

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки»**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 26
28.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО «Детско-
юношеская спортивная школа
г. Слюдянки

А.В.Володченко
(приказ №83 от 28.08.2020г.)



**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
по спортивным единоборствам (бокс)**

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

- тренер-преподаватель по боксу,
Мартынюк Сергей Олегович

Рецензенты:

- заместитель директора по УВР
МБОУ ДО «Детско-юношеская
спортивная школа г. Слюдянки»
Володченко Ольга Владимировна.

Слюдянка
2020

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	5
3. Методическая часть.....	7
4. Учебный план – график распределения учебных часов на учебный год	9
5. Система контроля и зачетные требования.....	69
6. Перечень информационного обеспечения.....	70

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа дополнительного образования направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Бокс (от англ. box, буквально - удар), вид спорта, кулачный бой по особым правилам между двумя спортсменами. Бокс развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале 18 в. в Англии. Там же в 1867 были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. 19 в. С 1904 Бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы.

Определение основных понятий, характеризующих систему упражнений данного вида спорта:

Бокс относится к ациклическим видам спорта. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность работы во время боя - субмаксимальная. Все действия боксера, применение тех или иных ударов или защит, их интенсивность определяются поведением соперника и складывающейся на ринге обстановкой. Наиболее характерной особенностью деятельности в боксе является то, что в связи с опасностью получения сильного удара все физические нагрузки выполняются на фоне повышенных эмоциональных возбуждений. Качества, особенно важные для боксера: мышечная сила - способность добиться одновременного сокращения максимально возможного количества всех функциональных единиц в мышце при соответствующем характере пусковых и трофических импульсов; быстрота - способность выполнения движения (удара) в максимально короткое время; выносливость - способность к длительному выполнению специфической деятельности без снижения ее эффективности в условиях наступающего утомления. К другим физиологическим характеристикам боксера относятся аэробные и анаэробные возможности боксера и ряд других изменений организма, вызывающих физиологические сдвиги.

Настоящая программа предназначена для подготовки боксеров в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Профессиональный стандарт педагог дополнительного образования детей и взрослых (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г №298н);

- Концепция дополнительного образования детей утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р (далее – Концепция);

- Указ Президента РФ от 7 мая 2018 года №204 « О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года»;

- Национального проекта «Образование» утвержденных президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда.

В муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г.Слюдянки» данная программа планируется к реализации с 1 сентября 2020 года по видам спорта: бокс.

Настоящая программа по боксу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы выражается в популярности, среди детей и подрастающего поколения бокса как вида спорта.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва для групп начальной подготовки детско-юношеской спортивной школы.

В программе определены цель и задачи.

ЦЕЛЬ:

Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

- формирование навыков здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение детей и взрослых легкоатлетическому бегу;
- самоопределение в базовой специализации (выбор вида спорта);

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Общеразвивающая программа дополнительного образования предполагает любой уровень подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 6 до 17 лет (без ограничения возраста на основании Федерального Закона «О физической культуре и спорте в РФ»).

Срок обучения по программе - 1 год.

Наполняемость группы: 15 человек (на основании Устава учреждения).

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование, или высшее образование.

Формы организации образовательного процесса: очная, дистанционная.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП НА СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (в академических часах)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах, режим занятий	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	15	15	до 6 (3 занятия в неделю по 2 часа)	312

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы составляет 52 недели занятий и распределяется на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам;
- учет особенностей подготовки обучающихся по виду спорта.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку обучающихся).

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

№ п.п	Предметная область	Соотношение объемов в %
1	Теория и методика физической культуры и спорта	5%
2	Общая и специальная физическая подготовка	20%
3	Избранный вид спорта – бокс	50%
4	Другие виды спорта и подвижные игры	5%
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	10%
6.	Самостоятельная работа	10%

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований.

Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Предметные области	Этап подготовки: Спортивно-оздоровительная группа
	Год обучения / Кол-во часов в неделю
	1г / 6ч
Теория и методика физической культуры и спорта (5%)	16

Общая и специальная физическая подготовка (20%)	62
Избранный вид спорта – бокс (50%)	156
Другие виды спорта и подвижные игры (5%)	16
Технико-тактическая и психологическая подготовка (10%)	31
Самостоятельная работа (10%)	31
ВСЕГО	312

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание и методика работы по предметным областям

№ п.п.	Предметная область	1 года обучения
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	16
1.1	История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире.	3
1.2.	Основы философии и психологии спортивных единоборств	0
1.3.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	2
1.4.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранном виде спорта.	0
1.5.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	0
1.6.	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны	2
1.7.	Строение и функции организма	2
1.8.	Гигиенические знания, умения и навыки	1
1.9.	Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни	2
1.10	Основы спортивного питания	2
1.11	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1

1.12	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка	62
2.1	Освоение комплексов физических упражнений	20
2.2	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	22
2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).	20
3.	Избранный вид спорта	156
3.1	Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	30
3.2	Овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии)	30
3.3	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	20
3.4.	Развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств	30
3.5.	Повышение уровня функциональной подготовленности	26
3.6.	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	10
3.7	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	10
4	Другие виды спорта и подвижные игры	16
4.1.	Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр	3

4.2.	Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр	3
4.3.	Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	5
4.4.	Навыки сохранения собственной физической формы	5
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	31
5.1	Освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта	6
5.2	Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;	0
5.3	Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;	0
5.4	Приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;	0
5.5	Умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;	10
5.6	Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;	10
5.7	Умение концентрировать внимание в ходе поединка.	5
6	Самостоятельная работа	31

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п.п.	Предметная область	Месяц учебного год												ВСЕГО часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	0	0	16
1.1	История развития избранного вида спорта в Иркутской области,	1			1		1							3

	России, мире.													
1.2.	Основы философии и психологии спортивных единоборств													0
1.3.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.							2						2
1.4.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранном виде спорта.													0
1.5.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.													0
1.6.	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны					1						1		2
1.7.	Строение и функции организма						1		1					2
1.8.	Гигиенические знания, умения и навыки					1								1
1.9.	Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни		1								1			2
1.10	Основы спортивного питания			1							1			2
1.11	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке		1											1
1.12	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	1												1

2.	Общая и специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	1	62
2.1	Освоение комплексов физических упражнений	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
2.2	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
3.	Избранный вид спорта	15	15	15	15	15	13	15	15	15	15	5	3	156
3.1	Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
3.2	Овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
3.3	Приобретение соревновательного	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20

	опыта путем участия в спортивных соревнованиях													
3.4.	Развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
3.5.	Повышение уровня функциональной подготовленности	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	26
3.6.	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1		10
3.7	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1		10
4	Другие виды спорта и подвижные игры	1	1	2	0	3	0	1	0	1	1	3	3	16
4.1.	Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр	1		1				1						3
4.2.	Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр					1						1	1	3

4.3.	Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений		1			1					1	1	1	5
4.4.	Навыки сохранения собственной физической формы			1		1			1			1	1	5
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	0	1	2	2	1	2	2	3	1	2	8	7	31
5.1	Освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта		1								1	3	1	6
5.2	Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;													0
5.3	Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;													0
5.4	Приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;													0
5.5	Умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;			1	1		1	1	1		1	2	2	10
5.6	Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;			1	1	1	1	1	1			2	2	10

5.7	Умение концентрировать внимание в ходе поединка.								1	1		1	2	5
6	Самостоятельная работа	2	1		1		3		1	1	1	9	12	31
	ИТОГО:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Методические рекомендации по теоретической подготовке

1. Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

2. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

3. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

4. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся 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.

5. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме.

6. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

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

8. На этапе СОГ необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о легкой атлетике, истории и предназначению. В группах СОГ знакомство детей с особенностями избранного вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный технический элемент или комбинацию технических элементов 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.

Предметная область:
«Теория и методика физической культуры и спорта»

История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире

- Характеристика выбранного вида спорта, место и значение в системе физического воспитания.
- Исторический обзор истории возникновения вида спорта.
- История развития избранного вида спорта;
- Развитие вида спорта в России;
- Особенности развития вида спорта в регионе.

Место и роль физической культуры и спорта в современном мире

- Понятия «физическая культуры», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность», «физическое совершенство», «физкультурное движение», «физическое развитие», «интегральная подготовка», «принципы спортивной тренировки».
- Физическая культура, как составная часть общей культуры.
- Значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
- Роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная деятельность как фактор социализации детей и молодежи.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранном виде спорта

- Понятие о процессе спортивной подготовки.
- Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
- Формы организации спортивной тренировки.
- Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
- Единство общей и специальной подготовки.
- Понятие о тренировочной нагрузке.
- Основные средства спортивной тренировки.
- Методы спортивной тренировки.
- Значение тренировочных и контрольных игр.
- Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.
- Использование технических и тренажёрных устройств.
- Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.
- Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение соревновательных и тренировочных нагрузок, значение общей физической подготовки.
- Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.
- Основы философии и психологии спортивных единоборств;
- Крупнейшие соревнования по избранному виду спорта.
- Известные спортсмены – представители вида спорта.

- Участие представителей избранного вида спорта в олимпийских играх, Международных дружеских играх молодежи и первенствах мира.
- Массовое развитие избранного вида спорта и повышение технического мастерства юных спортсменов.
- Задачи отделения избранного вида спорта спортивной школы в его массовом развитии и повышение мастерства.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

- Правила избранных видов спорта;
- Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта);
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Строение и функции организма

- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
- Основные сведения о кровообращении, значение крови, сердце и сосуды.
- Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
- Органы пищеварения. Обмен веществ.
- Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.
- Понятие физических способностей.
- Понятие силовые способности.
- Понятие скоростно-силовые способности.
- Понятие гибкость. Ловкость. Выносливость.
- Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ.
- Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций

организма.

- Анатомо-физиологическая характеристика избранного вида спорта.

Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни

- Понятие о гигиене;
- Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта;
- Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи;
- Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спортсмена;
- Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ).
- Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений;
- Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена;
- Режим дня во время соревнований;
- Профилактика вредных привычек;
- Закаливание организма;
- Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний);
- Временные ограничения и противопоказания к занятиям избранным видом спорта;
- Вред курения и употребление спиртных напитков;
- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Основы спортивного питания

- Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов;
- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- Спортивное оборудование;
- Правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к тренировке, соревнованиям;
- Гигиенические требования к одежде обучающихся;
- Особенности подбора обуви. Специальное снаряжение.

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта

- Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- Инструктаж по технике безопасности тренировочного процесса;
- Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена;

- Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление;
- Меры предупреждения переутомления;
- Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динаметрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;
- Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика;
- Страховка и самостраховка;
- Первая помощь (до врача) при травмах;
- Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего;
- Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий;
- Кровотечение и их виды;
- Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые);
- Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание;
- Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар;
- Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Предметная область:

«Общая и специальная физическая подготовка»

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Их соотношение в многолетней подготовке спортсмена в зависимости от вида спорта. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Понятие - быстрота, форма ее проявления и методы развития.

Понятие - выносливость. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости.

Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возможностей. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств спортсмена.

Возрастные требования (тесты) в оценке развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся школы на этапах многолетней подготовки. Величина физической работоспособности PWC_{170} . Модельные характеристики подготовленности обучающихся на этапах многолетней подготовки.

Тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - общую и специальную.

В *общую* разминку может входить мало интенсивный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение обще-развивающих циклических упражнений невысокой интенсивности, эстафеты с элементами лазанья или различных имитаций лазанья.

В *специальную* разминку должны входить упражнения на растягивание всех мышц.

Строевые упражнения

Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями рук). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Прогибание из положения лежа на груди с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа на груди в упор лежа боком, в упор лежа сзади. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки,

различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц сгибателей и разгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола. Стоя лицом друг к другу и опираясь ладонями – попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации произвольных упражнений.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафета со скакалками.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловища, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения с отягощениями. С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

Упражнения на гимнастических снарядах. На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната; на бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, размахивания, соскоки и др.; на козле и коне – опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок-полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т.д.); кувырок одна нога

вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега и др.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения.

Известно, что различные виды спорта требуют различных способностей или неодинакового сочетания тех или иных способностей. От представителей данного вида спорта особая силовая выносливость, специфические координационные способности и гибкость, сочетаемые с изометрическими и динамическими силовыми способностями.

Развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

Развитие скоростно-силовых качеств

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

Обычно отдают предпочтение второму пути, так как он более эффективен. В ходе силовой подготовки, направленной на увеличение скорости отдельных движений, решаются задачи повышения максимального уровня силы и формирования способности совершать значительные усилия в условиях быстрых движений.

Развитие общей, силовой и специальной выносливости

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

В зависимости от продолжительности и скорости в действие вступают различные механизмы утомления. Спортсмен совершает работу либо большой, либо субмаксимальной интенсивности. Пульс при этом может достигать 190-200 уд./мин. Спортсмен должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.). Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха.

Тренировочные задания, адекватные нагрузке собственного соревновательного упражнения

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Каждый блок содержит серию тренировочных заданий определенной преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, отражать место комплекса упражнений в многолетнем тренировочном процессе (год обучения, этап подготовки). Для групп начальной подготовки тренировочные задания могут быть сгруппированы по видам. При составлении блоков тренировочных заданий, используем спортивные и подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты, различные виды спорта.

Предметная область: «Избранный вид спорта»

Бокс - мужественный и очень увлекательный вид спорта. Он представляет собой одно из важных средств всестороннего физического воспитания молодежи. Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека.

Обучение юных боксеров

1. Классификация техники

1.1. Основные положения боксера: Боевая стойка, положение кулака при ударе, понятие о боевых дистанциях, перемещения и передвижения. Классификация может быть различной, все зависит от того, какой признак положить в основу классификации.

Боевые стойки: различают фронтальную и боевую. При фронтальной стойке ноги расположены на ширине плеч, ступни параллельны, ноги слегка согнуты в коленях, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки подняты на уровень головы, локти выведены вперед, кисти сжаты в кулак, ладонями внутрь, голова смотрит прямо. Из этой стойки начинают изучать удары, так как, движения симметричны, что левой, что правой руками.

При боевой стойке ноги расположены на ширине плеч, левая нога пол-шага вперед, пол-оборота вправо /мизинец левой ноги обращен в сторону противника/, ноги слегка согнуты, вес тела распределен равномерно на обе ноги. Туловище слегка наклонено вперед, голова смотрит прямо, левая рука согнута под прямым углом, кулак выведен вперед на уровне головы, ладонью внутрь. Правая рука согнута под острым углом, локоть прижат к туловищу и защищает правое подреберье, кулак защищает голову. Боксер - левша имеет «зеркальную» стойку.

В зависимости от положения рук боевая стойка может быть открытой и закрытой, от степени сгибания ног - высокой и низкой, от сильнейшей руки - лево - и правосторонней. В зависимости от дистанции - чем короче дистанция, тем фронтальнее стойка.

