

БОКС

Романенко М.И., "БОКС", Киев, изд. объединение "Вища школа", 1978 г., 296 с.

В постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О мерах по дальнейшему совершенствованию высшего образования в стране» подчеркивается, что задачи современного этапа коммунистического строительства требуют дальнейшего повышения уровня обучения и воспитания молодых специалистов, повышения эффективности учебно-воспитательной, научно-методической и других видов деятельности вузов, внедрения результатов в практику. Постановление нацеливает институты физической культуры на подготовку высококвалифицированных преподавателей-тренеров, глубоко знающих свой предмет, овладевших навыками организационной работы, педагогическим мастерством.

За последние годы в развитии бокса произошли большие изменения. Увеличилось количество занимающихся этим видом спорта, количество тренеров, их профессиональный уровень. Тренеры обогатились опытом подготовки выдающихся боксеров у нас в стране и за рубежом, повысился уровень спортивного мастерства боксеров, значительно возросла материальная база. Намного увеличилось количество соревнований как внутри страны, так и за рубежом, изменились правила соревнований. Все это не могло не отразиться на методике подготовки боксеров всех категорий, от новичка и до мастера. Тренировки проводятся более интенсивно, с применением больших нагрузок. Сроки подготовки боксеров высших разрядов сократились. Тренеры уделяют больше внимания индивидуализации процесса тренировки с учетом способностей боксера и возможностей их развития. Усовершенствовано планирование и руководство учебно-тренировочным процессом, особенно в подготовке боксеров высших разрядов. Успешно внедряются в практику выводы научных работ в области бокса. Опубликованы новые методические пособия по развитию специальных физических качеств, технике, тактике и психологической подготовке спортсменов (Н. А. Худадов, Г. А. Джероян, Б. И. Бутенко, В. М. Клевенко, Е. И. Огуренков и др.).

Опыт показывает, что студенты, специализирующиеся по боксу, недостаточно ориентируются в вопросах современного планирования и управления учебно-тренировочным процессом моделирования подготовки выдающихся боксеров, определения способностей боксеров, прогнозирования спортивных результатов, биомеханики и физиологии бокса, организации воспитательной работы со спортсменами, в научных исследованиях в области бокса и др. Поэтому автор несколько расширил круг рассматриваемых вопросов с учетом тех из них, которые были упущены в программах и не освещены в учебнике «Бокс» К. В. Градополова (1965). В связи с этим книгой могут пользоваться также преподаватели, которые ведут факультативные занятия по боксу в неспециализированных вузах, тренеры, работающие в секциях коллективов физической культуры, клубах, детских спортивных школах, со сборными командами, и студенты факультетов физвоспитания педагогических вузов, которые готовят себя к тренерской деятельности в области бокса.

При составлении учебника использован опыт многолетней работы автора в Киевском государственном институте физической культуры, изучение им опыта подготовки специалистов в Государственном центральном ордена Ленина институте физической культуры. Ленинградском дважды орденоносном институте физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, Львовском государственном институте физической культуры, национальных институтах физической культуры Польской Народной Республики, Социалистической Республики Румынии, Германской Демократической Республики. Материалом для учебника послужила практическая деятельность видных тренеров Советского Союза и зарубежных стран, обобщение научных данных.

Собранные материалы позволили сделать вывод о том, что требования к подготовке кадров по боксу должны быть значительно повышены, в особенности по отдельным вопросам теории и практики преподавания.

За помощь в создании учебника автор благодарен коллективу кафедры бокса ГЦОЛИФК и ее руководителю — канд. пед. наук доценту И. П. Дегтяреву, докт. пед. наук профессору К. В. Градополову, профессору А. О. Тер-Ованесяну, профессору В. М. Зациорскому, профессору Д. Д. Донскому, профессору В. В. Кузнецову, заслуженному мастеру спорта СССР, канд. техн. наук В. В. Попенченко заслуженному мастеру спорта А. А. Киселеву, доценту П. Г. Левитану, доценту Г. И. Шаткову, профессору К. Т. Булочко, заслуженному тренеру СССР В. И. Огуренкову, доценту В. В.

