективная деятельность тренера по подготовке спортсменов высокого класса определяется многими факторами, в том числе и своевременным представлением разнообразной информации. В то же время система информационного обеспечения деятельности тренера необходимыми информационными материалами, как нам представляется, определяется структурой и содержанием системы подготовки спортсмена. Совершенно очевидно, что без знаний тренером современного состояния методики тренировки, тенденций развития бокса невозможно грамотно строить учебно-тренировочный процесс и управлять им, добиваться высоких спортивных результатов. Поэтому тренер должен постоянно следить за изменениями в методике тренировки, соревновательной практике, изучать современную научно-методическую информацию.

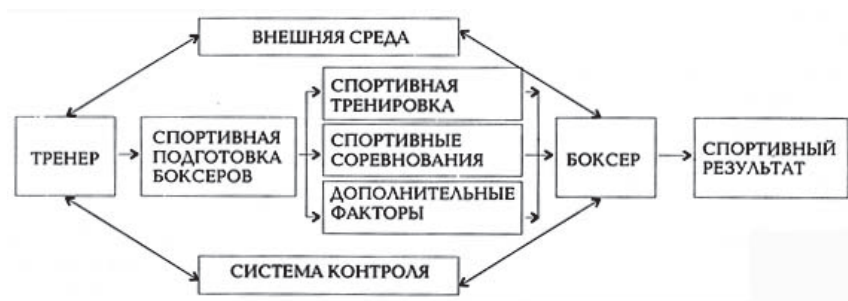
В работе отмечается, что подготовка спортсмена представляет собой процесс целесообразного использования всей совокупности факторов (средств, методов, условий), позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Она включает в себя спортивную трени-

ровку, спортивные состязания, дополнительные факторы повышения эффективности соревновательной и тренировочной деятельности .

К факторам, повышающим эффективность функционирования систем тренировки и соревнования, относят: отбор и кадры, информационное, научное и медико-биологическое обеспечение, материальную базу, финансирование, условия внешней среды, управление и организационные структуры.

Таким образом, можно заключить, что информационное обеспечение деятельности тренера должно осуществляться по трем самостоятельным направлениям, требующим специфических информационных материалов, отличающихся друг от друга по видам, содержанию и организации: спортивная тренировка, спортивное соревнование, дополнительные факторы. Поэтому схему информационных связей при управлении спортивной подготовкой боксеров можно, с нашей точки зрения, представить следующим образом (см. схему). В данной статье мы рассмотрим информационное обеспечение первого направления.

*Схема информационных связей при управлении спортивной подготовкой боксеров*



Как известно, в современном спорте, в том числе и в боксе, целостность тренировочного процесса осуществляется на основе определенной структуры. Структура тренировочного процесса базируется на существующих закономерностях спортивного мастерства в конкретных видах спорта. Под структурой тренировочного процесса понимают относитель-

но устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон и звеньев), их закономерное отношение друг к другу и общую последовательность. В тренировочном процессе автор различает три уровня структуры: микроструктуру - структуру отдельных занятий и микроциклов; мезоструктуру - структуру средних циклов и этапов тренировки, включающих серию целенаправленных микроциклов; макроструктуру - структуру больших циклов тренировки (макроциклов).

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволил В.Н. Платонову (1995) выделить следующие мезоциклы: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительные. Что касается микроциклов, то автор считает, что в практике спорта можно встретить следующие их виды: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, специализированные, модельные, подводящие, восстановительные и соревновательные.

В спортивной тренировке боксеров выделяют схожие мезоциклы: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, шлифовочный, соревновательный и восстановительно-поддерживающий. В зависимости от особенностей содержания и места в системе тренировки авторы различают следующие типы микроциклов: тренировочные, подводящие, соревновательные и восстановительные.

Во многом определяющее значение на структуру тренировки, ее периодизацию оказывает спортивный календарь. По литературным данным, а также на основании собственных наблюдений за спортивной практикой количество соревнований у боксеров колеблется от 5-6 до 10-11 соревнований в год. Поэтому в течение года образуется несколько тренировочных циклов, сходных по решаемым задачам спортивной подготовки, по объему и динамике тренировочных нагрузок. В каждом макроцикле выделяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Аналогичный подход к структуре спортивной тренировки сложился и в боксе.

Оптимизация тренировочного процесса боксеров определяется совершенствованием специализированных видов физи-

ческой, тактико-технической и психологической подготовки, которые должны быть подчинены целям предстоящих соревнований. Анализ литературы позволяет утверждать, что для каждого этапа спортивной тренировки боксеров характерны свои содержание, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, их динамика, соотношение ОФП и СФП, учет индивидуальных особенностей спортсменов, совершенствование технико-тактического мастерства, психологической подготовки. В этой ситуации тренер обращается к различным видам и источникам информации. Ему необходима педагогическая, медико-биологическая, спортивная и другая информация, содержащаяся в книгах и монографиях, журнальных статьях, сборниках научных трудов и методических разработках и т.д.

В настоящее время эффективность управления тренировочным процессом боксеров связана с использованием различных моделей. Модельные характеристики заняли прочное место в теории и практике спорта. В работах изложены основные подходы к моделированию в спорте. Эти идеи нашли широкое применение в спортивной подготовке боксеров. Разрабатываются модельные характеристики сильнейших боксеров, модельные характеристики соревновательной деятельности боксеров, а также тренировочных нагрузок.

