

ров, возможности их применения от нападения как невооруженного, так и вооруженного противника, а также того, что характер их выполнения должен зависеть только от направления нанесения удара (сбоку, снизу, сверху и т. п.), независимо от того, вооружен нападающий или нет.

Способы обезоруживания должны основываться на использовании указанных выше боевых приемов борьбы (ударов, болевых приемов, бросков, сваливания) и их сочетаний – с учетом того, что в процессе обезоруживания оружие не должно быть направлено на защищающегося.

Выбранные таким образом боевые приемы борьбы можно компоновать в специальные комплексы, отражающие специфику оперативно-служебных задач, решаемых с их помощью.

Комплекс боевых приемов борьбы, сформированный в ходе эксперимента, представлен следующими разделами: способы наружного осмотра под угрозой применения оружия; способы надевания наручников под угрозой применения оружия; удары руками и ногами; защиты; болевые приемы; способы помощи сотруднику при проведении им болевых приемов стоя; броски и сваливания; удушающие приемы; освобождение от захватов; способы обезоруживания⁷.

Комплекс предназначен для включения его в рабочие учебные программы дисциплины «Физическая подготовка» образовательных учреждений МВД России. Это не исключает включения в программу приемов, не входящих в данный комплекс, если оно диктуется необходимостью решения с их помощью определенных служебных задач. Кроме того, в программы, помимо базовых боевых приемов борьбы, включаются способы использования спецсредств (палки резиновой, наручников) и табельного оружия в качестве подручного средства⁸.

Проведенные нами исследования также показали, что в практическом применении боевых приемов борьбы для решения оперативно-служебных задач на первое место выходят действия, обучение которым выходит за рамки учебной дисциплины «Физическая подготовка» и находится на стыке физической, огневой и тактико-специальной подготовки:

– способы силового задержания, обезоруживания и сопровождения правонарушителя с использованием табельного оружия и специальных средств индивидуально и во взаимодействии с напарником (в составе наряда);

– силового задержания, обезоруживания и сопровождения правонарушителя во взаимодействии с напарником (в составе наряда)⁹.

Все это требует соответствующих изменений в учебном процессе образовательных учреждений МВД России и нашло свое отражение в подготовленных в дальнейшем учебно-методических пособиях. После централизованного издания Центром обеспечения кадровой работы МВД России они были направлены в МВД, ГУВД, УВД по субъектам Российской Федерации, УВДТ и в образовательные учреждения МВД России. Все пособия не только стали неотъемлемой частью учебно-методического комплекса по учебной дисциплине «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России, но и успешно используются в системе служебно-боевой подготовки сотрудниками практических органов.

¹ Карасев А. В., Миленин В. М., Сафонов Д. Е., Уфимцев И. Ю. Комплекс базовых боевых приемов борьбы : учебное наглядное пособие. М., 2005. 78 с.

² Егоров К. И., Миленин В. М., Мишуллин А. З., Рауш В. В., Сафонов Д. Е., Степанов Г. И. Способы взаимодействия сотрудников органов внутренних дел при силовом задержании правонарушителя : учебно-методическое пособие. М., 2006. 94 с. ; Сагдиев З. В., Мерида С. Н. Тактика применения и использования боевых приемов борьбы и огнестрельного оружия для силового задержания и обезоруживания правонарушителей: учебно-методическое пособие. Казань, 2006. 65 с.

³ Горбатов В. В. Формирование физической подготовленности курсантов вузов МВД в процессе овладения боевыми приемами борьбы : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2006. 23 с.

⁴ Дестярев В. А. Практика применения боевых приемов борьбы сотрудниками ОВД : отчет о НИР. Екатеринбург, 2003.

⁵ Карасев А. В., Миленин В. М., Сафонов Д. Е., Уфимцев И. Ю. Указ. соч.

⁶ Мельников С. В., Миленин В. М., Нестругин М. А., Сафонов Д. Е. Обучение комплексу базовых боевых приемов борьбы : учебное наглядное пособие / под общ. ред. А. В. Карасева. М., 2009. 96 с.

⁷ Карасев А. В., Миленин В. М., Сафонов Д. Е., Уфимцев И. Ю. Указ. соч.

⁸ По результатам исследования Центром обеспечения кадровой работы МВД России подготовлены и централизованно изданы учебно-наглядные пособия «Комплекс базовых боевых приемов борьбы» и «Обучение комплексу базовых боевых приемов борьбы», а также снят учебно-методический фильм.

⁹ Миленин В. М., Мельников С. В., Нестругин М. А., Сафонов Д. Е. Тактика применения боевых приемов борьбы : учебно-методическое пособие / под ред. А. В. Карасева. М., 2010. 45 с.