Нелюбину, коллегам по работе, тренерам, боксерам и врачам, с которыми он работал в течение многих лет при подготовке сборных команд УССР и СССР к крупнейшим соревнованиям

Глава 1. Краткий исторический обзор развития бокса как вида спорта

История физической культуры и спорта, в частности бокса, является наукой об общих закономерностях их развития в различные эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни общества. Основная задача изучения этого раздела программы состоит в научном освещении развития бокса с марксистско-ленинских позиций.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ КУЛАЧНОГО БОЯ КАК ВИДА СОСТЯЗАНИЙ В ДРЕВНЕМ МИРЕ

Возникновение кулачного боя как вида спорта теряется в веках. Египетские иероглифы, относящиеся еще к сороковому веку до н.э., изображают воинов, которые ведут кулачный бой в примитивных перчатках – кожаных бинтах. При раскопках в окрестностях Багдада найдено много плит с изображением кулачного боя. Нужно отметить, что кулачный бой распространялся из Египта на остров Крит и в Грецию (рис. 1 и 2). Раскопки Миносского лабиринта показали, что кулачный бой известен еще до возникновения греческого государства в эпоху расцвета Эгейской культуры. Сохранившиеся предания говорят, что кулачный бой был известен и на востоке, в особенности среди ионийцев. Первые письменные сведения о кулачном бое в Древней Греции дошли до нас из описаний этого вида состязаний Гомером.



Рис. 1. Древнегреческая ваза с изображением кулачного боя.



Рис. 2. Фигура древнегреческого кулачного бойца.

По преданию, покровителем кулачных боев был сам Апполон, который победил Ареса, проявив большое искусство в ловкости и быстроте.

Ф. Энгельс, говоря о системе воспитания в Спарте и Афинах, отмечал, что основное внимание там обращалось на развитие выносливости, силы, смелости и ловкости.

Основоположником кулачного боя греки считали Амикуса, который не выпускал из своего государства ни одного чужестранца, не сразившись с ним в кулачном бою.

Характерными являются высказывания Сократа, Платона и Аристотеля о кулачном бое как эстетически красивом виде упражнении смелых и сильных людей.

Кулачным боем увлекались поэты, государственные деятели, писатели. Например, знаменитый математик Пифагор был прекрасным кулачным бойцом и даже участвовал в олимпийских играх.

На протяжении целого ряда столетий кулачный бой занимал сравнительно большое место в жизни общества. В народных сказаниях, былинах, песнях, в различных произведениях искусств воспевались мужество и сила, смелость и благородство, патриотизм и честность, проявленные кулачными бойцами во время поединков, т. е. те качества, которые делают человека прекрасным и ценным для общества.

Вооружение кулака

Из описаний и изображений на вазах и фресках мы видим, что бои проводились не только на голых кулаках, но и с забинтованными кистями (позже делались приспособления для надевания на руки).

Начиная с XI-XII вв. и до конца IV в. до н. э., бойцы употребляли наиболее простую форму перчатки, называемую мейлихай (рис. 3, а). Руки бинтовались 3-3,5-метровыми ремнями из мягкой бычьей кожи, сыромятной или просто смазанной маслом или жиром, чтобы придать ей мягкость. Изображения на древних вазах показывают несколько способов бинтования. Чаще всего сначала бинтовали четыре пальца, затем предплечье.

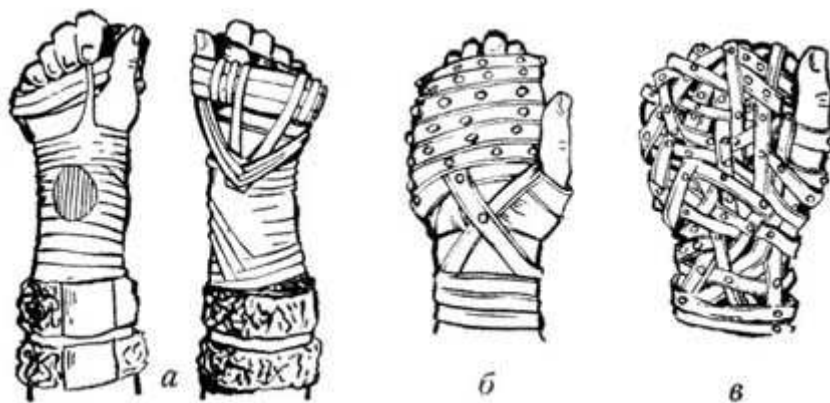


Рис.3. Вооружение кулака кулачных бойцов (а - мейлихай, б - сфайрай, в - цесты)

