

**Н.А. Худадов**

# **Психологическая подготовка боксера**

**Москва  
«Книга по Требованию»**

УДК 796  
ББК 75.5  
Н11

Н11 **Н.А. Худатов**  
Психологическая подготовка боксера / Н.А. Худатов – М.: Книга по Требованию, 2023. – 60 с.

**ISBN 978-5-458-37352-4**

В настоящее время в разных видах спорта все большее значение приобретает психологическая подготовка. Однако у тренеров, методистов и спортсменов еще нет установившегося общего мнения о ее содержании и методах. Некоторые ставят знак равенства между психологической и морально-волевой подготовкой, другие считают, что психологическая подготовка может рассматриваться только в связи с предстоящим соревнованием, кое-кто сводит ее к регуляции и саморегуляции эмоционального состояния непосредственно перед выступлением. Нет единой точки зрения и на психологическую подготовку спортсмена в боксе, виде спорта, где роль «психического фактора» особенно велика.

**ISBN 978-5-458-37352-4**

© Издание на русском языке, оформление  
«YOYO Media», 2023  
© Издание на русском языке, оцифровка,  
«Книга по Требованию», 2023

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



рассказать о психологии бокса, о том, как проявляются и формируются в тренировке и состязаниях психические свойства личности боксеров, их важнейшие психические процессы и состояния.

## ГЛАВА I. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БОКСА

В настоящее время все психические явления распределяются в современной психологии на три группы — это психические процессы, отличающиеся кратковременностью протекания, психические состояния, характеризующиеся более длительным протеканием, и психические свойства личности — наиболее стойкие психические явления.

Психические процессы представляют субъективное отражение действительности в различных формах психических явлений.

Психические процессы можно подразделить на познавательные (ощущения, восприятия, представления, память, мышление и воображение), эмоциональные (чувства, аффекты), волевые (решение, исполнение, волевое усилие и т. д.).

Психические процессы вызываются как внешними воздействиями, так и раздражителями внутренней среды организма. Они протекают непрерывно с различной быстротой и интенсивностью, тесно связаны друг с другом и обеспечивают формирование знаний и первичную регуляцию поведения и деятельности человека.

Психическое состояние — это относительно устойчивый уровень психической деятельности человека, проявляющийся в определенной активности личности (А. Г. Ковалев). Для человека свойственны различные эмоциональные состояния или настроения (бодрость, раздражительность, усталость, печаль и т. д.), состояние внимания (сосредоточенность, рассеянность).

Психические состояния возникают от воздействия обстановки, в которой совершается деятельность, хода и результатов работы, временных факторов, словесных воздействий, физиологических причин (болезнь, травма, переутомление и др.) и во многом определяют продуктивность и успех выполняемой деятельности человека.

Внутренняя сущность человека, присущие ему индивидуальные особенности психики, сознания определяют его личность. Имеется огромное количество особенностей, черт психики, отличающих личность одного человека от другого.

Невозможно найти двух людей, которые не отличались бы друг от друга какими-то свойствами интеллекта, особенностями восприятия, внимания, темперамента, чертами характера, привычками, оттенками переживаний и т. д.

При этом следует иметь в виду, что личность не является случайным скоплением ее отдельных черт. Существуют вполне определенные психические особенности, так называемые свойства личности, которые находятся в известной взаимосвязи и обеспечивают определенный уровень деятельности и поведения, типичный для данного человека.

Свойства личности весьма многообразны, они отчасти связаны с природными особенностями человека, сформировавшимися в процессе его исторического развития, а отчасти с результатом практической деятельности человека.

Можно выделить общественные и моральные свойства личности: принципиальность, трудолюбие, откровенность, скромность; интеллектуальные или познавательные, свойства — наблюдательность, любознательность, гибкость ума; волевые — целеустремленность, решительность, настойчивость; эмоциональные — отзывчивость, впечатлительность, страстность и т. д.

В процессе деятельности эти свойства связываются и соединяются друг с другом и образуют сложные структуры личности. К ним относятся: жизненная позиция или направленность личности, определяемая системой ее потребностей, интересов, мировоззрения; темперамент — система особенностей, характеризующих динамику психических процессов (силу и глубину психических переживаний, скорость протекания психических процессов и степень эмоциональной возбудимости), а также динамическую сторону поведения; характер — совокупность существенных «стержневых» свойств личности, отличающих человека как члена общества; способности — свойства личности, обеспечивающие успешное выполнение той или иной деятельности.

Все описанные группы психических явлений, которые характеризуют психологически человека как личность, тесно взаимосвязаны и взаимодействуют друг с другом; проявляются и формируются в процессе его деятельности.

Условия спортивной деятельности боксера (тренировки, предсоревновательные подготовки и соревнования) по-разному могут воздействовать на психику спортсмена (или разных спортсменов), вызывать разные проявления психических процессов и даже свойств его личности, вызывать различные психические состояния.

Например, на тренировочном занятии в вольных боях некоторые боксеры не могут сосредоточить свое внимание на моменте начала собственной встречной контратаки, а в соревновательных боях это им удается хорошо. У других, наоборот, в тренировочных боях проявляется сосредоточенное внимание, тогда как во время боя в состязаниях у них уменьшается мобилизационная готовность, что содействует ухудшению интенсивности и сосредоточенности внимания.

Известно, что многие боксеры перед боем чрезмерно возбуждены, несобранны и растеряны, но после удара гонга становятся спокойными и собранными, четко и быстро реагируют на действия противников, тогда как у других возникает в результате нервного «перегорания» запредельное торможение (отмечается вялость, апатичность). Они пропускают удары соперника, не в состоянии мгновенно реагировать на них защитами.

Нередко боксеры, проявляющие в тренировочных упражнениях большую решительность и настойчивость, выходя на ринг, становятся неуверенными, перестают в ходе боя бороться за победу; часто бывает и так, что безынициативные, вялые в тренировке спортсмены в соревнованиях захватывают инициативу, навязывают сопернику высокий темп в течение всех раундов и добиваются победы.

У одного и того же спортсмена в различных условиях могут наблюдаться разные показатели, характеризующие степень быстроты реакции, состояние восприятия, внимания, мышления и других психических процессов, разные проявления волевых качеств, свойств нервной системы, разное отношение к деятельности, разные психические состояния.

Чтобы иметь представление об особенностях психики спортсмена, тренеру необходимо знать, какие требования предъявляют к ней те или иные типовые условия деятельности боксера, в каком направлении проявляются и формируются психические процессы, свойства и состояния в этих условиях.

Прежде всего, следует остановиться на анализе разных направлений бокса, которые имеют различное психологическое содержание.