УДК 159.95

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ

М. А. Погадаев, Е. В. Панов

В статье рассмотрены наиболее важные специализированные психические процессы, характерные для боксеров в ходе тренировки и участия в соревнованиях. Обсуждаются возможности и способы развития данных процессов у боксеров.

Ключевые слова: боксер, тренер, специализированные психические процессы, восприятие.

Достижение высокого уровня спортивного мастерства во многом зависит от развития специализированных психических процессов и качеств, которые позволяют боксеру реализовать свои физические и технико-тактические возможности. По мнению С. Н. Горбачева, А. П. Шумилина, именно развитые в значительной степени ведущие для решительности психические процессы позволяют спортсмену быстро оценивать ситуацию, принимать оптимальные решения и воплощать их в деятельности, связанной с риском и ответственностью¹.

Для сильнейших боксеров характерны емкое восприятие и быстрая оценка боевой обстановки, точный рас-

чет времени и дистанции, умение мгновенно находить нужные моменты для ударов и защит, тонкое внимание, молниеносная реакция. Анализируя результаты выступлений отечественных и зарубежных боксеров, можно установить особенности психических процессов, которые позволили им добиться выдающихся результатов.

У знатоков бокса всегда вызывало восхищение исключительное чувство дистанции у В. Енгибаряна, В. Быстрова и В. Агеева, умение находить нужные моменты для нанесения завершающих ударов Т. Шатковым и В. Попенченко. Рассмотрим наиболее важные психические процессы, характерные для боксеров в процессе тренировки и в ходе соревнований.

В спорте особенно важны пространственно-временные (без которых немислим анализ движений) и специализированные мышечно-двигательные восприятия: ориентирование на ринге, чувство дистанции, времени, положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Они тесно взаимосвязаны между собой.

Определенная сложность оценки психических процессов, психологической готовности состоит в том, что это качественные, а не количественные параметры². Для определения психологической готовности боксеров к выполнению упражнений повышенной опасности и сложности может применяться метод экспертной оценки, а также педагогическое наблюдение, опрос, анкетирование и тестирование.

Чувство дистанции – умение боксера точно определять расстояние до противника. В боксе чувство дистанции проявляется в двух формах – при атаке и при защите.

Для боксера контратакующей манеры ведения боя характерно чувство дистанции, связанное с защитными действиями. На разных дистанциях это чувство у боксеров неодинаково. 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 развитию чувства дистанции. В дополнение к вышеизложенному добавим, что в ходе учебно-тренировочного процесса, проходящего в спортзалах ВФ ДВЮИ МВД России, С/К «Океанский», развитие чувства дистанции у боксеров включает в себя многообразие различных упражнений и приемов, помогающих боксеру находить правильную и необходимую для проведения какого-либо действия (атаки, контратаки, работы навстречу) дистанцию. Помимо условных боев с партнером необходима работа в парах без перчаток (школа бокса), что обостряет внимание боксеров и их чувство дистанции. На наших тренировочных занятиях находит применение работа одного партнера с двумя и тремя соперниками, что увеличивает скорость его маневрирования, повышает концентрацию его внимания на сопернике, развивает чувство

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, 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). Добавим, что развитие чувства времени – неотъемлемая часть тренировочного процесса. С этими целями возможно выполнение упражнений, проводимых нами на занятиях. Задача состоит в том, что в течение 8–10 раундов боксер выполняет взрывные действия (спурты) с различными интервалами времени (5 сек, 10 сек, 15 сек, 20 сек), а также комбинационные задания через определенное время. Суть в том, что боксер должен проводить раунд по заданию тренера, а следующий раунд периодически «взрываться», полагаясь на свою интуицию и тем самым развивая мышечную и умственную память. Это позволит неожиданно и вовремя «взрываться» в бою и иметь значительное преимущество над соперником.

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.

Ориентирование на ринге – качество, необходимое боксеру. Для его развития нами разработаны упражнения, направленные на его тренировку. Например: натянутые веревки в виде квадратов и треугольников различных размеров. А также круги различных диаметров (от полутора метров до нескольких), начерченные на полу. Задача: в течение определенного времени стараться уходить или убежать от партнера, выполняя обманные действия и не выходя за рамки фигуры. Следует менять фи-

гуры и их размеры. Все это значительно увеличивает скорость передвижения, маневрирование боксера в замкнутом пространстве, улучшает ориентирование в ринге.

Чувство положения тела. Во время боя боксер постоянно ищет удобное исходное положение для атак, защиты 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 (высокий уровень чувства свободы движений демонстрировал на XVII олимпийских играх К. Клей, позже ставший профессионалом). На дальней дистанции чувству свободы способствуют 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 скорости и учетом момента соприкосновения кулака с целью. Боксер должен научиться наносить удары различной силы, скорости 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, 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 четко ощутить место, которым наносится удар.