Положение кулака при ударе. Удар наносится головками пястных костей /2-3-4-5 пальцев/, для чего, тыльная сторона ладони и предплечья должны составлять прямую линию или даже тупой угол. Существует выражение «завернуть кулак», чтобы нанести удар правильным местом.

Понятие о боевых дистанциях. Различают три дистанции: дальнюю, среднюю и ближнюю. Дальняя - когда можно достать противника ударом с шагом вперед, средняя - достать ударом без шага, ближняя - любым коротким ударом без шага.

Под перемещением принято понимать перенос веса тела с ноги на ногу. Возможны три положения, когда вес тела расположен преимущественно на левой, правой или на обеих ногах равномерно.

В основу классификации передвижений по рингу / Осколков В.А.,1984/ положено наличие опорных и безопорных периодов и фаз. Выделяют такие виды передвижений: ходьба и прыжки. /Бег не встречается/. **Ходьба** - попеременная потеря равновесия, при которой отсутствуют безопорные периоды, а период двойной опоры сменяется периодом одиночной опоры.

Прыжок - вид передвижения при котором имеет место период полета после отталкивания от опоры с последующим приземлением.

Различают ходьбу обычным шагом, приставным, скрестным и вышагивание. При обычной ходьбе шаг начинается сзади стоящей ногой ,

двухопорная фаза сменяется одноопорной, имеется период вертикали опорной ноги.

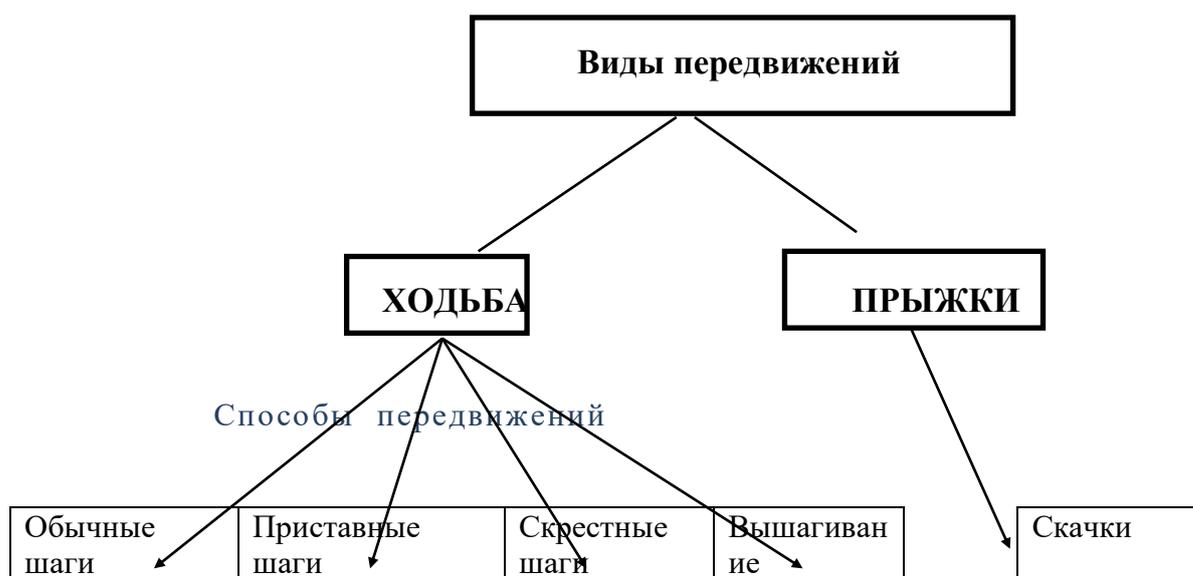
При передвижении приставными шагами шаг начинается ногой, ближней к направлению движения, затем приставляется вторая нога. Период двойной опоры сменяется периодом одиночной опоры, затем снова двойной. Период прохождения вертикали опорной ноги отсутствует. При данном способе передвижения значительно меньше колебания ОЦМ тела, чем при обычной ходьбе, а значит и меньше затраты энергии.

При ходьбе скрестным шагом, шаг делается левой ногой вправо или правой влево, при этом ноги перекрещиваются. Такие шаги Градополов К.В./1964/ называл порочными и не рекомендовал обучать им новичков. Вместе с тем боксеры высокого класса применяют данный способ передвижения довольно успешно.

Под вышагиванием необходимо понимать первый шаг приставного шага, когда вторая нога не приставляется. Данный способ передвижения применяется часто при нанесении сильных одиночных ударов с дальней дистанции.

Встречающиеся в литературе другие названия часто содержат в себе какой-либо вариант технического исполнения. К примеру: слитно-скользящие шаги - это приставные шаги, выполняемые слитно, как бы скользя по полу; челночные передвижения - могут исполняться шагами и прыжками, важен принцип «вперед - назад»; сайд-степ - вышагивание в одну сторону, с поворотом туловища в другую. См. Рис.1.

Разновидностью прыжков принято считать «челночные» передвижения вперед-назад / скачки / и в боковых направлениях / подскоки /.



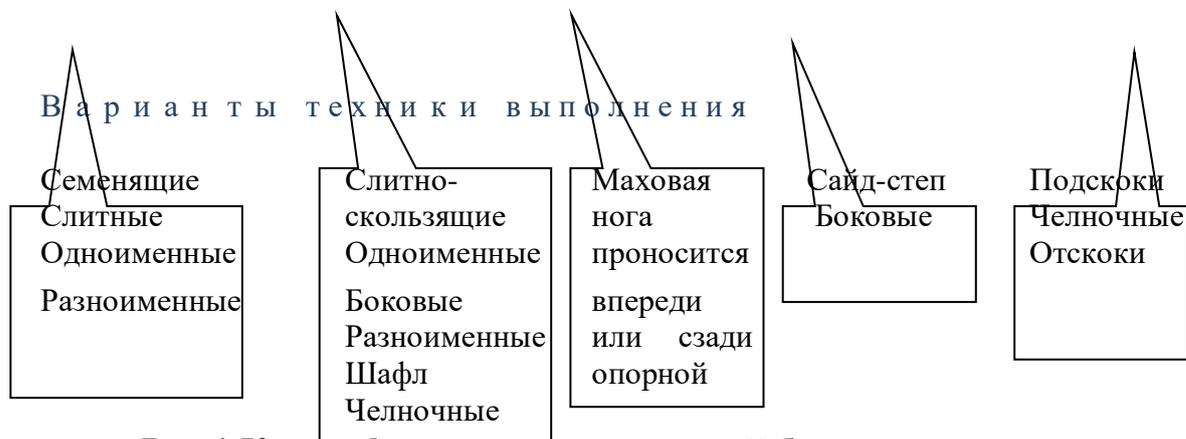


Рис.1 Классификация передвижений боксеров по рингу

1.2. Классификация защит

Различают защиты при помощи: рук, ног, туловища и комбинированные.

Защиты при помощи рук: 1.Подставки, когда под удар подставляется локоть, тыльная сторона предплечья, ладони, раскрытая ладонь, плечо; 2. Остановки /они же накладки/, когда удар останавливается в самом начале, путем наложения рук на перчатки, предплечья, плечи противника; 3. Отбивы, при которых кулак смещается с линии удара. Примерно в средней фазе удара, боксер отбивает внутренней или наружной стороной предплечья удар противника в сторону.

Защиты при помощи ног: Выполняются при помощи различных передвижений. Цель этих защит занять такую дистанцию и местоположение по отношению к противнику, при которых тот не сможет эффективно наносить удары. К примеру: разорвать дистанцию, сделав несколько шагов назад, уйти в сторону с линии атаки или за спину противника, или максимально близко сократить дистанцию, войдя в «клинч», при котором ни вы, ни противник не сможете наносить удары.

Защиты при помощи туловища: Уклоны и нырки. Выполняются при ударах в голову. От прямых ударов - уклон, при котором голова смещается в сторону, от боковых - нырок, в данном случае голова уходит под руку, как бы ныряя. В литературе также встречается защита отклонением назад, которая может применяться от обоих типов ударов.

Комбинированные защиты представляют из себя комплекс вышеперечисленных защит выполняемых одновременно или последовательно.

1.3. Классификация ударов возможна по ряду признаков:

1. По траектории движения кулака - прямые, боковые и снизу; 2. По бьющей руке - левой, правой руками; 3.По цели - в голову, в туловище; 4. По количественному признаку - одиночные, двойные и серии ударов / три и более ударов/; 5. По тактическому признаку - атакующие, контратакующие и обманные /ложные/ удары. Контратакующие, в свою очередь, различаются на ответные /выполняемые после защиты/ и встречные /выполняемые одновременно с защитой/. В основу классификации могут быть положены и

не основные признаки , например: по силе - сильные и слабые; по дистанции - короткие и длинные и т. п.

2. Классификация средств в боксе

Наиболее простая классификация упражнений, принятая в боксе, основывается на их соотносительности с соревновательными упражнениями. Соревновательные упражнения в парах, в перчатках называются специальными. Упражнения из других видов спорта - общеразвивающими. Все упражнения, которые находятся как бы между ними - специально-подготовительными. К таким упражнениям относятся: удары по снарядам, «лапам», имитационные упражнения /бой с «тенью»/, имитационные упражнения в парах и т.п. В отдельную подгруппу выделяют подводящие упражнения. Эти упражнения, как бы «подводят» к овладению более сложными, соревновательными упражнениями, т.к. они более просты в исполнении, но похожи по структуре выполнения или проявлению физических качеств. Специально-подготовительные упражнения могут выполняться с различными предметами: скакалками, набивными и теннисными мячами, гантелями, амортизаторами, молотками и т.п. Сами общеразвивающие упражнения, в зависимости от периода подготовки и задач тренировки, могут изменяться по характеру выполнения и структуре, приближаясь к специфике бокса.

Что касается физической подготовки боксера, то все вышеперечисленные упражнения применяются для развития, необходимых ему, физических качеств. Одни и те же упражнения, в зависимости от способа их применения, могут использоваться для развития различных качеств.

3. Методические приемы обучения и организация обучающихся на занятиях

Основными положениями обучающиеся овладевают в **одно шереножном строю под общую команду тренера**. Это обусловлено тем, что тренер должен видеть одновременно всех обучающихся, а тем, в свою очередь, ни что не должно мешать. Если обучающихся достаточно много, то они могут быть размещены и две, и три шеренги, но при этом, фронтом обращены к тренеру. Такая организация будет продолжаться до тех пор, пока обучающиеся не перейдут к изучению прямых ударов левой и правой руками в голову в атакующей форме стоя на месте и защитам от них подставкой правой ладони, т.е. состоится знакомство со средней дистанцией. Это упражнение будет выполняться уже в **двух шереножном строю, лицом друг к другу, под общую команду тренера**. Обучающиеся условно будут делиться на первых и вторых номеров и поочередно выполнять удары и защиты. В дальнейшем они будут обучаться этим же ударам, но с шагом вперед и защите шагом назад. Так они познакомятся с дальней дистанцией. После этого можно переходить к закреплению пройденного материала в

парах, свободно двигаясь по залу. При этом, упражнение продолжают выполнять последовательно, т.е. один атакует, другой защищается.

В дальнейшем, когда обучающиеся будут одновременно выполнять упражнения в ударах и защитах, такое упражнение будет называться **условными боями**. Условные бои выполняются с узким и широким заданием. Если условности /задания/ отсутствуют, то это уже **вольные бои**. Вольные бои выполняются одновременно всеми обучающимися.

Спарринги отличаются от вольных боев большей психологической напряженностью, т.к. проводятся последовательно, отдельно для каждой пары и в ринге. На спаррингах проверяется степень подготовленности боксеров и выявляются сильнейшие.

Отдельной строкой в списке методических приемов идет **работа с тренером на «лапах» и боксерских снарядах**. Самостоятельная отработка элементов техники обучающимися в условиях отсутствия партнера, а также развитие необходимых физических качеств, идет на боксерских снарядах. Для подбора спортсмену индивидуальной техники, совершенствования отдельных элементов и целых связок, развития физических качеств, применяются боксерские «лапы».

4. Методы создания представления о выполняемом движении

Существуют два основных метода: вербальный /словесный/ и наглядный. Тренер рассказывает обучающимся об упражнении, которое им предстоит выполнять, заостряет внимание на основных положениях, поясняет детали и обращает внимание на возможные ошибки. При этом придает выразительность своему рассказу мимикой и пантомимикой. Но, как гласит народная мудрость: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Наглядность находит свое выражение в непосредственном показе упражнения тренером или ведущим спортсменом, или же в /опосредованном/ показе различных графиков, таблиц, схем выполнения упражнения. Опосредованная форма наглядности приобретает большее значение в дальнейшем, при обучении спортсменов высокой квалификации.

П.Ф. Лесгафт считал, что при показе, обучающиеся слепо, бессознательно копируют упражнение, что отрицательно сказывается на обучении. Вместе с тем, китайский оперный театр, имеющий вековые традиции обучения движениям, построен полностью на подражании ученика учителю, да и дальнейшее развитие теории и методики физического воспитания опровергло данное умозаключение, которое вместе с тем не лишено оснований.

5. Методы обучения движениям

В теории и методике физического воспитания различают целостный и расчлененный методы. Какой метод применять, целиком зависит от степени сложности изучаемого упражнения. Если обучающийся не в состоянии овладеть всем упражнением сразу, целиком, то необходимо его разбить на

более простые составляющие, которые разучить в отдельности, а затем пытаться соединить в единое упражнение. На любом этапе обучения можно вернуться к вышеуказанным методам, в различном их сочетании.

6. Обучение основным положениям, ударам, защитам. Методика проведения первых практических занятий.

Исследованию техники защитных и ударных действий, методике обучения ей, посвящено большое количество работ (П.С.Гильдин,1964; О.А.Кулиев,1981 и др.), а такой раздел техники бокса, как обучение основным положениям, остался мало изученным.

Предлагаем один из возможных вариантов такой методики. После 10-15 минутной разминки, которая выполняется в колонну по одному под общую команду тренера и состоит из общеподготовительных упражнений преимущественно в перекрестной координации, обучающиеся принимают исходное положение /И.П./ - стойка ноги на ширине плеч, ступни параллельно, опора на всю ступню, руки на поясе. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. По команде тренера обучающиеся поочередно переносят вес тела на левую и правую ноги, контролируя вес тела пружинящими приседаниями на опорной ноге. Вторая нога сохраняет опору на переднюю часть стопы.

После нескольких повторений начинаем выполнять повороты влево и вправо из этого же исходного положения. Упражнение выполняем на 2 счета ,на 1 - поворот, 2 - И.П. Поворот туловища влево начинается с поворота правой пятки наружу до 90 градусов, которая опирается на переднюю часть стопы, и одновременно переносим вес тела преимущественно на левую ногу. Правый локоть выводится вперед , голова сохраняет И.П. Поворот направо выполняется аналогичным способом.

