**М.К Алиакпаров, С.Б. Калиев**

**(Жезказган, Казахстан)**

**ОЦЕНКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕНИРОВАННОСТИ БОКСЕРОВ**

К педогогическим показателям тренированности мы относим те, которые отражают эффективность выполнения боксером специфической двигательной деятельности. Сюда входят уровень развития специальных физичиских качеств(быстроты и силы ударов, ловкости, выносливости и др.) и специализированных восприятии (чувства дистанции и т.п.);

Точность дифференцирования специфических двигательных действий (быстроты и силы удара, точности его и т.п.);степень техникотактического мастерства.

Для оценки педогогических показателей тренированности боксеров применяется большое количество тестов. Предпочтение следует отдавать тестам со специализированными нагрузками, сходными по особенности выполнения с соревновательной деятельностью боксеров.

Для оценки некоторых педогогических показателей тренированности боксеров предлагаем использовать тесты, в которых критериями являются количество и качество специфической работы, выполненной за определенный промехуток времени или за минимальный отрезок его. Производительность должна быть максимальной.

Токого рода тесты получают все большее распространение в практике бокса. Приведем некоторые из ных, которые, на наш взгляд, найбоее полно отражают отдельные стороны подготовленности боксеров.

Начнем с оценки быстроты боксера, которую составляют быстрота реакции, быстрота одиночных и серийных ударов, а также передвижений. Каждый из перечисленных компонентов является относительно независимым и поэтому оценивать их следует отдельно.

Быстрота ударов исследовалась много раз, что можно обьяснить ее большим значением и боксе, а также сравнительной простотой измерения. Кроме быстроты одиночного удара следует оцениват быстроту серийных ударов и передвижений. С учетом того что боевые серии в большинстве случаев состоят из 3 – 5 ударов, целесообразно и быстроту серийных ударов оценивать минимальным временем нанесения указанного количества ударов. В практике успешно применялись также тесты, и которых учитывалось максимальное количество ударов за 5 , 10 и 15 секунд.

Быстроту передвижения можно оценивать как по времени выполнения одиночного движения (шаг назад или вперед), так и нескольких слитных движений. Специальная аппаратура с фотоэлектрическими элементами (И.П.Дегтярев, 1970) или датчиками контактного типа, соединенными с секундомером, регистрирует начало и конец движения.[1]

За неимением такой аппаратуры можно использовать тест, вкотором оценивается вркмя преодоления заданного расстояния (5 – 6 м) заданным способом передвижения, например приставным шагом вперед, назад или в сторону. Наряду с быстротой для боксера не менее важное значение имеют точность и сила ударов. Поэтому оценка их также представляет значительный интерес.

Точность удара оценивается расстоянием, на которое кулак отклоняется от заданного места нанесения удара. Это расстояние также регистрируют приборы. Исследования показали, что по мере роста тренированности боксеров увеличивается и точность ударов.

Сила удара исследовалась много раз. Однако до сих пор нет унифицированныхприборов для ее измерения; использовались динамометры, основанные на самых разных принципах действия (механическом, электрическом и др.). Поэтому полученные данные являются совершенно несопоставимыми. До настоящего времени неясно, от каких факторов зависит эффективность удара (резкости, силы, импульса силы и т.п.) и поэтому, прежде чем ее оценивать необходимо провести серьезные исследования в этом направлении.

Для боксера важны не только максимальные показатели быстроты и силы ударов, но и умение точно дифференцировать их. Ведь от этого в значительной степени зависит экономичность усилий на ринге, а также эффективность техники и тактики боксера. Некоторые исследования показали, что способность дифференцировать силу удара зависит от тренированности боксеров.

Оценки точности дифференцирования стлы и быстроты ударов нужно проводить по степени отклонения величины их от заданной. Например, можно давать задание нанести удар с силой или быстротой, равными 50% от максимальных показателей. Или задавать конкретные величины, на которые должен отклониться боксер при выполнении удара, например нанести удар с силой на 10 кг меньше, чем максимальная, и т.п.

С дифференцированием пространственно-временных компонентов боксерского поединка тесно связано и так называемое чувство дистанции специализированное восприятие, позволяющее определять расстояние до противника для осуществления боевых приемов. Для оценки чувства дистанции используются различные устройства от сравнительно простых до очень сложных.

Важным качеством боксера является специальная выносливость. Естественно, тестирование этого качества проводилось неоднократно. Наиболее приемлемыми тестами для оценки специальной выносливоти являются те, в которых определяется эффективность выполненной специфической работы за определенное время. К таким тестам можно отнести нанесение максимального количества ударов за 3 мин. и за раунда по 3 мин., а также нанесение ударов по специальным динамометрам с предельной частотой и силой. В этих тестах оценивается либо максимальное количество ударов, либо суммарная сила их. В последнемслучае пользуются динамометрами. Чем выше количество ударов или суммарная сила их, тем более высок уровень выносливости.

