

МБУ СШ «Татнефть Олимп»

422980, Россия, Республика Татарстан, г. Чистополь, ул. Энгельса, 118

ИНН/КПП 1652007258 / 165201001; ф. (84342) 4-62-72

«Согласовано»
на заседании тренерского совета
« 15 » 04 2019 г.
Протокол № _____

«Утверждаю»

Директор МБУ СШ «Татнефть Олимп»



Программа спортивной подготовки по виду спорта

БОКС

Срок реализации программы – 10 лет.

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 16 апреля 2018 г. № 348

Чистополь, 2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
1.1.	Характеристика бокса отличительные особенности	3
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	4
1.3.	Структура системы многолетней подготовки	5
2	Нормативная часть	6
2.1.	Этап начальной подготовки	6
2.2.	Тренировочный этап	7
2.3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	7
2.4.	Наполняемость групп	7
2.5.	Учебный план	8
2.6.	Продолжительность и объемы реализации программы	8
2.7.	Соотношение объемов тренировочного процесса	11
2.8.	Навыки в других видах спорта	13
3.	Методическая часть	13
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям	13
3.1.1.	Теоретическая подготовка	17
3.1.2.	Физическая подготовка	19
3.1.2.1.	Общая физическая подготовка	19
3.1.2.3.	Специальная физическая подготовка	26
3.1.3.	Избранный вид спорта	34
3.1.3.1.	Техническая подготовка	44
3.1.3.2.	Тактическая подготовка	48
3.1.3.3.	Психологическая подготовка	48
3.1.3.4.	Инструкторская и судейская практика	51
3.1.3.5.	Восстановительные мероприятия и медицинское	52
3.1.3.6.	обследование	56
3.1.4.	Участие в соревнованиях	56
3.2.	Другие виды спорта и подвижные игры	57
3.2.1.	Требования техники безопасности и предупреждение	57
3.2.2.	травматизма	57
3.2.3.	Общие правила поведения	57
3.2.4.	Поведение на занятиях	57
3.2.5.	Обязанности учащихся МБУ СШ «Татнефть Олимп»	
3.2.6.	Инструкция по охране труда при проведении занятий по	58
3.2.7.	боксу в МБУ СШ «Татнефть Олимп»	58
3.2.8.	Требования безопасности перед началом занятий	58
3.3.	Требования безопасности во время занятий	59
	Требования безопасности в аварийных ситуациях	
3.3.1.	Требования безопасности по окончании занятий	59
3.3.2.	Организационно-методические рекомендации к построению	61
3.3.3.	этапов многолетней подготовки	62
	Этап начальной подготовки	
	Тренировочный этап	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	
4	Система контроля и зачётные требования	63
4.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки	63
4.2.	результатов	65

4.3.	Методические указания	66
	Требования к результатам освоения программы	
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	68

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по боксу (далее – Программа) соответствует Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденному приказом Министерства спорта РФ от 16 апреля 2018 года № 348.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- поэтапное обучение по программе спортивной подготовки;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по боксу в МБУ ДО ДЮСШ «Татнефть Олимп» (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по боксу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА БОКСА, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

БОКС – олимпийский вид спорта, представленный как в мужском, так и в женском варианте. Бокс является индивидуальным спортивным единоборством, в котором удары наносятся кулаками, различают разновидности ударов: джеб – левый прямой в голову, панч (кросс) – правый прямой в голову, свинг – длинный боковой в голову, хук – короткие боковые согнутой на 90 – 100 градусов рукой, апперкот – снизу, согнутой рукой, биграйтхенд – длинный удар дальней рукой по траектории вперед-сбоку-сверху. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от

возраста и квалификации боксеров. Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС)

Ринг от 5,5 до 7,3 метров между канатами, толщиной от 3 до 5 см. в четыре ряда, высотой до 1,3 метра до верхнего каната. Два противоположных угла ринга имеют подушки красного и синего цвета.

Форма боксёра: трусы, майка, обувь, носки.

Перчатки с прикрепленным большим пальцем весом от 8 до 10 унций в зависимости от веса спортсмена. Наличие пахового протектора и капы, у женщин нагрудный протектор.

Весовые категории:

Наилегчайший – до 50,802 кг.

Первый легчайший – до 52,163

Легчайший – 53,525

Первый полулёгкий – 55,338

Полулёгкий – 57,152

Первый лёгкий – 58,967

Лёгкий – 61,237

Первый полусредний – 63,503

Полусредний – 66,678

Первый средний – 69,853

Средний – 72,574

Второй средний – 76,205

Полутяжёлый – 79,378

Первый тяжёлый – 90,719

Супертяжёлый – свыше 90,719

1.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Подготовку спортсмена в боксе необходимо рассматривать как целостную систему. Рассматривая подготовку боксёра как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов. В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему соревнований;

- систему тренировки;

- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки боксёра. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие боксёра в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке боксёра, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки боксёров является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию

отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение боксёром состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в боксе требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку боксёра как систему, тренер не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно учитываться в ходе управления процессом подготовки боксёра.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки спортсмена. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- принцип вариативности – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.3. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;

- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – до 3 лет

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Срок обучения по Программе – 10 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

2. Нормативная часть

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы спортивной подготовки – 10 лет. Максимальный возраст – не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы. Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки боксёра. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в боксе, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход боксёра от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ), группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

2.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям боксом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники боксирования и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие анаэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

2.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТСС).

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке. Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники боксирования;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической и технической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.

2.3. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ).

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основные задачи этапа:

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

2.4. НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки (таблица 1) определяется с учетом техники безопасности.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов. Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Таблица 1. Рекомендуемая наполняемость групп по годам обучения

Наименование этапа	Период обучения	Наполняемость групп, чел		Нормативный объем недельной нагрузки
		мин	макс	
Этап начальной подготовки	1 год	12	30	6
	2 год	12	30	9
	3 год	12	30	9
Тренировочный этап	1 год	10	24	12
	2 год	10	24	18
	3 год	10	24	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	4	14	28
	2 год	4	14	28
	3 год	4	14	28

Примечание: Рекомендуемое отклонение: на этапе начальной подготовки – не более 10 %, на других этапах – не более 25 %.

2.5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

2.6. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

С учетом изложенных выше задач в таблице 2 ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 46 недель.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Таблица 2. Примерный учебный план тренировочных занятий на 52 учебных недель для групп спортсменов в боксе.

№ п/п	Тематический план	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастерства			
		1	2	3	1	2	3	- 25%	1	2	3	-25%
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	160	220	220	216	216	216	162	378	378	378	284
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	57	85	85	132	132	216	162	322	322	322	242
3	Технико-тактическая подготовка	50	100	100	144	144	305	229	412	412	412	308
4	Теоретическая и психологическая подготовка	9	9	9	26	26	25	19	26	26	26	20
5	Восстановительные мероприятия	-	-	-	6	6	16	12	64	64	64	48
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	10	7	26	26	26	20
7	Участие в соревнованиях	-	-	-	22	22	40	30	60	60	60	44
8	Врачебный контроль	Вне сетки часов										
	Нагрузка в неделю (час)	6	9	9	12	12	18	14	28	28	28	21
	ВСЕГО часов:	312	468	468	624	624	936	728	1456	1456	1456	1092

2.7. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица 3):

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по боксу);

- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;

- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Таблица 3.

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Разделы подготовки	Этапы подготовки								
	НП			УТ			СС		
Год обучения	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Теория и методика физической культуры и спорта, %	5	6	7	8	9	8	7	6	5
Физическая подготовка, %	35	34	34	33	33	32	31	30	30
Избранный вид спорта, %	45	47	47	48	47	49	55	58	60
Другие виды спорта и подвижные игры, %	15	13	12	11	11	11	7	6	5
Всего	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Таблица 4.

Условия комплектования учебных групп по годам обучения по боксу

Этап подготовки	Возраст	Период обучения	Размер норматива оплаты труда за 1 зан-ся (%)	Наполняемость учебных групп		Максим-й объем учебной нагрузки	Выполнение норм	Уровень спорт.подг. на конец уч. года
				мин.	макс.			
Начальной подготовки	10-11	1 год	3	12 чел.	30 чел.	6 час/нед.	Переводные экзамены	б/р
	11-12	2 год	6	12 чел.	30 чел.	9 час/нед.	Переводные экзамены	3юн-2юн
	12	3 год	6	12 чел.	30 чел.	9 час/нед.	Переводные экзамены	2юн-1юн
Учебно-тренировоч-ный	12-13	1 год	9	10 чел.	24 чел.	12 час/нед.	Переводные экзамены	1юн- 3р
	13-14	2 год	9	10 чел.	24 чел.	12 час/нед.	Переводные экзамены	3р-2р
	14-15	3 год	15	10 чел.	24 чел.	18 час/нед.	Переводные экзамены	2р-1р
Спортивного совершенствования	15-16	1 год	24	4 чел.	14 чел.	28 час/нед.	Переводные экзамены	КМС
	16-17	2 год	39	4 чел.	14 чел.	28 час/нед.	Переводные экзамены	КМС-МС
	17-18	3 год	39	4 чел.	14 чел.	28 час/нед.	Переводные экзамены	МС

2.8. НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА

Для подготовки обучающихся в боксе, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, быстрота начала движения);
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

Большое значение для боксёров имеют навыки в других видах спорта, таких как гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, плавание.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных.

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.).

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах НП и УТ).

- Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

- В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Этап начальной подготовки (НП)

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных

мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком 20 другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно- педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Тренировочный этап (ТЭ)

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этапы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

На этапе обучения в группах СС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе СС: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этап ССМ характерен определенными зонами становления мастерства: зона первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта),

участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх);

зона поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание в процессе ССМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

3.1.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В тренировочных группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице.

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

Таблица 5.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теории и методике физической культуры и спорта.

№ п/п	Тематический раздел	Объем материала, час		
		НП	Т	ССМ
1	Спорт как общественный феномен, цели и многообразные функции спорта. Олимпийский спорт, олимпийские принципы состязаний, понятие «олимпийский дух»	4	6	4
2	История развития бокса, его олимпийские дисциплины, герои и знаменитости. Существующие различия подготовки боксёров разных школ в мировом спорте.	4	6	6
3	Гигиенические знания, навыки и меры обеспечения гигиены занятий физическими упражнениями. Особенности их требований применительно к занятиям боксом. Строение и функции организма, влияние физических упражнений на организм человека.	6	12	10
4	Основы методики обучения и тренировки. Планирование и учет в спортивной подготовке. Обучение ведения дневниковых записей спортсменом.	4	18	10
5	Современная техника боксирования, основы технической подготовки и обучения. Разнообразие тактико-технических приемов современного боксёра.	8	20	20
6	Влияние занятий спортом на физическое развитие и функциональные возможности организма. Спортивный режим как фактор успеха. Правильная организация режима рабочих нагрузок и отдыха в период соревновательного сезона.	8	12	16
7	Средства и методы тренировок на разных этапах многолетней подготовки. Система спортивной подготовки боксёра и современные требования спорта высших достижений.	4	8	12
8	Тактика ведения боя и основы тактической подготовки; обучения тактике борьбы. Разбор различных вариантов тактических приемов и действий в зависимости от возникающих ситуаций.	6	50	64
9	Врачебный контроль и самоконтроль физического состояния. Травматизм и первая помощь при несчастных случаях. Основные средства восстановления и режим питания.	6	10	14
10	Морально-волевая подготовка. Специфика требований к психическим функциям спортсмена-велосипедиста высокой квалификации. Самообразование и самовоспитание личности. Обучение приемам саморегуляции и самоконтроля.	4	28	28
11	Организация и судейство. Особенности организации и проведения соревнований в международном профессиональном боксе.	2	24	12
12	Факторы повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности боксёра.	2	6	10

3.1.2. Физическая подготовка

Основу специфического содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка спортсмена. Это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности.

Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

Предпосылкой к выбору спортивной специализации служат определенные природные данные, уровень физического развития как результат регулярных занятий бегом, плаванием, лыжами, подвижными и спортивными играми, а также профессиональных занятий.

Современный бокс предъявляет высокие требования к физической подготовке спортсменов. Ведущим боксерам приходится участвовать подряд в двух турнирах (с перерывом в три-четыре недели) и провести восемь-девять напряженных боев. На первенствах Европы и олимпийских играх часто приходится встречаться с потенциальными профессионалами, физически отлично подготовленными, которые рассчитывают на победу, чтобы со званием чемпиона перейти в профессиональный бокс. Многие выдающиеся боксеры нашей страны своими спортивными успехами обязаны прежде всего разносторонней физической подготовке, в которой немалую роль сыграли занятия и другими видами спорта. Восьмикратный чемпион СССР по боксу Е. Огуренков в 1944 г. выиграл звание абсолютного чемпиона страны, победив известных полутяжеловесов и тяжеловесов, сам будучи боксером среднего веса. Он был неплохим штангистом, хорошо ходил на лыжах, выступал в соревнованиях в беге на коньках. Чемпион СССР и Европы А. Шоцикас играл в баскетбол за сборную Каунаса; чемпионы СССР А. Булаков и Л. Сегалович были хорошими гимнастами; В. Попенченко не раз участвовал в соревнованиях по бегу на длинные дистанции; чемпион Украины тяжеловес Иняткин — штангист, имеет неплохие результаты в толкании ядра, в беге на длинные и короткие дистанции.

Недооценка физической подготовки приводит к «однобокому» развитию и, неизбежно, - к неустойчивым спортивным результатам, прекращению со временем спортивного роста. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. *Общая физическая подготовка* боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Наряду с упражнениями скоростно-силового характера, здесь широко используются упражнения, развивающие выносливость в работе переменной интенсивности со значительными силовыми напряжениями, а также упражнения, разносторонне совершенствующие ловкость и быстроту двигательной реакции.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40–50 %.

3.1.2.1. Общая физическая подготовка

Под влиянием общей физической подготовки улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. Спортсмен лучше воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня развития двигательных качеств,

наиболее успешно овладевает техническими навыками. Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки.

Физические упражнения прямого влияния должны быть сходны по координации и характеру с движениями и действиями в избранном виде спорта. Если к косвенным упражнениям для боксера можно отнести такие, как прыжки, гребля, плавание, лыжи, то к прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий боксера и способствующие развитию физических качеств. Некоторые виды физических упражнений, в общем положительно воздействующие на боксера, в то же время могут отрицательно влиять на формирование необходимых навыков и воспитание нужных качеств. Так, например, фехтование по быстроте движений относится к сложным двигательным реакциям, но прямая спина, развернутые стопы, сильно согнутые в коленях ноги, ограниченность направлений передвижения не способствуют, а, может, вредят развитию координации, ловкости боксера; упражнения в жиме штанги большой массы могут развивать силу верхних конечностей и вместе с тем ограничивать в быстроте нанесения ударов и т. д.