В VI в. до н. э. мейлихай был вытеснен более совершенным видом вооружения кулака — сфайраем (рис. 3, б), представление о котором дает скульптура сидящего кулачного бойца того времени — Амика. Эти перчатки состояли из двух частей — самой перчатки и крепкого кожаного кольца, окружающего суставы. Кольцо имело примерно 2 1/2 см ширины и 1/4 см толщины. Перчатка доходила до половины предплечья и заканчивалась толстой полоской из овечьей кожи. Если мейлихай должен был главным образом предохранять кисти рук от травм, то сфайрай уже предназначался для увеличения ударной силы.

Третий период в развитии боевой перчатки — это период тяжелых перчаток римского происхождения (с конца IV до II вв. до н. э.) со свинцом и железом, называемых цестами (рис. 3, в). Введение подобных перчаток пагубно отразилось на спортивной культуре и искусстве боя. Такие перчатки применялись лишь в гладиаторских боях.

Уже в те далекие времена появлялись кулачные бойцы-профессионалы. Профессионалы зажимали в кулаке металлические и каменные шары. Бой длился до тех пор, пока один из бойцов не сбивал противника с ног или не наносил ему удара с «большим ущербом». Это снижало воспитательную ценность и привлекательность кулачного боя, порождало нездоровый азарт и требовало чрезмерного напряжения сил; бойцы часто получали увечья. «Этот олимпиец, каким ты его видишь теперь, — писал один историограф, — когда-то имел нос, подбородок, уши и брови. Став профессиональным кулачным бойцом, он потерял все, что унаследовал от родителей; его красивый брат дает представление о том, каким он был...»

Некоторые правила, элементы техники и тактики кулачного боя

В Древней Греции писанных правил кулачного боя не было. Искусство вести схватку передавалось по наследству.

Точно отмеренной площадки (ринга) также не было, и зрители сами образовывали ограждение боевой площадки. Обширное пространство для ведения боя не давало возможности загнать противника в угол. Бой не делился на раунды, и противники сражались без ограничения времени. Когда они настолько уставали, что не могли продолжать бой дальше, то по обоюдному согласию состязание прерывалось до тех пор, пока бойцы восстанавливали силы. Обычно бой продолжался до тех пор, пока один из противников не подавал сигнал о сдаче — поднимал вверх руку.

За правильностью хода боя следил судья, изображаемый на вазах с лозой в руках. Ударами этой лозы он разнимал бойцов в случае нарушения ими правил боя.

Классификация бойцов по весовым категориям не была известна грекам. Состязания были открыты для всех желающих, независимо от массы тела. Следовательно, кулачный бой был монополией тяжеловесов.

Состязания проводились по турнирной системе.

Кулачный бой в программе древних олимпийских игр

В истории физической культуры Древней Греции одним из наиболее ярких явлений, несомненно, были олимпийские игры. Всеобщее признание как мероприятие огромной общественно-политической важности олимпийские игры получили в 776 г. до н. э. Именно с этого года в Греции вводится счет времени по олимпиадам. Кулачный бой был включен в олимпийскую программу XXIII Олимпийских игр (688 г. до н. э.).

Прежде чем приступить к олимпийским состязаниям, бойцы тренировались в палестрах — особых школах под руководством специалистов.

На тренировках бойцы применяли перчатки из мягких ремней, голову защищали маской (шапкой с наушниками, вероятно, сшитой из мягкой кожи с подкладкой). Подобием современной набивной висячей груши у греков был мешок из кожи, наполненный финиковыми косточками. Он подвешивался на высоте головы и служил для тренировки в ударах. Широко применялись упражнения в бою с тенью.