Все вышеперечисленные виды модельных характеристик служат для тренера и спортсмена ориентирами в уровне подготовленности и технико-тактического мастерства боксеров, которые должны быть достигнуты к предстоящим соревнованиям. Управляющее воздействие осуществляет тренер, именно он принимает решение по выбору средств и методов тренировки. Успех деятельности определяется уровнем его информированности в современных тенденциях развития бокса, вопросах спортивной тренировки, разработки модельных характеристик всех видов.

И, наконец, еще один важный составляющий элемент спортивной подготовки боксеров - комплексный контроль. Специалистами отмечается необходимость контроля, поскольку его результаты лежат в основе объективного управления всей системой подготовки спортсмена. В работах разработаны теоре-

тико-методологические и технологические основы контроля в спорте. Результаты этих исследований нашли свое использование и конкретное развитие в комплексном контроле спортивной подготовки боксеров.

В настоящее время выявлено несколько десятков различных показателей тренированности боксеров, которые отражают состояние отдельных ее элементов или сторон. Поэтому задача тренера сводится к выбору адекватных показателей тренированности боксеров для того, чтобы получить объективную картину результатов учебно-тренировочного процесса, состояния спортсмена, в чем ему должны помочь различные информационные материалы по этим вопросам: книги, научные статьи, методические разработки и т.д.

Наиболее значительная мотивация — научиться искусно боксировать, попасть в сборную команду республики и страны, добиться высоких спортивных результатов, защищать честь Родины за рубежом, передать опыт другим боксерам. Конечно, приведенные мотивы далеко не исчерпывают тех стремлений, которые побуждают спортсменов разных возрастов и опыта заниматься боксом и совершенствовать свое мастерство. Знание мотивов имеет большое практическое и педагогическое значение, так как позволяет тренеру оценить свойства личности занимающихся.

Тренер должен способствовать развитию положительных интересов путем правильного планирования учебно-тренировочного процесса, соблюдения педагогических принципов обучения, формирования стремлений к самостоятельной тренировке, к творческому мышлению, обсуждением итогов соревнований, интересом к жизни боксера, помощью в учебе, трудовой деятельности, налаживанием хороших взаимоотношений с товарищами по команде и т. п.

Воспитание личности через спорт, в частности бокс,— сложный и многогранный процесс, который может быть оптимально решен только совместными усилиями коллектива, тренера и боксера на базе общности цели, постоянного контакта и товарищеской помощи.

**Развитие специализированных психических процессов**

**у боксера.** Достижение высокого спортивного мастерства во многом зависит от уровня развития специализированных психических процессов и качеств, которые позволяют боксеру реализовать свои физические и технико-тактические возможности. Для сильнейших боксеров характерны емкое восприятие и быстрая оценка боевой обстановки, точный расчет времени и дистанции, умение мгновенно находить нужные моменты для ударов и защит, тонкое внимание, молниеносная реакция.

Анализируя результаты выступлений российских и зарубежных боксеров, можно установить характерные особенности психических процессов, которые позволили этим спортсменам добиться выдающихся результатов.

Рассмотрим наиболее важные психические процессы, характерные для боксеров в ходе тренировки и участия в соревнованиях.

*Восприятие.* В спорте особенно важны пространственно-временные, без которых немислим анализ движений, и специализированные мышечно-двигательные восприятия. Это — чувство дистанции, времени, ориентирование на ринге, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Они должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга.

*Чувство дистанции*—умение боксера точно определять расстояние до противника. В боксе чувство дистанции проявляется в двух формах — при атаке и при защите. Так, для боксера контратакующей манеры ведения боя характерно чувство дистанции, связанное с защитными действиями.

На разных дистанциях это чувство у боксеров не одинаково. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до противника основное значение приобретают мышечно-двигательные восприятия. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции.

Боксеры должны знать, что хорошее чувство дистанции позволит им успешнее защищаться и атаковать. Лучшим средством для развития чувства дистанции являются бои в парах.

В условных боях тренер должен давать задания, требующие правильного определения расстояния до противника, что будет способствовать сознательному и активному отношению боксеров к работе над развитием чувства дистанции.

Боксер, проводя бой с партнером, должен постоянно приучать себя следить за малейшими изменениями дистанции между ним и противником и четко фиксировать момент, когда дистанция подходит для атаки.

Выбор момента атаки требует от атакующего чувства дистанции, которое связано с чувством времени.

Чувство времени определяется особенностями протекания физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создает предпосылки для удержания от несвоевременного движения.

Некоторые 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. Его можно развивать главным образом в бою с партнером, когда необходимо точно определять время для ударов и защит, а также в упражнениях на быстро перемещающихся снарядах (мяче на резинах, пневматических грушах и на лапах).

*Ориентирование на ринге.* Ведя напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя противника и защищаясь от его ударов, боксер должен уметь в любой момент определить свое положение на ринге относительно его углов, канатов: атаки намного эффективнее, если противник в это время находится в неудобном положении (например, в углу или возле канатов).