Главное внимание следует обратить на сохранение вертикального положения туловища. Поворот выполняется вокруг продольной оси, проходящей через позвоночный столб.

После объяснения общих ошибок следует несколько раз повторить упражнение самостоятельно. В это время можно указать на ошибки отдельным обучающимся.

Затем усложняем исходное положение, согнув руки в локтях, локти выведены вперед и прижаты к туловищу, ладони внутрь. Повороты сопровождаем выпрямлением руки вперед. При повороте влево - правую руку вперед, вправо - левую. В конечном положении рука выпрямляется полностью, ладонью вниз.

Основное внимание следует обратить на сохранение вертикального положения туловища и перенос веса тела на противоположную удару , ногу. После указания общих ошибок обучающиеся выполняют упражнение самостоятельно.

Наступает необходимость объяснить положение кулака при ударе. Даем спортсменам самим убедиться в правильности сказанного вами. Для

этого обучающиеся принимают И.П. - левая рука согнута в локтевом суставе ладонью внутрь; правая - перед грудью, кисть сжата в кулак. Выполняют удары правой рукой по левой ладони «открытой» перчаткой и «завернутым» кулаком. Тоже, поменяв руки. Возвращаемся к выполнению предыдущего упражнения, но сжав кисти в кулак. Основное внимание обращаем на исходное положение кулака при ударе. И с этого момента употребляем термин «удар».

После нескольких самостоятельных повторений объясняем обучающимся, что в бою боксеры стоят друг против друга левым или правым боком, т.к. это наиболее удобное исходное положение для выполнения ударов и защит. Таким образом начинаем обучение боевой стойке, предварительно выявив «левшей», задав вопрос: «Кто бросает камни левой рукой?» и т.п. Если таких боксеров будет несколько, то целесообразнее собрать их вместе на одном из флангов и объяснить, что они выполняют упражнение, как бы наоборот, вместо левой - правой и наоборот. Существует несколько вариантов по раздельного принятия боевой стойки. Вот один из них. Из И.П. - ноги на ширине плеч, ступни параллельны, опора на всю ступню, выполняем на счет 1 - полшага левой ногой вперед; 2 - пол-оборота направо; 3 - левую руку сгибаем примерно под прямым углом; кулак на уровне головы, ладонью внутрь; 4 - правую под острым углом, локоть прижат к туловищу, кулак защищает голову справа. Голова смотрит вперед, слегка опущена. Не следует прижимать голову к левому плечу, что перекашивает стойку, приводит к излишним напряжениям мышц, сковывает спортсмена. Стойку принимают несколько раз под общую команду тренера, затем самостоятельно.

После этого возвращаемся к выполнению прямых ударов левой, правой руками из И.П. - боевая стойка. Целесообразнее начинать выполнять упражнение с удара правой, так как его легче прочувствовать обучающимся. Это связано с тем, что удар правой имеет большую амплитуду движения, чем удар левой, и его легче проконтролировать самостоятельно.

Затем переходим к выполнению ударов в двух шеренгах под общую команду тренера. Где первые номера будут выполнять удары из И.П. - боевой стойки, а вторые - защиту подставкой правой ладони. Эта защита наиболее проста в исполнении и позволяет сохранить боевую стойку. Предварительно обучающимся даются сведения о боевых дистанциях. Первая дистанция, с которой они знакомятся - средняя, когда удары выполняются на месте, а в последующем, при выполнении ударов с шагом вперед левой ногой - с дальней дистанции.

При выполнении данной защиты основными ошибками являются такие, как подставка ладони под удар не в конце, а в середине удара и отклонение назад. Эти ошибки находятся в прямой зависимости от силы удара, т.к. в основе их лежит защитный рефлекс / дальше от раздражителя/. Встречается и другая ошибка, которая целиком зависит от внимания обучающихся. Она состоит в том, что обучающийся спортсмен держит

открытую ладонь не перед своей головой, а далеко в стороне, второй же наносит удары в нее, вместо головы. Чтобы исключить сильные удары, необходимо дать упражнение в парах без перчаток.

И последним упражнением можно ознакомить обучающихся с основами техники передвижения по рингу. Объяснить и показать технику приставных шагов, заострив внимание на том, что первый шаг делается ногой ближней к направлению движения, затем подставляется вторая нога в И.П. Не следует долго выполнять это упражнение фиксируя отдельные фазы движения, а сразу переходить к целостному / слитному/ способу выполнения: сначала двигаясь прямолинейно вперед - назад и влево - вправо, затем со сменой направления по сигналу тренера из И.П. - ноги в боевой стойке. Можно дать самостоятельное задание выполнять передвижение по квадрату: 2 шага влево, 2 - вперед, 2 - вправо и 2 - назад и т. д. Затем упражнения в парах, свободно двигаясь по залу, где 1-ий номер произвольно меняет направление передвижения, а второй старается сохранить заданную дистанцию. Так как обучающимся трудно еще сохранять боевую стойку, то руки можно опустить. На этом основную часть первого занятия можно закончить. Следующее занятие, которое начнется через день, будет практически повторением данного занятия, т.к. обучающиеся многое забыли. И так будет на протяжении нескольких занятий, постепенно сокращая время на подготовительные упражнения и увеличивая на выполнение ударов и защит.

Упражнения основной части занятия выполняются в среднем темпе, без деления на раунды. Во время объяснения упражнения и встречающихся ошибок, обучающиеся отдыхают.

Заключительная часть должна содержать более эмоциональные упражнения, в виде различных игр, с целью поднять общий эмоциональный фон занятий, способствовать развитию таких физических качеств, как ловкость, быстрота, гибкость, развивать координацию движений.

Казалось бы это противоречит тому, что в заключительной части необходимо привести организм обучающихся к состоянию, близкому к исходному, однако восстановительные процессы у детей протекают несколько быстрее, чем у взрослых, да и нагрузка основной части занятия незначительная.

В подготовительной части занятия следует давать много упражнений в перекрестной координации, такие как: И.П. - руки перед грудью, ходьба выпадами с поворотами туловища, или на 1 - 2 - поворот, на 3 - наклон вперед, касаясь рукой пола, ноги не сгибать, то же, но заменив наклон махом ногой вперед, тоже упражнение двигаясь спиной вперед. Эти упражнения послужат основой для последующего обучения ударам под разноименную ногу, и улучшают координационную взаимосвязь рук и ног.

7. Последовательность прохождения материала на первом году обучения

Последовательность обучения основным положениям и переход к изучению ударов и защит, были рассмотрены в предыдущем разделе. Продолжим рассмотрение данной темы. Итак, первые удары, с которых мы начинаем обучение - это одиночные прямые удары левой и правой руками в голову в атакующей форме, стоя на месте. Одновременно изучаются и защиты от данных ударов. Такой первой защитой, с которой знакомятся наши обучающиеся, будет подставка раскрытой ладони правой руки. Данная защита проста в исполнении и позволяет сохранять ещё не укрепившуюся боевую стойку. По мере овладения техникой прямых ударов на месте, начинаем изучать те же удары с шагом вперед с дальней дистанции, сначала в двух шереножном строю под общую команду тренера, потом в парах, свободно двигаясь по залу. Так как техника шага вперед аналогична технике шага назад, то даем защиту шагом назад. Продолжаем закреплять изученные удары и защиты в условных боях с узким заданием.

Попробуем проследить раздельно последовательность обучения различным ударам и защитами. Продолжая закреплять технику прямых одиночных ударов в голову в атакующей форме, начинаем изучать двойные удары: левой - правой и правой - левой в голову. Особенностью этих ударов является то, что они выполняются под один шаг и второй удар начинается в то время, когда первый еще не достиг цели. Затем идут серии из трех ударов: левой - правой - левой и наоборот.

Так как обучающиеся овладели, в той или иной степени, ударами и защитами, то переставив их местами, а именно, поставив на первое место защиту, а на второе удар, переходим к обучению ответной контратаке прямыми ударами.

К данному периоду времени техника боевой стойки достаточно закрепилась и настала возможность приступить к обучению защите уклоном. При этом следует обращать внимание на расслабленность мышц спины и работу ног, т.к. при защите уклоном, голова должна смещаться в сторону - вниз.

В целом тактическая последовательность обучения ударам будет следующей: удары в атакующей форме, затем в ответной и встречной контратаке. Обучение ложным ударам начинается сразу же, когда дается задание в условных боях. Исключением из правила является методика обучения прямым ударам в туловище, которые рекомендуется изучать сразу во встречной форме, что позволяет смещать голову с линии удара и тем самым избежать опасности встречного удара. Естественно, что приступать к обучению данному виду ударов следует только после овладения защитой уклонами. Далее следуют различные сочетания прямых ударов в голову и туловище, например: прямой левой в туловище, прямой правой в голову и т.п. Основными защитами от ударов в туловище будут подставки левого и правого локтей. К защитами от прямых ударов отходами, подставками и уклонами добавляются защиты отбивами и остановками.

Наступает необходимость в изучении боковых ударов, левой, правой руками, в голову и туловище. При этом рекомендуется начинать обучение в ответной форме после защиты уклоном, что позволит выполнять упражнение с большой амплитудой, что в свою очередь, облегчит обучающимся восприятие самого движения. Основными защитами на этом этапе будут подставки тыльной стороны ладоней и предплечий, а позднее, по мере освоения боковых ударов, нырки.

По мере изучения техники боковых ударов в голову и туловище, в ответной контратаке и атаке, начинаем их соединять с ранее изученными прямыми ударами. При этом существует методика замены в двойных или сериях ударов, одного или нескольких ударов на новые.

Удары снизу в голову и туловище как бы замыкают список изучаемых, на первом году обучения, ударов. Начинается обучение, так же, как и боковым ударам, на средней дистанции в ответной форме. Основная защита - подставка согнутой в локтевом суставе руки. И опять, вновь изученные удары соединяются с ранее изученными. Совершенствуются серии ударов, выполняемые на дальней, средней и ближней дистанциях.

Начинается обучение ударам, как правило, на средней дистанции, что позволяет выполнять удары на месте, затем совершенствование происходит в основном на дальней дистанции, т.к. это наиболее безопасная дистанция, позволяющая, увидев удар, успеть выполнить защиту. Средняя и ближняя дистанции наиболее сложные. Время для выполнения удара на данных дистанциях необходимо значительно меньше, чем на выполнение защиты, поэтому защитные действия выполняются на основе предугадывания, что для обучающихся первого года обучения весьма сложно. Поэтому встречная форма ведения боя изучается лишь в конце первого года обучения.

Вместе с тем, выступая в соревнованиях, боксер может оказаться на дистанции ближнего боя не по своей воле и поэтому должен уметь наносить удары и защищаться, а так же, при необходимости, с честью выйти из ближнего боя. Поэтому, целенаправленному умению входить в дистанцию ближнего боя, обучают только после того, как освоят элементы ближнего боя и выход из него.

8. Обучение основам тактики бокса

Под тактикой бокса понимают искусство применения технических средств, с учетом индивидуальных психологических и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Иными словами, чем богаче у боксера технический арсенал, сильнее развиты физические качества, выше функциональная и волевая подготовка, эффективнее протекают психические процессы, тем больше средств для реализации различных тактических планов. Но есть и объективный фактор, а именно, на сколько противник позволит боксеру реализовать его тактические планы.

В упрощенном виде вся суть бокса сводится к тому, чтобы нанести противнику как можно больше ударов, а самому меньше пропустить. Исходя из данного подхода, все технические действия можно разделить на основные (удары и защиты) и второстепенные (передвижения, стойки и т.п.). Но для того, чтобы нанести противнику удар, необходимо провести большую подготовительную работу, а именно, сократить дистанцию, раскрыть противника, скрыть свои истинные действия, чтобы противник не успел выполнить защиту или контратаковать вас, нанести удар или несколько ударов и успешно завершить атаку не пропустив ударов противника и т.п.

И основные и второстепенные технические действия как по отдельности так и в комплексе применяются для решения различных тактических задач.

Выделяют **подготовительные, наступательные и оборонительные** тактические действия. **Подготовительные действия** предшествуют непосредственному нападению и обороне. К ним относят **разведывательные, обманные и маневренные**. **Разведка** необходима для выявления излюбленных комбинаций противника, дистанции его сильного удара, особенностей индивидуальной манеры ведения боя, физической подготовленности и т.д. **Обман** применяется для вызова противника на активные действия для выяснения его возможностей и отвлечения его от своих намерений. Выполняется при помощи финтов, в качестве которых может выступать любое движение или удар, если он применяется с целью обмана, чтобы ввести противника в заблуждение, отвлечь его внимание или усыпить его бдительность. Можно вводить в заблуждение переменой позиций, ложными шагами, умышленным раскрытием, взглядом и т.п. Обманные действия должны выполняться выразительно, правдоподобно, чтобы противник в них поверил. **Маневрирование** применяется для решения всех вышеперечисленных задач, осуществляется при помощи передвижений по рингу и заключается в изменении или сохранении дистанции до противника, канатов и углов ринга, изменении местоположения боксера относительно противника. Основная цель маневрирования состоит в ограничении свободы передвижений противнику, а самому не быть стесненным в этом отношении.

Наступательные действия решаются при помощи ударов, которые выполняются на дальней, средней и ближней дистанциях в атакующей и контратакующей формах. Атака и контратака могут применяться для захвата инициативы, для решительного удара, для вызова противника, для перехода на другую дистанцию, для создания удобного исходного положения для дальнейших действий для обмана противника и т.п.

Оборонительные действия применяются не только для того, чтобы избежать ударов противника, но и для того, чтобы изменить или сохранить дистанцию боя, раскрыть противника, отдохнуть или восстановиться после пропущенного удара, подготовить контрудар и т.п. Часто боксеры прибегают к такому тактическому приему, как

сковывание противника, при этом ограничивают противнику возможность маневра, теснят к канатам, прижимаются вплотную придерживая руками, лишая возможности наносить удары и заставляя тратить много лишних сил.

Перед выходом на ринг боксер планирует как он будет вести поединок. И этот план тем подробнее, чем большей информацией о противнике владеет боксер. При этом необходимо помнить, что противник знает об этом и может подготовить какую-либо неожиданность. Поэтому боксер должен быть готов к смене тактических планов.

9. Особенности обучения боксера - левши

Часто тренеры допускают ошибку в том, что считают боксера - левшу лишь зеркальным отражением обычного боксера и обучают его тем же элементам техники и тактики. Это возможно лишь на стадии обучения боксера - левши основным положениям. В дальнейшем же необходимо помнить, что техника и тактика боксера - левши существенно отличается от техники и тактики обычного боксера.