Поэтому важно подбирать такие виды упражнений, которые способствовали бы совершенствованию функций организма в нужном боксеру направлении и в то же время положительно влияли на формирование необходимых умений и навыков (или, в крайнем случае, не препятствовали их формированию). Как правило, каждое упражнение имеет основную направленность (например, развивает быстроту), но одновременно помогает формированию и других качеств.

Ходьба быстрая. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. При беге предъявляются большие требования к работоспособности организма, чем при ходьбе, так как интенсивность работы мышечных групп намного выше, и, соответственно, возрастает деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место.

Смешанное передвижение — чередование бега с ходьбой на 3-10 км (в зависимости от возраста, подготовленности и периода тренировки). Этот вид упражнений имеет значительную по объему нагрузку, но меньшую, чем бег, интенсивность. Боксеры часто им пользуются в дни, отведенные для занятий общей физической подготовкой. Темп бега может быть средним или переменным со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу. Во время ходьбы можно выполнять упражнения (рис. 1).

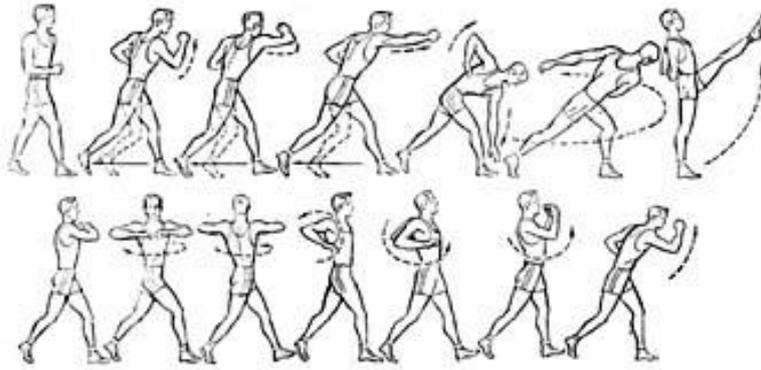


Рис. 1. Упражнения во время ходьбы.

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости. Как препятствия можно использовать барьеры (перепрыгнуть), забор (перелезть), бревно (пробежать), преграды для пролезания; на одном из участков перенести груз и т. д. Если бег проводится в естественных условиях, например в лесу, можно использовать как препятствия рвы, пни, кочки, бревна для перепрыгивания по ним, сучья для подтягивания и др. Интересно проходят эстафеты по бегу с препятствиями между отдельными небольшими командами.

Бег на коньках и ходьба на лыжах хорошо развивают все группы мышц, положительно влияют на системы и органы организма, вырабатывают общую выносливость (скоростную и силовую). Особо следует выделить бег на лыжах по пересеченной местности, при котором активно работают все группы мышц с рациональным чередованием напряжений и расслаблений. Ходьба на лыжах положительно влияет на психическое состояние спортсмена, является прекрасным средством активного отдыха.

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно гандбол, баскетбол, теннис, хоккей, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Разнообразие естественных движений, в большинстве случаев на свежем воздухе, способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

В зависимости от интенсивности игровой деятельности резко увеличивается потребление тканями кислорода (примерно в восемь раз по сравнению с состоянием покоя). Большие изменения происходят и в двигательном аппарате: укрепляются мышцы, повышается, их сила и эластичность, суставы становятся более подвижными.

Борьба. Для этого вида единоборства характерны кратковременные максимальные напряжения, задержки дыхания, иногда и длительные усилия. Ценность упражнений в борьбе заключается в том, что они увеличивают быстроту движений, а также силу мышц пояса верхней конечности. Укрепляются суставы, движения становятся эластичными. Во время борьбы воспитываются положительные психологические качества для единоборца.

Борьба в стойке напоминает действия в ближнем бою (борьба за устойчивость, за выгодное положение рук и головы, нырки, уклоны назад и в стороны при попытке партнера схватить за шею и т. п.). Этот вид упражнений используется в процессе специализированной тренировки в начале занятий (во время разминки) или в конце, в зависимости от направленности урока.

Гребля, как правило, используется в переходном периоде или в начале подготовительного для активного отдыха. Хорошо развивает силу и гибкость мышц верхних и нижних конечностей и туловища. По характеру движений она не похожа на боксерские движения, поэтому увлекаться ею не следует.

Гимнастика без снарядов, на снарядах и акробатика. К упражнениям, направленным преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие

силы, равновесия, способности к напряжениям относятся упражнения на гимнастических снарядах, акробатические вольные упражнения, прыжки. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях (рис 2,3,4). Гимнастические упражнения, например, применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

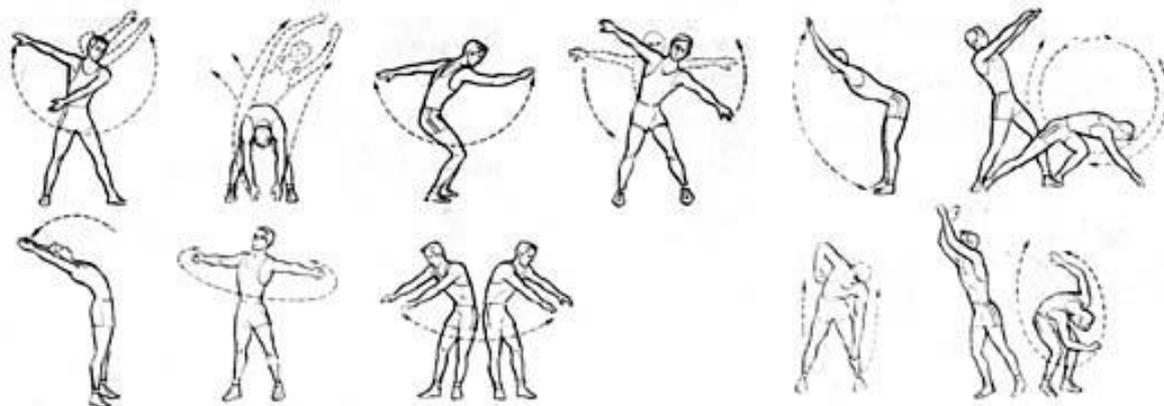


Рис. 2. Гимнастика стоя.

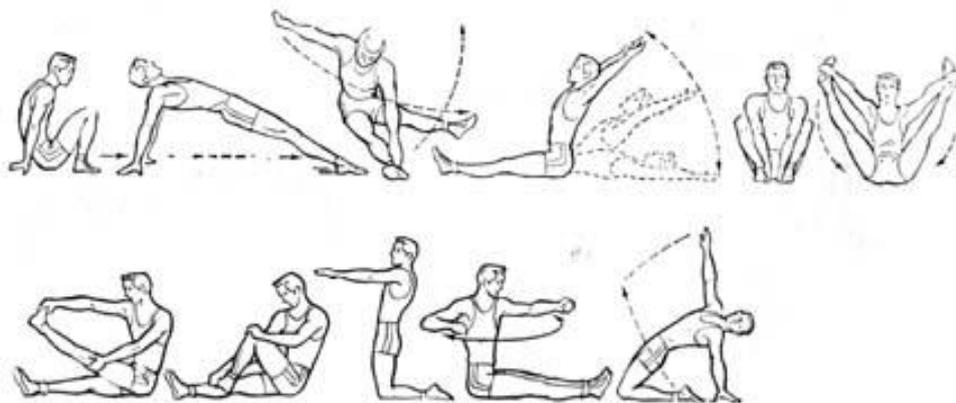


Рис. 3. Гимнастика сидя.



Рис. 4. Гимнастика лежа.

Блочные установки или эспандер являются типичными снарядами для развития силы мышцы (рис. 5). Упражнения при помощи блоков, резины или эспандера нашли широкое распространение во многих видах спорта. Они, как никакие другие, развивают силовые качества и увеличивают мышечную массу. Но увлекаться ими нельзя, так как они закрепощают мышцы, движения становятся скованными. Поэтому после комплекса упражнений на блоках, с резинами или

эспандером следует выполнять упражнения на скорость с большими амплитудами без напряжений (со скакалкой, имитация ударов на расслабление мышц и др.).



Рис. 5. Упражнения с эспандерами и резинками.

Фехтование вырабатывает быстроту, чувство времени и дистанции, точность и высокую координацию; оно может найти место в общей системе физической подготовки боксера, особенно в переходном периоде.

Езда на велосипеде развивает мышцы и суставы нижних конечностей, благоприятно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, увеличивает газообмен и обмен веществ. Езда по пересеченной местности способствует развитию выносливости.

Плавание разными стилями для боксеров крайне необходимо. Плавные движения, ритмичное дыхание формируют умение последовательно расслабляться и напрягаться, развивают грудную клетку, вырабатывают свободу движений. Кроме того, плавание имеет большое гигиеническое и оздоровительное значение, успокаивающе влияет на нервную систему. Целесообразно практиковать свободное плавание после специализированной тренировки или тренировки по общей физической подготовке как средство восстановления организма после больших нагрузок во всех периодах.

Прыжки в воду с небольшой высоты, с парашютом, прыжки на лыжах с трамплина развивают смелость, решительность, координацию. Эти упражнения рекомендуются в переходном периоде; они являются также активным отдыхом.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами — (рис. 6, 7) занимают большое место в физической подготовке боксеров. Практикой и научными исследованиями доказано, что всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

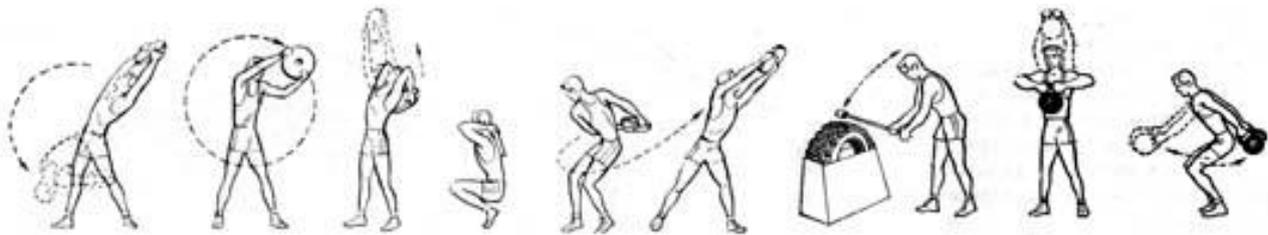


Рис. 6. Упражнения с отягощениями.

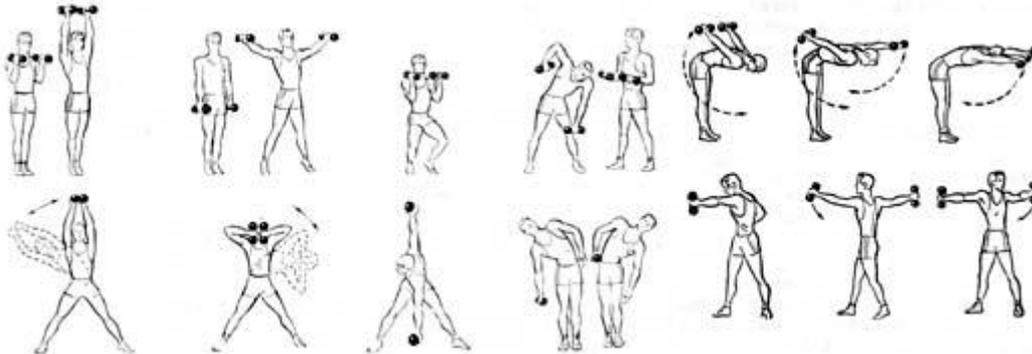


Рис. 7. Упражнения с гантелями.

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить как специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами и ряд упражнений — в махах, сгибании и разгибании верхних конечностей. После 2—3 мин активных упражнений с гантелями, следует 3—5 мин выполнять те же упражнения без гантелей. Такое чередование можно повторить два-три раза. Как правило, этими упражнениями пользуются во время утренней гимнастики и в специально отведенное время для общей физической подготовки в переходном и даже подготовительном периодах.

Упражнения с булавами и гимнастической палкой (рис. 8) можно отнести к группе упражнений с отягощениями; они могут быть чисто маховыми или ударными. Утяжеленной палкой бьют по предмету, который несколько амортизирует удар (например, по автомобильной крышке). Удары наносят сбоку, сверху и снизу, держа палку в одной или обеих руках. Упражнение развивает силу и скорость сокращения мышц, участвующих в нанесении ударов, т. е. скоростно-силовые качества.

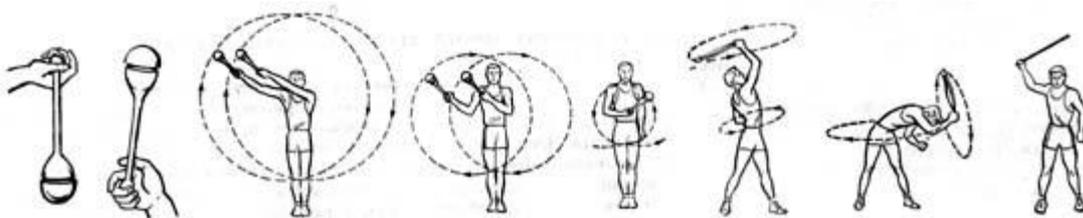


Рис. 8. Упражнения с булавами и палками.