Игры проводились по твердым правилам. Участникам запрещалось прибегать к каким-либо недобросовестным приемам для достижения победы, в частности подкупать друг друга, наносить друг другу увечья. За соблюдением всех этих правил должны были следить эланодикиуш (судьи).

Устав запрещал выступать на играх только рабам и варварам. Для того чтобы быть допущенным к играм, свободнорожденный грек должен был представить доказательство, что он в течение не менее 10 последних месяцев готовился к состязаниям, повседневно упражнясь. Кроме того, каждому участнику надлежало за месяц до начала игр прибыть в Олимпию и в течение месяца проходить испытания в олимпийской гимназии за счет самого участника. Естественно, что это было не под силу малоимущим гражданам Греции. Поэтому в числе участников игр мы почти не видим представителей многочисленного греческого демоса.

Завоевав Грецию, римляне продолжали олимпийские игры, но они коренным образом отличались от греческих. Организация этих игр была подобна цирковым выступлениям.

В 394 г. и. э. по указу императора Феодосия I, насаждавшего христианство, олимпийские игры были запрещены. Спустя некоторое время Олимпию разрушили готы, а в 426 г. по приказу Феодосия II римляне сожгли храм Зевса — центр олимпийских игр.

По инициативе секретаря Спортивного союза Франции Пьера Ку-бертэна в апреле 1896 г. в Афинах вновь вспыхнул олимпийский огонь. В I Олимпийских играх участвовало 285 спортсменов из 13 стран. Однако среди них не было боксеров.

РАЗВИТИЕ КУЛАЧНЫХ БОЕВ КАК САМОБЫТНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИИ И РАЗВЛЕЧЕНИЙ В РОССИИ

Исторические условия развития русского и других народов нашей страны, в частности постоянная борьба с врагами за независимость своей Родины, не могли не отразиться на характере физических упражнений, на играх и развлечениях.

Первые сведения о кулачных боях на Руси находим в Густинской летописи 990 г. и в летописях Нестора, датированных 1069 г. Было два вида состязаний в кулачных боях: массовые бои «стенка на стенку» и одиночные — единоборство «один на один» или «сам на сам».

Особенно популярной была форма — «стенка на стенку», где бой был массовым и представлял организованные действия. Каждая сторона старалась прорвать «стенку» противника, внести панику и смятение в его ряды и вытеснить его с боевой площадки. Отступивший противник перегруппировывался и снова шел стеной в атаку. Таким образом, бой состоял из отдельных схваток и длился до тех пор, пока одна из сторон была совершенно побеждена и отказывалась от боя.

Места для боя были традиционными; зимой обычно бились на льду реки. Первыми начинали подростки, за ними вступали взрослые — женатые и часто старики. В народе существовали неписанные правила, которые передавались из поколения в поколение. Бой проходил либо на «голых» кулаках, либо в рукавицах. Удары наносились только лицом к лицу в голову, грудь и живот. Упавшего не били, отсюда поговорка «лежачего не бьют», «лежачий в драку не ходит». Кто падал на землю, считался побежденным. Бились до первой крови, пьяных к бою не допускали. Подножки и нападения сзади запрещались. Считалось бесчестным переходить за вознаграждение или подарки к противной стороне. Нарушения правил наказывались.

В основе своей русские кулачные бои были подлинно народным видом физических состязаний, спортивной игрой, «молодецкой потехой», рожденной здоровой удалью, спортивным желанием померяться силой, по-богатырски «разойтись плечом, размахнуться рукой», лишенной злобы и вражды. Не случайно кулачные бои привлекали к себе творческое внимание многих русских писателей.

Кулачные бойцы проявляли большое искусство. Существовала поговорка «не силой бьются, а сноровкой». Кулачных бойцов, выдающихся по силе и умению, в народе называли «надежа-боец». Эти бойцы участвовали в одиночных боях, принимали также участие и в массовых — «стенка на стенку». Они пользовались большой славой и уважением.