В единоборстве боксера - левши с обычным боксером большое значение имеет положение правой /передней/ руки. Она должна занимать наружное положение и быть выше руки противника. Это позволяет контролировать дистанцию и, заходя за спину противника /делая шаг правой вперед - вправо/, наносить боковые удары в голову через руку. Этому следует обучать сразу, в то время как, обычных боксеров обучают прямому удару левой в голову с шагом вперед.

Основным грозным оружием боксера - левши являются удары снизу левой по печени или боковой в голову. Выполняется они, как правило, после уклона влево под шаг левой вперед - влево. Поэтому боксер - левша часто работает вторым номером, ожидая атаки правой рукой или целенаправленно вызывая противника на атаку своими ложными действиями. Если боксер - левша обладает сильным ударом, то он может применять такую тактику: приучив противника на протяжении нескольких раундов к сильным ударам только по туловищу или только в голову, меняет цель. Как правило, в таких случаях, последний удар всегда достигает цели. К примеру: если удары наносились в туловище, то противник стараясь защитить область печени от очередного сильного удара рефлекторно опускает руку и не замечает, как раскрывает при этом голову. Конечно же, подобную тактику может использовать и обычный боксер. Боксера - правшу в это время обучают прямому удару правой в голову с шагом вперед.

Передвигаться влево боксер - левша не может из-за опасности пропустить удар правой, поэтому направление передвижения может быть влево - назад. Обычного же боксера учат передвижениям в основных направлениях: вперед - назад и влево - вправо.

10. **Тактическая подготовка**

Любое двигательное действие выполненное с различным проявлением физических качеств может быть направлено на решение множества тактических задач. Пример: передвижение по рингу (шаг вперед) – результат сокращение дистанции до противника, с какой целью?...атака, агрессия, вызов на контратаку, отвлечение от настоящей атаки, подготовка контратаки, защита и т.п.

Начинается основное обучение тактике тогда, когда начинаются условные и вольные бои, то есть, работа с партнером.

Утвердившаяся методическая последовательность в изучении техники бокса предусматривает изучение в начале техники основных положений боксера (боевое положение кулака, боевая стойка, передвижения и боевые дистанции), затем—техники атакующих ударов и защит, защит и контрударов. Подобная последовательность обучения технике бокса не вызывает сомнений, так как базируется на сложившихся традициях отечественной школы бокса.

Вместе с тем, эта последовательность обучения технике предопределяет и последовательность обучения тактике бокса. Исходя из нее, вначале должны изучаться атакующие тактические действия и одновременно с ними — защитные, затем — контратакующие действия. Вначале - ответные, а затем — встречные.

Педагогические наблюдения соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации показывает, что на соревнованиях высокого уровня на тактическое маневрирование (без нанесения ударов), различные перемещения (подходы, отходы и др.) боксеры затрачивают в первом раунде в среднем до 1-1,2 мин., то в последнем не более 30 с., а в среднем за всю встречу на этот компонент тактики боксеры затрачивают более 4-х минут, то есть больше 50% . Такая динамика по раундам объясняется тем, что в первом раунде противники ведут разведку, осторожно боксируют на дальней дистанции. По мере того, как боксеры получают информацию о возможностях друг-друга, бой обостряется, увеличивается количество ударов, чаще ведется на средней и ближней дистанциях, где передвижения ограничены. Обострение боя приводит и к более частым нарушениям правил. Так суммарное время (по раундам), которое затрачивается рефери на различного рода остановки (замечания и прочие ритуалы, согласно правилам соревнований), в первом раунде составляет примерно 7с., во втором — 14 с., в третьем — 16с., в четвертом – 20с.

Этим же объясняется и снижение к концу боя эффективности ударов, выполняемых с дальней дистанции и возрастает эффективность ударов, выполняемых со средней и ближней дистанций.

На нанесение с дальней дистанции ударов, достигающих цели, боксеры затрачивают в первом раунде в среднем около 10 с, во втором —7 с, в третьем — 6 с., в четвертом – 4-5с, а всего за четыре раунда на нанесение с этой дистанции ударов достигающих цели, затрачивается 28-29с. Со средней

дистанции - в первом раунде затрачивается около 7 с., во втором — 6 с., в третьем — 9 с., в четвертом — 10-11с., а за весь бой — 25-26с. В ближнем бою в первом раунде время нанесения ударов, достигающих цели, составляет 10 с., во втором и третьем — по 20 с., в четвертом — 30с., а в среднем за встречу — около 1,2 минут.

Анализ соревновательной деятельности боксеров, позволил установить процентное соотношение атакующих и контратакующих ударов. Так больше всего боксеры наносят атакующих ударов (47%); затем предпочтение отдается встречным (28%) и ответным (25%) ударам (Никифоров Ю.Б., 1984). Приведенные факты свидетельствуют о широком применении боксерами активно-наступательной формы ведения боя с преимущественным использованием атакующих и встречных ударов.

Из всех защит чаще всего применяются защиты при помощи рук (49%). Чуть реже с помощью ног (33%) и значительно реже -туловища (18%). Поскольку защиты с помощью рук наиболее простые и самые быстрые, это способствует поддержанию высокого темпа и сохранению возможности атаки, в связи с чем становится понятным их широкое применение. Защиты при помощи туловища сложны в исполнении, это только называются «при помощи туловища», на самом деле в этих защитах участвуют и руки и ноги и туловище, и требуется высокий уровень мышечной координации.

Большую половину времени боя (до 60%) боксеры предпочитают находиться на дальней дистанции, пребывание их на средней и ближней дистанциях составляет соответственно 28% и 15% времени всего поединка. Коэффициент эффективности атаки на средней дистанции достигает 0,25, несколько снижается на ближней дистанции — 0,23 и становится минимальным на дальней дистанции — 0,21.

Эффективность подготовительных действий у современных боксеров довольно высока (0,51), что намного превышает эффективность атаки (0,24). Это значит, что после подготовительных действия удары достигают цели в два с лишним раза чаще, чем без применения подготовительных действий.

По данным Ю. Б. Никифорова (1984), анализ манер ведения боя, позволяет утверждать, что около половины всех боксеров можно отнести к темповикам (50— 52%), треть боксеров составляют универсалы, 16 — 18% — к игровикам и только 6—9% — к нокаутерам. Однако многих боксеров трудно причислить к какому-то одному из перечисленных типов. Примерно две трети боксеров умеют перестраивать тактику по ходу боя в случае необходимости. Например, тактику высокого темпа они меняют на тактику искусного обыгрывания или нокаута, атакующую форму боя — на контратакующую и т. п. Особенно это характерно для универсалов и игровиков. Нокаутеры и темповики перестраиваются гораздо реже.

Все вышеизложенное позволяет сделать заключение о том, что повышение уровня тактической подготовки боксеров — важный резерв в достижении наивысших спортивных результатов. Об этом указывается в работах многих авторов (Жечев Е.П., 1979; Закиров Ш., 1971; Кочур А., 1979;

Кулиев О.А., Мамедов З.М.,1975). Однако, по данным Ю. Б. Никифорова (1983), из чистого времени, затраченного на тренировку по совершенствованию тактического мастерства с учетом вольных боев и спаррингов, отводится лишь около 14% времени всей тренировки. При этом автор считает, что основной путь повышения уровня тактического мастерства состоит в целевом подходе к тренировке с учетом особенностей соревновательной деятельности. Этот подход заключается в направленном формировании и совершенствовании тактических действий с помощью упражнений, в которых моделируются соответствующие условия и ситуации, встречающиеся на соревнованиях.

Высказанное положение целиком относится и к теоретическим занятиям по тактике, которые должны быть направлены на повышение знаний спортсменов о целесообразности и особенностях применения тактических действий с учетом реальных задач и ситуаций, возникающих в соревновательном бою. Моделирование в тренировке соревновательных условий легче всего осуществлять в упражнениях с партнером. Особенно удобными для этих целей являются условные бои. Задания боксерам должны быть конкретными, понятными и направленными на совершенствование определенного тактического действия с учетом реальных условий его выполнения на соревнованиях. Здесь особенно важным является соблюдение условий неопределенности в действиях обоих партнеров.

Учитывая особенности и тенденции в развитии современного бокса, работа по совершенствованию тактической подготовки боксеров должна идти в двух направлениях. **Первое** из них связано с совершенствованием тактики противодействия агрессивной и жесткой манере ведения боя, а также универсальной тактике, характеризующейся разнообразием применяемых технических приемов и частой их сменой.

Второе направление заключается в совершенствовании самих перечисленных способов ведения боя с учетом индивидуальных особенностей боксеров.

В зависимости от дистанции, на которой ведется поединок, можно выделить три основных тактических вида боя: бой на дальней, средней и ближней дистанциях.

В зависимости от применяемых средств ведения боя и характера поединка принято различать две основные формы: **атакующую и контратакующую**. При этом мы считаем, что ответная контратака является одним из частных случаев атакующих действий, выполненных после защитного действия, поэтому в дальнейшем под контратакующими действиями мы будем подразумевать встречные удары (Фролов О., Котешев В., Засухин А., 1984).

Отдельную (на наш взгляд — основную) форму ведения боя представляет **комбинационный бой**, включающий в себя сочетание и чередование боевых действий на различных дистанциях и в различных формах: атакующей и контратакующей.

Современный бой требует от спортсменов умения вести поединок разнообразно, подчас в течение раунда меняя свою манеру на более целесообразную в сложившейся ситуации. Поэтому, деление боксеров на различные группы, исходя из манеры ведения ими боя, носит условный характер и не всегда соответствует действительности (Дмитриев А., Фролов О., Худадов Н.А., 1975; Родоняк Ю.М., Фролов О.П., 1983; Фролов О.П., 1973). Это, в свою очередь, заставляет пересмотреть устоявшееся представление о том, как необходимо строить поединок с боксерами различных манер ведения боя.

Следуя укрепившемуся мнению о том, как надо вести бой с противниками, придерживающимися того или иного стиля, российские боксеры часто не могут перестроить свою тактику по ходу поединка, когда этого требуют обстоятельства, что нередко приводит их к поражению (Лавров А.А., 1986; Фролов О.П., 1985). Происходит это во многом еще и потому, что тренеры и боксеры не имеют четкого представления о том, что является главным, а что второстепенным в тактике.

Опираясь на теорию деятельности (Леонтьев А.Н., 1971), все действия в боксе можно разделить на: **подготовительные**, обеспечивающие выполнение основного атакующего или контратакующего удара; **основные** - нанесение удара или (ударов) и **заключительные действия** — обязательный выход из сферы боя.

Все эти компоненты боевых действий должны находиться в тесной взаимосвязи и взаимообусловленности. Выпадение одного из этих компонентов боевых действий значительно, а подчас и полностью снижает их эффективность.

Важным условием эффективности тактических действий является обязательное сочетание их с защитными действиями.

Подготовительные действия могут быть выполнены с помощью ног, рук, туловища и различных сочетаний этих элементов технико-тактических действий. Чаще всего в боевой практике встречаются комбинации этих элементов подготовительных действий. При этом главное место среди них должна занимать работа ног, так как именно с помощью различных передвижений боксер подбирает дистанцию, создает удобное исходное положение для нанесения решительного удара или серии ударов.

Подготовительные действия с помощью рук создают возможность «запутать» противника и создать исходное положение для нанесения решительного удара. Подготовительные действия с помощью туловища чаще всего используются для того, чтобы вывести противника из равновесия и воспользоваться созданным положением для проведения атаки или контратаки акцентированным ударом или серией ударов.

Основное действие осуществляется с помощью нескольких вариантов. При атаке боксер пользуется серией ударов или акцентированным одиночным ударом. Контратакующие действия чаще всего осуществляются на первый или второй удар атакующего противника. Для этого боксер

использует одиночные удары или серии ударов.

Одним из главных требований, предъявляемых к осуществлению основного действия, является обязательное сочетание выполнения ударов с защитами. Если боксер пренебрегает защитами, то в момент атаки он может пропустить сильный встречный удар и проиграть бой нокаутом.

Заключительное действие — это та часть технико-тактического действия, отсутствие которой может свести к минимуму его эффект. Боксер, который после осуществления своих основных действий остается в сфере боя, рискует пропустить сильный ответный удар и проиграть бой досрочно. Заклучительные действия могут выполняться несколькими способами: выходом из сферы боя шагами назад, влево и вправо, а также передвижением по кругу с заходом за спину противника. Возможны варианты сокращения дистанции, захваты противника, вхождение в клинч. Все эти действия могут выполняться в сочетании с ударами — одиночными и сериями.

Основные требования, предъявляемые к различным тактическим действиям.

Атака, контратака. Известно, что эффект атаки или контратаки зависит от их неожиданности. В связи с этим, основным требованием, которое предъявляется к этим технико-тактическим действиям является их тщательная подготовка. Исходя из этого положения, мы считаем, что эффект атакующих или контратакующих действий определяется: 1) разнообразными подготовительными действиями, которые обеспечивают нанесение ударов из-за пределов оперативного поля восприятия (Котешев В.,1986); 2) нанесением серий ударов в голову, что затрудняет процессы зрительных восприятий и обеспечивает неожиданность ударов; 3) умелым и своевременным применением встречных ударов в момент атаки противника, когда он принимает неудобное исходное положение и встречный удар (скорость которого, а следовательно, и сила увеличиваются за счет суммирования скорости нанесения удара и скорости движения противника); 4) неожиданным ударом из нестандартного положения, когда противник не был готов к защите.

Защита. Условно защитные действия можно подразделить на активные и пассивные. К активным защитным действиям мы относим те, которые создают удобное исходное положение для последующей контратаки ответными ударами или сочетаются с нанесением встречных ударов. К ним можно отнести: уклоны, нырки, отбивы и различные варианты их сочетания. Пассивные защиты обеспечивают боксеру возможность нейтрализовать неожиданную атаку противника, восстановить свои силы после пропущенного сильного удара, утомить противника и нанести ему неожиданный сильный удар или серию ударов. К пассивным защитами можно отнести: подставки, накладки, отклоны, шаги назад, клинчи.

Современный бой характеризуется большой плотностью боевых действий и высоким уровнем физической подготовки, что требует от защищающегося боксера максимального использования активных защит,

позволяющих нейтрализовать атаку противника и развить свою атаку или контратаку. Пассивные защитные действия необходимо применять лишь в отдельных критических для боксера моментах боя, они не должны занимать решающее место в боевом арсенале современного боксера.

11. Методическая последовательность в обучении тактике бокса

Сложившаяся практика обучения технике и тактике бокса свидетельствует о том, что обучение технике по времени опережает обучение тактике, но идет параллельно.

Обучение технике основных положений боксера предопределяет и тактическую значимость этих элементов технической подготовки боксеров. Умение четко и целесообразно передвигаться по рингу, сохраняя при этом боевую стойку и необходимую дистанцию до противника,— эти первые упражнения по изучению тактики бокса, которые изучаются на первых же занятиях.