Перебрасывание набивного мяча (рис. 9 и 10) является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

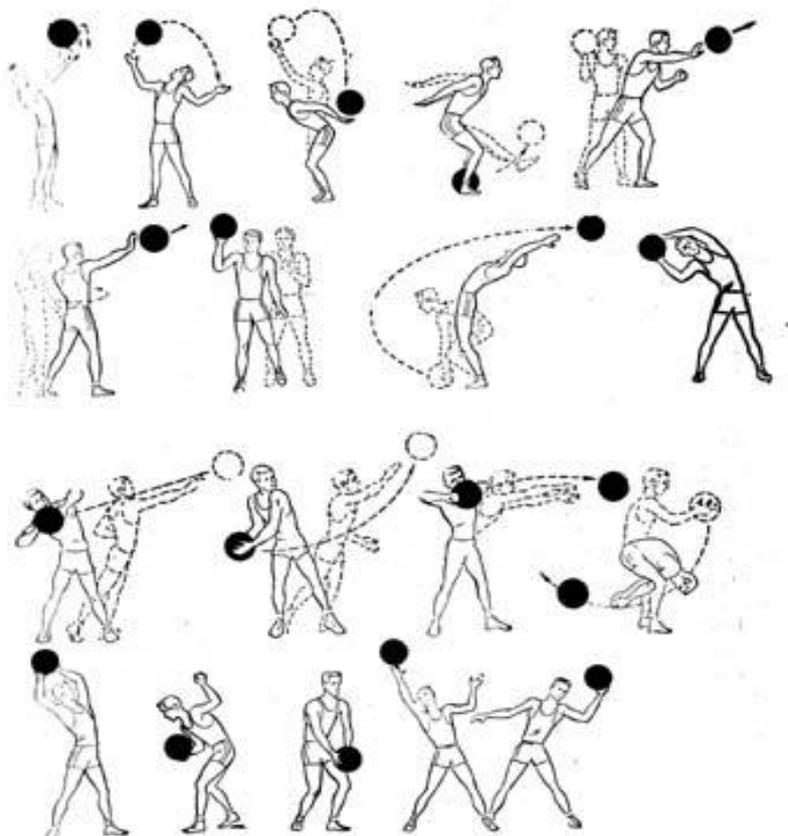


Рис. 9. Упражнения с набивными мячами стоя.

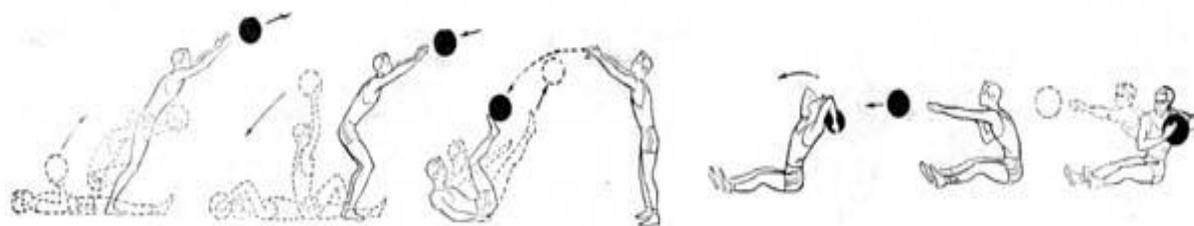


Рис. 10. Упражнения с набивными мячами сидя и лежа.

Упражнения с теннисными мячами (рис. 11) развивают быстроту, точность, координацию. Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля). Применяются во всех видах занятий, чаще всего в конце занятия как отвлекающие.

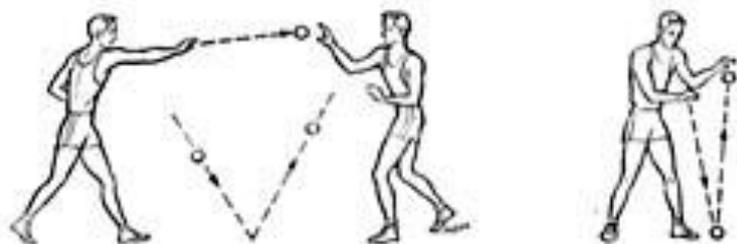


Рис. 11. Упражнения с теннисными мячами.

Упражнения с партнером (рис. 12) в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия.

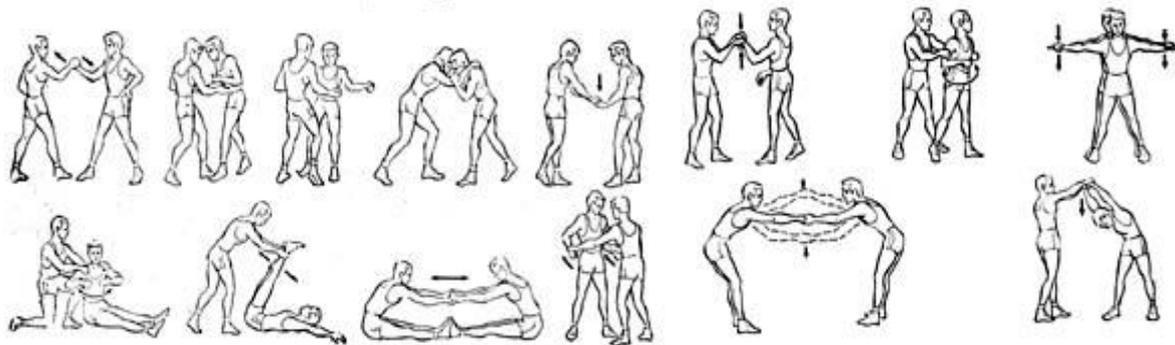


Рис. 12. Упражнения с партнером.

Упражнения из легкоатлетического цикла, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки и нормативы ГТО.

После проведенного турнира боксер отдыхает от специализированных упражнений; если это приходится на переходный период, то лучшим активным отдыхом будет туристское путешествие, пребывание в среднегорье, прогулки и восхождения на доступные горы.

Упражнения по физической подготовке являются необходимыми в общей системе подготовки боксеров и занимают, в общей сложности, не менее половины ее объема. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных.

3.1.2.3. Специальная физическая подготовка.

Направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — возможно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса, и основную. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств. Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуются дальнейшее его повышение и укрепление. Следовательно, в круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка. При переходе же к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Физические качества связаны между собой и влияют на развитие друг друга. Развитие координации в боксе нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, но и быстроты выполнения, для чего нужен соответствующей силы импульс, достаточная сила мышечного сокращения, т. е. определенная мощность вовлеченной в действие группы мышц. Систематическими тренировками добиваются быстрого исполнения действий, максимально сокращая паузы между ними, что определяет темп боя и скоростную выносливость.

Если в циклических видах спорта главным может являться какое-то одно физическое качество (например, у бегуна-марафонца или у велосипедиста— высокая выносливость), то у боксеров все физические качества должны быть достаточно развитыми.

Среди специально-подготовительных упражнений в боксе почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но вместе с тем способствует развитию ряда других качеств. Например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию

специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и мышечное чувство в бросках на определенное расстояние, выносливость и т. д.

Силовые качества. Силу человека определяют, как способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Мышечная сила — одно из важнейших физических качеств боксера. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений, а также выносливость и ловкость. Большое разнообразие движений боксера с определенными задачами привело к необходимости количественно и качественно оценивать компонент силы. Характерное проявление силы у боксера — в мгновенных (импульсных) действиях, часто повторяющихся на протяжении довольно продолжительного времени. Поэтому говорят о проявлении «взрывной» силы и о силовой выносливости. Таким образом, у боксеров проявляются силовые качества в сочетании с быстротой и выносливостью. Проявление этих качеств зависит от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немаловажная роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Во время тренировок и боев боксер производит большое количество скоростных действий, поэтому можно говорить о специфике его силовой подготовленности.

Быстрота действий боксера. Под быстротой понимают способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно-мышечных процессов.

Качество быстроты в спорте включает: собственно скорость движений, частоту их и быстроту двигательной реакции. Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия спортсмена, его психологическая настроенность. Быстрота боксера характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции.

Простая реакция в боксе — это ответ заранее известным движением на заранее известные, но внезапно появляющиеся действия противника. Во время боя «чистая» простая реакция почти не встречается, а только в процессе обучения и тренировки, когда действия боксеров обуславливаются. В бою проявляются сложные реакции двух типов: реакция на движущийся объект, т. е. на противника, и реакция выбора. В первом случае в доли секунды надо действовать ударами по передвигающемуся противнику, а, следовательно, находить нужную дистанцию, выбирать определенные технические средства и вместе с тем самому непрерывно двигаться. Во втором случае боксер реагирует своими действиями на действия противника, причем, как правило, успех зависит от преимущества в скорости, а сложность реакции выбора — от ситуаций, создаваемых действиями боксеров. В обстановке боя требования к сложной реакции очень велики, так как действия происходят быстро и часто с ощутимым результатом для боксеров. Преимущество имеет тот боксер, который раньше обнаружит замысел своего противника, быстрее среагирует на его действия. Способность выполнять движения и действия быстро — одно из важнейших качеств боксера.

Информацию человек получает через рецепторы органов чувств — зрения, слуха, вкуса, обоняния, осязания, рецепторы мышечного чувства (проприорецепторы) в мышцах, сухожилиях и суставно-связочном аппарате, рецепторы вестибулярного аппарата, воспринимающие изменения положения и движение тела в пространстве. По чувствительному центростремительному нерву возбуждение передается от рецептора в центральную нервную систему. В результате поступившего из центральной нервной системы импульса (ответ на раздражение) в рабочем органе возникает специфическая для него рефлекторная деятельность, допустим, сокращение той или иной мышцы или группы мышц.

Все действия боксера являются комплексом чередующихся одна за другой рефлекторных реакций. Допустим, боксер увидел, что его партнер при нанесении удара прямой левой в голову опускает правую руку на какое-то мгновение вниз и этим открывает нижнюю челюсть — самое чувствительное место. Боксер получает через зрительный анализатор информацию, в коре головного мозга возникает «решение» нанести встречный удар левой прямой в открытое место, «команду» принимает двигательный нерв, и костно-мышечный аппарат производит действие,

контролируемое центральной нервной системой. Чем быстрее происходит замыкание этой рефлекторной дуги, тем быстрее выполняется действие — опережение ударом.

Может быть и так, что информация поступает молниеносно, решение принимается быстро, а действие выполняется замедленно. Это может определяться качеством мышц, сокращение или расслабление которых зависит от протекания биохимических реакций, содержания АТФ и скорости ее расщепления, от быстроты передачи нервного импульса органам-исполнителям и т. д. Следует иметь в виду, что скоростные способности каждого человека специфичны. Боксер может очень быстро делать уклон назад и запаздывать с уклоном в сторону или быстро наносить прямой удар и значительно медленнее снизу и т. д.

Точность реакции на движущийся объект совершенствуют параллельно с развитием ее быстроты.

В обстановке боя требования к сложной реакции спортсменов очень велики: противник наносит различные удары как левой, так и правой рукой в самой неожиданной последовательности. Для достижения высокой скорости сложной реакции в обучении и тренировке следует придерживаться педагогического правила: от простого к сложному, постепенно увеличивая количество упражнений. Например, сначала обучают защите в ответ на заранее обусловленный удар, затем ученику предлагается реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т. д.

Как уже было сказано, у боксеров быстрота связана с «взрывными» действиями, а они зависят от силовых качеств. Эти два качества взаимодействуют, частота взрывных действий определяется скоростной выносливостью.

Быстрому выполнению действий препятствует излишнее напряжение, которое возникает в начале формирования навыков; потом, по мере их совершенствования, быстрота увеличивается. При утомлении также возникают излишние напряжения, замедляющие выполнение уже заученных действий. Для развития быстроты целесообразно чередовать ускоренное выполнение упражнения с более плавным (например, нанесение серии ударов с одним или двумя акцентированными).

Развитие и совершенствование скоростных качеств является одной из первостепенных задач в практике подготовки боксеров.

Выносливость боксера. Выносливость — это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. О выносливости боксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов.

Выносливость можно определить, как способность противостоять утомлению. Во время тренировок и особенно боев организм боксера испытывает как физическое, так и умственное утомление (в результате напряженной деятельности анализаторов, например, зрительных). В бою боксер решает тактические задачи, его зрительные анализаторы работают очень интенсивно, все время фиксируя движения противника, боксер испытывает высокую эмоциональную нагрузку (особенно при длительных турнирах). Во время боя в активной работе участвуют не менее $\frac{2}{3}$ мышц, что вызывает большой расход энергии и предъявляет высокие требования к органам дыхания и кровообращения. Известно, что о состоянии и возможностях развития выносливости можно судить по минутному объему дыхания, максимальной легочной вентиляции, жизненной емкости легких, минутному и ударному объему сердца, частоте сердечных сокращений, скорости кровотока, содержанию гемоглобина в крови.

Основой выносливости у боксеров является хорошая общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения.

Специальная выносливость базируется на общей и сочетает в себе несколько физических качеств. У бегунов эта выносливость будет иной, чем у штангистов, выносливость боксера отличается от выносливости гребца.

Выносливость в значительной мере определяется волевыми качествами боксера. В поединке следует проявить большие волевые усилия, чтобы использовать все возможности выносливости своего организма. Только силой воли можно заставить себя поддерживать требуемую мощность работы, несмотря на наступающее утомление (здесь на первый план выходит психологическая подготовка, уровень которой определяет способность к проявлению воли).

Для приобретения выносливости чрезвычайно важна высокая функциональная способность органов и систем, обеспечивающих потребление кислорода и утилизацию его с наибольшим эффектом. Поэтому, как было сказано выше, правильное дыхание боксера создает условия для развития выносливости. Быстрое восстановление позволяет уменьшить интервалы отдыха между повторениями работы, увеличить их число и выполнять активные действия на протяжении всего боя.

На процесс утомления боксера влияют несколько факторов: 1) интенсивность действий; 2) частота их повторений; 3) продолжительность действий; 4) характер интервалов между ними; 5) стиль и манера ведения боя противником; 6) сила сбивающих факторов, в том числе и полученных ударов.

Учитывая все сказанное выше, можно сделать вывод, что выносливость является одним из главных компонентов мастерства боксера. Средства для развития выносливости у боксеров разнообразны и включают упражнения, обеспечивающие развитие специальной выносливости (переменный бег, перебрасывание набивного мяча в передвижении), координацию, скорость, точность. Упражнения на боксерском мешке обеспечивают развитие специальной выносливости, частые «взрывные» действия в нанесении серии ударов — это быстрота, точность и сила и т. п.

Гибкость боксера. Гибкостью называют способность выполнять движения с большой амплитудой. Несмотря на то, что в боксерской деятельности амплитуда движений относительно небольшая по сравнению с другими видами (например, гимнастикой или легкой атлетикой), в систему физической подготовки боксеров упражнения на гибкость следует вводить, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Гибкость способствует и быстроте сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготавливают их к основной работе. Поэтому в разминку боксеров следует включать и упражнения на гибкость.

Гибкость улучшается с возрастом, достигая наибольшего развития к 15 годам, после чего некоторое время удерживается на одном уровне, а затем постепенно снижается.

Ловкость боксера. Ловкость — это способность выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво (Н. А. Бернштейн), умение координировать свои движения, точно решать внезапно возникающие двигательные задачи. В основе ловкости лежит подвижность двигательных навыков.