Вероятно, ни об одном виде спорта во всем мире нет столько ожесточенных споров, как о боксе. И, где бы они ни происходили, всегда выявляются две противоположные точки зрения. Одни считают, что бокс — грубый, неэстетичный вид спорта, он вреден для здоровья занимающихся, приводит к различным опасным травмам, в частности травмам центральной нервной системы, отрицательно действует на психику спортсменов, вызывает у них взаимное озлобление, пробуждает нездоровые инстинкты и т. п.

Защитники бокса утверждают, что в нем много красивого, динамического и изящного, что занятия боксом улучшают здоровье, развивают всесторонне физически, воспитывают ценные моральные и волевые качества, способствуют укреплению товарищеских отношений между спортсменами и т. д.

Различие во взглядах вызвано в основном тем, что они отражают оценку двух противоположных направлений в боксе — силового и искусного, — которые фактически являются двумя разновидностями этого вида спорта, различными по содержанию (да отчасти и по форме).

В силовом боксе боксеры стремятся добиться выигрыша боя, применяя прямолинейный напор, грубо обмениваются ударами и пренебрегают ложными действиями и нередко защитами. Победа в силовом боксе достигается за счет подавления физического сопротивления противника, преимущества в натиске, явного преимущества, нокаута соперника. Тактика боксера-«силовика» чрезвычайно ограничена. Она сводится к примитивным атакам, предпринимаемым без достаточного учета боевых ситуаций.

Искусный боксер пытается добиться победы, используя различные маневры и ложные действия для маскировки своих намерений с тем, чтобы своевременно нанести удары партнеру и всячески избежать его ударов. Выигрыша добивается тот, кто умеет применить боевую хитрость, мгновенный расчет и получить взамен минимальное количество ударов.

Тактика искусного боксера основана на реализации намеченного плана в соответствии со складывающимися на ринге боевыми ситуациями и особенностями противника. Действия силового боксера подчинены установке сокрушить противника сильным ударом, «забить» его большим количеством ударов, одержать победу любой ценой. Тренеры, подготавливающие таких боксеров к бою, настраивают их: «не делать ни шагу назад» и «идти только вперед» (между прочим, такие рекомендации давались спортсменам многими ведущими советскими тренерами в период 1947—1955 гг.).

Принятая боксером установка определяет систему его восприятия, внимания, мышления, эмоционально-волевого направленности действий. Боксеру-«силовик» не требуется дифференцированно воспринимать различные действия и положения соперника и распределять на них внимание (он сосредоточивает внимание преимущественно на открытиях партнера). «Силовик» не стремится особенно быстро реагировать на финговые и атакующие движения партнера, так как рассчитывает перейти в откровенную «рубку» и благодаря резкости и силе своих ударов, стойкости и нечувствительности к ударам противника надеется получить преимущество. Мышление силового боксера весьма примитивно и направлено на то, чтобы или навязать высокий темп боя или «подобраться» к противнику и провести свои «коронные» удары.

Волевые усилия направлены на то, чтобы настойчиво и ожесточенно преодолеть волю противника в силовом обмене ударами и при этом проявить максимальную стойкость. Естественно, что боксер для достижения поставленной цели должен настроить себя весьма жестко и непримиримо по отношению к противнику, не испытывая к нему никаких благодушных эмоций. Поэтому в бою «силовик» обычно не проявляет «джентльменства» и благородства.

Действия искусного боксера подчинены установке победить, не получая ударов. Чтобы с успехом реализовать намеченную установку, сенсорные системы боксера, регулирующие движения и действия, должны обладать большой чувствительностью, способностью к дифференцировке, внимание — рядом свойств, необходимых для контроля за разнообразными и мгновенными действиями — своими и партнера, мышление — быстротой и гибкостью, нервные процессы — большой подвижностью и т. д.

Волевые качества боксера — смелость, решительность, настойчивость и другие — в искусном боксе могут быть эффективными лишь в том случае, если они сочетаются с осторожностью и осмотрительностью. Сам характер противодействия искусных боксеров на ринге — без грубых действий, на основе решения смысловых задач и мыслительных операций — связан с объективной оценкой противника, с гуманным отношением к нему, с соблюдением этики боя. Во встречах искусных боксеров отсутствуют стремления «наказать» соперника, свести счеты посредством силового преимущества. Благородный поступок, красивый жест на ринге в отношении противника, находящегося в неблагоприятном положении, оцениваются неписанным «моральным кодексом» искусного бокса так же высоко, как и тонкий маневр, молниеносный четкий удар или красивая

защита.

Тренировка боксера-«силовика» и тренировка искусного боксера имеют разное содержание. Первая направлена главным образом на развитие силы и резкости ударов, настойчивости и стойкости, вторая — на развитие ловкости, быстроты реакции, движений, боевого мышления и самообладания, хотя постановке резких и точных ударов в тренировке также уделяется значительное внимание.

Занятия силовым и искусным боксом по-разному воздействуют на психику занимающегося.

Исследования, выявившие отрицательные сдвиги в состоянии психики и нервной системы боксеров, были проведены на представителях силового бокса (за исключением случаев, вызванных, как уже было сказано выше, нарушениями правил соревнований и медицинского обслуживания спортсменов).

Так, Е. Г. Динниц, П. И. Готовцев, А. В. Шевалье и другие показали, что у боксеров, получивших во время тренировки и состязаний много тяжелых ударов, обнаруживаются все симптомы травмы головного мозга, вплоть до начальных явлений травматической энцефалопатии, астенического синдрома и т. п.

С другой стороны, ряд исследований (Е. С. Степанова, Л. Проскуракова, С. П. Кукишев, ч В. А. Сергеев, А. С. Максимова, Ф. Г. Федорова) свидетельствует о том, что правильно методически проводимые занятия искусным боксом положительно воздействуют на состояние центральной нервной системы и психику спортсменов.

Несмотря на отрицательное влияние силового бокса для здоровья спортсменов, он все еще имеет большое распространение на рингах многих стран мира. Это вызвано, во-первых, тем, что в начальном периоде подготовки новичкам не разъясняют сущности искусного бокса; на занятиях основное внимание уделяют ударным упражнениям и не прививают вкуса к защитным действиям; во-вторых, тем, что в международных и многих национальных правилах, регламентирующих поведение боксеров и определяющих их отношение к своим действиям, нет пунктов, которые стимулировали бы искусную манеру ведения боя; в-третьих, тем, что судьи нередко неправильно присуждают победы боксерам-«силовикам».

В СССР уже много лет ведется борьба с силовым боксом. Сейчас в советские правила соревнований введены пункты, ограничивающие грубые прямолинейные действия, беззащитный обмен ударами. Усиливаются требования к правильному судейству на ринге и сбоку, научно разрабатывается методика обучения и тренировки, способствующая формированию искусного стиля боксирования.