Известно, что существуют различные разновидности выносливоти – скоростная, силовая и др. В боксе также следует оценивать скоростную (а точнее, скоростно-силовую) выносливость, для чего использовать тесты, в которых оценивается время поддержания максимального темпа ударов, наносимых в течение 15 – 20 сек.,либо наибольшее количество ударов, наносимых с предельной частотой на протяжении 40 сек.

С осценкой выносливости тесно связано и определение специальной работоспособности, которая в широком смысле слова рассматривается как способность к выполнению работы,характерной для специфической деятельности боксеров. Ясно,что специальная работа способность является более общим показателем тренированности,нежели выносливость или другие ее компоненты.

Для оценки специальной работаспособности целесообразно исползовать тесты,предусматривающие нагрузки,максимально приблеженные к соревновательным или превышающие их. Так, нами применялся тест, состоящий из нанесения ударов в течение 3минут с максимальной силой и частотой по ударному диномометру, позволяющему регистрировать количество и сумммарную силу ударов, величина которых и является показателем специальной работоспособности.

Диагностическая ценность данного теста повышается, если сразу после его выполнения измерять сумму пульса при востановлении организма спортсмена в покое (сидя) на протежении 2 мин. В таком случае можно определить не только специальную работоспособность, но и востановление после специальных нагрузок, что в совокупности значительно точнее отражает тренированность боксеров.

Иследования показали, что специальная работоспособность у большинства боксеров за 20 дней подготовки к соревнованиям возросла от 3 до 20%. Вместе с тем у некоторых боксеров отмечалось ее снижение (от 7 до 21%), а у одного она осталось форсированной сгонкой веса за день до проведения теста.[2]

У боксера с оставшейся неизменной работоспособностью наблюдалось значительное увелечение пульсовой суммы восстановления по сравнению с начальными данными. Очевидно, вначале боксер находился в состоянии переутомления. Это подверждалось некоторыми субъективными ошущениями самого боксера-отсутствием желания тренироваться, вялостью, плохим сном.

Факт этот лишний раз подтверждает данные тех исследователей, которые отмечают, что на начальных стадиях переутомления показатели работоспособности могут не изменяться, но выполнение той же работы происходит за счет увеличения напряжения других систем организма, в частности сердечно-сосудистой.

Словом, с помощью указанного теста можно определять тренированность боксеров, выявлять их переутомление, влияние различных факторов, например сгонки веса, на специальную работоспособность.

Тест соревновательная деятельность боксеров в котором моделируется более полно. Испытуемым предлагается наносить удары по мешку в течение двух раундов по 3 мин. с минутным перерывом между ними. Раунды состоят из отрезков времени длительностью по 10 и 20 сек. В длинных отрезках боксеры наносят удары в привычном для них темпе и с обычной силой. В коротких – предельно частые и сильные удары. Специальная аппаратура позволяет регистрировать количество и суммарную силу ударов.

Измерение частоты пульса сразу после выполнения теста показало, что она может достигать 200 и более уд/мин. Именно такая частота пульса характерна соревновательного поединка. Таким образом, в тесте выполняется работа переменной интенсивности с имитацией спуртов и снагрузкой, близкой к максимальной, что свойственно соревновательной деятельности.

С помощью данного теста можно регистрировать много разных параметров, среди которых такие, как суммарная сила и количество ударов за весь тесть, а также за длинные и короткие отрезки времени. Отдельные параметры теста тесно связаны со спортивными результатами боксеров.

Проверка этого теста на надежность обьективность показала его соответствие предъявляемым требованиям. Неоднократная апробация его в практике на предсоревновательном этапе показала, что тест отражает уровень специальной подготовленности боксеров.

Таким образом, использование тестов, основанных на применении максимальных специализированных нагрузок, сходных по характеру выполнения с особенностями соревновательной деятельности, для оценки специальной работоспособенности боксеров, можно считать оправданным и целосообразным.

За последнее время повысился интерес к изучению ловкости. Специальную ловкость можно оценивать по времени, затраченному на обучение боксера специфическим действиям или по времени и качеству выполнения их. Специальную ловкость боксера предлагаем оценивать по времени выполнения специфического передвижения по рингу (по специальной схеме) с нанесением двойных ударов по грушам, укрепленным в углах ринга.

Технико-тактическую подготовленность боксеров следует рассматривать в двух аспектах.Один из них связан с оценкой биомеханической структуры техники движений -их направления и с корости, угловых характеристик, последовательности включения мышц во время выполнеия ударных и защитных действий и т.п.

Другой аспект заключается в выявлении степени эффективности технико-тактической подготовленности боксеров, т. е. в получении конечного результата технических и тактических действий, который и определяет уровень технико-тактического мастерства.