В теории и методике бокса принята определенная последовательность в обучении технике ударов: вначале изучаются прямые удары левой и правой руками в голову и туловище, затем боковые удары — в голову и туловище и в заключение - удары снизу (Булычев А.И., 1965; Денисов Б.С., 1970).

При обучении же тактике рекомендуется следующая методическая последовательность. Все технические приемы изучаются и совершенствуются вначале в атакующей, затем ответной и наконец во встречной форме. Причем после изучения типовой техники приемов обучающиеся совершенствуют их в различных вариантах. Например, при изучении левого прямого удара в голову боксеры вначале изучают технику удара и защиты от него на месте и с шагом вперед; затем - ответную контратаку левым прямым ударом в голову - после защиты шагом назад; и в заключение — левый прямой удар в голову на месте или с шагом назад.

Необходимо отметить, что такой методический подход к обучению и совершенствованию тактики бокса, основанный на учете последовательности в обучении технике, обеспечит тренеру возможность более точно определить склонность боксеров к тем или иным приемам и на основе этого в дальнейшем индивидуализировать их подготовку.

Анализ соревновательной деятельности боксеров позволил выделить две основные причины, побуждающие боксера изменить тактику в процессе боя:

Боксер проигрывает (ведет равный бой):

а) противнику, равному по классу. В подобных случаях боксер чаще всего пытается за счет мобилизации своих морально-волевых и физических качеств «переломить» ход поединка, используя и развивая хотя бы минимальное свое преимущество над противником в уровне технико-тактической подготовки;

б) противнику, по классу ниже. В таких случаях боксеры меняют манеру ведения боя, которая не приносит успеха, на другую, часто правильно

и вовремя подсказанную тренером. Случается, что боксеры, переоценив свои силы и недооценив силы противника, пытаются добиться досрочной победы за счет подавления его сильными одиночными ударами и не имеют преимущества в поединке (происходит обмен ударами), а изменив тактику боя, сразу же добиваются преимущества за счет превосходства в классе;

в) противнику, по классу выше. Возможны два варианта поведения боксера: первый — боксер заранее считает себя проигравшим и не оказывает серьезного сопротивления, стремясь довести бой до конца и не проиграть ввиду явного преимущества или нокаутом; второй—боксер пытается воспользоваться своими сильнейшими сторонами подготовки, чаще всего ставка делается на физическую и морально-волевую подготовку, в расчете на то, что противник в обмене ударами пропустит сильный удар и в связи с этим проиграет.

Боксер выигрывает:

а) у противника, равного по классу. В подобных случаях боксер стремится поддержать и развить свой успех счет преимуществ в технике и тактике или уровне морально-волевой и физической подготовки;

б) у противника, ниже по классу. Чаще всего боксер стремится ускорить победу и добиться явного преимущества или нокаутить противника. Реже, решая какие-либо задачи (поддержание веса, осуществление заданий тренера и т. п.), боксер не стремится к досрочной победе. С этой целью боксер использует слабости противника и в соответствии с этим строит поединок (повышает темп, использует финты, атакует или контратакует сильными ударами и т. п.);

в) у противника, по классу выше. В подобных случаях боксер чаще всего не меняет тактический рисунок боя, а стремится развить преимущество за счет дальнейшего использования тех средств боя, которые приносят ему успех в поединке.

Перечисленные ситуации почти полностью исчерпывают возможные варианты соотношения сил во время боя. Исходя из этого, возникает не такое уж большое разнообразие тактических вариантов ведения боя, однако с учетом индивидуальности в технической подготовке боксеров возникает настолько большое разнообразие поединков, что их перечень и характеристика невозможны, да в этом и нет необходимости.

Подобный объективный характер анализа тактических вариантов боя дает возможность тренеру строить тактическую подготовку боксеров с учетом реальных ситуаций, складывающихся на ринге, а не с учетом бесконечного многообразия поединков, основанного на индивидуальной технической подготовке боксеров, особенностях их физического развития, типологических свойств нервной системы и т. п. Поэтому целесообразно при совершенствовании тактической подготовки боксеров моделировать в условиях тренировки ситуации, встречающиеся в условиях соревнований. **Для этого целесообразно ставить в пары при совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров, не только равных по**

уровню мастерства, но и разных по классу и уровню подготовленности. Однако при этом не надо забывать, что подобные упражнения должны решать конкретные задачи и не должны превращаться в избиение более слабого боксера.

12. Контроль за процессом становления тактического мастерства

Практика подготовки боксеров свидетельствует о том, что тренеры практически не выделяют тактическую подготовку боксеров в отдельную сторону подготовки, которая подвергалась бы детальному, четкому, многолетнему контролю. Как правило, уровень тактической подготовки боксеров оценивается совместно с технической. Эта сложившаяся традиция создает трудности в дифференцированной оценке каждой из сторон подготовки, так как действительно, осуществляя анализ техники и тактики, трудно отделить одно от другого в приеме. Значительно усложняет этот процесс субъективизм в подобных оценках.

Учитывая тот факт, что победа боксера определяется по разнице в набранных очках, которая образуется в результате нанесения ударов и применения защит, можно считать, что интегральным показателем уровня подготовленности (в том числе и тактической) будет являться эффективность атак и защит. В связи с этим, для определения эффективности боевых действий может быть использован метод, предложенный О. П. Фроловым (1966), который позволяет оценить уровень технико-тактической подготовки по показателям коэффициента атаки и защиты. Определяется коэффициент эффективности атаки и защиты следующим образом: $KЭА$ равен отношению кол-ва ударов достигших цели к общему количеству нанесенных ударов. $KЭЗ$ = кол-во пропущенных ударов / кол-во ударов, нанесенных противником).

На таблице 1 представлены возможные варианты тактических задач, решаемые при помощи основных двигательных действий.

Таблица 1.

Двигательное действие	Варианты двигательных действий	Решаемые тактические задачи
------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------

Удары	<p>Левой, правой руками; В голову, туловище; Одиночные, двойные, серии; Атакующие, ответные, встречные, ложные; На месте, в передвижении; В различных сочетаниях и т.п.</p>	<p>Нанесение противнику удара – зарабатывание очков; агрессия-теснение противника; подготовка сильного удара; проверка дистанции; отвлечение противника от настоящей атаки; вызов на атаку; отвлечение внимания; раскрытие противника; сковывание сильными ударами; выматывание противника; поддержание высокого темпа; сдерживание напора противника; сохранение нужной дистанции; выполнение защиты и т.п.</p>
Защиты	<p>При помощи рук: остановки, отбивы, подставки; туловища: уклоны, нырки, отклоны назад; передвижений: разрыв дистанции, сокращение дистанции, уход в сторону, за спину противника; комплексные и сложные. Активные и пассивные. Ложные защиты (открытия)и т.п.</p>	<p>Выполнение защитных действий; поставить противника в неудобное положение (заставить промахнуться) , чтобы было легче его атаковать; заставить промахиваться, чтобы вселить неуверенность, потерять чувство дистанции; сковывание действий противника; утомление противника; сокращение или разрыв дистанции для выполнения своей атаки; раскрытие противника; вызов на атаку; сдерживание напора и т.п.</p>
Передвижения	<p>Ходьба обычными шагами, приставными, скрестными и прыжки (скачки). Действие выражается в изменении: дистанции до противника, до углов и канатов ринга, местоположения относительно противника.</p>	<p>Выполнение ударов и защит; Выполнения всего комплекса тактических задач, решаемых при помощи ударов и защит.</p>

Тренировка боксеров старших спортивных разрядов

1. Планирование спортивного совершенствования

1.1. Периодизация спортивной тренировки в отдельном макроцикле

Периодизация спортивной тренировки обусловлена тем, что достигнув определенных вершин (пика спортивной формы) в результате тренировочных воздействий, организм спортсмена не может долгое время работать на пределе своих возможностей, происходит снижение уровня работоспособности. По мнению ученых, количество таких пиков спортивной формы может быть у спортсмена максимум один-два в году. Поэтому задача тренера заключается в том, чтобы подвести спортсмена к пику спортивной формы тогда, когда по календарю у него главные, наиболее ответственные соревнования. Вместе с тем, тенденция к постоянному расширению календаря соревнований, в числе которых много ответственных, распределенных более или менее равномерно в течение года, вызвало появление 2-3 и более макроциклов в году. Продолжительность макроцикла зависит от их количества в году. Так при сдвоенном макроцикле, их продолжительность шесть месяцев, строенном – четыре и т.п.

Периодизация тренировки в макроцикле. При существенной утрате спортивной формы, в первом макроцикле года, боксеру требуется около двух месяцев для приобретения первичной спортивной формы. Этот период называется подготовительным. Подготовительный период делится на два этапа: **обще- и специально-подготовительный**. Соотношение их продолжительности в значительной мере зависит от типа макроцикла (сдвоенный, строенный и т.п.) и квалификации спортсмена. Например при двухцикловом планировании первый макроцикл характеризуется продолжительным обще-подготовительным и относительно кратковременным специально-подготовительным этапами; во втором макроцикле соотношение противоположное. При подготовке спортсменов высокой квалификации планируется короткий обще-подготовительный этап и продолжительный специально-подготовительный; у менее квалифицированных спортсменов обратное соотношение.

Основные задачи **обще-подготовительного** этапа: повышение уровня общей физической подготовленности, увеличение возможностей функциональных систем организма, развитие спортивно-технических и психических качеств. Упор делается на общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Достаточно большой объем и небольшую интенсивность. Доля соревновательных упражнений низкая.

Тренировка на **специально-подготовительном** этапе направлена на непосредственное становление спортивной формы. Это достигается путем увеличения доли специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Решаются задачи развития комплексных физических качеств, повышения специальной работоспособности, выработки соревновательной техники.

Основными задачами **соревновательного периода** тренировки являются: повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и возможно более полное его использование в соревнованиях. А именно, достижение пика спортивной формы к главным соревнованиям. Для чего

необходимо сначала отразить в плане сетку календаря соревнований. Чтобы не «промахнуться», откладывая отрезки времени (мезоциклы) необходимо в обратном порядке. Так, непосредственно предшествовать соревнованиям должен мезоцикл, где решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства с партнером, а перед ним может быть мезоцикл по совершенствованию специальной физической и технической подготовке. Два этих мезоцикла займут шесть недель. За полтора месяца до соревнований желательно поучаствовать в каких-либо второстепенных соревнованиях (если нет обязательных). Если по календарю ничего нет, то следует спланировать спарринги или матчевые встречи, не забывая после них вставить небольшой восстановительный микроцикл. Таким же образом планируются мезоциклы к другим предыдущим соревнованиям. Важно, чтобы главным соревнованиям предшествовали менее трудные, прикидочные соревнования. А при необходимости от ряда соревнований нужно отказаться (если есть такая возможность). Рано или поздно, в результате тренировочных и особенно соревновательных нагрузок накапливается утомление и спортсмену необходим отдых. Отдых и поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла – основные задачи переходного периода.

Продолжительность **переходного периода** колеблется от 3-4 до 6-8 недель и зависит от продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности соревнований, системы планирования тренировки в течение года, индивидуальных способностей спортсмена. Тренировка в данном периоде характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Проводятся занятия комплексной направленности с применением средств активного отдыха и обще-подготовительных упражнений.

1.2. Построение микро- и мезоциклов

Тренировочным микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного этапа подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3—4 до 10—11 дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни обучающихся. Микроциклы иной продолжительности обычно планируют в соревновательном периоде, что бывает связано с необходимостью смены режима деятельности, формирования специфического ритма работоспособности в соответствии с конкретными условиями предстоящих ответственных соревнований.

Типы тренировочных микроциклов. Различают следующие типы микроциклов: втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Они применяются на 1-м этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы.

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, моральной, волевой, специальной психической и интегральной подготовки. В силу этого ударные, микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода. Широко применяются они и в соревновательном периоде.

Подводящие микроциклы. Содержание этих микроциклов может быть очень разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, на которые эти микроциклы направлены, особенностей его подготовки на заключительном этапе. В соответствии с содержанием подводящих микроциклов в них могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы полноценного восстановления и психологической настройки. Нередко подводящие микроциклы строятся в форме активного отдыха или на основе методов и средств, резко отличающихся по особенностям воздействия на организм и по режиму работы от собственно соревновательного упражнения (Л. П. Матвеев, 1977).

Восстановительными микроциклами обычно завершается серия ударных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, восстановительными процедурами, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях мероприятия, составляющие структуру этих микроциклов, направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

1.3. Основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками в микроцикле подготовки

Чтобы правильно построить тренировочный микроцикл, необходимо знать, какое воздействие оказывают на спортсмена нагрузки, различные по

величине и направленности, каковы динамика и продолжительность процессов восстановления после них. Не менее важными являются сведения о кумулятивном эффекте нескольких различных нагрузок, о возможностях использования малых и средних нагрузок с целью интенсификации процессов восстановления после значительных физических напряжений. При планировании в течение одного дня двух, или трех занятий с различными нагрузками надо знать закономерности колебаний специальной работоспособности в течение дня и механизмы, их обуславливающие.

Чередование нагрузок и отдыха в микроцикле может привести к реакциям **трех типов**: а) максимальному, росту тренированности; б) незначительному тренировочному эффекту или полному его отсутствию; в) переутомлению спортсмена. **Реакция первого типа** характерна для всех случаев, когда в микроцикл входит оптимальное число занятий с большими и значительными нагрузками, которые рационально чередуются как между собой, так и с занятиями с меньшими нагрузками. Если в микроцикл входит незначительное число занятий с нагрузками, способными служить стимулом к росту тренированности, возникает реакция **второго типа**. И наконец, злоупотребление большими нагрузками или их нерациональное чередование может привести к переутомлению спортсмена, т. е. вызвать **реакцию третьего типа** (Л. П. Матвеев, 1967; М. Я. Горкин и др., 1973).

В последние годы убедительно доказало, что утомление следует рассматривать как следствие резкого снижения функциональных возможностей какого-либо компонента в сложной системе органов и функций или как нарушение взаимосвязи между ними; что ведущим звеном в развитии утомления может быть любой орган или функция при несоответствии между уровнем нагрузки и наличными функциональными ресурсами. Угнетение возможностей спортсмена в результате напряженной работы определенной направленности вовсе не означает, что он не в состоянии проявить высокую работоспособность в работе иной направленности, осуществляемой преимущественно другими органами и функциональными механизмами. Этот подход четко может быть сформулирован в свете представления о структуре функциональных систем, согласно которому системообразующим фактором является тот или иной конкретный результат деятельности системы (П. К. Анохин, 1974). И именно применительно к необходимости достижения этого результата увязываются в единый комплекс (функциональную систему) различные функциональные звенья организма. При таком подходе глубокое утомление функциональной системы, определяющей, например, уровень скоростных способностей или максимальной силы спортсмена, требующее длительных восстановительных реакций, чаще всего не означает, что уже через несколько часов спортсмен не будет в состоянии проявить высокую работоспособность при выполнении работы, связанной с предельной мобилизацией функциональной системы, определяющей, например, уровень аэробной производительности организма.