«Квинтэссенцией» искусного бокса является бой на ринге, проводимый боксерами с установкой на выигрыш, т. е. соревновательный бой. В нем наиболее ярко проявляются специфические признаки бокса, психологическая сущность этого вида спорта и особенно выявляются «экстремальные» условия», влияющие на физическое состояние и психику спортсмена.

В условиях повседневной тренировки и подготовки к соревнованию, которые имеют и свои специфические особенности, всегда в той или иной мере проявляются особенности, присущие бою на ринге. В связи с этим лучше всего психологическую характеристику бокса раскрывать с психологической характеристики боя.

### **Психологическая характеристика боя**

Успех действий боксера в бою во многом зависит от уровня развития некоторых его психических процессов, от особенностей личности боксера, от его психического состояния во время боя.

В действиях боксера проявляется и одновременно формируется ряд важных психических процессов: мышечно-двигательные и зрительные ощущения и восприятия, сложные специализированные чувства, представления, внимание, быстрота двигательной реакции, мышление, память.

В комплексе высокий уровень развития этих процессов определяет так называемую боксерскую одаренность мастеров ринга.

Если вспомнить бои выдающихся искусных боксеров СССР последнего времени В. Быстрова, О. Григорьева, Б. Никанорова, Р. Тамулиса, В. Агеева, В. Попенченко и многих других, то для них характерны исключительно тонкое восприятие и оценка боевой обстановки, точный расчет времени и дистанции, умение мгновенно находить нужные моменты для ударов и защит, оптимально распределять мышечные усилия и чередовать напряжение и расслабление во время маневрирования, атакующих, защитных и контратакующих действий, умение мыслить в кратчайшие доли секунды и т. д.

Все эти особенности позволяют спортсменам с успехом, своевременно и точно использовать средства техники и тактики в боях с различными противниками. Боксер, не обладающий упомянутыми психическими свойствами и качествами, не может рассчитывать на успех в искусном бою на «большом ринге» или на достижение высокого спортивного мастерства в том значении, в каком оно понимается сейчас.

В поведении боксера во время боя проявляется ряд особенностей его характера, темперамента, интеллекта. В бою действия спортсмена во многом могут зависеть, например, от его личного отношения к противнику, от того, как развиты у боксера самолюбие, самокритичность, волевые качества: решительность, смелость, настойчивость, насколько он уравновешен и умеет быстро приспособиться к противникам разной манеры ведения боя и т. д.

Уровень искусства боксера в бою определяется преимущественно содержанием и уровнем тактики спортсмена, а не техники, как это думают некоторые. Ведь можно в совершенстве владеть техникой и при этом вести грубый силовой бой «напролом», пренебрегая ложными действиями и защитами, и бездумно обмениваться хорошо технически поставленными ударами. И, наоборот, боксер может не обладать «идеальной» техникой (с точки зрения принципов, установленных школой бокса), но так разумно использовать ее в бою — маневрировать, оценивать обстановку, применять финты, вызывать на атаки, уходить от ударов и контратаковать и т. д., — что прослышет искусным мастером ринга.

Следовательно, тактика определяет основное содержание деятельности искусного боксера в бою.

С позиции психологии в тактике, как искусстве ведения боя на ринге, рациональном использовании боевых средств для победы, проявляется и воплощается особый вид мышления спортсмена — так называемое тактическое мышление. Давая психологическую характеристику боя, целесообразно прежде всего проанализировать мышление боксера, которое в бою неразрывно связано с другими психическими процессами.

Тактическое мышление имеет наглядно-действенный характер. Оно неразрывно связано с восприятием быстро меняющейся обстановки и собственных действий, ограничено жестким лимитом времени, и это вызывает необходимость мгновенно оценивать ситуации и немедленно действовать. Результаты мыслительных процессов непосредственно реализуются в поведении и действиях боксера на ринге.

Восприятия обстановки боя имеют избирательную направленность, она зависит от установки боксера, определяющей характер его внимания. В бою боксеры могут иметь различную установку: например, обыграть противника по очкам, ведя контратакующий бой, опережать соперника встречными контрударами, стремиться «поймать» на нокаутирующий удар и т. д. В соответствии с этим направленность и избирательность восприятия боксера будет различной.

У боксеров высокого класса хорошо развиты такие свойства внимания, как интенсивность, сосредоточенность, распределение и переключение. Из психологии известно, что интенсивность внимания характеризуется степенью его направленности — на данные объекты и одновременным отвлечением от всего остального; сосредоточенность внимания — это выделение ограниченного круга объектов, на которые оно направлено; распределение внимания выражается в том, что при любой деятельности человек может удерживать в поле внимания одновременно несколько объектов. И, наконец, переключение внимания — это намеренный перенос внимания с одного объекта на другой (при сохранении прежней интенсивности).

Обычно внимание опытного боксера отличается в течение всего боя значительной напряженностью и направлено на восприятие определенных объектов, имеющих значимость для победы, для решения поставленных задач. Искусный боксер должен распределять внимание не только на положения и действия противника, но и на свои действия и положения на ринге. В зоне восприятия боксера находятся положения противника на ринге, положения его частей тела, направление, скорость их движений, скорость, сила и темп ударов, расстояние до соперника, собственное положение на ринге, положение головы, туловища, рук, ног, направление скорости движений тела и его частей, точность удара, степень расслабленности мышц, положение и действия, судьи на ринге, реплики зрителей, голоса секундантов и т. д. Разумеется, что внимание спортсменов не может распределяться одновременно на таком большом количестве раздражителей. Обычно в зоне внимания, опытного боксера находится несколько объектов, например положение рук и ног противника, направление и скорость их движения, расстояние до-партнера, расположение собственного тела, рук, туловища, ног.

Согласно нашим наблюдениям восприятие новичков в бою отличается недифференцированностью: они видят лишь общий облик противника на ринге, его общее суммарное движение тела (наступление и отступление), начало движения рук. Лишь позднее, после нескольких лет тренировок и выступлений, новичок-боксер начинает распределять внимание одновременно на ряде перечисленных объектов.

Исследования Абдель Хамида (1966—1967) показывают, что объем внимания боксера, т. е. то количество объектов, которое он может воспринять одновременно, в кратчайший промежуток времени, зависит от квалификации спортсмена, его мастерства. В микроинтервал времени новичок воспринимает 2-3 объекта, а опытные мастера — представители искусного стиля — до 5—6 объектов. Чем больше объем внимания, тем легче спортсмену ориентироваться и реагировать на мгновенные изменения боевых положений.