Ловкий боксер умело выбирает время и место для решительных ударных действий, использует положение защиты для контратак, своевременно уходит от ударов противника и остается неуязвимым. Чем больше арсенал технических средств у боксера, тем легче он овладевает и применяет в бою новые движения и действия, тем выше его ловкость. Для проявления ловкости боксер должен не только искусно владеть техникой и тактикой, но и обладать физическими качествами, такими как быстрота, сила, координация, выносливость, остро чувствовать время и пространство.

Основной путь в воспитании ловкости — овладение новыми разнообразными техническими и тактическими навыками и умениями в разных ситуациях боя. Это приводит к увеличению запаса технических приемов и положительно сказывается на функциональных возможностях совершенствования спортивного мастерства.

Для воспитания ловкости (как способности быстро и целесообразно перестраиваться в процессе боя) применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку. Например, в учебном бою партнер меняет левостороннее положение на правостороннее или, ведя бой на контратаках, внезапно атакует с решительным наступлением и т. п. Выполнение сложных реакций при внезапно меняющихся ситуациях сильно утомляет боксера, поэтому в учебном процессе следует предусматривать соответствующие перерывы для отдыха. Из общефизических упражнений для боксера наиболее подходящими являются спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, теннис), эстафеты.

Боксеру надо уметь сочетать передвижение с атакующими и защитными действиями. При отсутствии точной координации он не сумеет активно действовать из разных положений, ориентироваться при постоянно сбивающих факторах, быстро восстанавливать потерянное равновесие. Существует множество упражнений для развития координации. Наиболее эффективными являются упражнения с партнером. Упражняясь в парах, следует учиться действовать из всех положений и стремиться создать во время защиты удобное исходное положение для нанесения ударов. Уровень координации определяется и в обманных действиях, в быстрых подходах к противнику во время атак и опережений его действий своими контратаками.

Развитию координации следует уделять особое внимание при начальной форме обучения: овладении механикой движения ударов, защит, передвижения, сочетании этих действий.

Сохранение равновесия. Боксер постоянно перемещается по рингу: на дальней дистанции более энергично, при сближении — небольшими шагами (для лучшей устойчивости). Передвижение связано с переносом массы тела с ноги на ногу, с перемещением центра тяжести. На какой бы дистанции боксер ни находился, какими бы средствами ни вел бой, он все время старается сохранить равновесие, ибо от этого зависит эффективность ударов и защитных действий. Каждый боксер вырабатывает наиболее удобное для себя положение ног, наиболее выгодный способ балансирования массой тела и т. д. Если в ответственный момент боя равновесие нарушено, то даже при незначительном толчке боксер может упасть или, промахнувшись при поступательном движении вперед, «провалиться». Чем совершеннее равновесие, тем быстрее оно восстанавливается, тем меньше амплитуда колебаний.

При обучении и тренировке надо систематически уделять внимание передвижению, действиям в атаках и контратаках с сохранением устойчивого равновесия. При выполнении упражнений надо уделять основное внимание совершенствованию способности восстанавливать потерянное равновесие. К таким упражнениям относятся сбивание с площади опоры (в парах), ходьба и бег по бревну и др.

Расслабление мышц. Любое движение есть результат последовательного сокращения и расслабления мышц. Источником мышечного напряжения могут быть причины эмоционального характера, если боксер не уверен в себе, испытывает страх перед противником, боится своими действиями раскрыться или «гоняться» за ним, намереваясь одним сильным ударом добиться победы, или недостаточно владеет техническими средствами ведения боя на той или иной дистанции.

Когда действия боксера не совершенны, не автоматизированы и боксер физически не подготовлен к длительному ведению боя, то скорость расслабления недостаточная, в результате чего мышца не успевает расслабляться.

Чем больше глубина расслабления, тем лучше мышца отдыхает. Автоматизм в чередовании напряжений и расслаблений при быстро сменяющихся действиях является основным для повышения скорости в нанесении ударов, применении защит, увеличении специальной выносливости, улучшении точности движений, а, следовательно, и овладении навыками более сложных действий.

Преподаватель (тренер) должен выяснить причину скованности действий боксера и не сводить ее только к техническим недостаткам, искать их в психологической подготовке и уровне тренированности, чтобы найти соответствующие средства и методические приемы для обучения боксера расслаблять мышцы в процессе действий. Вместе с расслаблением следует добиваться свободы движений.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БОКСЕРОВ СО СПЕЦИАЛЬНЫМИ СНАРЯДАМИ

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки (рис. 13).

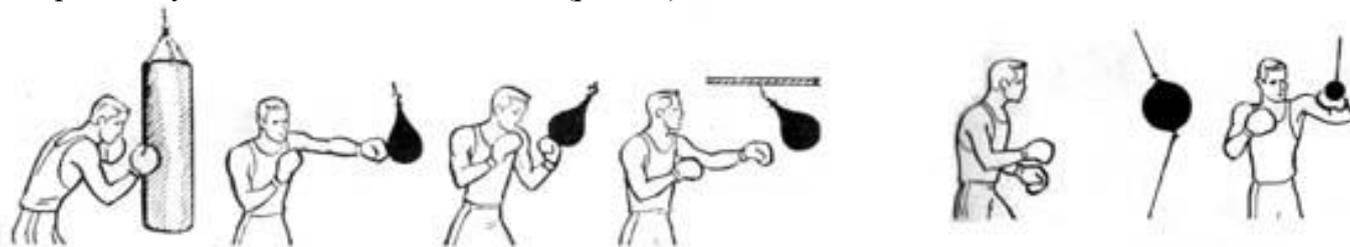


Рис. 12. Упражнения на снарядах.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом — два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками — тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Груша, наполненная водой, хорошо амортизирует удар, достаточно тяжела и подвижна.

Разная масса, жесткость снарядов даст возможность боксеру варьировать свои действия, находить нужную дистанцию и развивать точность удара. На одной груше можно более сильно нанести акцентированный удар в серии, на другой (с песком) — ускорить нанесение ударов, но не сильных и т. д. Обычно все три типа груш подвешиваются вблизи друг от друга, и боксер в течение раунда упражняется в ударах, переходя от одной груши к другой, добиваясь совершенства в быстроте ударов, точности в расчете дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения с пневматической грушей. Груши бывают стандартные и несколько уменьшенные; последние быстрее отскакивают при ударе. Четкий ритм ударов о платформу заставляет тренирующегося поддерживать темп упражнения, наносить удары с определенной силой и частотой. Чем сильнее наносится удар, тем быстрее груша двигается. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Обучение ударам по пневматической груше начинают с перемещения массы тела с ноги на ногу и движения руки вперед для нанесения удара и отведения ее назад. От этого зависит и правильность попадания кулаком по груше. Сначала надо научиться прямым одиночным ударам в ритме «раз-два-три» (груша трижды отталкивается от платформы). Бить по груше надо после того, как она, оттолкнувшись от задней части платформы, еще не дошла до середины. Овладев этим приемом, переходят к ударам после каждого отталкивания груши от передней и задней части платформы. В таком же порядке осваивают технику упражнений и ударов сбоку. Наносить удары следует как левой, так и правой рукой: можно бить несколько раз одной рукой, потом поочередно одной и другой и т. д. Освоив упражнения в различных ритмах, боксер может практиковаться в ударах, произвольно чередуя их в различной последовательности и изменяя темп движений. Удары по пневматической груше наносятся с фронтального положения.

Пневматическая груша на платформе, на растяжках и на стойке рис. 13, 14, 15



Упражнения с мячом на резинках (пинчбол). К мячу прикрепляются резины; одна из них свободным концом крепится к кронштейну вверх, другая — на таком же расстоянии — к полу; мяч может вибрировать по горизонтали. Удары по мячу заставляют его двигаться назад и вперед. Прямые удары наносят из бокового боевого положения одной рукой или попеременно (то левой, то правой). Ритмичные движения мяча заставляют боксера поддерживать темп, наносить удары с определенной силой и частотой. Удар по мячу должен приходиться как бы вдогонку ему, когда он удаляется и находится на середине амплитуды или немного дальше. Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу). Можно наносить и одиночные удары сбоку слева и справа.

Такой же мяч на резинах укрепляется в горизонтальном положении. На нем совершенствуют удары снизу левой и правой; можно проводить также короткие прямые удары.

Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

Упражнения с боксерскими лапами (рис. 16). При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Тренер, держащий лапы, подставляет их для ударов на разных дистанциях: на дальней — для прямых, на средней и ближней — для ударов сбоку и снизу. При этом важно проследить за правильностью выполнения ударов, перенесения массы тела с ноги на ногу, перемещения центра тяжести и точностью удара. Заранее установленные лапы дают возможность совершенствовать нанесение нескольких прямых ударов в

определенной комбинации с боковыми (боковые — удары снизу и т. д.). Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.



Рис. 16. Упражнения с боксерскими лапами.

Держа лапы и передвигаясь по рингу, тренер меняет дистанцию, что заставляет ученика либо наступать, либо отходить назад, в стороны и по кругу, рассчитывая таким образом дистанцию для нанесения ударов.

Для развития реакции тренер внезапно меняет расположение лап, например, выставляет лапу для прямого или бокового либо удара снизу (левой или правой рукой), для двух и трех ударов и т. п.

Тренер может надеть большие боевые перчатки и поставить их вместо лап; в таком случае ученику предлагают решать не только технические, но и некоторые тактические задачи, легкими ударами показать открытые места во время атак и контратак. Например, тренер становится в боевое положение и наносит прямой удар левой в голову, боксер должен сделать уклон вправо и нанести контрудар левой в туловище, т. е. в подставленную тренером перчатку в область чревного (солнечного) сплетения; при нанесении тренером бокового удара левой в голову боксер делает нырок и отвечает правым боковым в голову, т. е. в подставленную л-правую перчатку тренера и т. п.

В упражнениях с лапами можно создавать обстановку, характерную для многих боевых эпизодов.

Вместе с тем тренировка на лапах может оказать и вредное влияние, если тренер не умеет ими достаточно умело пользоваться; например, ставит лапы вдали от поражаемых мест или навстречу удару, нарушая дистанцию, на которую рассчитывает боксер, и этим дезориентирует ученика. Не следует увлекаться упражнениями на лапах и подменять ими боевые упражнения с партнером в перчатках.

Упражнения по общей физической подготовке, упражнения специальной, направленности и на специальных снарядах для развития необходимых физических качеств являются базой для успешного совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 6.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

3.1.3. Избранный вид спорта

3.1.3.1. Техническая подготовка

Техника бокса – система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее рационально приспособленная для достижения победы с наименьшей затратой сил и энергии, в соответствии с его индивидуальными способностями.

Все технические действия распределены на 4 вида, каждый из них имеет несколько способов выполнения, которые, в свою очередь, делятся на варианты.

Таблица 7.
Классификация технических действий в боксе.

Техническое действие	Разновидность технического действия	Способ выполнения технического действия	Вариант способа выполнения технического действия
Стойка	Левосторонняя	Вес тела на центре опоры Вес тела на передней части опоры (на передней ноге) Вес тела на задней части опоры (задней ноге)	Открытый низкий Открытый высокий Закрытый низкий Закрытый высокий
	Правосторонняя	Вес тела на центре опоры Вес тела на передней части опоры (на передней ноге) Вес тела на задней части опоры (задней ноге)	
	Фронтальная	Вес тела на центре опоры	
Передвижение	Шагом	Обычный шаг	Вперёд, Назад, В стороны
		Приставной шаг	
		«Шафл» (мелкие семенящие шаги)	
	Скачком	Толчком одной ноги	
Толчком двумя ногами			
Удар	Прямой	Сильный	
	Боковой	Короткий	
	Снизу	Быстрый Длинный	
Защита	При помощи рук	Подставка	Кисти Плеча Предплечья Локтя
		Отбив	Кистью Предплечьем Локтём
		Блокирование	Кистью Предплечьем Локтём
	При помощи туловища	Уклон	Влево Вправо
		Отклон	Назад

		Влево Вправо
	Нырок	Вниз Вниз влево вниз вправо
	Передвижениями	

Бинтование кистей рук. Для предохранения кистей и лучезапястного сустава от травм боксеры бинтуют руки специальным боксерским бинтом. Способов бинтования существует несколько. При бинтовании боксеру важно оценить, насколько плотно и туго уложена повязка. Кисть бинтуется таким образом, чтобы в раскрытом положении бинт ее не передавливал, а при сжатом кулаке хорошо стягивал. При нанесении ударов наиболее уязвимыми частями кисти являются головки пястных костей, большой палец и лучезапястный сустав. Поэтому данные части кулака бинтуются особо тщательно. Каждую головку пястных костей желательно бинтовать отдельно с двух сторон.

Большое значение имеет качество боксерского бинта. Что же представляет собой настоящий боксерский бинт? По правилам соревнований, для бинтования кистей должны использоваться бинты из марли или крепа не более 5 метров в длину и 5 сантиметров в ширину. Изначально для бинтования рук боксеров применяли хирургический бинт. Но со временем был налажен выпуск специального хирургического бинта, снабженного петлей для большого пальца руки и липкой лентой для удобного крепления бинта на лучезапястном суставе. Это изделие получило название «боксерский бинт». Материал, из которого он выполнен, должен иметь такую структуру, чтобы при натяжении растягиваться лишь незначительно (буквально на несколько миллиметров), а после расслабления сразу принимать исходное состояние, то есть «пружинить». Если материал совершенно не тянется (парусина, брезент, каперная лента и др.), то он не позволит кисти руки полноценно сжиматься в кулак. Если же он растягивается слишком сильно (парашютная стропа, эластичный бинт и их аналоги), то в сжатом состоянии кисть будет передавливаться. И то и другое при нанесении ударов может привести к травмам руки. Бинт должен мягко укладываться на руке, а его края не должны быть твердыми.

Использование лейкопластыря на соревнованиях для укрепления костей и суставов кисти руки правилами бокса запрещено. Но липкая лента широко применяется для предотвращения травматизма в тренировочном процессе, в учебных спаррингах. Лейкопластырем нередко укрепляют места на кисти руки, которые были ранее травмированы.

Боевые стойки. Стойки боксеров, в которых они проводят поединки, во многом различаются. Каждый имеет свою, особенную, удобную ему для ведения боя позицию. Многих выдающихся боксеров можно узнать по характерной стойке, при этом даже необязательно видеть его лицо. Несмотря на видимые различия, все боксерские стойки можно классифицировать по схожим признакам.

Стойка боксера – оптимальное расположение звеньев тела для решения разнообразных двигательных задач. Выделяют три основные боевые стойки боксера.