Из уст в уста веками передавалась в народе слава о «богатырях-молодцах». Так, например, известны обладающие большой физической силой троицкие монахи Александр Пересвет и Ослябля. В летописях рассказывают, как Пересвет в единоборстве поразил татарского богатыря перед Куликовской битвой. Кулачные бои нашли отражение в художественной литературе, автобиографических очерках и воспоминаниях. Описание кулачных боев находим у М. Ю. Лермонтова, А. М. Горького, Н. В. Гоголя, Н. Г. Помяловского, Ф. В. Гладкова, Д. Н. Мамина-Сибиряка и др.

Имеются сведения, что Петр I любил организовывать кулачные бои, «дабы показать удаль русского народа». Об этом, в частности, пишет первый русский механик Андрей Нартов, обучавший царя

механическому делу. При Екатерине II кулачные бои были очень популярными. Граф Г. Орлов считался отличным бойцом и не раз приглашал знаменитых силачей померяться с ним силой. Несмотря на запрет церкви, народ продолжал любить кулачные бои.

С развитием капитализма в России организаторами кулачных боев стали купцы, фабриканты. Они часто делали заклады или держали пари, напуская друг на друга бойцов, подобно петухов, разжигая и озлобляя своих «подопечных». Г. И. Успенский в рассказе «Бойцы» подробно описывает кулачный бой в губернском городе. Здесь боем руководят меценаты, «покровители», спаивающие бойцов, чтобы «скорее дошел». А потом — крики женщин, волокущих своих пьяных окровавленных мужей домой.

Часто кулачные бои использовались представителями эксплуататорских классов с целью отрыва масс от революционной борьбы, разжигания национальной вражды. Незлобивые, гуманные по своим правилам народные состязания на кулаках под тлетворным влиянием царских погромщиков стали перерождаться в кулачные расправы.

Бокс в дореволюционной России

Спортивная жизнь царской России ограничивалась существованием немногих спортивных организаций и в области бокса оставила незначительное наследие. Первыми пропагандистами бокса в нашей стране были в Москве М. Кистер, который издал на русском языке в 1894 г. пособие по английскому боксу, организовал атлетический кружок, где занимались боксом, и в Петербурге приехавший из Франции Э. Лусталло. В Москве считался сильнейшим боксером С. Лопухин, а в Петербурге ученик Э. Лусталло — Г. Майер, совмещавший бокс и упражнения с гириями. Первые состязания по боксу в Москве состоялись 15 июля 1895 г., в Петербурге — 31 мая 1898 г. (между Г. Манером и англичанином Мази, работавшим на одном из заводов). Особенно преуспел в боксе ученик Э. Лусталло — И. Граве.

В 1911—1912 гг. группой энтузиастов была организована «Арена физического развития», в которой занимались боксом В. Коновалов, В. Жуков, Н. Алимов (Кара-Малай), Б. Денисов. 18 ноября 1913 г. общество «Санитас» организовало чемпионат России, в котором участвовало 15 петербургских любителей. Первый приз, золотую медаль и звание чемпиона России 1913 г. получил И. Граве. В то время не существовало никаких организаций, объединяющих боксеров разных городов. Поэтому москвичи независимо от петербуржцев устроили свое «первенство России», затем в этом же году организовало подобное «первенство России» в Петербурге эстонское общество «Калев», в котором приняли участие и москвичи.

В 1913 г. в Москве организовался второй кружок бокса при обществе любителей лыжного спорта (ОЛЛС) в Сокольниках, где начал преподавать А. Харлампов, который за время своего пребывания в Англии, Германии и Франции выступал в качестве профессионального боксера. Здесь же преподавал П. Никифоров, впоследствии известный советский преподаватель и спортивный деятель. На площадке ОЛЛС иногда устраивались матчи, где выступали любители: Н. Алимов (Кара-Малай), Б. Денисов, П. Никифоров и др.

Несмотря на то, что бокс в дореволюционной России был развит слабо, он выгодно отличался от бокса в западноевропейских странах. Русский бокс имел преемственную связь с кулачным боем. Характерно, что первые чемпионы России — П. Никифоров, Н. Алимов (Кара-Малай) и другие были сильнейшими кулачными бойцами. Русский бокс унаследовал от кулачного боя черты мужества, высокой спортивной гуманности, на основе его приемов складывалась техника и тактика первых русских боксеров. Отдельные спортсмены, такие как И. Граве, Н. Никифоров и А. Харлампов, резко выделялись из всей массы боксеров своей технической подготовленностью.