Оценка правильности выполнениятактических действий проводится тренером визуально, непосредственно во время тренировки или соревнований, как правило, по трехбалльной системе: отлично, хорошо и плохо. Для более точной оценки можно применить метод экспертов (иначе метод независимых характеристик). Он заключается в том, что техническая подготовка оценивается не одним тренером, а группой компетентных специалистов. Потом выводится средняя оценка, что, конечно же, способствует повышению ее обьективности.

Для оценки техники выполнения ударных и защитных действий используют киносъемку, биохимический анализ структуры движений с помощью циклографии, электромиографию. Однако все эти средства довольно трудоемки и требуют длительного времени для обработки полученных результатов.

Оценка эффективности технико-тактической подготовленности проводится непосредственно во время соревнований или спаррингов и дает наиболее точную информацию. Можно использовать, во время боя производится подсчет количества ударов, наносимых боксером и его противником, определяется коэффициент эффективности атакующих действий К1, вычисляемый по формуле.

К1 = n/N; где n – число ударов, дошедших до цели, а N – число всех ударов, нанесенных боксером в бою. Кроме того, определяется коэффициент эффективности защитних действий К2 = n1/N1; где n1 – число парированных ударов, а N1 - число ударов, нанесенных противником.

Сумма этих коэффициентов и составляет коэффициент эффективности боевых действий, или показатель технико-тактической подготовленности.

На основе всех полученных коэффициентов можно составить представление об эффективности атакующих и защитных действий, а также об уровне эффективности технико-тактической подготовленности в целом. Располагая такими данными, можно легко определить недостатки в технической и тактической подготовке и наметить пути к их устранению. Однако это можно сделать только тогда, когда имеются дополнительные сведения о поведении боксеров во время боя. Например, если у боксеров очень низкий коэффициент эффективности атакующих действий, то, не зная причин этого, невозможно определить правильный путь устранения указанного недостатка. Если же причина ясна (допустим, это неумение готовить атаку), то не составит особого труда наметить путь к ее устранению [3].

На тренировках оценка эффективности технико-тактической подготовленности проводится во время спаррингов. Точность этой оценки значительно повышается при проведентии спаррингов между постоянными, равными по силам партнерами. Точность особенно важна, когда технико-фактическую подготовленность или тренированность оценивают, например, в прцессе предсоревновательной подготовки. Если на этом этапе спарринги проводятся каждый раз с новыми партнерами, точность может значительно снизиться, поскольку индивидуальные особенности партнеров накладывают существенной отпечаток на особенности техники и тактики боксера.

Техничесую подготовленность оценивают в основном путем визуального наблюдения за действиями на тренировках и соревнованиях. Для оценки тактического мышления можно применять контрольные упражнения в виде условного боя с различными заданиями. Однако мы считаем, что их с успехом можно использовать и для оценки его.

Оценивать тактическую подготовленность лучше всего методом экспертов по трех – или пятибаллной системе. Делались интересные попытки количественного определения тактической подготовки на основе изучения отдельных действий ва время соревнований. Но такие способы оценки сложны и трудоемки и не получили пока широкого распространения. Нужно сказать, что в отношении разработки способов оценки техники и особенно тактики боксеров сделано еще очень мало, и это является одной из важных задач, ждущих скорейшего решения.

Общая физическая подготовленность боксеров прямо или косвенно связана с тренированностью спортсменов, поэтому оценка ее также представляет определенный интерес. Имеется в виду оценка уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости) безотносительно к специфике бокса.

Оценивая общую физическую подготовленность боксеров, следует учитывать связь отдельных показателей ее с тренированностью. Чем теснее такая связь, тем нужнее контроль за соответствующими показателями общей подготовленности.

В отношении взаимосвязи общей и специальной подготовленности в боксе нет единого мнения, и до сих пор данный вопрос почти не разроботан. С одной сторонь:, имеются факты, свидетельствующие о том, что по мере роста тренированности боксеров повышаются и некоторые показатели, характеризующие быстроту, силу и выносливость. Так у боксеров-мастеров за время учебно-тренировочного сбора показатели в беге на 100, 1500 и 3000 м повышаются в среднем на 10 – 25%.

Для определения уровня общей физической подготовленности обычно применяют тесты в виде контрольных упражнений или соревнований. Например бег на 1500 и 3000 м, отжимание в упоре лежа, подтягивание, толкание ядра и др.

**Литература:**

1. Хударов Н.А. Бокс /Ежегодник М. «ФиС», 2012 г.
2. ДегтяровИ.П. Бокс/Учебник для ИФК.М.,«ФиС», 2009 г.
3. Джероян Г.О. Бокс /Ежегодник М. «ФиС», 2010 г.