- *Левосторонняя* характерна для большинства праворуких спортсменов: боксер повернут к противнику левым боком, левая рука впереди.
- *Правосторонняя* – характерна для большинства леворуких боксеров, которые стоят к противнику правым боком.
- *Фронтальная* – ноги на ширине плеч, вес тела на обеих ногах. При тренировках нередко используется как учебная стойка. В бою чаще всего применяется на ближней дистанции.

В зависимости от того, на какую часть опоры приходится основной вес тела боксера, выделяют способы выполнения боевых стоек. Вес тела спортсмена может приходиться *на центр опоры, на переднюю часть опоры, то есть на переднюю ногу, на заднюю часть опоры, то есть на заднюю ногу.*

В зависимости от группировки мышц тела способы выполнения боевых стоек имеют следующие варианты: *открытая низкая, открытая высокая, закрытая низкая, закрытая высокая.*

Каждая из перечисленных выше стоек имеет свои особенности, создающие для боксеров определенные преимущества и, наоборот, недостатки.

Так, когда спортсмен находится в стойке, в которой вес его тела приходится на центр опоры, ему удобно будет переносить вес на переднюю или заднюю ногу, без затруднений наносить удары с шагом вперед и с шагом назад, выполнять любые защитные и обманные действия туловищем.

Боксерская стойка с весом тела на передней ноге позволяет очень эффективно пользоваться отклонением назад («оттяжкой»), стремительно разрывать дистанцию, наносить очень мощные и неожиданные удары передней рукой. Недостатками этой стойки являются сложности с передвижением вперед и быстрым нанесением акцентированного удара задней рукой.

Позиция боксера с весом тела на задней ноге дает возможность мгновенно наносить сильный удар задней рукой, а также стремительно сближаться с противником шагом вперед. Недостатком этой стойки являются трудность в быстром разрыве дистанции шагом назад и ограниченные возможности использования защиты отклонением назад.

Боксеры, ведущие бой в закрытых стойках, широко используют защиты при помощи рук. Учитывая, что руки подняты высоко, спортсменам легче доставать до головы противника.

Низкая стойка придает боксеру устойчивость, что позволяет наносить удары и эффективно использовать защиты при помощи туловища. Недостатком же ее является сложность передвижений.

Хорошо маневрировать на ринге и выполнять быстрые удары боксеру позволяет высокая стойка. Спортсмены, применяющие ее, как правило, высокого роста. Они имеют возможность наносить серии быстрых ударов с шагами вперед, назад и в стороны.

Передвижения. Значительное внимание в боксе уделяется умению передвигаться. Существует даже переиначенная спортсменами поговорка – «боксеры ноги кормят». Некоторые тренеры при обучении технике бокса придают первостепенное значение умению хорошо двигаться. В этом есть своя логика: какой прок от владения ударами, если нельзя приблизиться к противнику и нанести их?

Передвижения в боксе – способы передвижения по рингу.

Обладая хорошей техникой передвижений, боксер имеет возможность решать довольно широкий круг тактических задач.

Передвижения в боксе осуществляются *шагом* и *скачком*. Передвижения шагом имеют три способа выполнения: обычным шагом, приставным и передвижения мелкими семенящими шагами – «шафл». Передвижения скачком выполняются толчком одной ноги или двух ног. Все способы выполнения делятся на варианты в зависимости от направления передвижений: вперед, назад, в стороны.

В профессиональном боксе спортсмены нечасто применяют передвижения скачками (или «челноком»), так как это требует значительных энергозатрат, что нежелательно в многораундовых поединках. Кроме того, скачок предполагает фазу полета, когда боксер не касается ринга, а это плохо сказывается на устойчивости. Профессионалы передвигаются шагом, причем двигаются не на носках, а на всей площади ступни, что дает дополнительную устойчивость. Чаще применяются приставной шаг и шаг «шафл».

Для тренировки двигательных умений применяют бег и различные его варианты, упражнения на автомобильной крыше, упражнения со скакалкой, с теннисным мячом и целый ряд специальных боксерских упражнений.

Удары.

Наиважнейшим средством ведения боя в боксе является **удар** – техническое действие, представляющее собой возвратно-поступательное движение руки импульсивного, взрывного или баллистического типа с прямолинейной или криволинейной траекторией.

Уровень мастерства боксера определяется шириной владения ударами и умением применять их в самых различных ситуациях. Хороший боксер-профессионал, конечно, умеет выполнять все удары, но в своем арсенале имеет несколько особенно эффективных приемов. В данном случае понятие «**прием**» определяется как сочетание технических и тактических действий

либо отдельное действие, движение, способ достижения какой-либо цели в конкретной боевой ситуации.

Эффективность удара зависит от следующих факторов.

• *Точность.* Прежде всего, удар должен быть точным и поражать наиболее уязвимые места на теле противника.

• *Быстрота удара.* Чем выше быстрота, тем незаметнее удар и тем меньше времени остается у противника на защитные действия. Быстрота удара зависит от:

- скорости ударного движения. Чем выше скорость, тем быстрее кулак достигнет цели;

- краткости ударного движения. Чем короче траектория полета кулака, тем скорее он настигнет цель;

- периода соприкосновения кулака с целью. Чем короче этот период, тем больше сила удара. По данным исследований И. П. Дегтярева, удар длится 14–18 миллисекунд. При увеличении этого времени до 30 миллисекунд удар превращается в толчок.

• *Сила удара.* Чем сильнее удар, тем больший ущерб он наносит противнику и тем быстрее снижает его боеспособность.

Сила удара зависит от:

- от скорости ударного движения. Чем выше скорость, тем больше сила;

- веса боксера. Чем больше вес боксера, тем больше ударная масса (суммарный вес кисти, предплечья и плеча), а значит, и сила удара;

- жесткости удара. Она тем больше, чем меньше движений в суставах ударного рычага руки. Чтобы увеличить жесткость, необходимо блокировать движения в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах их напряжением;

- формы ударного движения. Сила удара от ноги и туловища лучше передается к цели через руку в том случае, когда плечо, предплечье и кисть лежат на одной линии – удара.

По правилам соревнований, удары можно наносить только сжатым кулаком в боксерской перчатке. При ударе кисть руки получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать ее в кулак. Если кулак сжат неверно или его положение в момент соприкосновения с целью неправильное, это может привести к травме кисти.

Кисть в кулак сжимается следующим образом. Пальцы сгибаются и прижимаются к ладони. Большой палец прижат к средней фаланге указательного (рис. 17)



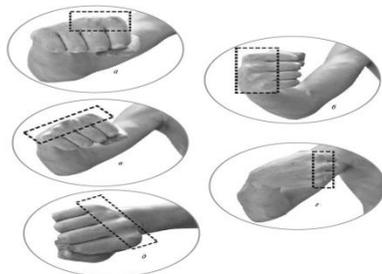
Рис. 17 Правильно сжатый кулак

Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей (рис 18)



Положение кулака в момент соприкосновения с целью может быть самым различным: горизонтальным (рис. 18 а), вертикальным (рис. 18, б и в), вертикальным перевернутым (рис. 18, д), промежуточным (рис. 18, в).

Рис. 18 Головки пястных кистей и положение кулака



Виды ударов. В зависимости от направления удары в боксе подразделяются на прямые, боковые и удары снизу. Если вы посетите несколько боксерских клубов и попросите показать какой-либо удар (например, правый прямой), то, возможно, увиденные вами приемы будут несколько различаться. Более того, даже в одном и том же клубе один и тот же удар тренеры могут показать по-разному. Как же быть? Что из увиденного является правильным? Ответ очень прост. Каждый удар имеет несколько способов выполнения, а они, в свою очередь, – несколько вариантов.

Способы выполнения ударов различаются количеством, последовательностью включения и степенью участия мышц тела, а также амплитудой движения суставов. Всего в боксе выделяются четыре способа ударов.

• *Сильные удары.* В их выполнении в равной степени задействованы все мышцы тела. В кинематическую цепь технического действия они включаются последовательно: снизу вверх. В соответствии с заданным направлением кулак движется к цели по кратчайшей траектории.

• *Короткие удары.* В выполнении технических действий этой группы участие различных мышц тела неравнозначно. Амплитуда движения суставов ограничена. Удары такого рода, как правило, наносятся на средней и ближней дистанциях и отличаются короткой амплитудой выполнения.

• *Быстрые удары.* Участие в них мышц тела минимально, что позволяет выполнять технические действия со значительной быстротой, но приводит к потере силы.

• *Длинные удары.* В выполнении ударов этой группы задействуются последовательно все мышцы тела. Амплитуда движения суставов и траектория движения ударной поверхности к цели значительные. За счет этого развивается дополнительное ускорение и удары приобретают большую силу, однако при этом теряют в быстроте.

Существует несколько вариантов выполнения ударов:

• вес тела во время выполнения технического действия может находиться на левой ноге, на правой или располагаться на обеих ногах равномерно;

• вес тела во время выполнения технического действия может перемещаться с одной части площади опоры на другую, а может оставаться на месте;

• действие рукой может выполняться одновременно с постановкой одноименной ноги, разноименной ноги, обеих ног;

• действие может выполняться до постановки ноги (ног), после постановки и одновременно с ней;

• различные звенья ударного рычага в момент соприкосновения с целью могут находиться как в одной, так и в разных плоскостях;

• при нанесении ударов положение кулака может быть различным.

Прямые удары. Прямые удары в боксе используются чаще других. Объясняется это их простотой в исполнении, высокой точностью и эффективностью. Именно поэтому обучение ударам начинают с прямых.

Прямые удары применяются на дальней и средней дистанциях, с их помощью могут решаться самые разнообразные тактические задачи.

Прямой сильный удар (панч). Удар начинается с отталкивания стопой ноги, одноименной бьющей руке, от опоры. Ноги постепенно разгибаются в коленных суставах, в то время как вокруг вертикальной оси тела последовательно поворачиваются стопа, таз и плечи. С началом движения туловища происходит разгибание локтевого сустава, а затем выведение плеча бьющей руки. Кулак сжимается и по кратчайшей траектории движется к цели. В конце ударного движения общий центр тяжести смещается в середину площади опоры. Наносящая удар рука выпрямлена, кулак сжат. Вторая рука прикрывает голову и туловище от возможных встречных ударов. Подбородок опущен на грудь. Движения в суставах блокированы мышцами-антагонистами, что придает кинематической цепи тела жесткость. Живот на выдохе несколько втягивается и напрягается. Прямой сильный удар в боксе является классикой и находит самое широкое тактическое применение. Как правило, его используют после подготовительных действий.

Прямой короткий удар. Удар наносится на средней и ближней дистанциях. Чаще всего используется для встречной контратаки. После отталкивания от опоры начинают выпрямляться ноги, потом поворачиваются стопа, таз и плечи. Рука разгибается не полностью, что делает удар «коротким». У этого способа выполнения прямого удара существует несколько вариантов. Один из них предусматривает выпрямление бьющей руки в локте, в то время как плечо вперед не выводится. Удар получается очень жестким.

В другом варианте перед нанесением удара плечо бьющей руки заранее выводится вперед, что максимально приближает кулак к цели и делает удар очень коротким.

Такой удар наносится, как правило, на опережение. Существует вариант нанесения короткого прямого, при котором стопа толчковой ноги не разворачивается, а только выпрямляется.

Тактически короткий прямой применяют в нескольких ситуациях.

Прямой быстрый удар (джеб). Удар начинается с выпрямления ног в коленных суставах. Потом поворачиваются таз и плечи. Затем, одновременно с продолжающимся выпрямлением ног, бьющая рука разгибается. Стопы ног в ударе принимают только пассивное участие. За счет этого удар получается быстрым, но значительно теряет в силе.

Джеб передней рукой считается одним из основных ударов в боксе. Этим приемом сложно отправить противника в нокаут, так как удар не обладает большой силой. Но джеб находит очень широкое применение практически в любых фазах боя на дальней и средней дистанциях.

В первую очередь джеб используется в качестве подготовительного действия. Нанося этот удар, боксеры отвлекают внимание противника, подбирают необходимую дистанцию и готовят сильный удар или целую комбинацию.

Джеб является хорошим средством удерживания противника на дистанции. Используя его во встречной контратаке, боксер имеет хорошую возможность сохранять безопасное по отношению к невысокому противнику расстояние.

Несмотря на то что джеб – это скоростной удар, не предусматривающий использования большой силы, некоторые боксеры пробивают его очень мощно.

Прямой длинный удар (кросс и джолт). Прямые длинные удары имеют особую траекторию движения кулака. Это так называемые «перекрестные» удары («кросс» в переводе с английского означает «крест»). Наиболее эффективны они во встречной контратаке.

По характеру исполнения длинные прямые удары кулаком идентичны сильному прямому удару (панчу). Последовательность включения в работу мышц тела та же: разгибание и поворот стопы, выпрямление ног в коленях, поворот туловища и разгибание руки.

Особенность длинных ударов – поднимание (кросс) или опускание (джолт) локтя во время выпрямления руки. Эти действия заставляют локоть, а соответственно и кулак, описывать несколько дугообразную траекторию небольшой кривизны. Относительно прямую траекторию кулак при нанесении кросса проходит сверху, а при нанесении джолта – снизу.

По статистике, *кросс* в профессиональном боксе является одним из самых результативных ударов. Он имеется в техническом арсенале почти каждого боксера. Применяется он тактически в атаке, во встречной и ответной контратаках.

Боковые удары. Боковые удары находят в боксе широчайшее применение. Они имеются в техническом арсенале любого профессионала и используются на всех дистанциях. Дополнительную силу боковые получают за счет вращательного движения туловища и по результативности находятся на одном уровне с прямыми ударами.

Боковой сильный удар. Удар начинается с разгибания стопы толчковой ноги. Затем происходит постепенное выпрямление ног в коленях. Чуть позже начинается поворот относительно вертикальной оси тела стопы, таза и туловища. После того как начали двигаться плечи, бьющая рука разгибается в плечевом и локтевом суставах. Кулак поступательно-вращательно движется к цели по дуге.

В момент соприкосновения кулака с целью движения тела прекращаются за счет блокирования суставов мышцами-антагонистами. Плечо, локоть и кулак бьющей руки находятся в одной горизонтальной плоскости, которая перпендикулярна к мишени. Подбородок опущен на грудь.

Вторая рука страхует голову и туловище от возможных встречных ударов. Ноги выпрямлены не до конца, что необходимо для обеспечения устойчивости.

У классического бокового есть несколько вариантов выполнения, различающихся положением кулака и локтя в момент соприкосновения с целью. В некоторых случаях кулак и локоть могут оказаться в разных плоскостях.

