**Муханбет Алиакпаров**

**(Жезказган, Казахстан)**

**СПОСОБЫ ОЦЕНКИ НЕКОТОРЫХ КАЧЕСТВ БОКСЕРОВ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Самый простой метод изучения соревновательной деятельности – наблюдение. Эффективность этого метода зависит от его целенаправленности. Прежде всего, необходимо знать, какие качества боксера оцениваются, а также каковы признаки проявления этих качеств и критерии их оценки. Для повышения точности оценки желательно использовать ее количественные формы. Наиболее удобна 5 – балльная оценка. Для более объективной оценки следует привлекать компетентных экспертов. При этом, чем больше экспертов привлекается к оценке качеств и чем ровнее их состав по квалификации, тем точнее и объективнее даваемая ими оценка.

Для определения уровня развития специальных двигательных качеств нужно в первую очередь оценивать наиболее важные из них: быстроту, силу и выносливость. О быстроте судят по скорости выполнения боевых приемов. Поскольку скорость выполнения разных приемов может быть не одинаковой и не зависимой друг от друга, желательно оценивать ее в отдельных приемах или в сходных группах их. Показано, например, что скорость одиночных ударов не зависит от скорости серийных ударов, а скорость серийных ударов не зависит от скорости передвижений и защит. Это значит, что боксер может наносить одиночные удары быстро, а серийные – медленно или перемещаться с высокой скоростью и в то же время быть медлительным в защитных движениях. Поэтому надо отдельно оценивать быстроту одиночных и серийных ударов, передвижений и защит. Нужно заметить, что оценивать быстроту приходится «на глаз», и поэтому оценка является довольно грубой. Это удобно делать путем сравнения скорости движения наблюдаемого боксера со скоростью движения его соперника. Поэтому трудно сравнивать быстроту движения спортсменов, не боксировавших друг с другом. Несколько легче и точнее оценивается сила ударов, поскольку для этого существуют более объективные признаки. К таковым относятся особенности воздействия ударов на противника. Слабые удары не оказывают заметного воздействия, в то время как более сильные вызывают замешательство или растерянность противника, а очень сильные удары могут повергать его в состояние нокдауна или нокаута. В соответствии с этими признаками и следует давать оценку силе ударов. Скажем, силу ударов, не оказывающих заметного воздействия на противника, можно оценивать в 1 балл, силу удара, повергнувшего спортсмена в нокаут, - в 5 баллов.Остальные оценки проставляются в зависимости от степени проявления вышеуказанных признаков. Полезно оценивать не только силу ударов, но и умение спортсмена дифференцировать ее, то есть наносить удары с разной силой – от минимальной до максимальной. Это умение в определенной степени характеризует мастерство, поскольку позволяет более рационально использовать энергию, а также вводить в заблуждение противников, используя удары различной силы и скорости.

Другим важным умением, которое желательно оценивать в процессе соревновательной деятельности, является точность ударов. Ее оценивают по степени отклонения ударов от цели. Чем она выше, тем ниже точность. Самой низкой оценки точности заслуживают удары в запрещенные правилами места (по затылку, спине, ниже пояса), разумеется, если они не наносятся со специальной целью.

В бою нужно обращать внимание и на быстроту переключений, под которой понимается быстрота перехода от одних действий и движений к другим, нередко диаметрально противоположным. Фактически весь поединок состоит из самых разнообразных переключений, включающих в себя переходы от подготовительных действий к атакующим или защитным, от атаки к контратаке, от одного вида передвижения к другому и т. п. По этому все виды переключений оценивать трудно, да и вряд ли целесообразно. Можно ограничиться оценкой одного из наиболее важных, на наш взгляд, переключений – от атаки к защите и обратно. Причем отдельно следует оценивать быстроту переключения от атаки к защите и от защиты к атаке, поскольку они далеко не всегда зависят друг от друга. Одни спортсмены быстро переходят от атакующих действий к защитным и медленно переключаются от защиты к атаке. Другие, наоборот, быстро переключаются от защиты к атаке и медленно переходят от атакующих действий к защитным. Чем выше скорость перехода боксера от одних действий к другим, тем выше должна быть оценка данного вида переключения.

Одно из важнейших физических качеств боксера – выносливость. В соревновательном поединке о ней можно судить по способности боксера поддерживать определенный темп боя и качественно выполнять боевые действия на протяжении всего поединка. При этом особенно важно учитывать эти показатели в последнем раунде, тем выносливее боксер.

Об эффективности боевых действий судят, прежде всего, по результативности ударов и защит, а также по быстроте и своевременности их выполнения.Для выносливого боксера наиболее характерный следующие признаки: высокий темп ведения боя без снижения его (или даже с наращиванием) в последнем раунде, быстрое и своевременное выполнение боевых действий, высокая точность нанесения ударов на протяжении всего поединка. Выносливость боксеров можно не только оценивать «на глаз», но и использовать более точные и объективные критерии. Одним из них являетсявычисление коэффициента выносливости, представляющего собой отношение коэффициента эффективности боевых действий в третьем раунде к аналогичному коэффициенту за весь бой. Смысл данного коэффициента заключается в том, что чем выше эффективность боевых действий в последнем, решающем, раунде, тем больше величина коэффициента, а значит, более высок уровень выносливости. Проверка коэффициента выносливости показала, что он является валидным и надежным критерием оценки выносливости боксеров.

Другое важное физическое качество для боксеров – ловкость. Некоторые специалисты считают это качество одним из наиболее значимых. Однако оценивать его в бою чрезвычайно трудно, поскольку ловкость представляет собой сложное, комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Измерителями ловкости являются: 1) координационная сложность задания; 2) точность его выполнения; 3) время выполнения.Если боксер быстро точно наносит удары и при этом умело защищается и правильно координирует движения рук, ног и туловища, то его ловкость заслуживает высокой оценки. Особое внимание нужно обращать на координацию движений, поскольку она во многом характеризует специфическую ловкость боксера. В отдельных случаях при определении оценки ловкости можно даже ограничиться оценкой только этого показателя.

В боксе, одном из наиболее «острых» видов единоборств, психологическая подготовленность спортсменов играет особо важную, а часто и решающую роль в достижении высокого спортивного мастерства и успехов на ринге. Поэтому для тренера и боксера очень важно знать особенности проявления психических процессов и качеств у спортсменов в процессе соревновательной деятельности.Для облегчения оценки психологической подготовленности боксеров предлагается специальный протокол. В нем предусматривается оценка всех вышеперечисленных психических качеств по раундам боя, на основе чего выводится общая оценка психологической подготовленности боксеров за бой в целом. При этом предусмотрена оценка степени напряженности боя. Чем она выше, тем большее значение следует придать оценкам психических качеств спортсменов, проявляемых в бою.Если с повышением напряженности боя у боксера не снижаются оценки психических качеств, то это свидетельствует о высоком уровне их проявления и устойчивости.

Общая оценка психологической подготовленности боксера дается в баллах, и дополнительно указываются сильные и слабые стороны его.

В заключение отметим, что использование предлагаемых способов оценки соревновательной деятельности в практической работе поможет более эффективно и целенаправленно совершенствовать спортивное мастерство боксеров.

**Литература:**

1.Дягтерев И.П. Бокс /Учебник для ИФК. М., «ФиС».- 2005 г.

2.Дягтерев И.П. Автореферат. Управление предсоревновательной подготовки боксеров. М., «ФиС».- 2007 г.

3.Худадов Н.А. Бокс /Ежегодник. М., «ФиС».- 2009 г.

4.Стрельников В.А. «Рационная» методика уменьшения веса спортсменов. Улан-Уде. - 2010 г.