Для выработки умения ориентироваться на ринге можно одному из боксеров дать задание проводить боевые действия в углах и около канатов и чаще делать выходы оттуда, а другому партнеру — не допускать этого и держаться на середине ринга.

Во время проведения вольных боев тренер должен обращать внимание боксеров на умение выбирать место для атак

и контратак, ориентироваться на ринге. Следует больше практиковать упражнения в передвижении.

*Чувство положения тела.* Во время боя боксер постоянно ищет удобное исходное положение для атак, защит и контратак. Умение контролировать положение своего тела по отношению к противнику создает предпосылки для успешных боевых действий.

Хорошим средством для развития чувства положения тела служат специализированные упражнения по механике ударов и защит (на месте и в движении). Полезны также бои с тенью попарно с учетом положения тела по отношению к противнику и выбора места действия на ринге.

Боксер должен научиться варьировать боевое положение, выбирая наиболее удобную позицию для своих действий, в частности использовать положения при защитах для последующих контратак.

*Чувство свободы движений.* Одна из отличительных черт мастерства боксера — умение не напрягаться излишне, в сложных условиях поединка держаться свободно и непринужденно. Удивительное чувство свободы движений продемонстрировал на XVII Олимпийских играх К. Клей (позже ставший профессионалом).

На дальней дистанции чувству свободы способствует хорошее передвижение и неуязвимость. На ближней и средней — надежные защиты при помощи туловища (нырки, уклоны).

Основой для развития чувства свободы движений является овладение координацией движений и правильной техникой с оптимальным чередованием расслабления и напряжения мышц, умением наносить удары разной силы, что воспитывает уверенность в себе. Совершенствуется свобода движений в соревнованиях, которые являются также средством контроля этого чувства.

*Чувство удара.* Важнейшим качеством боксера является чувство удара, связанное с восприятием быстроты и учетом момента соприкосновения кулака с целью.

Боксер должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины и из разных исходных положений.



Наиболее сложно научиться сильным, акцентированным ударам. Боксер 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 (недостаточно внимателен), от точности удара, силы удара, места попадания. Кроме этого, удар должен быть нанесен той частью кулака, которая обеспечивает наибольшую жесткость.

Развитие чувства удара вырабатывается в упражнениях на мешках, снарядах и лапах, причем тренироваться следует не в боевых перчатках, а в перчатках для снарядов, или шингардах, чтобы наиболее четко ощутить место, которым наносится удар.

*Внимание.* Внимание - это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь объекте. Наиболее важные свойства внимания - интенсивность и устойчивость.

Боксер должен быть предельно внимательным во время боя. Тренер следит за случаями падения интенсивности, концентрации и устойчивости его внимания. Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность.

Поддержание высокого уровня внимания требует больших расходов нервной энергии. Когда организм утомляется, интенсивность внимания снижается вследствие охранительного торможения.

Устойчивость внимания определяется тем, что направленность психической деятельности не переключается на объекты, отвлекающие от решения основной задачи.

В боксе требуется умение максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте — на противнике. Поэтому боксер буквально «ничего не видит и не слышит». Зато любое движение противника не остается незамеченным.

Внимание боксера может быть улучшено в ходе учебно-тренировочных занятий. Характер боевых упражнений с партне-

ром, в которых постоянно содержится угроза получить удар, предрасполагает к интенсивному и устойчивому вниманию. Но в других видах тренировочной деятельности боксер может отвлекаться, например, при выполнении специально-подготовительных упражнений, при упражнениях на снарядах. Чтобы с достаточной интенсивностью сосредоточить внимание на своих действиях во время тренировки, боксер должен выработать в себе постоянное стремление концентрировать восприятие и мышление на выполняемых упражнениях. Это стремление может быть основано только на интересе к упражнениям, к результатам своих действий, которые надо развивать.

Следует отметить, что все упражнения для развития быстроты реакции одновременно улучшают внимание боксера, так как требуют распределить внимание на двух, практически почти одновременных моментах: появлении раздражителя (удара противника) и начале собственного ответного действия.

Боксер должен уметь переключать внимание, чтобы реагировать на мгновенные изменения обстановки боя. Так, готовя атаку или контратаку и пользуясь для этого маневрированием и финтами, боксер старается выбрать нужную дистанцию для ударов, использовать неподготовленность противника (его неудобное положение для атаки или контратаки и т. п.), а в случае неожиданной атаки или контратаки противника мгновенно переключить внимание и отреагировать защитой.

*Боевое мышление.* Мышление как процесс обобщенного отражения действительности протекает в словесной форме. Вместе с тем оно опирается на конкретные образы, отражающие предметы и реальные явления.

Мышление спортсмена характеризуется тесной связью с восприятиями и представлениями. Необходимым условием успешного решения тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена. Ведь для достижения победы на ринге необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника удары и защи-

ты), создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодные для него, и т. д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности боксера и, таким образом, приобретает важнейшее значение для успеха в состязании. Выбор имеющихся «под рукой» вариантов — предмет оперативного мышления.

Развитию мышления боксера способствуют глубокие знания по анатомии, биомеханике, психологии, физиологии, знание принципов планирования спортивной тренировки.