Боковой сильный удар является наиболее популярным среди профессионалов. Тактически он может применяться в любых моментах боя и на всех дистанциях.

Боковой короткий удар (хук). После отталкивания стопой толчковой ноги начинается ее поворот, а также поворот таза и туловища с одновременным выпрямлением в коленных суставах. Как только туловище приходит в движение, начинает поступательно-вращательно перемещаться плечевой сустав бьющей руки. Одновременно с движением кулака к цели по кривой происходит некоторое разгибание руки в локте. Степень разгибания зависит от расстояния до цели. Если удар

наносится на ближней дистанции, рука в локтевом суставе разгибается минимально либо не разгибается вовсе. При нанесении удара со средней дистанции рука разгибается больше. Существует вариант нанесения короткого бокового удара, когда кулак движется сверху вниз и локоть в конце ударного движения располагается выше уровня кулака.

Боковые короткие удары с одинаковым успехом могут употребляться как в атаке, так и в контратаке. «Краткость» удара, достигаемая за счет исключения (или ограничения) движения в локтевом суставе, делает его очень жестким.

Хук является очень грозным оружием. По причине того, что период его проведения и траектория полета кулака минимальные, у противника просто не остается времени его заметить и принять меры к защите. Но для того чтобы нанести хук, нужно сблизиться с противником, то есть применить подготовительные действия.

Боковой быстрый удар. Удар начинается с поворота таза вокруг вертикальной оси тела. Вслед за ним поворачивается туловище. Одновременно разгибается бьющая рука и вращается в плечевом, а затем и в локтевом суставах.

Быстрота движения достигается за счет исключения из удара разгибания и вращения в голеностопных и коленных суставах, что приводит к значительной потере в силе. Дополнительную мощь удару может придать особая жесткость кинематической цепи тела в момент соприкосновения кулака с целью. Это достигается напряжением мышц-антагонистов, блокирующих движения в суставах.

Боковые быстрые тактически применяются как финты, то есть как отвлекающие удары. Но возможно их применение и в качестве встречных ударов.

Боковой длинный удар (свинг). В данный удар все участки тела: стопа, голень, бедро, таз, туловище, плечо, предплечье и кулак – включаются последовательно. Длинный боковой отличается от других ударов сбоку большей траекторией полета кулака. Он имеет два основных варианта.

Первый предусматривает движение кулака сверху вниз, за счет поднятия локтя. В конце ударного движения плечо бьющей руки оказывается выше второго плеча. Удар часто наносится вертикально перевернутым кулаком.

Во *втором* варианте кулак за счет размашистого движения описывает траекторию значительной кривизны в горизонтальной плоскости.

В конце свинга рука полувыпрямлена, движения в суставах заблокированы.

Длинные боковые часто берут на вооружение низкорослые боксеры и эффективно их применяют в атаке на дальней и средней дистанциях. Серьезный недостаток свингов – значительный период и энергоемкость. Проведение этих ударов требует тщательной подготовки. Нередко свинги используются в качестве финтов. Для применения длинных боковых ударов кулаком во встречной контратаке необходимо обостренное чувство дистанции и времени удара.

Удары снизу. Удары снизу (апперкоты) удобнее всего применять на ближней и средней дистанциях. Они одинаково эффективно наносятся в голову и туловище, в атаке используются после подготовительных действий, так как легко могут быть опережены встречным ударом. За редким исключением для проведения апперкота необходимо создать удобное исходное положение: например, перенести вес тела на одну ногу или для замаха повернуть плечи.

Удар снизу сильный. Удар начинается с отталкивания от опоры ног, одноименной бьющей руке. Потом тело боксера начинает поворачиваться вокруг вертикальной оси: стопа, бедра, таз, корпус. Как только плечи двинулись с места, локоть бьющей руки несколько отводится назад, а кулак движется относительно тела назад и вниз. При дальнейшем повороте туловища плечо выводится вперед, а кулак с нарастающей скоростью по дуге движется снизу вверх и вперед. Затем несколько разгибаются в пояснице туловище и в локте рука. В момент удара движения в суставах заблокированы, что создает жесткий ударный рычаг.

Удар снизу короткий. Удар наносится за счет выпрямления ног, вращения туловища, резкого разгибания спины и выведения вперед плеча. Рука в локте не разгибается. Наиболее эффективно короткие апперкоты применяются в ближнем бою при нанесении в голову после атаки туловищем или при встречной контратаке.

Удар снизу быстрый (боло). Быстрые апперкоты применяются боксерами в основном в качестве подготовительных действий – для маскировки своих истинных намерений. Наносятся они только за счет мышц туловища и разгибания руки, поэтому не обладают большой силой (рис. 3.58). Такие удары могут быть использованы и как упреждающие в тот момент, когда противник только начинает свою атаку. Наиболее эффективно боло могут применяться во встречной контратаке. В этом случае сила удара значительно увеличивается за счет движения навстречу удару тела противника.

Удар снизу длинный. Длинные удары снизу наносятся несколько через сторону. Характеризуются они значительным разгибанием руки и длинной траекторией полета кулака. Это позволяет использовать длинные апперкоты для атак туловища при нанесении удара «под локоть».

Как и в случаях со всеми длинными ударами, проведение длинных апперкотов требует тщательной подготовки. Кроме того, длинные апперкоты эффективны во встречной контратаке в голову, то есть в те моменты, когда противник сам сокращает дистанцию.

Характерные ошибки при нанесении ударов

Несмотря на все многообразие существующих вариантов ударов, техника их выполнения подчиняется определенным правилам, незнание которых может привести к возникновению серьезных ошибок. А ошибки в технике выполнения ударов в бою могут стоить очень дорого.

Каковы же основные правила нанесения ударов, необходимые начинающему боксеру, за соблюдением которых нужно следить тренеру?

- Исходное положение перед нанесением удара должно быть рациональным. Это значит, что удары следует наносить из удобной боксерской стойки. Если ноги стоят рядом, то положение боксера крайне неустойчивое. Если локти широко разведены в стороны, то корпус уязвим для атак противника. Если спортсмен высоко поднял голову, то его подбородок станет легкой добычей для любого, даже случайного, удара.

- Мышцы тела не должны быть излишне напряжены. «Зажатость» не позволяет выполнять удары и проводить защиты с необходимой быстротой и амплитудой.

- Во время выполнения удара тело боксера не должно наклоняться вперед, поскольку это разрушает кинематическую цепь удара, то есть делает его слабым. Кроме того, тело становится легко уязвимым для контрударов противника, а возможность передвижений значительно ограничивается.

- В начальной фазе удара локоть наносящей удар руки должен быть опущен. Отведение локтя в сторону перед нанесением удара делает последний слабее и заметнее. Кроме того, туловище также становится менее защищенным.

- Удар должен наноситься ударной поверхностью пястных костей кулака. Кроме того, что правилами соревнований по боксу нанесение ударов любой другой частью тела запрещено, удар, выполненный неправильно, может привести к травме кисти.

- После нанесения удара кулак должен возвращаться на место по кратчайшей траектории.

- Удар должен наноситься без замаха. Отведение руки предупреждает противника об опасности. Помимо этого, выполняя замах, боксер открывает свой подбородок для встречного удара.

Большинство технических ошибок возникает на начальных этапах обучения. Если их не исправлять сразу же, они закрепляются и избавиться от них впоследствии крайне тяжело.

Защиты. Бокс является искусством самозащиты. Поэтому для каждого из существующих ударов техника бокса предусматривает как минимум несколько видов защит. Уровень боеспособности боксера определяется его умением защищаться, арсеналом защитных действий. Боец, который думает только об атаке и пренебрегает защитами, обречен на поражение.

Начинающему боксеру следует уделять особенное внимание защитным действиям. Ничто нам не дает такой уверенности в себе, в свободе своих действий, как чувство собственной защищенности и неуязвимости.

Защиты – технические действия боксера, имеющие целью отразить атаку противника.

Защиты в боксе выполняются при помощи рук, туловища и передвижениями.

Защиты при помощи рук. Защиты при помощи рук отличаются высокой надежностью и эффективностью, особенно на ближней дистанции и при ведении боя в высоком темпе. Кроме того,

защиты руками очень просты в исполнении. Поэтому именно с них боксеры-новички начинают изучение защитных действий. Но у этого вида защит имеются и недостатки. Самый главный заключается в том, что, когда руки заняты выполнением защит, ими трудно наносить удары. Кроме того, выполняя защиты подставками, боксер принимает на свое тело удары и дает противнику возможность «пристреляться», наносить более тяжелые удары.

Защиты при помощи рук осуществляются подставками, отбивами и блокированием.

Подставка – остановка удара противника подстановкой неуязвимых мест тела. Подставки имеют четыре способа выполнения.

- Подставки кистью. При данном виде подставок могут быть использованы внутренняя и внешняя части ладони.

- Подставки предплечьем.

- Подставки локтем. Защита подставкой локтя в боксе не запрещена, но вызывает разногласия, так как может привести к травме кисти противника. Боксер должен понимать, что против его ударов может быть применена такая защита.

- Подставки плечом.

Отбив – толчковое или ударное движение рукой, имеющее целью изменить направление удара противника. Отбив выполняется кистью внутрь и кистью наружу, предплечьем внутрь и предплечьем наружу, локтем внутрь и локтем наружу.

Защиты отбивом дают возможность изменить направление удара противника и при этом не требуют значительных затрат сил и энергии.

Опытные профессионалы выполняют отбив не всей площадью защитной поверхности руки, а лишь ее небольшой частью: скользящим, еле заметным прикосновением к летящей перчатке противника ребром ладони или кончиками пальцев. Эффективность защиты не уменьшается, а вот энергия экономится значительно.

Блокирование – встречное воздействие рукой на тело противника, не позволяющее ему выполнить атаку на оптимальной амплитуде и с оптимальной скоростью. Блокирование выполняется кистью, предплечьем и локтем.

защиты так называемыми «накладками» применяются в профессиональном боксе очень широко, так как поединок проходит в очень плотном темпе и значительную часть времени боксеры проводят на средней и ближней дистанциях. Блокирования позволяют «гасить» силу ударов противника, «вязать» ему руки, сковывать его действия и заставлять терять силы.

Защиты при помощи туловища. Хорошее владение защитами при помощи туловища – визитная карточка боксера-профессионала. Главное их достоинство заключается в том, что руки защищающегося боксера остаются свободными для контратаки. Кроме того, защиты туловищем позволяют занимать выгодное положение для нанесения контрударов, так как противник, выполняя атакующие удары, неизбежно приближается и открывается. А нанося удары и промахиваясь, противник тратит много энергии. Как известно, удары, пришедшиеся в «молоко», отнимают гораздо больше сил, чем какие-либо другие.

Из недостатков защит туловищем можно отметить их относительную сложность в выполнении, требующую четкого чувства дистанции, времени и партнера. Кроме того, выполняя смещения туловища, боксер рискует нарваться на встречный удар. Нельзя сбрасывать со счетов и то, что при использовании защит при помощи туловища на ближней и средней дистанциях боксер может травмировать кожу лица, столкнувшись с локтем или головой противника.

Защитные технические действия при помощи туловища осуществляются уклонами, отклонами и нырками.

Уклон – защитное действие боксера, суть которого заключается в смещении тела с линии удара в сторону за счет скручивания. Уклон выполняется влево и вправо.

Защита уклоном – самая популярная. При всей своей надежности она позволяет занимать весьма выгодное положение для ответной контратаки противника.

Отклон – защитное действие, суть которого заключается в смещении тела спортсмена назад или в сторону за счет сгибания туловища в пояснице. Отклон имеет три основных варианта: назад, влево, вправо.

Защита отклонением назад часто применяется вместе со встречным контрударом, так называемым ударом «на оттяжке». Вначале вес спортсмена расположен на передней (левой) ноге. Как только противник пытается нанести апперкот левой рукой, боксер резко отталкивается левой ногой и, выполняя отклонение назад, наносит встречный боковой удар левой рукой.

Применение этой защиты в чистом виде опасно, так как противник может атаковать не одним, а несколькими ударами.

Нырок – защитное действие, выполняемое за счет понижения центра тяжести тела при помощи сгибания ног и поступательного движения корпуса вниз или вниз и в сторону.

Защиты нырками позволяют эффективно защищаться от всех ударов, за исключением ударов снизу. Выполняя нырки, боксер несколько приседает, а значит, его тело сжимается и оказывается готовым к ответному контрудару.

Защиты передвижениями. Защиты передвижениями в боксе являются самыми надежными. Их применение связано с маневрированием по рингу, а значит, с решением различных тактических задач. Защиты передвижениями позволяют боксеру сохранять боевую стойку без изменения, следовательно, быть готовому к проведению любых технико-тактических действий. Как правило, такими защитами пользуются высокорослые боксеры, пытающиеся удержать своего противника на дистанции. Защиты передвижениями осуществляются шагом (скачком) назад и шагом (скачком) в сторону.

Защита передвижением назад позволяет быстро выйти из контакта с противником и полностью контролировать все его действия.

Защита передвижением в сторону дает возможность занять весьма безопасное положение относительно противника. Кроме того, руки спортсмена совершенно свободны для нанесения ударов, а противник на долю секунды теряет его из виду. Такая защита нередко применяется против серийно атакующего соперника.

Комбинированные защиты.

Защиты в чистом виде в современном боксе применяются лишь эпизодически. Выполняя защитные технические действия, боксеры используют несколько защит сразу. Такие защиты называются комбинированными. Каждый боксер, в соответствии с особенностями строения своего тела, с особенностями своей психики и характера, подбирает для себя индивидуальный набор комбинированных защит.

Сочетание технических действий в приемах.

В процессе боя боксер постоянно применяет различные приемы, которые, в свою очередь, состоят из различных технических действий. Например, чтобы нанести противнику удар, боксер должен выполнить как минимум три технических действия: приблизиться к нему, осуществить удар и принять меры для отражения возможного ответного удара. Удары можно наносить с места или в движении.

Выполнять удары с места можно с переносом веса тела и без него. И в том и в другом случае возможно использование трех вертикальных осей тела

Выполнение ударов в сочетании с передвижениями осуществляется четырьмя способами:

- удар наносится одновременно с шагом ногой, одноименной бьющей руке, вторая нога завершает шаг;
- сначала шагает нога, разноименная бьющей руке, а затем одновременно с шагом одноименной ногой наносится удар;
- после шага ногой, одноименной бьющей руке, удар наносится одновременно с шагом разноименной ногой;
- удар наносится под шаг ногой, разноименной бьющей руке, после чего завершает шаг вторая нога

Сочетание ударов с шагами вперед, назад и в стороны одинаково. Точно такая же структура в передвижении скачком и при толчке одной ногой. При толчке двумя ногами удар выполняется одновременно с постановкой ног.