В 1913 г. обществом «Санитас» впервые изданы правила бокса, а в 1915 г. были введены правила бокса, переработанные из английских.

Этими правилами было установлено 8 весовых категорий (в соответствии с принятыми в международной практике). Масса перчаток определена в 8 унций (227 г) каждая. Продолжительность боя — три раунда по 3 мин. При розыгрыше первенства финальный бой состоял из двух 3-минутных раундов и одного 4-минутного. Правила были более конкретизированы и одобрены Московской тяжелоатлетической лигой 27 мая 1910 г.; они уточняли условия боя, действия боксеров и судей.

Вторым первенством России можно считать турнир, состоявшийся в 1914 г. в Петербурге. Соревнования проводились в трех весовых категориях (легкой, средней и тяжелой), в пять раундов по 3 мин. При равенстве очков давался дополнительный, шестой раунд. Ввиду нарушения правил и создавшегося конфликта между судьями и участниками соревнование не было доведено до конца и продолжение состоялось несколькими месяцами позже. Лучшими боксерами турнира были И. Граве, Лушев, В. Гомолицын, Кауделька и киевлянин Соколов.

Наиболее значительным из дореволюционных соревнований по боксу было первенство России, состоявшееся в декабре 1916 г. в Петрограде. В нем приняли участие 23 боксера. Продолжительность боя была установлена в четыре раунда по 3 мин. Спортивная печать того времени отмечала хорошую подготовленность московских боксеров.

Как вспоминают старые спортсмены и любители спорта, бокс культивировало на Украине еще в 1907 г. общество «Сокол». Официальные же сведения относятся к 1912 г., когда в Киев приехал М. Ратье и начал проводить занятия по боксу.

В 1913 г. разыгрывается первенство Юго-Запада России, боксеры Киева выходят на первое место. Рейнес, помощник М. Ратье, продолжает тренировать всю группу; особое внимание уделяет лучшему боксеру И. Пяткину (средний вес). Тренировки проходили почти ежедневно, а спарринги доходили иногда до 10 — 15 раундов.

В 1914 г. группа киевских боксеров по приглашению общества «Санитас» выезжает в Петербург для матчевой встречи с чемпионом России.

Киевляне увидели первый профессиональный матч между известным дореволюционным любителем И. Пяткиным и негром Б. Гордоном, организованный известным арбитром профессиональных борцов И. Лебедевым.

По существу организовано бокс культивировался только в Москве, Петрограде, Киеве и Одессе. Здесь в обществе «Сокол» в основном занимались гимнастикой, частично другими видами, в том числе и боксом.

Энтузиасты-одиночки были и организаторами этого вида спорта и бойцами. Первенство России 1914 г., в котором участвовали москвичи, петербуржцы и киевляне, является началом летоисчисления отечественного бокса.

БОКС В СССР

Развитие бокса в СССР до Великой Отечественной войны

В годы гражданской войны и борьбы с иностранной интервенцией по инициативе В. И. Ленина был издан декрет о всеобщем военном обучении (Всевобуч), составной частью которого была физическая подготовка трудящихся. В. И. Ленин уделял работе Всевобуча большое внимание. Он считал физическое воспитание трудящихся важным условием в борьбе за построение социалистического общества.

В 1919 г. на курсах Всевобуча П. В. Никифоров и В. В. Самойлов начали преподавать бокс. В 1920 г., после слияния нескольких курсов Всевобуча в отдел физического воспитания при Военной медицинской академии, бокс был включен в программу как предмет физической культуры.

В Москве многое сделала для бокса Главная военная школа физического образования трудящихся. Из ее стен вышли знаменитые советские боксеры: М. Фомин, М. Петров, Л. Лебедев, А. Илюшин, Р. Рождественский. Бокс начал культивироваться в обществе «Динамо», вырастившем первых чемпионов СССР В. Езерова, Я. Брауна, А. Павлова, Ф. Бреста и А. Гольдштейна.