Одной из главных проблем в тренировке по боксу является проблема воспитания тактического мышления. Конечно, лучшим средством воспитания тактического мышления является творческое отношение к проведению вольных и условных боев, где сами условия единоборства требуют проявления боксером умения «наблюдать и разгадывать действия противника, принимать мгновенные решения; выбирать правильное контрдействие, бороться за осуществление своих замыслов; преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а в случае необходимости — изменять принятое решение» (Т. О. Джеро-ян).

Задача тренера состоит в том, чтобы умело подбирать боксеру различных по манере ведения боя противников и моделировать как отдельные элементы боя, так и бой в целом. При этом тренер должен направлять мышление боксера на анализ тактических вариантов своих действий с учетом действий противника. И, наконец, совершенствование тактического мышления боксера продолжается в соревнованиях, регулярное участие в которых является очень эффективным средством повышения спортивного мастерства.

*Быстрота реакции.* «Реакцией называется сознательное ответное действие, при котором спортсмен заранее знает о предстоящих действиях и заранее готовится ответить на них определенным образом» (П. А. Рудик).

Каждому боксеру в бою присущ определенный тип двигательной реакции, связанный с характерным для него распределением внимания: психологи различают реакции сенсорного, моторного и нейтрального типа.

При сенсорном типе реакции внимание боксера в основном сосредоточено на том, чтобы разгадать замыслы противника и предусмотреть его действия. В этом случае спортсмен часто упускает возможность своевременно атаковать, защищаться и контратаковать.

Боксеры, имеющие моторный тип реакции, сосредоточивают внимание в основном на собственных ударах или защите, а не на согласовании своих действий с действиями противника и его замыслами. В результате этого они поспешно и часто не вполне обдуманно атакуют и преждевременно защищаются.

При нейтральном типе реакции внимание боксера распределено как на собственных действиях, так и на действиях противника, вследствие чего боксер своевременно переходит от атаки к защите и контратаке. Как было сказано раньше, для боксера характерны сложные реакции, что значительно усложняет, но вместе с тем и разнообразит тактику. Например, ожидая атаку противника одним или несколькими ударами, боксер может среагировать определенными контрдействиями или же отойти и т. п.

Знание психологических особенностей учеников позволит преподавателю (тренеру) целесообразно подбирать индивидуальные задания на преимущественное развитие реакции нейтрального типа.

Быстроту реакции можно развивать по-разному. Например, при совершенствовании мастерства за счет искусного обыгрывания вся система специальных упражнений по технике и тактике способствует также развитию быстроты реакции и внимания боксера.

Для бокса характерна глубокая взаимозависимость различных психических качеств, как, например, чувства дистанции с чувством времени и быстротой реакции (ведь удар надо нанести в определенное время с определенного расстояния и очень быстро); или чувства ориентировки на ринге с чувством дистанции и т. д. А можно ли представить тактическое мышление боксера без острого внимания, связанного с активными действиями?

Воспитание указанных чувств, конечно, связано и с уров-

нем технико-тактической и физической подготовки. Психическая подготовка является основой в овладении технико-тактическим мастерством.

**Волевая подготовка.** Важным фактором для победы является воля, под которой подразумевают способность управлять собой - своими действиями, поступками, мыслями, переживаниями - для достижения сознательно поставленных целей.

Известно, что человек делает свою жизнедеятельность объектом своей воли и сознания. Об этом говорил русский физиолог И. М. Сеченов: «Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но власть его распространяется даже на мысли, желания, страсти и пр.».

Боксеру приходится все время преодолевать всевозможные трудности, в частности огромные физические нагрузки, утомление, стойко переносить болевые ощущения, в трудных условиях мгновенно обдумывать обстановку и принимать решения. Его деятельность имеет сугубо волевою направленность, поэтому воспитание воли у боксера - одна из центральных проблем современной тренировки. Для этого надо знать и учитывать побудительные силы или мотивы, помогающие боксеру преодолевать трудности на пути к достижению целей.

Опыт лучших российских боксеров показывает, что они достигают высоких результатов, напрягая все силы, способности, мастерство и волю чтобы оправдать доверие Родины, это ведущий мотив, который служит спортсменам опорой в ходе спортивной борьбы, особенно за рубежом.

Выработав серьезное отношение и интерес к боксу, следует развивать у боксера стремление к самовоспитанию воли.

А. Ц. Пуни считает, что процесс самовоспитания воли основывается на следующих принципах:

- нужно научиться владеть собой, делать не то, что хочется, а то, что нужно;

- совершенствоваться всегда и во всем, делать все и всегда наилучшим образом, точно, аккуратно, стараясь предвидеть результаты и последствия своих действий;

- следить за собой и всегда искать причины неудач и неудач прежде всего в самом себе, а не в объективных причинах

или других людях — быть самым строгим судьей для себя.

Тренер обязан поощрять самовоспитание воли боксерами, оценивать результаты их работы над собой, привлекать к обсуждению проблем самовоспитания весь коллектив, знакомить с литературой по вопросам волевого воспитания и т. д.