Значимость такого подхода и перспективы, которые он открывает в

рационализации чередования различных нагрузок, впервые были выдвинуты практикой спорта. В частности, Л. П. Матвеев (1965) указывал, что «необходима такая система чередования тренировочных занятий и отдыха, чтобы основные занятия проводились на фоне восстановленной или повышенной работоспособности относительно тех упражнений, которые включены в данные занятия».

В литературе достаточно всесторонне обосновано положение, согласно которому в отдельных ударных микроциклах должна планироваться работа разной направленности, обеспечивающая по возможности совершенствование различных сторон подготовленности в соответствии с закономерностями построения тренировки на конкретном этапе многолетней подготовки. Творческая реализация этого положения, естественно, предусматривает более или менее выраженную преимущественную направленность отдельного микроцикла (Н. Г. Озолин, 1970; Д. Харре, 1971, 1982; В. Н. Платонов, 1980, 1984; В. Н. Платонов, С. М. Вайцеховский, 1985, и др.).

В частных случаях преимущественная направленность микроцикла, естественно, может быть связана с технико-тактическим совершенствованием, физической или интегральной подготовкой. Концентрация нагрузок одной направленности в микроциклах при развитии отдельных качеств (особенно выносливости) у высокотренированных спортсменов может оказаться достаточно эффективной. Однако такое построение микроциклов может применяться редко лишь в видах спорта с относительно небольшим числом факторов, определяющих уровень спортивных достижений, и относительно однообразным характером соревновательной деятельности (виды спорта скоростно-силового и циклического характера). И конечно же нельзя возводить указанный подход в ряд принципиальных закономерностей построения микроциклов при тренировке спортсменов высокого класса. А именно такие попытки встречаются в литературе в последние годы.

Стремление построить микроциклы на основе однонаправленных концентрированных воздействий приводит к следующим очевидным недостаткам и противоречиям: -общему снижению работоспособности спортсменов в результате прогрессирующего от занятия к занятию утомления; -невозможности предельных проявлений функциональных возможностей, что является фактором, ограничивающим эффективность спортивного совершенствования (особенно по отношению к техническому и тактическому совершенствованию, развитию скоростных качеств); -нарушению принципа сопряженности в развитии различных физических качеств и совершенствовании различных сторон подготовленности; -возрастанию опасности переутомления и перенапряжения функциональных систем, несущих основную нагрузку при выполнении программ однонаправленных микроциклов.

Даже указанных моментов вполне достаточно, чтобы убедиться в том,

что микроциклы с однонаправленными концентрированными нагрузками не должны широко применяться даже в видах спорта с ограниченным составом двигательных действий в соревновательной деятельности (гребле, беге, тяжелой атлетике, метаниях и др.). Что же касается игр и единоборств, сложнокоординационных видов спорта, отличающихся исключительным разнообразием двигательных действий в соревновательной деятельности и огромным числом факторов, определяющих ее эффективность, то в них применять такие микроциклы просто недопустимо. И не следует опасаться того, что организм спортсмена в рамках одного микроцикла не сможет дифференцировать и накапливать в одно и то же время специфические реакции на разные виды нагрузок. Вся практика спорта и человеческой деятельности вообще свидетельствует об обратном.

Сочетание недельных микроциклов в мезоциклах различного типа

Мезоциклы	Т и п ы м и к р о ц и к л о в			
	1	2	3	4
Втягивающ ий	Втягивающи й -средняя нагрузка (занятия с большими нагрузками не планируются)	Втягивающи й -средняя нагрузка (одно занятие с большой нагрузкой)	Ударный – значительная нагрузка (три занятия с большими нагрузками)	Восстанов ительный – малая нагрузка
Базовый	Ударный – большая нагрузка (четыре занятия с большими нагрузками)	Ударный – значительная нагрузка (три занятия с большими нагрузками)	Ударный – большая нагрузка (пять занятия с большими нагрузками)	Восстанов ительный – малая нагрузка
Контрольн о- подготовит ельный	Ударный – большая нагрузка (пять занятия с большими нагрузками)	Восстановите льный – малая нагрузка	Ударный – большая нагрузка (пять занятия с большими нагрузками)	Восстанов ительный – малая нагрузка
Предсорев новательны й	Ударный – большая нагрузка (четыре занятия с большими нагрузками)	Ударный – значительная нагрузка (два занятия с большими нагрузками)	Подводящий –средняя нагрузка (одно занятие с большой нагрузкой)	Восстанов ительный – малая нагрузка

	нагрузками)			
Соревновательный	Подводящий –средняя нагрузка (одно занятие с большой нагрузкой)	Соревновательный – тренировочная нагрузка малая, соревновательная зависит от уровня и программы соревнования	Подводящий –малая нагрузка	Соревновательный – тренировочная нагрузка малая, соревновательная зависит от уровня и программы соревнования

2. Техническая подготовка

Спортивная техника в боксе и спорте вообще направлена на повышение эффективности движений при максимальных и около максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение скорости, точности, выразительности движений в экстремальных условиях спортивной борьбы.

Цель и содержание процесса совершенствования спортсмена в технике в значительной степени индивидуальны и зависят от особенностей его характера, конкретных недостатков техники, уровня физической подготовленности и от тех задач, которые возникают перед каждым боксером в плане тактического роста.

Практика акцентирует внимание на следующих двух основных случаях:

а) **индивидуальная техника** в своей основе **соответствует** современным представлениям и требованиям рациональной техники и в основном отвечает индивидуальным особенностям физической подготовки боксера;

б) **техника не в полной мере адекватна** индивидуальным особенностям физической подготовки спортсмена и в тоже время содержит блок более или менее серьезных отклонений от рациональной структуры движений.

Приступая к рассмотрению методических приемов совершенствования в технике следует заметить, что сам процесс совершенствования в технике квалифицированных боксеров часто содержит элементы импровизации в овладении новым вариантом приема. Естественно, в данном случае используются такие общепринятые методы обучения, как целостный или по частям, а также правила применения физических упражнений для

формирования двигательного навыка, вытекающие из дидактических принципов сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности, индивидуализации обучения, прочности.

Предлагаемые ниже методы и методические приемы даются отдельно в соответствии с основными задачами совершенствования спортсменов в технике, решению которых они способствуют .

2.1. Метод усложнения внешней обстановки.

Постепенное увеличение сопротивления условного противника.

Данный методический прием заключается в том, что в упражнения, которые предлагаются боксеру для совершенствования в технике, вводятся сопротивление условного противника (партнера по занятию) ограниченной, но постепенно возрастающей активности и интенсивности. Начинать совершенствование в техническом приеме следует в условиях пассивного сопротивления, которое позволял боксеру успешно выполнять технический прием, сразу направляет его действия на правильный путь, дает возможность почувствовать допущенные ошибки. Далее, в упражнение постепенно вводится активное сопротивление, которое требует от спортсменов правильного выбора исходного положения, подготовительных действий, рациональной структуры приема. Элементы борьбы с условным противником помогают боксеру эффективнее совершенствовать структуру и нужный ритм выполнения технического приема, быстрее достигнуть его стабильности и результативности.

Пример: - боксер атакует строго определенным приемом, партнер совершенствует сначала только один прием защиты, а затем сочетание приемов: защита и ответный удар, затем одновременно защита и контрудар и в заключение - опережение контрударом.; - боксер в замедленном темпе атакует прямыми или боковыми ударами в голову, а партнер - применяет защиту нырком или уклоном и контратакует ударами в туловище быстро, но в полсилы и т.п.

Использование необычных исходных положений. По ходу состязания боксер может оказаться в неудобном для него исходном положении, которое не позволяет ему оперативно реагировать необходимым техническим приемом, в этом случае требуется серия действий, дающих возможность освободиться от опеки противника.

Пример: Моделирование таких ситуаций в ринге. Когда боксер прижат к канатам или в углу ринга, ограничен маневр, противник сковывает его действия, вяжет, толкает, дистанция минимальная, противники непосредственно соприкасаются друг с другом. Аналогичная ситуация возникает, когда боксер пропускает противника за спину, когда боксер выполнил уклон, а противник придавливает его рукой, когда боксер проваливается после удачной защиты противника и т.п. Отрабатываются несколько возможных вариантов выхода из подобных ситуаций.

Выполнение технических действий с максимальной быстротой и

точностью. В большинстве видов спорта борьба за быстроту выполнения технического приема прямо или косвенно связана с борьбой за высокую точность и стабильность его выполнения. Поэтому в процессе совершенствования «скоростной» техники быстрота и точность движений должны методически увязываться в едином упражнении, причем приоритетное право на воспитание быстроты или точности зависит от задач и этапа тренировочного цикла.

Например: боксеру задается высокий темп ударов за определенный промежуток времени - за раунд. В упражнениях используются резиновые амортизаторы, блоки с грузами, действующие в сторону ударов, и увеличивающие быстроту этого движения, применяются специальную тренажеры, позволяющие боксеру совершенствовать быстроту и точность ударного движения.

Изменение пространства для выполнения технических действий. Усложнение условий ориентировки осуществляется путем введения ограничений, либо расширения пространства для реализации приема.

Например: для проведения условных или вольных боев используются уменьшенный ринг или основной ринг перегораживается лентами на четыре части; в отдельных случаях допускается ведение боя в ринге двумя парами боксеров.

Выполнение действий в необычных условиях. Спортивные двигательные навыки характеризуются набором пространственных, временных и силовых характеристик, наиболее остро проявляющихся в условиях спортивной деятельности. В процессе технического совершенствования важно «увязать» набор данных характеристик таким образом, чтобы они не выходили за пределы рациональной вариативности основного звена навыка.

Например: совершенствование техники приемов проводится на ринге с поверхностью различной жесткости (мягкое покрытие, деревянный пол, земляное покрытие и т.д.).

2.2. Выполнение упражнений при различных состояниях организма боксера, затрудняющих выполнение технических действий

Выполнение упражнений в состоянии значительного утомления. Показателем эффективности подбора правил в совершенствовании технического мастерства является соответствие навыков и умений задачам и условиям соревновательной деятельности. Большинство ответственных задач соревновательной борьбы приходится решать в условиях экстремальной и сверх максимальной напряженности. Известно, что в условиях глубокого утомления у спортсмена в первую очередь наблюдается нарушение структуры мышечных напряжений в скоростных двигательных актах, сопряженных с большой точностью.

Для развития и совершенствования приспособительных реакций двигательных навыков и достижения их помехоустойчивости против

сбивающих влияний утомления необходимо выполнять упражнения после физической нагрузки большого объема и интенсивности. Чтобы несколько «разгрузить» при этом психику боксера, целесообразно проводить организм к утомленному состоянию не основными упражнениями вида спорта, а средствами специальной физической подготовки.

Пример: После упражнений по ОФП или СФП боксер переходит к упражнению на «лапах»; после напряженной работы на боксерском мешке, боксер совершенствует технику излюбленных комбинаций с партнером в среднем темпе (тоже на «лапах» с тренером). В этих упражнениях уточняются, и исправляются отдельные детали движений.

Выполнение упражнений в состоянии значительного эмоционального напряжения. Напряженная эмоциональная деятельность современного спорта предъявляет высокие требования к устойчивости психики боксера при выполнении технических приемов, которые, для их надежности, совершенствуются в условиях близких к соревновательным.

Данные многочисленных исследований говорят о том, что объем упражнений на технику при повышенной эмоциональности (такие упражнения предъявляют высочайшие требования к центральной нервной системе, а в отдельных случаях - при завышении объема упражнений этого рода - приводит к утрате так называемой «психической» свежести) не должен превышать 30-40% от общего объема технической подготовки.

Пример: Тренировки, вольные бои, отборочные спарринги проводятся в присутствии специально приглашенные зрителей. Сдача контрольных нормативов по боксерской технике поводится в присутствии специальной комиссии тренеров и т.п.

Прием периодического выключения или ограничения зрения. Практика показывает, что многие спортсмены отдают предпочтение зрительному контролю за ходом и точностью выполнения технического приема. Обычно у таких спортсменов недостаточно развита способность к тонкому восприятию и оценке собственных движений. Поэтому, периодическое выключение и ограничение зрения заставляет спортсмена максимально мобилизовать все физиологические механизмы мышечного чувства для успешного выполнения упражнений. Постепенный переход от контроля зрения к мышечно-суставному чувству и чувству равновесия позволит освободить психику спортсмена (центральную нервную систему) для усиления ориентировочного компонента двигательного навыка.

Пример: выполнение упражнений боксера в бою с «тенью» без контроля зрения и совершенствование отдельных технических приемов или излюбленных упражнений на боксерском мешке с ограничением поля зрения или полностью без контроля зрения.

Приём формирования рабочей установки. Этот прием настраивает боксера на обязательное выполнение усовершенствованного технического приема в соревновательных условиях. Формирование рабочей установки на обязательное и решительное применение усовершенствованного приёма в

экстремальных условиях должно иметь четкое смысловое содержание, мотивы которого ясны спортсмену. Здесь должны учитываться мобилизационные особенности установки, способность к распределению и переключению внимания и мышления при выполнении двигательного навыка.

Пример: В процессе выполнения упражнения боксер акцентирует внимание на правильности и эффективности усовершенствованных технических приемов или комбинаций, на начальную или завершающую стадии движения. В условных и вольных боях за эффективное выполнение приемов боксера необходимо поощрять (начислением дополнительных баллов, отметить при разборе итогов занятия и т.п.).

2.3. Метод облегчения условий выполнения технических действий Методический приём вычленения элемента действий.

В процессе спортивной деятельности выясняется, что те или иные элементы технического приема требуют существенного изменения или даже овладения ими заново (это естественное условие прогресса в совершенствовании спортивного мастерства). **Чтобы ускорить процесс «модернизации» технического приема следует увеличить исток целенаправленных раздражителей, адресованных прежде всего центральной нервной системе спортсмена.**

Вычленение такой информации должно осуществляться на фоне целостных повторений измененного технического приема в разнообразных проявлениях упражнения с обязательным включением этого приема в арсенал индивидуализированной техники боксера.

Пример: рекомендуется вычленять акцентированное ударное движение кисти, толчок ноги и поворот таза, вращательное движение туловища и плечевого пояса с последующим гармоничным соединением этих элементов.

Приём снижения мышечных напряжений. Вариативность мышечных напряжений от максимума до минимума (через оптимум) при выполнении технического приема позволяет более тонко осуществлять коррекцию отдельных движений в двигательном навыке, наладить контроль за координацией движений, что интенсифицирует процесс совершенствования. Для снижения мышечных напряжений необходимо уменьшить быстроту выполнения приема и амплитуду движения, снизить темп, требования к результативности, эффективности приема путем варьирования весом снаряда и т.п.