Ряды боксеров росли, увеличивалось и число соревнований. В 1920 г. бокс был включен в Преодолимпиаду Всеобуча, в Петрограде еженедельно проводились «боксерские понедельники». Все чаще организовывались междугородные встречи в Москве, Ленинграде, Самаре, Ростове, Харькове, Одессе, Севастополе. Впервые было проведено первенство Красной Армии.

В 1924 г. было проведено первое после революции первенство Ленинграда для новичков. К этому времени в городе занималось уже несколько групп под руководством молодых инструкторов бокса из числа учеников В. Осечкина; кроме того, учебную и тренировочную работу вел И. Граве.

В 1925 г. Центральный Комитет ВКП(б) принял специальное постановление, определившее направления развития и организационные формы физкультурного движения.

В Московском совете физической культуры была создана объединенная секция бокса. Секция разработала и издала первые правила советского бокса и организовала соревнования. В апреле 1925 г. было разыграно первенство СССР (без участия ленинградцев). Чемпионами стали В. Рукштелер, Ф. Брест, Л. Вяжленский, А. Павлов, Я. Браун, К. Градо-полов, А. Анкудинов, В. Езеров.

В ноябре в Москве состоялась международная встреча советских боксеров с командой рабочего спортивного союза города Брауншвейга. В этом же месяце состоялась первая встреча между боксерами Москвы и Ленинграда. С тех пор эти встречи стали традиционными.

Советские боксеры успешно выступают на I Спартакиаде рабочего спорта в Норвегии (1928 г.). В Стокгольме состоялась товарищеская встреча с командой Швеции, закончившаяся победой советских спортсменов. В августе 1928 г. в Москве на 1 Всесоюзной спартакиаде с участием боксеров рабочих клубов ряда европейских стран победителями стали москвичи: С. Целовальников, Я. Браун, И. Богаев и А. Вевель. •

Бокс находит свое распространение в профсоюзах. Одной из первых организаций был «Строитель» в Москве, где большую работу проводит Б. Денисов.

В период с 1928 по 1930 г. бокс широко распространяется по городам союзных республик Закавказья и Средней Азии (Азербайджана, Грузии, Узбекистана и т. д.). В 1929 г. проводится первенство Закавказья, в котором участвовали команды Тбилиси, Еревана и Баку.

В постановлении ЦК ВКП(б) от 16 октября 1929 г. отмечался все еще слабый охват широких масс физической культурой и были намечены конкретные пути ее дальнейшего развития, роста массовости спорта. В апреле 1930 г. постановлением ЦИК СССР был создан Всесоюзный совет физической культуры. Секцией бокса, организованной при нем, определены практические задачи учебной и спортивной работы в этом виде спорта. Была развернута пропаганда бокса главным образом в производственных коллективах. Бокс стал шире развиваться в профсоюзах, клубах, на фабриках и заводах, в учебных заведениях.

В эти годы стабилизировалась методика обучения и тренировки; на базе обмена опытом между тренерами Москвы, Ленинграда и других городов начали вырисовываться контуры советской школы бокса. Производство в стране перчаток, снарядов позволило расширить круг подготовительных и специальных упражнений.

Бокс распространяется в Сибири и на Дальнем Востоке, главным образом во Владивостоке, Хабаровске, Иркутске, Чите, Благовещенске, где инициаторами выступают первые выпускники московских курсов Всеобуча.

Издается учебно-методическая литература («Тактика бокса» А. Г. Харлампиева; «Бокс» А. Г. Гетье, в периодической печати появляется ряд методических статей К. В. Градополова, Б. Денисова, А. Френкина и К. Непомнящего).

Спортивно-методическими центрами в стране по видам спорта, в том числе и по боксу, становятся Государственный центральный институт физической культуры в Москве, на Украине — Государственный институт физической культуры Украины; в Ленинградском институте физической культуры имени П. Ф. Лесгафта бокс изучается как самостоятельная дисциплина. В 1935 г. в институте физкультуры (Харьков) были организованы первые на Украине курсы тренеров и преподавателей — всего 25 человек, а через некоторое время — курсы для физруков Красной Армии.