Стремление к самовоспитанию воли должно быть существенным мотивом деятельности боксера. Важнейшей задачей тренера является воспитание у боксеров целеустремленности, которая выражается в ясном понимании целей и задач, активном и неуклонном повышении своего мастерства, в трудолюбии. Подлинная целеустремленность присуща боксерам, которые относятся к боксу как искусству и глубоко заинтересованы в спортивных достижениях, как личных, так и своего коллектива. Выработать у боксера твердую целеустремленность — это значит больше, чем наполовину решить вопрос о его волевой подготовленности, так как истинная целеустремленность — мощный рычаг развития других волевых качеств боксера.

Необходимым качеством, обеспечивающим достижение намеченной цели, является настойчивость. Для воспитания настойчивости важно, чтобы боксер верил в перспективу своей спортивной деятельности, был убежден, что трудолюбие на тренировках и стойкость в бою будут способствовать формированию его мастерства.

Чтобы своевременно принимать решения в наиболее острые моменты поединка, без колебания приводить их в исполнение, преодолевая боязнь и инертность, боксеру нужны смелость и решительность. Воспитание этих качеств целесообразно начинать с выработки у боксера уверенности, веры в свои силы, раскрытия его положительных сторон и достоинств, обучения умению разбираться в боевой обстановке. Воля проявляется в самообладании, выдержке, инициативе и дисциплинированности.

Самообладание и выдержка необходимы боксеру для успешного преодоления отрицательных эмоциональных состояний: растерянности, подавленности или перевозбуждения, которые могут возникнуть перед боем и в бою. Эти качества не-

обходимы также для преодоления нарастающего утомления в процессе боя, стойкого перенесения ударов.

Инициативность боксера выражается в способности вносить новое в выполнение технических и тактических приёмов как во время тренировки, так и в бою, творчески использовать изученную технику ведения боя.

Дисциплинированность боксера проявляется в умении подчинять свои действия и поведение задачам коллектива, соблюдении режима, тренировок, правил ведения боя.

Перечисленные волевые качества неразрывно связаны между собой и взаимно влияют друг на друга. При недостаточном развитии одного из волевых качеств не могут быть хорошо развиты остальные.

Воля воспитывается и закаляется в процессе преодоления трудностей и препятствий. Нельзя воспитать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, где бы он мог проявить мужество. Основным средством воспитания волевых качеств у боксера является систематическое выполнение на тренировках упражнений, требующих применения волевых усилий, специфических для боксерского поединка, т. е. упражнений, направленных на повышение физического развития, на овладение техникой и тактикой. Выполняя их, боксер тренирует волю и вырабатывает наиболее целесообразные приемы преодоления трудностей. Во время состязаний проверяется способность спортсмена к волевым поступкам воспитания и спорта.

## Психологическая подготовка боксеров женщин



### *Женский бокс*

Многие говорят, что бокс - не женское дело. Что это слишком мужской вид спорта, а девушкам, прежде всего стоит подумать о здоровье своем и будущего ребенка. Однако, не все люди одинаковые. И, так как существуют женственные и слабые мужчины, похожие при этом на мужчин, так существуют и смелые и сильные девушки, которые при этом не перестают быть милыми и красивыми.

### ***ПСИХОЛОГИЯ ЖЕНСКОГО БОКСА***

Девушки сами по себе по природе не агрессивны. Однако влияние на воспитание оказывает окружающая обстановка, так что девушка может вырасти достаточно активной и любительницей спорта. Кроме того, девушки любят следить за фигурой, а бокс, наверное, лучшее средство для сбрасывания лишнего веса.

Но речь у нас идет немного о другом - о психологии. И здесь надо понять, что в девушке нет большого количества тестостерона, который вызывал бы агрессию. Однако есть страх. И



вот, управляя страхом грамотно, можно вполне добиться уверенных побед своего бойца-девушки.

### ***КАК УПРАВЛЯТЬ СТРАХОМ***

Управление страхом - задача не из легких. Можно сколько угодно отрабатывать ситуации, обсуждать сложности, а в тот самый момент, когда понадобится реакция, испугаться и все пойдет коту под хвост. Поэтому психологическая подготовка боксеров-женщин строится на двух основных страхах:

- Страх быть ударенной, ощутить боль;
- Страх попадания в живот сильного удара.

Кроме того, есть страх поражения, но он присутствует у любого спортсмена, вне зависимости от спорта и пола. Страх ощутить боль от удара по лицу - в первое время непривычен для девушки-боксера, однако со временем, используя именно этот страх, грамотный тренер выстраивает защиту, а также контратакующие действия. Борьба с этим страхом происходит посредством работы в парах, а также индивидуальных устных бесед.

От страха потерять ребенка и пропустить сильный удар по животу спасают многие факторы:

- Врач (который наблюдает спортсменку и выдает справки)
- Бандаж - защита груди и живота
- Передвижения на ногах, защиты (отрабатывается на тренировке)

Вообще, боксерская психология - это особая вещь, а психология боксера-женщины, которая является спортсменом - еще более тонкая штука. Несмотря на это, подготовка к соревнованиям обязательно включает в себя элементы подготовки духовной. Так что советуем уделять этому больше времени. Любите бокс!

## ЖЕНСКИЙ БОКС, ИЛИ БОКС ДЛЯ ЖЕНЩИН?



В наш век эмансипации представительницы прекрасного пола успешно осваивают многие профессии и направления, подвластные ранее только мужчинам. Не стал исключением и бокс, хотя история этого направления коренится в глубине веков.