Пример: боксеры выполняют упражнение в легких тренировочных перчатках после упражнений на тяжелых боксерских мешках переходят на облегченные; с настенной ударной подушки на пневматическую грушу. При этом снижаются требования к силе удара в пользу контроля за быстротой, расслабленностью, легкостью выполнения и точностью движений.

Прием дополнительных ориентиров и срочной информации. С

целью оптимизации поиска новой структуры технического приема: уровня амплитуды, темпа и ритма, активизации процесса осознания совершаемых действий, в упражнение вводят дополнительные ориентиры, а также оперативно информируют боксера о качестве выполнения усовершенствованных частей структуры технического приема.

Пример: на настенной подушке или боксерском мешке наносится контур человека с выделением главных точек для ударов в туловище и голову. Используются также приборы, регистрирующие силу ударов, их количество, быстроту и т.д.

2.4. Метод сопряженных воздействий

Применение специализированных динамических упражнений.

Данный методический прием основан на взаимосвязанном развитии физических качеств и двигательных навыков. Это достигается путем подбора специальных упражнений, направленных на развитие конкретных мышечных групп, при условии их полного соответствия биомеханическим и анатомо-физиологическим особенностям двигательной деятельности, характерным для бокса. В процессе тренировки учитываются не только состав работающих мышц но и величина, режим усилий в подготовительных фазах действий, в фазе максимальных напряжений и в фазе снижения и расслабления. Рекомендуются использовать в этих целях небольшие отягощения, около 3-5% от собственного веса боксера. В том случае, когда совершенствуется целостный навык, отягощения следует уменьшить; совершенствование же отдельного элемента навыка допускает применение больших отягощений.

Указания: Отрабатывается техника ударов на снарядах, одновременно развивается сила удара в упражнениях с преодолением резиновых амортизаторов, действующих против направления удара, различного рода отягощений (большие перчатки, гантели, и т.п.).

Применение специализированных изометрических упражнений. В последнее время в практике спорта для развития силы стали достаточно широко применяться изометрические (статические) упражнения, причем развитие силы с помощью этих упражнений нужно проводить в определенных суставных углах, характерных для технических приемов.

Рекомендации по дозировке изометрических упражнений: всего упражнений в занятии - от 3 до 5; количество повторений каждого упражнения 3-4 раза; продолжительность усилил- 4-6 сек; пауза между каждым повторением - 3-5 мин; в паузе выполняются упражнения на гибкость и расслабление.

В боксе изометрические упражнения используются для развития силы рук и туловища, при различных суставных углах, характерных для структуры того или иного удара и защиты, при защитах подставками, при захватах, при освобождении от захватов и т.п..

В заключение отметим, что каждый из рассмотренных методов и

методических приемов не решают проблему совершенствования техники бокса полностью и только творческое их сочетание в органической взаимосвязи с индивидуальными особенностями спортсмена ведет к совершенству и высокой результативности двигательных навыков.

При этом необходимо помнить, что совершенствование технико-тактического мастерства в боксе всегда должно протекать в условиях противодействия партнера. Поэтому правильный подбор спарринг-партнеров (сильных и слабых, отличных по весу, росту, уровню подготовленности, манере ведения боя и т.п.) позволяет решать большую часть задач технико-тактической подготовки.

2.5. Методика применения боксерских «лап» на различных этапах обучения

Как известно из теории и методики физического воспитания (Матвеев Л.П., 1977 и др.) процесс обучения двигательным действиям состоит из трех этапов: I - начальное разучивание, когда осваиваются основы техники; II этап - углубленное разучивание, закрепление основ техники и разучивание деталей; III - этап совершенствования, который заканчивается вместе со спортивной карьерой.

По мнению специалистов (Келлер В.С., 1967 и др.) процесс совершенствования техники в единоборствах должен проходить в условиях противодействия партнера.

Педагогические наблюдения, проведенные на протяжении ряда лет, позволили выявить некоторое несоответствие данному выводу методики применения на практике боксерских «лап». Согласно классификации средств в боксе (Джероян Г.О., Худадов Н.А., 1971), упражнения на «лапах» можно отнести к разделу специально-подготовительных. «Лапы» - это универсальный снаряд тренера, который может использоваться с различными целями, т.к.:

- совершенствование техники одиночных ударов;
- совершенствование техники серий ударов;
- соединение ударов и защит, последовательность их выполнения;
- развитие физических качеств;
- функциональной подготовки;
- «моделирование» известного противника;
- и т. подобное.

На практике, при совершенствовании техники упражнений на «лапах» создаются, как правило, почти всегда, облегченные, идеальные /тепличные/ условия для выполнения упражнения. Это возможно и даже необходимо, если такой подход проводится задолго до соревнований с целью реализации принципа доступности. Но парадокс заключается в том, что по мере приближения к соревнованиям характер самой работы не изменяется, а объем, при этом, значительно увеличивается.

От чего это происходит? На наш взгляд, причина чисто

психологическая. Тренер рассуждает таким образом, что чем ближе соревнования, тем больше внимания надо уделить спортсмену, а выражается это /внимание/ через время, которое он работает с ним на «лапах», т.к. в этом случае он (тренер) наиболее близок к спортсмену.

Опытные тренеры, по тому как спортсмен работает на «лапах», могут определить степень его готовности к соревнованиям.

Выход из выше сказанного, есть два пути:

Первый - изменить временное соотношение, а именно – большой объем работы на «лапах» сместить на подготовительный к соревнованиям мезоцикл, с последующим снижением объема и заменой специальными упражнениями /условные и вольные бои/, где большое значение имеет умелый подбор спарринг-партнеров.

Второй, в дополнение к первому - изменение самой методики держания «лап» по мере приближения к соревнованиям:

а) внести элементы неожиданности, т.е. дать спортсмену промахнуться, не подставить «лапу» под удар, дать необычные исходные положения для ударов и защит и т.п.

б) моделировать на «лапах» будущего конкретного /если он известен/ соперника и т.п.

Все это, на наш взгляд, будет способствовать не только закреплению техники, но и увеличению её вариативности и лучшей приспособляемости к сопернику.

3. Совершенствование физической подготовки

Физическая подготовка в боксе - это процесс воспитания физических качеств и способностей, необходимых для ведения боксерского поединка. В теории бокса условно принято выделять четыре основных физических качества: быстроту, силу, выносливость и ловкость (К.В.Градополов, 1965 и др.).

3.1. Методика развития быстроты

Быстрота - комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции (Л.П.Матвеев, А. Д. Новиков, 1976).

При оценке проявлений быстроты различают:

1. Латентное время двигательной реакции;
2. Скорость одиночного движения;
3. Частоту движений.

Быстрота двигательной реакции оценивается латентным временем /0,14 - 0,26 сек/. Различают простые и сложные реакции. Простая реакция - это ответ заранее известным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал / например - известная защита в ответ на известный удар партнера/. Время зрительно-моторной реакции у спортсменов

колеблется от 0,10 сек до 0,25 сек. При воспитании быстроты простой реакции наиболее распространенный метод заключается в повторном, возможно более быстром, реагировании на внезапном появляющийся сигнал или на изменение окружающей среды.

А.П.Рудик (1967) отмечает наличие **трех типов** простых реакций, в зависимости от того, на что сосредоточено внимание боксера.

Первый тип (сенсорный) - когда боксер сосредотачивает свое внимание на появлении сигнала (например - атака каким-либо ударом), он напряженно ждет его, мобилизовав все свое внимание, (в то время как двигательные центры его коры больших полушарий находятся в заторможенном состоянии). В этом случае спортсмен излишне скован, движения его вялы, и запаздывают в ответ на сигнал. Чаще всего это бывает в случаях, когда боксер, опасаясь, ждет сильного удара противника (В.М.Клебенко, 1968). В среднем у боксеров скрытый период сенсорного типа реакций равен 0,16 - 0,22 сек.

Второй тип реакции - моторный. В данном случае боксер сосредотачивает все свое внимание на подготовке начала движения. При этом двигательные центры коры головного мозга возбуждены и находятся в стартовом состоянии. Возбуждение доходит до двигательного участка коры больших полушарий мозга и встречают там уже подготовленные нервные формулы ответного движения, и соответствующие двигательные импульсы мгновенно устремляются к органам движения. В результате этого исполнительный сигнал действия противника - сводится к простому «пусковому сигналу», на который срабатывает готовый ответ.

Особенности воспитания быстроты сложной реакции можно рассмотреть на примере двух типов: реакции на движущийся объект (РДО) и реакции выбора.

Реакция на движущийся объект имеет большое значение в боксе, так как цель (противник) все время находится в движении, меняет дистанцию и место положения, выполняет движения туловищем, удары, защиты. Развивается данный тип реакции в упражнениях с партнером, а также на таких боксерских снарядах, которые получают большие колебательные движения (пневматические груши, мячи на растяжках, пунктболы и т.п.) (Г.И.Шатков, А.Г.Ширяев, 1982).

Реакция выбора связана с выбором нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения партнера. Например - противник может атаковать любым ударом, а боксер выбирает, в зависимости от этого. Нужную защиту или встречный удар.

Реакция предугадывания имеет в своей основе способность спортсмена к вероятностному прогнозированию действий противника. К примеру - на ближней и средней дистанциях требуется меньше времени для нанесения удара, чем для выполнения защиты. Поэтому внимание молодого боксера должно быть направлено на восприятие не самого действия, а подготавливающих его движений.

В качестве средств воспитания быстроты движений используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим требованиям:

-Техника должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельных скоростях;

-Они должны быть освоены обучающимися настолько хорошо, чтобы во время движения волевые усилия были направлены не способ, а на скорость выполнения;

-Их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Скоростные упражнения относятся к работе максимальной мощности, продолжительность которой не превышает - 10 - 15 сек.

Для воспитания частоты движения (количества движений в ед. времени) рекомендуется задавать темп выполнения упражнения голосом (проговаривая – «та-та-та», «раз-два-три» и т.п.) чем спортсмен быстрее сможет проговорить, тем быстрее выполнит.

Быстрота в боксе проявляется при выполнении одиночных ударов в атаке и контратаке, выполнении защит, серий ударов, соединении ударов и защит, подготовительных и ложных действиях, передвижениях и перемещениях, переключениях от одних действий к другим.

3.2. Методика развития силы

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Принято выделять такие виды силовых способностей:

1. Собственно силовые (в статических и медленных режимах). В боксе это могут быть захваты противника в ближнем бою, освобождение от захватов, подставки рук пол сильные улары противника, напряжение мышц брюшного пресса при ударах по туловищу, давление противника и т.п.

2. Скоростно-силовые способности. При воспитании способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений широко используют метод повторно-прогрессирующего упражнения. В данном случае максимальное силовое напряжение создается посредством перемещения какого-то непредельного отягощения с наивысшей скоростью. Важную разновидность составляет "взрывная сила" - способность проявлять большие величины силы в наименьшее время (например - удар в боксе). Таким образом, силовые качества у боксеров тесно связаны с быстротой и выносливостью. Силовые качества зависят от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов происходящих в мышцах. Немалая роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением - силовые упражнения. В зависимости от природы сопротивления силовые упражнения делятся на две группы (Л.П.Матвеев,

1976).

1. Упражнения внешнего сопротивления обычно используют:

- а) вес предметов;
- б) противодействие партнера;
- в) сопротивление упругих предметов;
- г) сопротивление внешней среды;

Упражнения, отягощенные весом собственного тела.

Упражнения с тяжестями удобны своей универсальностью: с их помощью можно воздействовать как на самые мелкие, так и на самые крупные мышечные группы; эти упражнения легко дозировать.

Наряду с приведенной классификацией силовых упражнений нужно учитывать деление их по степени избирательности воздействия, а также по режиму функционирования мышц - статические и динамические, собственно силовые и скоростно-силовые, преодолевающие и уступающие. Одной из важнейших проблем при воспитании силовых способностей заключается в выборе величины сопротивления, оптимальном темпе выполнения упражнений, скорости.

Максимальное силовое напряжение может быть создано различными путями:

- 1. Преодолением непредельных отягощений с предельным числом повторений;
- 2. Предельным увеличением внешнего сопротивления;
- 3. Преодолением сопротивлений с предельной скоростью;

В первом направлении - использование непредельных отягощений с предельным числом повторений, работа выполняется "до отказа". Как в шутку говорят тренеры "такие упражнения спортсмен выполняет, сколько сможет и после этого еще три раза".

Величину отягощений (сопротивлений) можно дозировать по следующим критериям:

- в процентах к максимальному весу;
- по разности от максимального веса (например, на 10 кг меньше предельного веса);
- по числу возможных повторений в одном подходе /вес, который можно поднять максимум 10 раз и т.п.).(см.таблицу).

№ п/п	Обозначение веса (сопротивления)	Число возможных повторений
1.	Предельный	1
2.	Околопредельный	2-3
3.	Большой	4-7
4.	Умеренно большой	8-12
5.	Средний	13-18
6.	Малый	19-25
7.	Очень малый	Свыше 25

«Работа до отказа» не выгодна в энергетическом отношении, кроме того приходится выполнять большую механическую работу, чем при повышенных отягощениях, чтобы получить такой же тренирующий эффект. Вместе с тем такая работа имеет и свои достоинства:

1. Большая степень энерготрат может быть полезной, если занятия проводятся с оздоровительной направленностью;

2. Упражнения с непредельными нагрузками дают большие возможности

контролировать технику;

3. Позволяют избежать травм;

Существенно, наконец, что на первых порах эффективность воспитания силы почти не зависит от величины сопротивления, коль скоро эта величина превосходит определенный минимум (40% от максимума).

С увеличением продолжительности занятий преимущество максимальных отягощений сказывается все более четко. В тренировке высококвалифицированных спортсменов непредельные отягощения используются как дополнительные методы. Например: величина сопротивления устанавливается в пределах «большой» и «умеренно большой». По мере развития силы величина сопротивления соответственно изменяется, если ученик отжимается в упоре лежа с опорой о гимнастическую скамейку и его сила возрастает настолько, что он выполняет упражнение 10-12 раз, то упражнение нужно усложнить так, чтобы его можно было выполнить лишь 4-7 раз (скажем, делать сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу, затем тоже с опорой ногами о гимнастическую скамейку и т.п.).

Второе направление – использование предельных и околопредельных отягощений. Предельный тренировочный вес, это тот наибольший вес, который можно поднять без значительного эмоционального возбуждения (это вес обычно на 10-15 % меньше максимального).