В бою боксер часто неожиданно переключается от ударных действий к защитным и наоборот, от маневрирования к атакам и контратакам; нередко противник, ведя бой преимущественно одной рукой, внезапно вводит в действие другую, или вместо контратакующей манеры боя переходит к атакующей, неожиданно меняет стойки и т. д. — во всех этих случаях боксеру следует быстро и неожиданно переключаться от одних действий к другим, что требует большой быстроты переключения внимания и реакции.

Мгновенное восприятие боксером противника, боевых ситуаций и собственных действий представляет собой сложный процесс взаимодействия различных анализаторов, в котором ведущую роль играют зрительный и двигательный анализаторы.

Обычно, зрительно воспринимая положения противника, боксер прежде всего внимательно следит за руками противника, его перчатками, характером их движения, стремится уловить начало ударных действий и отличить финтовые движения от действительных.

Некоторые представители контратакующей манеры ведения боя очень искусно маскируют финтовые действия, нанося несколько однотипных полуфинтовых и полуатакующих ударов, вызывают противника на определенный атакующий контрудар, за которым следует заранее подготовленная контратака во встречной или ответной форме (А. Д. Любимов, 1966). Поэтому боксеру приходится крайне внимательно дифференцировать подготовительные действия партнера, чтобы не попасться на хитрый финт.

Большое значение в бою имеет правильное комплексное восприятие положения ног и распределения веса тела, которые во многом предопределяют дальнейшие действия противника (например, если противник «сидит» на левой ноге, то вряд ли он предпримет атаку сразу прямым правой. Для него более реально или атаковать скачковым ударом левой или финтом левой вызвать на атаку, а затем с отклонением назад провести контратаку правой (в ответной форме).

Исследования Ш. Закирова (1964) показывают, что боксеры-новички быстрее воспринимают начало движения большой амплитуды — типа боковых ударов, чем движения меньшей амплитуды — типа прямых

ударов. Важное значение для успеха в бою имеет правильная ориентировка боксера.

Ориентировка на ринге — сложный процесс, состоящий в мгновенном восприятии боксером дистанции до противника, его положения и расположения на ринге, размаха рук, быстроты действий, собственного положения относительно партнера, канатов, рефери и др. В результате правильной ориентировки на ринге боксер мгновенно оценивает ситуацию и моментально осознанно или бессознательно принимает в ходе действия решение.

Важнейшим качеством, позволяющим боксеру оценивать расстояние до противника, выбирать нужное положение для атаки, защиты и контратаки, является чувство дистанции. Чувство дистанции — это специализированное восприятие, позволяющее точно оценивать постоянно изменяющееся расстояние до партнера, «дальнобойность» его ударов.

Следует различать чувство дистанции при ударах и при защитах (Ю. Никифоров, 1966, 1967). Чувство дистанции при ударе — это правильное восприятие того расстояния, на которое боксер должен приблизиться, чтобы нанести удар, достающий партнера с шагом (чувство дальней дистанции) или на месте (чувство средней и ближней ударной дистанции).

Уровень развития чувства дистанции у различных боксеров неодинаков. Это во многом зависит от индивидуальной манеры ведения боя спортсменом.

В основе чувства дистанции при ударе лежит сложная зрительно-моторная координация, которая позволяет соразмерять расстояние до противника и оценивать направление, быстроту и точность собственных движений.

Чувство дистанции при защите (защитная дистанция) — это правильное восприятие того расстояния до противника, на котором боксер успевает защититься от его ударов. На определенном расстоянии от партнера дистанция становится вне боевой, и боксеру очень важно уметь оценивать границу между «положением боя» и «вне боя».

Чувство защитной дистанции включает восприятие роста, размаха рук партнера (так называемого «рича»), скорости его передвижения и ударных движений.

Следует подчеркнуть, что восприятие расстояния до партнера тесно связано с оценкой быстроты его движений, т. е. зависит от восприятия временных характеристик движения.

Чувство дистанции развивается в процессе тренировки боксера. Так, по исследованиям Ю. Никифорова, точность определения дистанции ударов по движущейся цели в два раза больше у мастеров спорта и боксеров I разряда, чем у новичков.

Способность и умение правильно воспринимать и оценивать микроинтервалы времени во время боя позволяют спортсмену легче рассчитать дистанцию до противника, разгадать его намерения и подготовиться к ударным и защитным действиям.

Исследования чувства времени, проведенные нами, свидетельствуют о том, что боксеры высшей квалификации могут очень точно оценивать микроинтервалы времени, в течение которых выполняются скоростные движения и действия. Так, в экспериментах, проведенных автором, боксеры-мастера без труда оценивали время своих действий и действий других спортсменов с точностью до 0,02—0,01 сек.

При ориентировке на ринге в оценке дистанции важнейшую роль играют мышечно-двигательные ощущения. При помощи этих ощущений спортсмен получает информацию о положениях своего туловища, рук, ног, головы, распределении веса тела, точности, быстроте, резкости движений, акценте при ударах, уровне напряженности мышц и т. д. Кроме того, он управляет своим положением и действиями на ринге, корректирует их выполнение.

Современный бой искусных боксеров чрезвычайно динамичен. Бесперывно происходит переключение от одних движений к другим, нередко противоположным по направлению и усилиям (так называемое «челночное» движение ногами, возвращение в стойку после ударов, переход от защиты к ударам, разнонаправленные малоамплитудные движения туловищем, плечами, руками при маневрировании и ложных действиях и т. д.). Для выполнения этих движений в разных направлениях боксер должен уметь тонко воспринимать, положение своего тела, направление и амплитуду движений.

Оценка точности ударного или защитного действия — это результат комплексного восприятия амплитуды и направления сложного движения и сопоставления его с запрограммированным.

Как показал О. Петунин, даже у боксеров разной квалификации точность удара совершенствуется в меньшей степени, чем другие параметры ударов. Это зависит от недостаточного совершенствования нервно-мышечной координации.

Мышечно-двигательные ощущения составляют важнейший компонент сложных восприятий дистанции и времени (И. М. Сеченов). Чувство дистанции формируется на основании, систематического «опробования» при помощи финтовых движений и ударов с расстояния, с которого может быть удачно проведена атака или контратака, а также оценки расстояния, на котором можно своевременно избежать ударов противника.

Тонкие мышечно-двигательные восприятия лежат в основе так называемого «чувства удара». Это чувство позволяет спортсмену в соответствии с его намерениями дозировать точность, усилия, быстроту и резкость ударов в зависимости от положения противника, дистанции до него и скорости его передвижения.