Истоки женского бокса просматриваются еще в эпоху Античности. Первые достоверные документальные свидетельства относятся к XVIII столетию.

В 1904 году женский бокс был даже включен в показательную программу Олимпийских игр в Сент-Луисе.

### ***ЕСТЬ ЛИ ОТЛИЧИЯ?***

Правила женского бокса практически такие же, как и бокса мужского. Бой ведется в боксерских перчатках. Поединок складывается из 10 либо 6 раундов. Победа, также как и боксе для сильного пола, достигается или выведением противника(цы) из строя, или присуждается по очкам. Также как и в мужском боксе запрещены удары ниже пояса.

И все же отличия есть. Обязательным элементом экипиров-

ки являются майки и специальные протекторы, защищающие грудь пластиковые щитки. Эта особенность во многом определяет ключевой технический момент женского бокса: удары в основном наносятся в голову, в меньшей степени — в защищенный корпус.

## ***ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ***

Итак, женщина переступила порог спортивного зала. Первое занятие и первый спарринг может отделять значительный временной промежуток. Нужно достичь необходимого уровня физической подготовки. А, значит, предстоят интенсивные физические нагрузки. И это не только спортзал и тренажеры. Программа повышения физических кондиций может включать (особенно для женщин) плавание, бег и комплексы специальных упражнений.

Прекрасная половина человечества осваивает бокс, как уже отмечалось, сравнительно недавно. Поэтому тренерами, руководителями, наставниками женщин боксеров выступают мужчины. Хорошо это или плохо?

Ряд спортивных психологов считают: лучше, чтобы женщин тренировали именно женщины. Но вопрос этот упирается в дефицит кадров, а точнее в их практически полное отсутствие. Ведь бокс, как не крути, был и остается мужским видом спорта.

Есть и те, кто полагает: лучше, если готовить женщин боксеров будет тренер мужчина. В этом случае будет лучшим контакт и взаимопонимание. В общем, вопрос этот остается пока дискуссионным и определить истину сложно по причине того, что тренеры, как уже говорились, на сто процентов представители сильного пола.

Допустим, женщина решила заняться боксом ради своего физического совершенствования. Это для нее своего рода фитнес. Тогда тренеру и ей самой придется потратить гораздо больше времени для того чтобы выйти наконец на ринг для поединка. Женщина, возможно, выйдет на ринг для того, чтобы возвыситься в собственных глазах. Может быть, чисто из

женского любопытства. Но главное не требовать от нее работы на износ ради выхода на ринг.

Необходимо соблюдать максимально щадящий режим. Постепенно подходить к спаррингам, постепенно увеличивать нагрузки по требованию самих обучающихся — вот подход, который реализует опытный тренер. Этот тот путь, который обеспечит успех в подготовке боксера женщины.

Тренер не должен заставлять женщину делать что-то помимо ее воли. Иными словами, если она не хочет выполнять какое-то упражнение не стоит давить на нее.

Здесь может быть две стороны медали. Она действительно «не хочет» и может. Возможно это каприз, как у детей, тем более что, говоря о женщинах, подразумеваем молодых девушек.

С другой стороны, почему мы должны понуждать ее, что-то делать? Ведь она пришла в секцию по своей воле и свободна делать то, что она хочет. Разумеется, из того, что предлагает тренер.

*Каков общий вывод?*

В работе с женщинами в боксе не стоит применять командные методы. То есть не забывать о том, что это всё-таки женщина.

## **МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ**

Женский бокс подобно многим начинаниям сразу же столкнулся с горой мифов. Женщины-боксеры не смогут иметь детей. Эта страшилка способна существенно затормозить процесс развития этого направления в боксе. А что на самом деле? Как показали исследования, бокс для женщин полезен, он укрепляет женский организм.

Проблем с деторождением нет. Они могут возникнуть только, если заниматься боксом будет беременная женщина. Но вряд ли найдутся желающие делать это.

Миф об общей вредности. Его развенчали исследователи из Италии. Достоверно установлено, что никаких негативных изменений в организме женщины бокс не провоцирует. А вот

положительные изменения налицо.

Распространен и миф о том, что все боксеры-женщины, мягко говоря, не красавицы. В ошибочности этого утверждение можете убедиться сами. Достаточно посмотреть на снимки известных спортсменов, которые добившись успехов в профессиональном боксе, участвуют в фото сессиях для глянцевого журналов. Высокие награды в конкурсах красоты — для них также во многом заслуга бокса.

Девушка, женщина, решившая заняться боксом, наверняка знает, что для нее это и хороший фитнес для обретения стройной красивой фигуры, и общее укрепление здоровья, и уверенность в себе, приобретение навыков самообороны.

### *Итоги Года лауреатов*



Данияр Елеусинов – олимпийский чемпион Рио-Де-Жанейро, Ахмедов Садриддин – чемпион мира среди молодежи в Санкт-Петербурге.

Лучшие спортсмены года.



Данияр Елеусинов – олимпийский чемпион Рио-Де-Жанейро, Ахмедов Садриддин – чемпион мира среди молодежи в Санкт-Петербурге, Назым Кызайбай – двукратный чемпион мира, Б.С.Цхвирашвили – ветеран бокса, Мурат Елеусинов – заслуженный тренер РК.