3.3. Методика развития выносливости

Выносливостью называется способность противостоять утомлению и поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего боксерского поединка. Одним из критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способами. При прямом способе испытуемому предлагают вести бой в высоком темпе в течение всех пяти раундов. Для поддержания высокой плотности поединка партнеры боксируют по одному раунду (всякий раунд – «свежий» партнер). Но этот способ практически не всегда удобен. Для измерения выносливости в соревновательных условиях пользуются косвенными способами. Для этого производят расчет коэффициента выносливости:

**Коэф.выносл.= КЭБД за 3 раунд/КЭБД за весь бой
(Коэффициент эффективности боевых действий)**

КЭБД = КЭА + КЭЗ

(Коэффициент эффективности атаки) КЭА = Кол-во уд-в достигших цели/Общее количество ударов

(Коэффициент эффективности защиты) КЭЗ = Число парированных ударов/Общее кол-во ударов

В процессе воспитания выносливости требуется решить ряд задач по всестороннему развитию функциональных свойств организма, определяющих общую выносливость и специальные виды выносливости. Решение этих задач немыслимо без объемной, довольно однообразной и тяжелой работы, в процессе которой обязательно приходится продолжать упражнение, несмотря на наступившее утомление. В связи с этим возникают особые требования к волевым качествам обучающихся. Воспитание выносливости осуществляется в единстве с воспитанием трудолюбия, готовности переносить большие нагрузки и весьма тяжелые ощущения утомления. В бою боксер испытывает высокую эмоциональную нагрузку (особенно в длительных турнирах) ему приходится решать тактические задачи, все время фиксируя движения противника. Во время боя работают активно не менее 2/3 мышцы, что вызывает большой расход энергии и предъявляет высокие требования к органам дыхания и кровообращения. О состоянии и возможности развития выносливости можно судить по таким показателям: как минутный объем дыхания, максимальная легочная вентиляция, жизненная емкость легких, минутный и ударный объем сердца, частота сердечных сокращений, скорость кровотока, содержание гемоглобина в крови.

Основой выносливости у боксеров является хорошая общефизическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, т.к. чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц участвует в выполнении движения (М.И.Романенко, 1985).

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)Действие свивающих факторов, в том числе и полученных ударов.

3.4. Методика развития ловкости

Ловкость – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений. В боксе ловкость проявляется в быстроте преобразования (перестройки)

движений в соответствии с требованиями изменившихся условий поединка.

По мере углубления спортивной специализации ведущей линией методики воспитания координационных способностей становится введение фактора необычности при выполнении привычных действий, с тем, чтобы обеспечить возрастающие требования к координации движений.

Таблица.

№	Содержание методического приема (по Л.П.Матвееву, А.Д.Новикову)	Примеры
1.	Введение необычных исходных положений.	Ведение боя в разных стойках: высокая, низкая, лево-правосторонняя. Ведение боя не в своей стойке.
2.	"Зеркальное" выполнение упражнений.	Ведение боя в разных стойках: высокая, низкая, лево-правосторонняя. Ведение боя не в своей стойке.
3.	Изменение скорости или темпа движений.	Выполнение боевых действий с различной скоростью и в разном темпе.
4.	Изменение пространственных границ в которых выполняется упражнение.	Проведение тренировки в зале и на открытом воздухе. Проведение спаррингов на уменьшенном (разделенном канатами) ринге. Спортивные игры на уменьшенной площадке
5.	Смена способов выполнения упражнения.	Выполнение ударов, защит, передвижений различными способами.
6.	Осложнение упражнений дополнительными движениями	Выполнение серий ударов: в прыжке, после прыжка с поворотом на 360°; после нескольких кувырков через голову; после серии поворотов и т., п.
7.	Изменение противодействия обучающихся в парных или групповых упражнениях.	Ведения боя с различными по стилю, (весу, росту и т.п. партнерами. Ведение боя с двумя партнерами; "стенка на стенку". Применение разных тактических комбинаций.
8.	Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.	Выполнение боевых действий в различных сочетаниях, ранее неизвестных
9.	Усложнение координации движений с помощью заданий типа	Жонглирование теннисным мячом: - ведение теннисного мяча об п пол; - броски и ловля об стенку:

	жонглирования.	- ловля теннисного мяча, отпущенного другой рукой и т.п.
10.	Варьирование тактических условий.	Ведения боя с различными спарринг партнерами.
11.	Введение дополнительных объектов действия и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий.	Бой с использованием партнерами "стенка на стенку"; игровые упражнения с увеличенным числом мячей; проведение тренировок при зрителях
12.	Направленное варьирование внешних отягощений.	Работа с молотками, гантелями, в перчатках различного веса, с утяжелителями, амортизаторами и т.п.
13.	Использование различных материально-технических и естественно-средовых условий занятий для расширения диапазона вариативности двигательных навыков.	Выполнение упражнений на различных снарядах (пневматических и насыпных грушах, мешках, чередование мест занятий)на свежем воздухе и в зале, на разных спортивных сооружениях)

Упражнения, направленные для развития ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости используют интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, а сами упражнения следует выполнять, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

Проявление ловкости во многом зависит от умения спортсмена расслаблять мышцы. Напряженность, скованность движений отрицательно сказывается на результат. Мышечная напряженность проявляется в трех формах: 1. повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя /тоническая напряженность/; 2. недостаточная скорость расслабления /скоростная напряженность/; 3. в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации /координационная напряженность/.

Для борьбы с тонической напряженностью применяют упражнения на расслабление в виде свободных движений конечностями и туловищем /типа потряхиваний, свободных махов и т.п./, упражнения на растягивание, плавание, массаж. Для увеличения скорости расслабления мышц используют упражнения, такие как: метание, броски и ловля набивных мячей, рывок и толчок штанги, сильные удары на снарядах.

Координационная напряженность постепенно преодолевается следующими путями: 1. Разъяснение необходимости выполнять движения

на напряженнее, легко, свободно. 2.. Применение специальных упражнений на расслабление: /По И.В.Левицкой/ а/ упражнения, в процессе выполнения которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному; б/ упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетается с напряжением других; в/ упражнения, в которых требуется поддерживать движение по инерции расслабленной части тела за счет движения других частей; г/ упражнения, по ходу которых обучающимся предлагают самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслаблять мышцы. При выполнении упражнений на расслабление напряжение мышц должно сочетаться со вдохом и задержкой дыхания, расслабление - с активным вдохом. Для того, чтобы движение было свободным, не напряженным рекомендуется при его выполнении петь, улыбаться, закрыть на мгновение глаза, следить за мимикой /напряженность четко выражается в мимике/. При выполнении движений нужно напрячь мышцы всего тела /с задержкой дыхания/, потом резко расслабиться /с форсированным выдохом/ и немедленно начать движение. Полезно выполнять упражнение в состоянии утомления, т.к. утомление заставляет концентрировать усилия лишь в необходимые моменты.

Проявление ловкости обуславливается и способностью боксера поддерживать равновесие. Воспитывать способность к поддержанию равновесия можно двумя путями: первый путь - применение упражнений на равновесие. Второй - применение упражнений к прямолинейным и угловым ускорениями /кувырки, спурты, прыжки с поворотом, уклоны и нырки с большой амплитудой и т.п./Во многом ловкость зависит от умений боксера оценивать расстояние до какого-нибудь предмета / противника, канатов ринга и т.п./.

Предметная область:

«Другие виды спорта и подвижные игры»

Основными видами общей физической подготовки являются гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, подвижные и спортивные игры. Надо иметь в виду, что занятия по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке и спортивным играм представляют собой единый процесс физического воспитания.

Гимнастика - одно из основных средств общей физической подготовки, с помощью которого решается большой круг задач: формируется правильная осанка, совершенствуются координация движений, сила мышц, гибкость, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность и др. Гимнастика - это целая школа движений. С помощью гимнастических упражнений обеспечивается специальная физическая подготовленность для успешного выполнения программных требований по легкой атлетике, лыжной подготовке и др.

Гимнастика также играет большую роль в профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся. Вместе с тем занятия гимнастикой недостаточно влияют на органы кровообращения и дыхания, на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому ее следует применять в сочетании с другими видами физических упражнений.

Программа по гимнастике включает строевые и общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами, на гимнастической стенке и скамейке), упражнения в равновесии, лазании, упражнения спортивной гимнастики, элементы акробатики.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное и прикладное значение. Легкая атлетика в учебной работе в школах содействует более успешному выполнению учащимися требований программ по лыжной подготовке и плаванию, восполняет недостатки в разносторонней, физической подготовке по другим видам спорта и в первую очередь гимнастике и плаванию. Программа по легкой атлетике включает специальные подготовительные упражнения, ходьбу, бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, толкание ядра, метание гранаты.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм. К их числу относятся различные передвижения — бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др. Общая физическая подготовка играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений.

В процессе организации подвижных и элементов спортивных игр с обучающимися возникают уникальные возможности для комплексного решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, но подвижные игры в силу своей специфики являются, прежде всего, эффективным средством укрепления здоровья и физического развития детей. Благоприятно воздействуют на обучающихся игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанными с длительным и односторонним силовым напряжением, особенно статическим.

Подвижные и спортивные игры имеют строгие и четкие правила, что способствует упорядочению взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение. При систематическом проведении подвижных и спортивных игр у обучающихся закрепляются и совершенствуются приобретённые двигательные умения и навыки, которые облегчают в дальнейшем более углубленное изучение техники сложнокоординированных движений и выполнение их в нестандартных условиях. Кроме того, подвижные и спортивные игры способствуют воспитанию

двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно эти физические качества развиваются в комплексе. Ограничение действий правилами, принятыми в подвижной игре, при одновременном увлечении игрой отлично дисциплинирует детей. Наряду с этим им приходится исполнять роли водящего, организатора игры, что развивает организаторские навыки.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для проявления творчества, выдумки, фантазии. Необходимо поощрять игровое творчество детей, нацеливая их на создание вариантов игр путём введения новых двигательных действий, изменения правил.

Подвижные игры по своему содержанию чрезвычайно многообразны, для детей разного возраста различаются по сложности движений, по содержанию сюжета, по количеству правил и ролей, по наличию соревновательных элементов и словесного сопровождения. При этом активно развивается, тренируется внимание, логическое мышление.

Предметная область:

«Технико-тактической и психологической подготовки»

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

Медицинское обследование

Медицинское обследование обучающихся общеразвивающей программы проходят два раза в год на начало учебного года (сентябрь) и середине учебного года (март - апрель). Медицинское обследование проводится врачом и медицинской сестрой школы.

Участие в соревнованиях

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности обучающихся. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на поле, в спортивной зале.

1.4. Занятия должны проводиться в спортивной форме.

1.5. При проведении занятий в спортивном зале, стадионе, спортивной площадке или другом спортивном объекте, где проводится текущее занятие, должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. 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.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на спортивной площадке, стадионе, спортивном зале.

2.4. Провести разминку.

2.5. Тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать заниматься, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам обучающихся.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ .

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Знания, полученные обучающимися в ходе реализации программы «Лёгкая атлетика» в системе здорового образа жизни: Понятие «спортивный бег». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие спортивного бега на организм человека. Закаливание. Место и значение лёгкой атлетики в системе физического воспитания. Виды спортивного бега и их значения. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетики.

По итогам учебного года в спортивно-оздоровительной группе добровольно выполняются контрольные упражнения.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м;	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+

Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Выполнение стартов и поворотов		
Бег на дистанции 100 м	+	+

Примечание:

+ норматив считается выполненным.

Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

№ п\п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы медицинские	штук	2
2	Эстафетные палочки	штук	20
3	Доска информационная	штук	2
4	Колокольчик судейский	штук	10
5	Набивной мяч	штук	20
6	Мяч футбольный	штук	5
7	Конусы	штук	50
8	Свисток	штук	4
9	Секундомер	штук	4
10	Скамейки гимнастические	штук	6
11	Термометр для измерения температуры воздуха	штук	2

По окончании обучения обучающемуся выдается сертификат об окончании общеразвивающей программы дополнительного образования.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебная и методическая литература:

1. «Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007.
2. «Маленькие игры для многих». А. Лёшер. Изд. «Полымя», Минск, 1983г.
3. «Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И. Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
4. «От игры к спорту». Г.А. Васильков, В.Г.Васильков. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1985г.
5. «Ради здоровья детей». Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Изд. «Просвещение», Москва, 1985г.
6. «Тактика в спортивной борьбе». А.Н. Ленц под редакцией Л.Н. Ильичева. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1967г.

7. «Техника классической борьбы». А.Н. Чеснокова. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1962г.
8. Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А., «Бороться, чтобы побеждать».
9. Бдель Фатах Мабрук Хедр. Исследования методов совершенствования выносливости у юных боксеров: Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. – М., 1979. – 18 с.
10. Белов В.С. Греко-римская борьба (строки из истории).
11. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»
12. Богуславский В. Г. Методика сопряженного развития специальной выносливости и технического совершенствования юных боксеров: Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. – Киев, 1989.
13. Бутенко Б, Н., Худадов Н. А., Мамчупп Н. А., Гильдин Л. С., Огуренков В. Н. Физическая подготовка юных боксеров//Бокс: Ежегодник.-М., 1964. –с.77-93
14. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
15. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физическое воспитание детей школьного возраста. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 188 с.
16. Градополов К. В. Бокс. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 340 с.
17. Градополов К. В. Бокс. Учебник для ИФК. – 4-е издание. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 338 с.
18. Дегтярев И. П., Концев К. Н., Гаськов К. В. Планирование структуры средств тернировки на предсоревновательном этапе подготовки юных боксеров// Бокс: Ежегодник. – М., 1985. – с. 16-18
19. Дешин Д.Ф., Врачебный контроль в физическом воспитании Ф и С.
20. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»
21. Кодеридзе К.Е., «Молодым борцам», журнал Физкультура и Спорт
22. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа».
23. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований. М.: Советский спорт, 2005. 145с.
24. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник /под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – М. : Советский спорт, 2004. 464 с.
25. Кургузов Г. В. Русанов В. Я. Метод интервальной тренировки для повышения специальной работоспособности боксеров.// Бокс: Ежегодник. – М., 1985. – с. 15-16.
26. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. М., ФиС, 1967. – 152 с.
27. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Издательство Физическая культура, 2005. - 532 с.
28. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2005. 160с.

29. Мотылянская Р. Е. Выносливость у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 223 с.
30. Новиков А.Д.; Матвеев Л.П., Теория и методика физического воспитания, журнал Физкультура и Спорт.
31. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 116с
32. Степанов Г.И., «Юный борец», журнал Физкультура и Спорт .
33. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс»
34. Яковлев Н.И., «Режим и питание спортсмена в период тренировки и соревнований», журнал Физкультура и Спорт .

Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
3. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
4. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
5. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
6. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
7. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
8. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования
9. www.wrestrus.ru - Федерация спортивной борьбы России.
10. www.boxing-fbr.ru/ - Федерация бокса России