Способность к расслаблению и своевременному чередованию мгновенного расслабления и напряжения определенных мышечных групп, принимающих участие в выполнении специальных движений боксера, также связана со степенью развития ощущений мышечного тонуса, расслабленности и напряженности мышц.

Наблюдения и эксперименты свидетельствуют о том, что развитие и совершенствование мышечно-двигательных ощущений и сложных специализированных восприятий особенно успешно проходит в условиях,

когда боксер получает постоянную срочную информацию о различных свойствах своих действий (времени реакции и движений, углах отклонения туловища, точности попадания в цель, резкости ударов, их силе и др.). Тогда он в соответствии с полученной информацией стремится дифференцировать ощущения и восприятия и сознательно изменять эти параметры.

В восприятии обстановки на ринге играют значительную роль и вестибулярные ощущения: синтез вестибулярных и мышечных ощущений позволяет наиболее отчетливо воспринимать положение тела и его частей, быстроту их движений.

Резкие, «несмягченные», удары в голову могут на мгновение нарушить функции вестибулярного аппарата, правильное восприятие своего положения, ухудшить ориентировку на ринге, вызвать потерю равновесия.

Для более адекватного восприятия обстановки в бою нередко имеют значение и слуховые ощущения: с их помощью боксер получает дополнительную информацию о сопернике от тренеров, зрителей, судьи на ринге; по частоте дыхания противника он может в известной мере определить его состояние.

Таким образом, восприятие боксера на ринге ограничено определенным комплексом объектов. Мгновенная информация о них позволяет спортсмену тотчас создать представление об обстановке и выработать программу предстоящих действий, которые немедленно должны реализоваться в бою.

Структура мыслительного акта, его скорость, четкость и результативность наглядно-действенного мышления зависят во многом от ограниченности действий во времени, от лимита, которым располагает боксер для обдумывания.

Высокий темп и плотность современного боя, необходимость выполнять действия атаки, защиты и контратаки в микроинтервалы времени приводят к сокращению мыслительного процесса, его упрощению, иногда выпадению речевой формы выражения мысли. В условиях жесткого лимита времени ударные и защитные движения в бою происходят преимущественно по типу сложных реакций. Важнейшим параметром, характеризующим двигательные реакции, является быстрота реакции.

Быстрота реакции — одно из важнейших качеств, от которого зависит успех действий боксеров. Она определяется так называемым «латентным» временем (или временем латентного периода), т. е. временем с момента восприятия раздражителя до начала ответного движения. В боксе такими раздражителями могут быть: ложный или действительный удары, положение противника на ринге, открытие. Ответное действие выполняется в виде движения защиты (руками, ногами, туловищем) или в виде движения удара.

Реакции боксера бывают простыми и сложными. Если на заранее известное раздражение (определенный удар или определенное открытие противника) боксер реагирует заранее известным движением или защитой, — реакция считается простой. Если же имеется несколько возможных раздражений и боксер реагирует на каждый из них различными движениями (причем не известно, какое именно будет раздражение и каким именно движением надо будет реагировать), реакция считается сложной (реакция с выбором). Так, изучая защиту от определенного удара (например, нырком вправо от бокового левой), боксер реагирует по типу простой реакции.

В условных боях всегда имеется выбор: боксеру дается задание различно реагировать на разные действия партнера (например, на прямой левой — шагом назад, а на боковой правой — нырком влево). В этом случае боксер реагирует по типу сложной реакции (с выбором). Иногда боксер реагирует по типу сложной реакции с переключением. Это бывает, например, в тех случаях, когда в условном бою спортсмену приходится выполнять в течение первого раунда одно и то же действие на определенный раздражитель (удар). Во втором раунде боксер должен резко изменить действие на противоположное (например, сначала в I раунде отбивает прямой левой правой ладонью влево и наносит контрудар левой, а затем во втором отбивает левой вправо и наносит контрудар правой).

Реакция с переключением имеет место и тогда, когда боксер в бою неожиданно встречается с левой.

Обычно у боксеров высшей квалификации ударные и защитные действия имеют разную быстроту (по данным В. И. Огуренкова, 1966), что зависит, очевидно, от разной скорости сокращения различных мышечных групп. Она, в свою очередь, определяется индивидуальными особенностями боксеров, опытом тренировки, их манерой ведения боя.

Чем меньше дистанция боя, тем больше требований предъявляется ко времени латентного периода реакции боксера. Так, по исследованиям Н. А. Худадова, время проведения атакующего действия на дистанции маневрирования, т. е. на расстоянии большем, чем дальняя дистанция, лежит в пределах 0,3—0,8 сек., на дальней дистанции — 0,14—0,30 сек. в зависимости от величины шага, на средней — 0,10—0,14 сек., на ближней — менее 0,1 сек. Сложная реакция боксера на начальное движение руки партнера длится в среднем 0,20—0,30 сек., поэтому спортсмену удается легко избежать ударов на дистанции «вне боя», не всегда — на «чистой» дальней; на средней и ближней дистанциях боксеру с «обычной» быстротой реакции становится почти невозможно защититься от ударов противника, так как время их нанесения меньше времени латентного периода.

В связи с этим нередко новички и малоквалифицированные боксеры, сближаясь на среднюю и дальнюю дистанции и не имея возможности защититься от атак и контратак противника, начинают грубый, прямолинейный обмен ударами, приводящий часто к победе более сильного и стойкого к ударам партнера. Однако боксеры высокого класса успешно ведут бои на этих дистанциях, успевают защищаться и умело чередуют атаки, защиты, контратаки и искусные маневры. Это объясняется, с одной стороны, большой быстротой защитной реакции выдающихся боксеров, а с другой — тем, что благодаря тонко развитому восприятию и богатому опыту они мгновенно схватывают и оценивают типовые положения противника, которые служат сигналом для немедленного действия еще до начала атаки или контратаки.

Таким образом, опытный боксер как бы предвидит в некоторых положениях наиболее вероятные действия

противника и упреждает их. В таких случаях реакция по структуре приближается к простой. А ее время значительно короче, чем время сложной реакции, что позволяет успешно защищаться на средней дистанции.

На ближней дистанции боксеры высокого спортивного мастерства успевают защищаться также за счет упреждения действий партнера. Возможность защититься здесь большая (по сравнению со средней дистанцией), так как на этой, дистанции имеется меньшее количество боевых положений и боксеры дополнительно получают «кинестетическую, информацию» о действиях противника — все это помогает им легче защититься, при помощи различных подставок, накладок, сковывания партнера и др.

На быстроту реакции боксера отрицательно влияют некоторые факторы (Н. А. Худатов, 1955): неудобные исходные положения, значительное утомление, недостаточная сосредоточенность внимания на действиях противника, на выполнении начала собственного удара, установка наносить сильные удары, опасение получить встречный удар.