Наталья Цой – лауреат премии «лучший судья года», судья

олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро 2016г.



Ахмедов Садриддин – чемпион мира среди молодежи в Санкт-Петербурге, Хамид Бараев - заслуженный тренер РК, профессор, судья международной категории; Галым Кенжебаев - старший тренер молодёжной сборной РК.



Победители и призеры чемпионата города Алматы 2017 года.



Судьи и ветераны бокса.



## Литература

1. Бокс : Учебник для институтов физической культуры. /Под редакцией Дягтерева. И П.: Физкультура и спорт,1979 С.40.
2. Батурин Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности . изд.: Психология в спорте. Омск. 1998.С.13-15.
3. Бараев Х.А. Психологическая подготовка боксера. А., 2002
4. Беленкий А.Г. Бокс. Большие чемпионы М: ФиС 1990
5. Василюк Е.Ф. Психология переживаний. Анализ критических ситуаций. М.: Физкультура и спорт .1984 С.84-85.
6. Вяткина Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: Физкультура и спорт. 1981.С.48,56.
7. Генов Ф.П. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М.: Физкультура и спорт .1971. С.148-150.
8. Джероян Г.Ф., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера. М.: Физкультура и спорт.1971. С.154,167.
9. Загаинов Р.М. Психология современного спорта высших достижении. М: Сов. Спорт, 2012.
10. Ковтик А. Н. Бокс. Секреты профессионала. С.: 2010 2-издание С.96-97 .
11. Лаптев Л.А., Лавров П.И., Левитан П.К. Управление тренированностью боксеров. М.: Физкультура и спорт.1973. С.15-117.
12. Левитов Н.Д. Психология характера. М.: Физкультура и спорт.1964. С.64,84.
13. Легурский К.Е. Методика психодиагностики в спорте. М.: Физкультура и спорт .1990. С.64,89.
14. Психология и современный спорт: сборник научных статей психологии спорта социалистических стран. М.: Физкультура и спорт 1973. 210с.
15. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксеров М.: Физкультура и спорт 1968.С.58.
16. Пуни А.Ц. Психологические вопросы спортивной тренировки: Сборник. - М. ФиС, 1967.

17. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. -М. 1999.
18. Штейнбах В.А. Последний раунд М: ФиС Астрель 2004.
19. Яковлев Б.П. Основы спортивной психологии М.: Сов. Спорт, 2014.

## Терминалогия в боксе

**AIBA** – International Boxing Association

**ASBS** – Asian Boxing Confederation. Президент: Серик Ко-  
накбаев.

**KBF** – Kazakhstan Boxing Federation. Президент: Тимур  
Аскарлович Кулибаев.

**AOB – AIBA OPEN BOXING**

**APB – AIBA PRO BOXING**

**WSB – WORLD SERIES of BOXING**

*Англо - Русский*

*Термины: правила Бокса*

Rules – Правила

Competition – Соревнования

Scoring system – система подсчета очков

Supervisor –

ITO – International technical official. международное техни-  
ческое должностное лицо

Draw Commission – жерибьевки судей

Ringside – Доктор на ринге

Catman – зашиваем сечки

Equipment – по экипировке

R/J Coordinator - координатор судей

Announcer – официальный ведущий

Timekeeper – хрономитрист

Gong operation – оператор гонга

National – национальный

Delegation – делегация

Team – команда

Team manager- руководитель командный

FOP – Field of play – игровой зона ринга

Coach – тренер

Second – секундант

Boxer – боксер

Referee – судья в ринге

Judge – боковой судья  
Male – муж.  
Female – жен.  
Elite – взрослый  
Youth – юность  
Junior – младший  
Man – муж  
Woman – жен  
General – основное  
Daily – ежедневно  
Weigh – in – взвешивания  
Scale (s) – весы  
Weigh Category – весовая категория  
Medical Handbook – мед. книжка  
Tournament (tonament) – турнир  
Games – игры  
Championship (s) – чемпионат  
International – международный  
World / AIBA – мир  
Asian / ASBC – Азия  
Bout – бой  
Round – раунд  
Contest –  
Glove (s) – перчатки  
Gum shield – капа  
Bandage – бинты  
Hedape – выше голову  
Now holding – не держать  
Now low blow – ниже пояса  
Now wrestling – не бороться  
Open clap – открытая перчатка  
Cabman –  
Cup Protection – бандаж  
Headgear – головной убор  
Helmet – шлем  
Shorts – шорты  
Shirt – майка

Uniform – форма  
Preliminary – предварительный бой  
Quarter final (s) – четвертьфинал  
Semifinal (s) – полуфинал  
Final (s) – финал  
Protest – протест  
Foul (s) – фол  
Low blow – низкий удар  
Caution – осторожность  
Warning – Предупреждение  
Disqualification – дисквалификация  
Knockdown – нокаун  
Knockout – нокаут  
Winner – победа  
Clear winner – чистая победа  
Decision – решение  
Separate decisions (Split) – раздельная решение  
Unanimous – единогласная решение  
Round  
----- close – равный бой  
Bout  
Blow – удар  
Punch –  
Technical – технический  
Tactic – тактический  
Target area – Целевая область  
Competitiveness – дух соперничества. Доминированный.  
Injury – травмы  
Cut (Cat) – расчесание  
Loss of Consciousness – потеря сознания  
I count – счет  
Point – очко  
Win on points – победа по очкам  
Technical draw – техническая ничья  
Walkover – снялся  
No contest – бой не состоялся