Выражение «одновременно с постановкой ноги (ног)» не всегда надо понимать буквально. На самом деле существуют три варианта:

- сначала происходит постановка ноги (ног), а затем наносится удар;

- постановка ноги (ног) и нанесение удара происходят одновременно;
- сначала начинается удар, а затем происходит постановка ноги (ног).

3.1.3.2. Тактическая подготовка.

За умение правильно применять физические и психологические качества, рационально распоряжаться техническими действиями отвечает тактическая подготовка.

Тактика – раздел бокса, включающий теорию ведения боя и практическую реализацию приемов и средств, необходимых для достижения цели в соответствии с реальными возможностями спортсменов.

По данным исследований, на современном этапе развития спорта тактическое мастерство в боксе является определяющим условием достижения максимально возможных спортивных результатов.

Тактика бокса основана на пяти основных законах, так называемых «принципах», сформулированных профессором А. В. Дмитриевым в 1997 году:

1. Принцип единства атакующих и защитных действий.

Проводя атаку, боксер стремится максимально обезопасить себя от контратак соперника. В моменты сближения с противником и нанесения ударов спортсмен выполняет защитные действия. В профессиональном боксе это в первую очередь защиты при помощи туловища – безостановочные нырки, уклоны и отклонения. Противнику приходится постоянно иметь дело с подвижной целью. Кроме того, если удары все же достигают цели, то вскользь или на излете.

Защиты передвижениями в атаке применяются для того, чтобы зайти к противнику с фланга, то есть оказаться вне зоны его видимости.

Защиты при помощи рук позволяют во время нанесения ударов одной рукой второй защищать голову и туловище от возможных контрударов. Выполняя защитные действия, необходимо создать благоприятные условия для собственной атаки, занять удобное исходное положение.

2. Принцип соответствия тактических решений физическим, техническим и психическим возможностям спортсмена.

При выборе некоторых тактических решений боксеру очень важно учитывать свои физические, технические и психологические особенности, а также особенности соперника.

Если при планировании предстоящего поединка не учитывать принцип соответствия, это может привести к весьма печальным последствиям.

В целом нарушение принципа соответствия встречается постоянно. Несоблюдение этого правила приносило неприятности очень многим, в том числе и очень талантливым, боксерам.

Невозможно строить тактические планы, рассчитывая на технические приемы, которыми не овладел в достаточной степени. Реализация плана ведения боя напрямую зависит от психических возможностей спортсменов, морально-волевой подготовленности, и здесь действует еще один принцип.

3. Принцип выбора тактических решений, затрудняющих действия соперника.

Боксер старается выполнить тактические ходы, которые помешали бы сопернику реализовать его план ведения боя, не позволили бы ему использовать свои излюбленные приемы.

Принцип выбора тактических решений распространяется не только на подбор технических приемов, но и на поведение боксера, продолжительность поединка, место проведения боя и даже размеры ринга.

4. Принцип соответствия тактических решений и действий нормам поведения на ринге (правилам соревнований).

Несмотря на довольно широкий арсенал приемов, разрешенных в профессиональном боксе, существуют ограничения, определенные правилами соревнований. Принятие самых нестандартных тактических решений обязательно должно соответствовать их требованиям.

История бокса помнит огромное количество примеров, когда для достижения победы боксеры принимали тактические решения, противоречащие правилам соревнований. В разное время в различных концах света находились «уникумы», умудрявшиеся набивать перчатки гайками, кнопками, булавками и даже гвоздями. Некоторые натирали перчатки разьедающими

глаза мазями, зажимали в кулаке тяжелые болты и прятали в бороду лезвия. Боксеров, которые бьют по почкам, затылку, наносят удары ниже пояса и открытой перчаткой, «бодаются» головой и наступают на ногу, полным-полно и сегодня.

Это представители так называемого «грязного» бокса. Некоторые настолько незаметно и виртуозно тычут пальцем в глаза, зажимают перчаткой рот и нос, держат за руки и «работают головой», что это скрывается от внимания рефери. Впрочем, и рефери не всегда бывают ангелами и иногда «терпеливо» не замечают нарушений. Конечно же, это профессиональный бокс не красит. Вместе с тем встречаются просто вопиющие случаи нарушения правил. И не где-нибудь в дворовых клубах, а на самых престижных аренах мира.

5. Принцип подчинения ситуативных тактических решений интересам стратегии поединка.

Стратегия ведения боя нередко требует подчинения ситуативных тактических решений общему тактическому плану. Как говорится, «уступить в малом, чтобы выиграть главное».

Нарушение «принципа подчинения» на ринге нередко приводит к весьма печальным последствиям. Погоня за сиюминутной выгодой, потеря хладнокровия и рассудительности могут стоить очень дорого.

На приведенных пяти принципах тактики основываются три ее формы: атака, контратака и защита (рис.32). Для успеха на профессиональном ринге боксер должен овладеть всеми формами.

Атака – инициативные поступательные движения с целью осуществления технического действия или создания угрозы. По статистическим данным, подавляющее большинство ударов, приводящих к нокаунам и нокаутам на профессиональном ринге, наносится именно в атаке.

Атаки бывают простыми и сложными. *Простая* состоит из одного приема в нападении, *сложная* – из двух или нескольких. Хороший боксер искусно владеет защитными действиями, и пробить его оборону простой, пусть даже и хорошо подготовленной, атакой не всегда получается. А вот «достать» противника второй, а может быть, третьей и четвертой серией ударов представляется более реальным.

По направлению атака бывает *фронтальной* (прямолинейной) и *фланговой*, то есть после шага или скачка в сторону.

На первый взгляд прямолинейная атака кажется наиболее простой и эффективной. Ее проведение требует меньше энергозатрат и времени. Но есть и недостатки. В первую очередь это то, что боксер находится в зоне прямого видения противника и риск нарваться на встречные удары достаточно высок. Для того чтобы атаковать соперника с фланга, нужно применить маневрирование – «зайти за руку», то есть выполнить шаг или скачок в сторону. Оказавшись у противника сбоку, боксер, во-первых, выходит из зоны его прямого видения, а, во-вторых,, оказывается «вне зоны огня». Сопернику для контратакующих действий нужно сначала развернуться.

Правильная атака должна иметь следующую структуру: подготовка, проведение и выход из атаки.

Контратака – это атака, проводимая на атакующие действия соперника. Она может быть простой или сложной, ответной или встречной.

Ответная контратака – ответное атакующее действие, выполняемое после проведения защиты. *Встречная* контратака – опережающее атакующее действие, имеющее целью прервать атаку соперника.

Защита – действия боксера, направленные на нейтрализацию атаки соперника. Защиты бывают простыми и сложными (комбинированными), активными и пассивными.

Активные защиты – защиты, носящие наступательный характер, провоцирующие соперника. Имеют целью утомить соперника, сковать его действия, получить психологическое преимущество.

Пассивные защиты – защиты, не создающие угрозы сопернику, задача которых не пропустить удар.

В зависимости от усвоенной школы бокса и той формы тактики, которую предпочитает боксер, формируется его индивидуальная манера ведения боя.

Под термином «**школа бокса**» подразумеваются устойчивые отличия и характерные особенности поведения боксера на ринге (функциональные, технико-тактические,

психологические), которые зависят от методики, применявшейся при его обучении. В каждой школе существуют свои традиции и ритуалы, накладывающие отпечаток на стиль ведения боя.

Индивидуальная манера ведения боя (МВБ) подразделяется на три типа: атакующая, контратакующая, универсальная. Подавляющее большинство профессиональных боксеров являются приверженцами атакующей манеры ведения боя. Среди них довольно часто встречаются ярко выраженные *слаггеры* – остроатакующие, агрессивные боксеры.

В зависимости от индивидуально-типовой манеры ведения боя боксеры используют следующие тактические приемы.

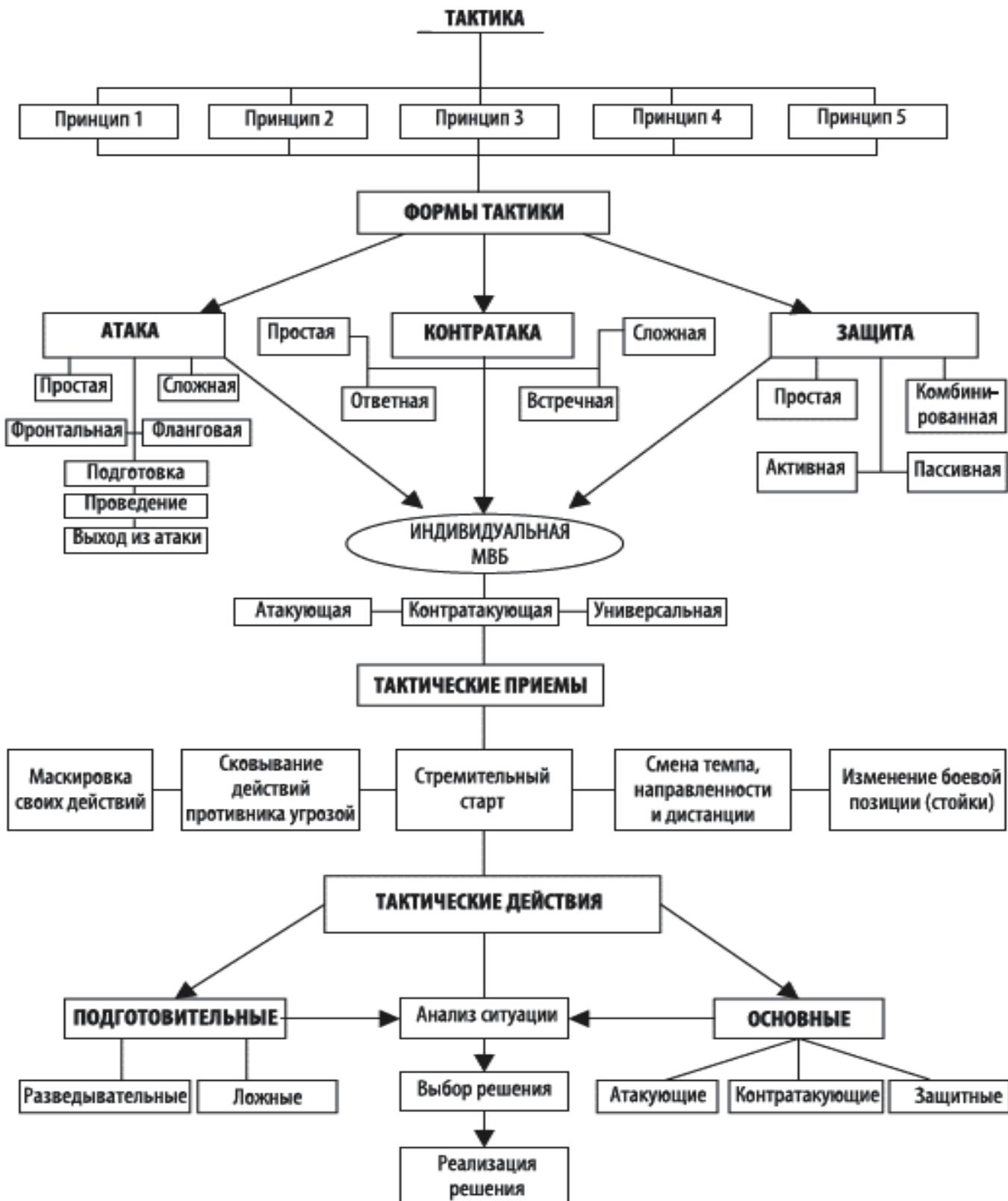


Рис. 32 Схема тактики.

1. Маскировка своих действий.

В ходе боя боксер с помощью технико-тактических приемов скрывает свои истинные намерения, маскирует свой коронный прием. Как правило, боксеры обладают одним, реже двумя, тремя излюбленными комбинациями или ударами. По статистическим данным, самыми эффективными ударами являются боковой передней и кросс задней рукой.

Кроме маскировки своих «коронок», боксер должен уметь скрывать свои истинные намерения в отношении маневрирования, защит, принятия каких-либо тактических решений.

2. Сковывание действий противника угрозой.

Для ограничения действий соперника опытные боксеры широко применяют тактику постоянных угроз. Это могут быть имитации какого-либо атакующего приема, «выдергивания», непрерывное давление и др. Они позволяют не только срывать действия противника, но и постоянно держать его в напряжении, добиваться морального превосходства. Кроме того, искусно имитируя угрозы после проведения атаки, боксер может обеспечивать себе некоторую передышку для восстановления сил.

3. Стремительный старт.

Неожиданный спурт в любой фазе боя может принести не только преимущество в очках, но и досрочную победу.

4. Смена темпа действий (с учетом направленности и дистанции).

Изменение интенсивности ведения боя (повышение или понижение частоты и быстроты технических действий) позволяет держать соперника в постоянном напряжении либо, наоборот, усыпляет его бдительность.

Смена темпа действий является очень популярным тактическим приемом.

Изменение направления ударов (в голову, туловище) и дистанции, с которой проводится атака, позволяет значительно усложнить задачу защиты соперника, рассеять его внимание.

5. Изменение боевой позиции (стойки).

Использование этого тактического приема позволяет создать для соперника дополнительные трудности, поставить его в невыгодное положение, найти в его защите уязвимые места.

В рамках осуществления тактических приемов применяются тактические действия, которые в зависимости от цели и задач бывают подготовительными и основными. С помощью **подготовительных тактических действий** создаются оптимальные условия для проведения атакующих и контратакующих технических приемов. Подготовительные тактические действия бывают разведывательными и ложными.

Разведывательные действия позволяют выявить особенности и намерения соперника. Если противник неизвестен, что в профессиональном боксе бывает редко, то разведывательные действия становятся единственным источником добычи информации в начале боя. С их помощью можно собрать информацию о физической форме противника (например, о скорости реакции), о технических «заготовках» и о тактических намерениях. Получив необходимую информацию, боксер принимает тактические решения для будущего поединка.

Разведывательные действия осуществляются с помощью ложных действий и разведки боем. *Ложные* действия (финты) имеют целью ввести соперника в заблуждение, выявить его уязвимые места при помощи имитации какого-либо приема. Способы осуществления ложных действий представлены в табл.