Внимание – это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь объекте. Наиболее важные свойства внимания – интенсивность и устойчивость. 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 психическая деятельность не переключается на объекты, отвлекающие от решения основной задачи.

Внимание боксера может быть улучшено в ходе учебно-тренировочных занятий. Характер боевых упражнений с партнером, в которых постоянно содержится угроза получить удар, предрасполагает к интенсивному и устойчивому вниманию. 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 скорости 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.

Оперативное 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. Необходимыми условиями успешного решения тактических задач (тактического мышления) являются наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена, так как для достижения победы на ринге необходимо применять наиболее целесообразные методы борьбы. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности боксера и, таким образом, обретает важнейшее значение для успеха в состязании. Выбор имеющихся «под рукой» вариантов – предмет оперативного мышления³.

Оперативное мышление – это эвристическое мышление, которое характеризуется следующими положениями: созданием мозговой информационной динамической модели проблемной ситуации, которая состоит из элементов решения задачи, отраженных мозгом в их связях и взаимоотношениях; правильной организацией структуры информационной модели, представлением информации об объектах не в натуральном, а в закодированном виде. Применительно к спорту закодированная информация в действиях противника проявляется в ложных действиях. Цель спортсмена – декодировать данную ложную информацию и принять правильное решение. Объем информации должен быть оптимальным по количеству и по степени сложности для того или иного человека.

Лучшим средством воспитания тактического мышления является творческое отношение к проведению вольных

и условных боев, где сами условия единоборства требуют от боксера умения наблюдать и разгадывать действия противника, принимать мгновенные решения, выбрать правильное контрдействие, бороться за осуществление своих замыслов, преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а в случае необходимости изменять принятое решение.

Задача тренера состоит в том, чтобы умело подбирать для боксера 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. Добавим, что оперативное мышление включает в себя умение переключаться во время боя и вести бой в различной манере. В связи с этим нами было разработано и применяется специальное упражнение. В течение одного раунда (3 минуты) боксеру предложена работа в разных манерах, с разными по манере боксерами. За один раунд боксер по команде меняется с 5–6 партнерами, которым дано задание вести определенный стиль боя: ближний бой, левша, наступательный бой, встречный бой, бой на средней дистанции, вольный бой. Данное упражнение развивает оперативное мышление боксера и тренирует его своевременное переключение на ведение боя в разных манерах и с разными противниками. Совершенствование тактического мышления боксера продолжается в соревнованиях, регулярное участие в которых является эффективным средством повышения мастерства.

Быстрота реакции. Реакцией называется сознательное ответное действие, при котором спортсмен заранее знает о предстоящих действиях и готовится ответить на них определенным образом. Каждому боксеру в бою присущ определенный тип двигательной реакции, связанный с характерным для него распределением внимания: психологи различают реакции сенсорного, моторного и нейтрального типов.

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, часто не вполне обдуманно атакуют и преждевременно защищаются. При нейтральном типе реакции внимание боксера распределено как на его собственные действия, 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. Знание психологических особенностей боксера позволит 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 уп-

ражнений 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; или чувства ориентировки на ринге с чувством дистанции и т. д. Воспитание указанных чувств, конечно, связано и с уровнем 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. 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. Выработав серьезное отношение и интерес к боксу, следует развивать у боксера стремление к самовоспитанию воли.

По утверждению А. Ц. Пуни, процесс самовоспитания воли основывается на следующих принципах: а) нужно научиться владеть собой, делать не то, что хочется, а то, что нужно; б) совершенствоваться всегда и во всем, делать все и всегда наилучшим образом, точно, аккуратно, стараясь предвидеть результаты и последствия своих действий; в) следить за собой и всегда искать причины неудач прежде всего в самом себе, а не в объективных причинах или других людях – быть самым строгим судьей для себя.

Тренер-преподаватель 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. Важнейшей задачей тренера является воспитание у боксеров целеустремленности, настойчивости, смелости и решительности, самообладания и выдержки, инициативности и дисциплинированности. Перечисленные волевые качества неразрывно связаны между собой и взаимно влияют друг на друга. При недостаточном развитии одного из них не могут быть хорошо развиты остальные.

¹ Горбачев С. Н., Шумилин А. П. Развитие профессиональных качеств, обуславливающих принятие решений в экстремальной деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2010. № 1. С. 74.

² Филиппович В. А., Панов Е. В. Формирование физической и психологической готовности студентов юридических вузов к деятельности в правоохранительных органах // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2009. № 3. С. 8.

³ Романенко М. И. Бокс. Киев, 1998. 296 с.