Процесс оценки положения на ринге, принятия решения значительно ускоряется при четком знании боксером основных «типовых» ситуаций на ринге, которые являются для него комплексными раздражителями для определенных мгновенных действий, уже разученных во время тренировки. К этим типовым ситуациям относятся различные исходные положения противника в разных местах ринга, положения после нанесения им ударов, реакции на финговые действия и удары боксера, распределение веса тела партнера и т. д. Чтобы запомнить большое количество типовых положений и ответные действия на них, требуется хорошая зрительная и мышечно-двигательная память.

Практически весьма важен вопрос, что же мешает боксеру в бою принимать быстрые и правильные решения в соответствии с выбранным планом действий и складывающимися боевыми положениями и мгновенно реализовать их в бою? Такая задержка в решении и выполнении тактических задач бывает у боксеров в тех случаях, когда они неправильно оценивают положение боя, не умея быстро и четко воспринимать создавшуюся обстановку, плохо знакомы с типовыми ситуациями. На ринге, обладают недостаточно быстрой реакцией, не могут сконцентрировать свою волю на победе, находятся в неблагоприятном эмоциональном состоянии (подавлены, растеряны, возмущены).

Особо следует остановиться на эмоционально-волевом характере тактического мышления боксера.

В бою мышление постоянно направлено на преодоление различных препятствий разной степени трудности. В процессе их преодоления проявляются и формируются волевые качества, возникают разнообразные эмоции, в свою очередь, влияющие на успешное выполнение тактических действий.

Эмоциональные состояния, возникающие в связи с трудностями, значительно воздействуют на содержание и ход тактического мышления, на действия боксера в бою. Например, состояния спортивной злости, подъема, внутренней собранности, боевого воодушевления, возникшие в результате успешного преодоления трудностей и препятствий, активизируют, «развязывают» боксера, делают его более решительным и инициативным, и, наоборот, неумение преодолевать отрицательные «барьеры» и состояния неуверенности, подавленности, страха лишают боксера решительности и инициативности в действиях, сковывают его, вызывают напряженность и пассивность:

В связи с возникающими трудностями, которые необходимо преодолевать, процесс действенного мышления спортсмена, по существу, представляет собой волевой акт.

Даже в структуре процесса действенного мышления и волевого акта есть общие элементы: принятие решения в соответствии с оценкой ситуации, выбор средств действия и реализация их выполнения в бою. Принятие решения и его реализация в бою сопровождаются большими волевыми усилиями и требуют высокоразвитых волевых качеств — целеустремленности, инициативности, решительности, активности, дисциплинированности, настойчивости и смелости.

Во всех действиях боксеров, связанных с преодолением трудностей, проявляются те или иные волевые качества. Например, поддержание высокого темпа боя требует целеустремленности, активности и настойчивости; быстрый переход от ложных действий к атаке, а от нее к защите и контратаке — решительности и инициативности; противодействие чужой манере боя и навязывание своей — активности; беспрекословное, немедленное выполнение замечаний рефери — дисциплинированности; вызов на атаку и последующая контратака — смелости и т. д.

Ведя по определенному плану бой и преодолевая противодействие противника, боксер все время должен находиться в состоянии мобилизационной готовности к каждому действию на ринге (Ф. Генов, 1967). Мобилизационная готовность боксера характеризуется стабильным стремлением к победе, интенсивным, устойчивым вниманием, установкой на мгновенное избирательное реагирование на открытия, атаки и контратаки противника, стремлением в любой момент развить атаку и контратаку и в то же время избежать ударов партнера, готовностью перенести любое препятствие во время боя («жесткое» нападение противника, боль, неблагоприятные реакции зрителей и т. д.) и др.

Мобилизационная готовность вырабатывается как в процессе тренировки спортсмена в ходе его волевой подготовки при выполнении специальных заданий в условных и вольных боях, так и перед соревновательными боями — в результате психологической «настройки» и «самонастройки» спортсмена.

В эмоциональных реакциях боксера, в проявлениях его волевых качеств во время спортивной борьбы на ринге, в отношении к трудностям, возникающим в бою, в уровне его мобилизационной готовности во время состязаний во многом отражаются черты характера и темперамента. Только хорошо зная особенности личности боксеров, можно с успехом проводить их психологическую подготовку.

Говоря о психологической характеристике боя, нельзя не коснуться психологического состояния спортсмена в перерывы между раундами.

В этот период мышление боксера теряет свой наглядно-действенный характер и становится в большей степени конкретно-образным: в очень короткий промежуток времени необходимо найти и представить те действия, которые приведут к победе. Решение этой задачи — сложный мыслительный процесс. Боксер должен сопоставить краткую информацию тренера с собственной оценкой боевых ситуаций, уже имевших место в предыдущих раундах, и выбрать наиболее рациональные действия. В случае если боксера секундирует знающий и опытный тренер, оказывающий влияние на спортсмена, — он часто сам предлагает ему готовое решение (применить тот или иной удар или защиту, переменить манеру ведения боя, перейти к бою на другой дистанции и т. п.). В некоторых случаях между ними может возникнуть конфликтная ситуация: секундант настаивает на одном решении, боксеру представляется лучшим другой вариант. Результат раунда показывает, кто был прав.

В минутные перерывы в зависимости от хода боя у боксера проявляются различные эмоционально-волевые состояния. Например, спортсмен уверен в своих силах и в преимуществе над противником, удовлетворен ходом поединка, своими технико-тактическими действиями и оптимистично настроен, четко представляя себе дальнейший план боя. Иногда боксер, получив в бою сильные удары или натолкнувшись на упорное сопротивление партнера, становится менее уверенным в себе, но тем не менее стремится к победе, хотя самостоятельно не может оценить правильность своей тактической линии или технических действий. В таких случаях он обычно обращается с вопросами к секунданту и даже просит у него совета, как действовать дальше; иногда спортсмен бывает растерян или угнетен в результате проведенного раунда и совершенно теряет уверенность и волю к победе.

### **Психологическая характеристика обучения и тренировки боксера**

Обучение и тренировка боксера преимущественно ведется в ходе организованных занятий. Самостоятельной подготовке отводится в спортивной деятельности боксера сравнительно небольшое место, и, занимаясь ею, спортсмен решает лишь некоторые вспомогательные задачи тренировки. Поэтому здесь речь будет идти преимущественно о психологической характеристике тренировочных занятий.

Занятия по боксу имеют разные задачи, отличаются различным содержанием и формой. Занятия могут посвящаться обучению технике и тактике и ее совершенствованию, специальной физической подготовке, преимущественному развитию какого-либо качества, например быстроты или специальной выносливости, боевой практике и т. д.