При помощи рук	При помощи туловища	При помощи ног	С использованием дыхания	С использованием взгляда	Со сменой темпа действия
Удары, не доведенные до цели	Уклоны, отклонения, нырки	Шаги, вышагивания, скачки, приседания	Удар с шумным выдохом и без него	Концентрация взгляда на одной цели, а удар по другой	Замедленная подготовка атаки, быстрая атака

Таблица 8. Способы осуществления ложных действий.

Умение в совершенстве использовать ложные действия говорит о высоком классе боксера.

Основные тактические действия – это действия, которыми в конкретной ситуации реализуются технические приемы и решаются основные задачи поединка.

Основные тактические действия бывают *атакующими* (используемыми в атаке), *контратакующими* (используемыми в контратаке) и *защитными* (применяемыми для организации защиты).

Все тактические действия имеют следующую структуру: анализ ситуации, выбор решения, реализация решения

Раздел тактической подготовки представляется в боксе наиболее интересным. Подготовку профессионала к бою с противником, о котором есть достаточно информации, можно сравнить с шахматной партией. В спокойной обстановке можно все обдумать, взвесить все «за» и «против». В соответствии с принятым планом строится тренировочный процесс, подбираются спарринг-партнеры. Не зря ведь один из самых лучших супертяжеловесов Леннокс Льюис является заядлым шахматистом. В истории бокса было только три абсолютных чемпиона мира, которые добровольно ушли из спорта, не потеряв своего звания: Джин Тунней, Рокки Марчиано и Леннокс Льюис.

При принятии тактических решений в процессе подготовки нужно быть осторожным, важно предвидеть и возможные отрицательные стороны своих тактических ходов.

3.1.3.3. Психологическая подготовка.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях. В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Бокс как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психологической.

Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую оно является решающим в схватке. Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на ринг, неуверенный в своих силах, во время боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать.

Наоборот, если боксер хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он при сильно действующих факторах (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т. п.) сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи.

При психологической подготовке на первый план выдвигаются его индивидуальные качества; поэтому тренер должен быть достаточно эрудированным в области психологии, педагогики, физиологии и врачебного контроля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития.

В настоящее время принято делить психологическую подготовку спортсмена на два этапа – этап общей психологической подготовки и психологическую подготовку к соревнованиям. Оба этих этапа взаимосвязаны, вместе с тем каждый из них имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивной тренировки.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: она должна стимулировать развитие психических процессов, способствующих успешному выполнению боксерских задач.

Психологическая подготовка боксера к предстоящему бою, естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании.

К их числу относятся:

- осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;
- изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою;
- приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Следовательно, сущность психологической подготовки спортсмена сводится к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Итогом психологической подготовки боксера должно явиться состояние психической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях.

Если говорить конкретно о наиболее важных психических процессах, характерных для боксеров в ходе тренировки и участия в соревнованиях, то выделяют следующие.

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

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

На разных дистанциях это чувство у боксеров не одинаково. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до противника основное значение приобретают мышечно-

двигательное восприятия. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции.

Боксеры должны знать, что хорошее чувство дистанции позволит им успешнее защищаться и атаковать. Лучшим средством для развития чувства дистанции являются бои в парах. В условных боях тренер должен давать задания, требующие правильного определения расстояния до противника, что будет способствовать сознательному и активному отношению боксеров к работе над развитием чувства дистанции.

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

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

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

Некоторые боксеры обладают отличным чувством времени и умеют выбрать момент атаки тогда, когда противнику 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 лавным образом в бою с партнером, когда необходимо точно определять время для ударов и защит, а также в упражнениях на быстро перемещающихся снарядах (мяче на резинах, пневматических грушах и на лапах).

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

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

Чувство свободы движений. Одна из отличительных черт мастерства боксера – умение не напрягаться излишне, в сложных условиях держаться свободно и непринужденно.

Чувство удара. Важнейшим качеством боксера является чувство удара, связанное с восприятием быстроты и учетом момента соприкосновения кулака с целью. Боксер должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины и из разных исходных положений.

Наиболее сложно научиться сильным, акцентированным ударам. Боксер должен быть уверен в том, что своим ударом потрясет противника.

Нокаутирующий эффект удара зависит от умения нанести удар в момент, когда противник его не ожидает, от точности удара, силы удара, места попадания. Кроме того удар должен быть нанесен той частью кулака, которая обеспечивает наибольшую жесткость.

Внимание – это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь предмете. Наиболее важные свойства внимания – интенсивность и устойчивость. Боксер должен быть предельно внимательным во время боя. Тренер следит за случаями падения интенсивности, концентрации и устойчивости его внимания. Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность.

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

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

В боксе требуется умение максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте – противнике. Поэтому боксер буквально «ничего не видит и не слышит», зато любое действие противника не остается незамеченным. Следует отметить, что все упражнения для развития

быстроты реакции одновременно улучшают внимание боксера, так как требуют распределить внимание на двух моментах: появлении раздражителя (удара противника) и начале собственного ответного действия.

Боевое мышление. Мышление спортсмена характеризуется тесной связью с восприятиями и представлениями. Необходимым условием успешного решения тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена. Ведь для достижения победы на ринге необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника удары и защиты), создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодны для него и т. д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности боксера и, таким образом, приобретает важнейшее значение для успеха в состязании. Выбор имеющихся в распоряжении вариантов поведения – это и есть предмет оперативного мышления.

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

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

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

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

При нейтральном типе реакции внимание боксера распределено как на собственных действиях, так и на действиях противника, вследствие чего боксер своевременно переходит от атаки к защите и контратаке. Как было сказано ранее, для боксера характерны сложные реакции, что значительно усложняет, но вместе с тем и разнообразит тактику.

Для бокса характерна глубокая взаимосвязанность различных психических качеств, как, например, чувства дистанции с чувством времени и быстротой реакции; или чувства ориентировки на ринге с чувством дистанции.

В заключении хотелось бы особо подчеркнуть, что психическая подготовка является основной в овладении технико-тактическим мастерством.

3.1.3.4. Инструкторская и судейская практика.

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

План инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика в группах УТ до 2-х лет обучения.

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы.
- Проведение разминки.
- Составление комплекса ОРУ.
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг».

Инструкторская и судейская практика в группах УТ свыше 2-х лет обучения

- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки.
- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке и проведение занятий.

- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

Инструкторская и судейская практика на этапе спортивного совершенствования.

- Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке.
- Составление конспектов занятий.
- Составление положения о соревнованиях.
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

3.1.3.5. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных

режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления назначены и постоянно контролируются врачом.

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Педагогический и врачебный контроль.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической и технико-тактической подготовленности:

- Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- Прыжки в длину с места проводятся на не скользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

- Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

- Жим штанги от груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности:

Количество ударов по мешку за 8 с и 3 мин проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

Педагогический контроль включает показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов).

Исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Тестирования по ОФП учащихся школы осуществляется в конце учебного года.

Углубленное медицинское обследование.

Один раз в полгода все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Текущий контроль тренировочного процесса.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

При проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица 9.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения.

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость - сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В таблице представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица 10.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5- минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с с вы- прямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = ((P1+P2+P3)-200)/10.$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице 11.

Таблица 11.

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе.

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

3.1.3.6. Участие в соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях.

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бокс;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бокс;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Таблица 12.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	4	5	6	6
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2
Главные	-	-	-	1	1	1

3.1.4. Другие виды спорта и подвижные игры.

Для подготовки боксёров разных уровней тренированности на разных этапах эффективно применять другие виды спорта, способствующие повышению мастерства и подвижные игры для разнообразия тренировочного занятия.

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание;

- скоростно-силовые упражнения;
- комплексы специально-подготовленных упражнений;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- изометрические упражнения;

3.2. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место впервые 2-3 года специализированной подготовки.

Правила поведения учащихся во время учебно-тренировочных занятия: Правила для учащихся, посещающих МБУ ДО ДЮСШ «Олимп».

Цель правил: создание в секции нормальной рабочей обстановки, воспитание уважения к личности и навыкам общения.

3.2.1. Общеправилаповедения.

-ребята приходят на занятия за 5-10 минут до начала, чистыми, опрятными, снимают в гардеробе верхнюю одежду, обувают сменную обувь, занимают свое рабочее место и готовят все необходимые предметы к предстоящему занятию.

-нельзя приносить на занятия с любой целью, использовать любым способом оружие, взрывчатые вещества, и взрывоопасные вещества, спиртные напитки, токсические вещества.

-нельзя без разрешения педагога уходить с занятия, секции.

-обучающиеся в секции проявляют уважение к старшим: обращаются на «Вы», заботятся о младших.

3.2.2. Поведениена занятиях:

- при входе тренера в спортивный зал, учащиеся строятся и приветствуют тренера-преподавателя.

-во время занятий нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать других посторонними разговорами.

-если во время занятий необходимо выйти из зала, то воспитанник должен попросить разрешения у тренера-преподавателя.

-если ребенок хочет задать вопрос тренеру-преподавателю или ответить на него, то должен поднять руку.

3.2.3. Обязанности учащихся МБУ ДО ДЮСШ «Олимп»

Учащиеся МБУ ДО ДЮСШ «Татнефть Олимп»обязаны:

- сочетать занятия спортом с успешной учебой в общеобразовательной школе;
- систематически посещать занятия, поддерживать порядок и дисциплину, выполнять указания тренеров-преподавателей по спорту;
- постоянно повышать свою физическую подготовку, совершенствовать спортивное мастерство;
- оказывать помощь младшим товарищам в спортивном совершенствовании;
- участвовать в соревнованиях за МБУ ДО ДЮСШ «Олимп»;
- быть активны помощником учителя физической культуры в общеобразовательной школе;
- строго соблюдать требования медицинского контроля;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и имуществу. За нарушение правил внутреннего распорядка к учащимся могут применяться меры дисциплинарного взыскания.

3.2.4. Инструкция по охране труда при проведении занятий по боксу в МБУ ДО ДЮСШ «Олимп».

Общитребованиябезопасности.

-к занятиям по боксу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

-при проведении занятий по боксу соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

-при проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

а) травмы при столкновениях, б) нарушение правил проведения игры, в) при нападениях на мокром, скользком полу или площадке.

-занятия по боксу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

-в местах проведения занятий по боксу должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

-тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

-о каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

-в процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила бокса, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

-лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

3.2.5. Требования безопасности перед началом занятий.

-надеть спортивную форму и спортивную обувь.

-проверить боксерские груши, мешки, настенные подушки и другое спортивное оборудование.

-проверить внешний вид обучающихся.

-после тренировки тщательно проверить зал бокса.

3.2.6. Требования безопасности в время занятий.

-начинать тренировку, делать остановки во время тренировки и заканчивать ее только по команде (сигналу) тренера.

-строго соблюдать правила бокса.

-при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

-внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

3.2.7. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

-при возникновении повреждений в местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

-при получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

-при возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

3.2.8. Требования безопасности по окончании занятий.

- убрать спортивный инвентарь в отведенное место и провести влажную уборку спортивного зала.

-проветрить спортивный зал.

-снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.3. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных.

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.).

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах НП и УТ).

- Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

- В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

3.3.1. Этап начальной подготовки.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое

отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число

соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником

3.3.2. Тренировочный этап.

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; упражнения со штангой (вес штанги 30-70%) от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

3.3.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе обучения в группах СС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе СС: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этапы ССМ и ВСМ характерны определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе ССМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

4. Система контроля и зачётные требования.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы. Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

№ п.п	Упражнения/группа	НП						УТ						СС					
		1		2		3		1		2		3		1		2		3	
ОФП/СФП		м	д	м	д	м	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
1	Бег на 30 м (сек.)	5,8	6	5,6	5,8	5,4	5,6	5,3	5,5	5,1	5,3	5,0	5,1	5,0	5,0	4,9	4,9	4,8	4,8
3	Бег на 100 м (сек.)	17	17,5	16,5	17	16	16,5	15,8	16,3	15,6	16,0	15,4	15,8	15,4	15,6	15,2	15,4	15,0	15,2
	Бег на 3000 м (мин.,сек.)	16:00	18:00	15:30	17:30	15:00	17:00	14:30	16:30	14:00	16:00	13:30	15:30	13:00	15:00	12:30	14:30	12:00	14:00
7	Подтягивание на перекладине, раз	3	1	4	2	5	3	6	4	7	5	8	6	9	7	10	8	12	9
9	Поднимание ног к перекладине	2	1	4	3	6	4	7	5	8	6	9	7	9	8	10	9	11	10
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	15	10	25	15	35	20	40	25	45	30	50	35	50	35	50	40	50	50
12	Жим штанги лежа 1 раз, % собственного веса	60	40	80	50	100	60	100	80	100	90	100	100	100	100	100	100	100	100
14	Прыжок в длину с места, см.	140	120	160	135	180	150	190	160	200	170	210	180	210	180	210	190	210	200
15	Толчок ядра 4 кг.сильн/слаб рука	4/3	3/2	5/4	4/3	6/4	5/3,5	6,5/5	5,5/4	7/5,5	6/4,5	7,5/6	6,5/5	8/6	7/5,5	8/6	7,5/6	8/6	8/6,5
19	Спортивный разряд													кмс	кмс	кмс	кмс	кмс	кмс
20	Количество соревнований за год	-	-	-	-	-	-	6	6	6	6	9	9	11	11	11	11	11	11
ТТН		зач																	

4.2. Методические указания.

Для оценки уровня освоения программы проводится итоговая аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся какбоксингом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Школы утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Школы.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине, при предъявлении необходимого подтверждения, аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации (требования для ГСС-3) обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Школы.

4.3. Требования к результатам освоения программы.

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки.

Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 15,8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 100 м (не более 15,4 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин 36 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоусов С.Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути её формирования у боксёров. Л., 1976.
2. Булычев А.И. Бокс. М., 1965.
3. Качурин А.И. Обучение и совершенствование тактики ближнего боя. Метод. Разработки. М., 1994.
4. Матвеев Л.П. Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ИФК. М., 1976.
5. Мокеев Г.И. Предсоревновательная подготовка спортсменов в структуре тренировочного макроцикла. СПб., 1998.
6. Никифиров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М., 1978.
7. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М., 1984.
8. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М., 2000.
9. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксёра. М., 1968.
10. Чёрный В.Г. Отбор в боксе. Методические рекомендации. М., 1986.
11. Шатков Г.И. Большой ринг. М., 1963.
12. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. - М., 2005.
13. Бокс. Программа для секций коллективов физкультуры / Романенко А.И. – К., 1971
14. Бокс. Программа для детско-юношеских спортивных школ / Бутенко Б.И. и др. – М., 1985.