No holding – не держать  
 No pushing – не толкать  
 No low blow – ниже пояс  
 Head (s) up – выше голову  
 Step back – шаг назад  
 Shake hands – пожмите руки  
 Listen to me – слушай мою команду  
 No punch – не бить затылком  
 No circle – не крутис  
 Break – брейк  
 Open glove – открытое перчатка  
 In correct blow – не правильный удар

## Бокс - Boxing

### *Бокс, английская терминология и фразы*

В этом разделе русско-английского спортивного разговорника – фразы и лексика на тему «бокс». Бокс является одним из самых популярных видов спорта, и здесь вы найдете ту лексику, которая может понадобиться не только спортсмену, тренеру, спортивному комментатору или журналисту, но и просто любителю этого вида спорта, который желает смотреть трансляции боксерских поединков на английском языке без перевода.

#### Фразы

<i>по-русски</i>	<i>по-английски</i>
Где проводятся соревнования по боксу?	Where are the boxing competitions held?
Где комната для взвешивания?	Where is the weigh-in room?
Где весы?	Where are the scales?
Где находится душевая?	Where is the shower room?
Когда начинается взвешивание?	When does the weigh-in begin?

Где проводится медосмотр?	Where does the medical examination take place?
Когда начинаются бои?	When is the beginning of the bouts?
Когда начинаются предварительные бои?	When is the beginning of the preliminary bouts?
Сколько участников в вашей команде?	How many competitors are there in your team?
Сколько весовых категорий представлено в вашей команде?	How many weight classes are represented in your team?
Когда вы начали заниматься боксом?	When did you take up boxing?
В какой категории вы выступаете?	What is your weight class?
Сколько боев вы провели?	How many bouts have you fought?
Сколько боев вы выиграли?	How many bouts have you won?
Сколько боев вы проиграли?	How many bouts have you lost?
Во скольких боях вы одержали победу досрочно?	How many bouts have you won inside the distance?
Какой у него коронный удар?	What is his favorite punch?
Он провел 8 боев, победив в 7 и проиграв в 1.	He has been engaged in eight bouts, winning seven and losing one.
Что включает ваша тренировочная неделя?	What does your weekly training session consist of?
Кто ваш спарринг партнер?	Who is your sparring partner?
Кто ваш тренер?	Who is your coach?
Кто судит этот бой?	Who officiates in this bout?
Кто судья на ринге?	Who is the referee?
Кто вызывается на ринг?	Who has been called to the ring?
Кто ведет бой?	Who is boxing now?
Кто в красном углу?	Who is in the red corner?

У него нокаутирующий удар.	He has a knockout punch.
Этот боксер левша.	This boxer is left-handed.
Он быстро двигается по рингу.	He is a fast mover.
У него открытая стойка.	He is open on guard.
У него закрытая стойка.	He is closed on guard.
Боксеры обмениваются ударами.	The boxers are exchanging blows.
Он нанес боковой удар.	He placed a hook.
Он нанес удар левой.	He placed a left.
Он нанес удар правой.	He placed a right.
Он нанес прямой удар.	He placed a straight.
Он нанес боковой удар с размахом.	He placed a swing.
Его удар достиг цели.	His punch went home.
Его сильный удар правой попал по подбородку противника.	His heavy right connected on the opponent's chin.
Боксер набирает очки.	The boxer is gaining on points.
Кто выигрывает?	Who is winning?
Кто проигрывает?	Who is losing?
Боксёр получил несколько ударов по голове.	The boxer took several blows to the head.
Он получил удар в челюсть.	He took a blow to the chin.
Боксер в состоянии грогги. Это нокдаун.	The boxer is groggy. It is a knockdown.
Боксер не в состоянии продолжать бой.	The boxer is unable to box.
Секундант выбросил на ринг полотенце.	The second has thrown in the towel.
Боксер нокаутирован в третьем раунде.	The boxer is knocked out in the third round.
Боксер получил предупреждение за удар открытой перчаткой.	The boxer has been warned for slapping.



Боксер получил предупреждение за удар после команды «брек».	The boxer has been warned for hitting after the stop (break) command.
Боксер дисквалифицирован за удар ниже пояса.	The boxer is disqualified for hitting below the belt.
Кто выиграл бой?	Who has won the bout?
Какой счет раундов?	What is the rounds score?
Судья поднимает руку победителя.	The referee raises the winner's hand.
Он победил по очкам.	He has won on points.
Он победил нокаутом.	He has won by knock-out.
Сколько побед вы одержали в этом соревновании?	How many bouts have you won in this competition?
С кем вы встречаетесь в следующем бою?	Who do you meet in the next bout?
Кто дошел до финала?	Who has reaches the final?
Кто стал олимпийским чемпионом в этой категории?	Who has become Olympic champion in this class?