В зависимости от задач и направленности занятий у боксеров вырабатывается разная установка, отношение к предстоящей деятельности, по-разному проявляются восприятие, внимание, мышление и другие психические функции. Например, на занятиях, посвященных технической подготовке, боксер больше анализирует и контролирует свои мышечно-двигательные ощущения и восприятия, его внимание направлено преимущественно на особенности собственных движений — их направление, амплитуду, скорость и т. д. Мыслительные операции спортсмена связаны с установлением связей между положениями, движениями частей тела, с нахождением их наиболее эффективных сочетаний и т. д.

На занятиях, посвященных тактической подготовке, боксер в процессе наглядно-действенного мышления главное внимание направляет на анализ дистанции до противника, на его различные положения на ринге и положения частей тела и принимает решения, как действовать. На занятиях, посвященных развитию быстроты, боксер главным образом контролирует скорость движений, а его внимание и мышление сосредоточены на ее увеличении и т. д.

В ходе занятий всегда происходит «моделирование условий боя» в вольных и отчасти условных боях. Чем меньше времени остается до состязаний, тем более адекватной бою становится «модель». Так, в ходе предсоревновательной тренировки нередко устраиваются занятия, которые во многом воспроизводят соревновательную обстановку: разминка, «жесткий» спарринг — 3 раунда по 3 мин. с рефери, боковыми судьями, секундантами и «зрителями».

В связи с «моделированием» боя у боксеров в боевых упражнениях проявляются те же процессы, состояния и свойства личности (но только в более «ослабленном» виде), что и в соревновательном бою, которые были описаны выше.

Однако психика боксера проявляется и формируется не только в условиях «боевой модели», в вольных боях и спаррингах, но и во время других специальных и специально-подготовительных упражнений, т. е. когда имеется ослабленное или воображаемое противодействие противника. Выполняя их, спортсмен совершенствует физические качества, овладевает техническими навыками, умением их применять в нужный момент.

Успешное совершенствование специальных физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости — требует от боксера полного понимания задач и смысла упражнений, напряженных волевых усилий и достаточно высокого уровня развития волевых качеств. Как показывают наблюдения, для оптимального развития отдельных физических качеств требуется преимущественное развитие определенных волевых качеств. Например, в процессе развития силы и выносливости ведущую роль играют дисциплинированность, настойчивость и стойкость; быстроты и ловкости — инициативность, решительность, смелость.

Специфичность технических навыков в боксе определяется тем, что с их помощью боксер решает основную задачу: мгновенно нанести удар противнику и избежать удара. В связи с этой двигательной задачей навыки боксера представляют собой действия, осуществляемые по типу сложных реакций. Процесс формирования навыков у боксера характеризуется волнообразными изменениями скрытого периода и двигательной части реакции. Овладение тактическими навыками требует четкого понимания их технического

назначения и биомеханической сущности. В процессе овладения техническими навыками в ходе специально-подготовительных, имитационных упражнений и упражнений на снарядах внимание спортсмена распределяется на координацию и быстроту защитных движений, на резкость, силу и точность ударных движений, на координацию и быстроту передвижений. Во время упражнений с партнером внимание дополнительно распределяется на действиях и положениях партнера и на своей мгновенной ответной реакции.

В процессе овладения тактико-техническими навыками внимание боксера специально сосредоточивается на свободе движений, расслаблении, на оптимальном темпе движений. Много времени уделяется тому, чтобы осмыслить и устранить ошибки в технике. Некоторые ошибки бывает особенно трудно устранить, так как они вызваны рядом психологических причин.

К психологическим причинам ошибок (по А. Тер-Ованесяну) можно отнести: непонимание сущности движений, неясное представление об их структуре, недостаточное внимание, страх, стыд, повышенная общая возбудимость (связанная с иррадиацией возбудительных процессов в центральной нервной системе), которая приводит к лишним движениям или скованности, напряженности, сложности дифференциации (смутность) кинестетических ощущений, затрудняющая самоконтроль за движениями.

В процессе тренировочных занятий нередко бывает видно, что уже довольно опытный боксер, неплохо технически и тактически подготовленный, при дальнейшем совершенствовании мастерства, например при овладении боем на средней дистанции, где требуется особое «челночное» сочетание тонких финтово-ударно-защитных движений, вдруг сталкивается с большими затруднениями и не может добиться каких-либо сдвигов. Этот факт имеет свои психологические причины. Они правильно вскрываются в книге «Совершенствование технического мастерства спортсменов» (В. М. Дьячков, В. М. Клевенко, А. А. Новиков, И. Н. Преображенский, С. А. Савин. ФиС, М., 1967.).

Авторы указывают, что в результате длительной спортивной деятельности и тренировки у спортсмена складываются собственные представления о технике движения, вырабатывается специальное двигательное мышление. Совершенствование в технике ставит спортсмена перед психологически трудной задачей; в первую очередь выдвигается необходимость пересмотра и двигательного опыта, и двигательных представлений. Это неизбежно затрагивает систему сложившегося специального мышления, связанного с двигательной деятельностью, что на первых порах психологически разоружает спортсмена и приводит, с одной стороны, к неуверенности, а с другой — к внутреннему сопротивлению новому, необычному.

Психологические трудности совершенствования технического мастерства связаны и с особенностями восприятия спортсменом собственных движений, автоматизированных в навыке, и с необходимостью переориентировать свое внимание.

Неумение преодолеть эти трудности во время тренировки в связи с недостаточно развитым мышлением или недостаточной настойчивостью не раз приводило к тому, что многие одаренные боксеры так и не смогли «сдвинуться» со среднего уровня спортивного совершенства и достигнуть высокого мастерства.

Совершенствование тактического мастерства на определенном этапе подготовки спортсмена также наталкивается в процессе тренировочных занятий на аналогичные трудности. Ведь у боксера с течением времени формируется индивидуальная манера ведения боя, которой присуще сочетание определенных тактических приемов с известным кругом двигательных навыков и определенной манерой мышления. Это сочетание со временем может сделаться стереотипным и привести к тому, что тактика спортсмена на ринге будет негибкой и неразнообразной.

Как отмечают авторы книги «Совершенствование технического мастерства спортсменов», в процессе технического совершенствования (и тем более, как в нашем случае, технико-тактического) формируется как бы система психических процессов, связанных с интеллектуальной и волевой направленностью к действию, соответствующей структуре и характеру самих действий спортсмена.

В упражнениях урока проявляются в большей или меньшей степени различные психические процессы и волевые качества боксеров.

Так, во время проводимых в большом темпе и' быстро сменяющихся специально-подготовительных упражнениях при ходьбе и на месте боксер контролирует главным образом темп, ритм, резкость и скорость движений, расслабление мышц. При" этом он не сосредоточивает внимание на точной коррекции формы, направления и амплитуды движения. Структура этих заученных упражнений не требует анализа, а их воспроизведение обычно проводится после сокращенного показа или словесного указания тренера.

Во время выполнения имитационных упражнений боксер распределяет внимание на качественных особенностях боевых движений, на их форме и точности. Делая эти упражнения, боксер подвергает анализу правильность выполнения движений, опираясь на зрительные и мышечно-двигательные ощущения.

В бою с тенью боксер стремится ярко представить нужные боевые ситуации и положения воображаемого противника, контролируя не только особенности движений, но и действия атаки, защиты и контратаки в целом. В зависимости от поставленной задачи он сосредоточивает внимание или на ударных действиях, или на качестве защиты, или легкости передвижения.

Иногда бывает необходимо распределить внимание на нескольких факторах: например, на расслаблении мышц, финтовых движениях, на переходе от защиты к контратаке и т. д. Мышление в бою с тенью оперирует наглядными образами и носит действенный характер.

В условных боях и в упражнениях для овладения техникой с партнером психические процессы проявляются в основном так же, как и в соревновательном бою, но у боксеров, во-первых, отсутствует установка на обязательную победу и «остроту» действий, а, во-вторых, внимание распределяется на ограниченном комплексе запрограммированных действий. Таким образом, мышление сводится к анализу и

решению ограниченного числа операций.

По своей психологической характеристике к этим упражнениям близки упражнения с лапами, в которых почти устранена угроза получения резкого удара (тренер обычно наносит контрудар лапой условно, не вкладывая в нее силу).

В упражнениях с мешком, набивной грушей, стенкой воспроизводятся определенные ударные движения в сочетании с передвижениями, подготовительными движениями и страховкой. Обычно внимание боксера сосредоточивается на выполнении конечной фазы удара, хотя нередко он может переключать его на другие элементы, распределить на всю структуру в целом или переключить, как в сериях, от одной фазы к другой. При этом качество удара и его структура тщательно анализируются.

В упражнениях с надувной грушей или растяжным мячом, проводимых в высоком темпе, движения доводятся до полного автоматизма, но боксер может по желанию управлять ритмом, скоростью и резкостью движений.

Среди специальных и специально-подготовительных упражнений наибольший интерес и положительные эмоции вызывают, как это видно из результатов анкетного опроса боксеров разных квалификаций, вольные и условные бои на излюбленные задания, а наименьший — имитационные упражнения на месте, в шеренгах и с партнером без перчаток.

Среди общеразвивающих упражнений больше всего привлекают внимание футбол, баскетбол, штанга, меньше всего — упражнения на месте, стоя, без отягощений.

Волевые качества спортсменов особенно ярко проявляются в упражнениях, требующих значительных физических напряжений и риска, например в вольных боях, спаррингах.

Наблюдения свидетельствуют, что всех тренирующихся можно грубо разделить на две группы. Представители одной из них (примерно 80% всех обследованных) проявляют одинаковые волевые качества как в тренировке, так и в соревновательных боях, представители другой — демонстрируют в тренировке высокий уровень развития какого-либо волевого качества, но не обнаруживают его в соревнованиях, и наоборот. К числу таких качеств, по-разному проявляемых в условиях боя и тренировки, можно отнести, например, инициативность, решительность, настойчивость, стойкость. Так, боксер, овладевая техникой и тактикой, может проявить огромную настойчивость в тренировке. В то же время тот же спортсмен в соревновательном бою, будучи сильнее противника в техническом и физическом отношении, бывает не в состоянии выполнить намеченный план и все время «отпускает» соперника со средней дистанции, где имеет подавляющее преимущество. Такое расхождение в проявлениях волевых качеств свидетельствует о том, что они не являются у боксера свойством его характера, который, как «хребет личности», должен быть неизменным во всех трудных ситуациях.

Человек с твердым, установившимся характером всегда одинаково проявляет одни и те же качества воли — будь то тренировочное занятие или самостоятельная подготовка, где нет ни тренера, ни товарищей, ни зрителей, или напряженная встреча с опасным соперником в состязаниях, или какая-либо трудная или ответственная жизненная ситуация...

Несколько слов о самостоятельной подготовке боксера. Для полноценного обучения и тренировки он должен овладевать основными упражнениями бокса лишь совместно с партнером и под обязательным наблюдением тренера. Однако, нередко боксеры применяют вспомогательную, дополнительную, тренировку, включающую специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения (упражнения в нанесении ударов и защит перед зеркалом, бой с тенью, упражнения с мешком, и твердой грушей, с набивными мячами, штангой, эспандером, бег, по пересеченной местности, бросание камней и др.).

Систематически проводимые, продуманные самостоятельные тренировки свидетельствуют о том, что боксер ответственно относится к тренировочному процессу, обладает развитыми волевыми качествами или сознательно стремится их в себе воспитать. Практика бокса свидетельствует, что такого рода тренировки способствуют воспитанию этих качеств. Немало выдающихся советских мастеров ринга прошлого П. В. Никифоров, Я. Б. Браун, В. П. Михайлов, Н. Ф. Королев, Е. И. Огуренков, С. С. Щербаков и др. в свое время добились больших успехов на ринге, сумели выработать волевые черты характера благодаря тому, что самоотверженно и регулярно наряду с тренировкой в зале занимались самостоятельной подготовкой.

## **Психологическая характеристика предсоревновательной подготовки**

У боксеров высшей квалификации предсоревновательная подготовка к определенным конкретным соревнованиям начинается примерно за месяц до выступлений. Она проходит в процессе тренировочных занятий и вне занятий, а также в течение его самоподготовки и продолжается до окончания встреч на ринге.

Факт участия в состязаниях всегда так или иначе влияет на психику спортсмена. Состязание обычно оказывается в большей или меньшей степени значительным происшествием почти для каждого боксера, стремящегося к высшим спортивным достижениям.

Ведь почти всегда, готовясь к соревнованиям, боксер ставит перед собой более или менее значимые цели: подвести итоги тренировки, продемонстрировать перед зрителями, друзьями, спортивной общественностью своё мастерство, защитить честь коллектива или команды, персонально выиграть у определенного противника, добиться повышения разряда, подтвердить авторитет хорошего спортсмена и т. д. Представления о победе всегда связаны с чувством удовольствия и радости, а представления о проигрыше создают комплекс неприятных эмоций и могут вызвать дурные последствия для боксера.

Эмоциональное состояние, вызванное мыслями о предстоящем соревновании, называется предстартовым