С 1934 г. регулярно разыгрываются первенства Украины по боксу и первенства отдельных городов: Харькова, Одессы, Киева.

В мае 1936 г. СНК СССР принял решение о создании добровольных спортивных обществ, а в июне этого же года вышло решение об образовании Комитета по делам физической культуры и спорта. Эти решения сыграли большую роль в развитии массовости спорта и укреплении спортивных секций, улучшении учебно-тренировочной работы. Впервые была установлена спортивная классификация, изданы новые правила по боксу.

Регулярно проводятся первенства отдельных городов, республик, профсоюзов, ведомств и обществ и, конечно, первенства СССР — командные и личные. Крупнейшим спортивным событием были встречи сборных команд СССР с национальной командой Франции в Москве и Киеве в 1937 г., в которых советские команды выиграла с большим счетом. Наши боксеры встречались с боксерами рабочих спортсоюзов Норвегии, Финляндии, Чехословакии, Бельгии, Германии и Англии.

Организовываются (1937 г.) всесоюзные курсы ведущих тренеров союзных республик, Москвы и Ленинграда, на которых разбираются вопросы теории и методики обучения и тренировки боксеров. Курсы сыграли большую роль в создании советской школы бокса.

В 1938 г. выходит из печати учебное пособие по боксу К. В. Градополова, ставшее на много лет настольной книгой тренеров, преподавателей и боксеров. В пособии были классифицированы все специальные действия боксеров, указаны средства и методы развития физических качеств, технических и тактических навыков, освещались вопросы тренировки и др.

В 1939 г. бокс был включен в комплекс ГТО (II ступени), что способствовало дальнейшей его популяризации. С этого времени началась работа по боксу среди подростков и юношей.

К началу Великой Отечественной войны в стране боксом занималось более 5 тыс. человек; из их среды вышли боксеры высокого класса, такие как Л. Темурян, А. Ксенофонтов, Л. Сегалович, Г. Вартанов, А. Грейнер, И. Ганыкин, Е. Огуренков, А. Тимошин, В. Михайлов, Н. Королев, С. Новосардов, Н. Штейн, А. Постнов, А. Булычев и др.

Бокс после Великой Отечественной войны

Большой урон нанесла нашему спорту война. В боях за Родину погибли многие лучшие боксеры, среди которых были чемпионы страны и союзных республик. Вернувшиеся домой добавили к своим спортивным наградам боевые ордена и медали.

В дни войны бокс как средство воспитания боевых качеств широко использовался советскими тренерами в работе с допризывной молодежью. Бокс был включен в программу военно-физической подготовки суворовских и ремесленных училищ.

Небольшие самостоятельные группы были организованы в Казани, Новосибирске, Тбилиси, Ереване, Баку, Ташкенте и некоторых городах Дальнего Востока. Уже в 1943 г. начали проводиться

всесоюзные юношеские соревнования. В июле 1944 г. после трехлетнего перерыва в Москве было разыграно первенство СССР. В лично-командном первенстве СССР по боксу 1947 г. участвовали команды всех союзных республик.

Новый этап в развитии бокса в стране наступил с 1952 г., когда советские спортсмены, в том числе и боксеры, впервые выступили на олимпийских играх. Накануне игр наши боксеры приняли участие в московском турнире семи европейских стран, где стали победителями во многих весовых категориях.

Несмотря на некоторую тенденциозность со стороны судей из капиталистических стран, в Хельсинки наша команда достигла определенных успехов — заняла второе место (в неофициальном зачете), завоевав 2 серебряных и 4 бронзовых медали (первое место завоевала команда США). Тренеры учли недостатки в подготовке наших спортсменов, изучили стиль лучших боксеров мира, усовершенствовали методику подготовки команды, индивидуализировали тренировки, в результате чего на XVI Олимпийских играх в Мельбурне боксеры СССР заняли первое место. Было завоевано 3 золотых медали (В. Сафронов, В. Енгибарян, Г. Шатков), 1 серебряная и 2 бронзовых. Не совсем удачно выступили наши боксеры на XVII Олимпийских играх в Риме, заняв четвертое общекомандное место, только О. Григорьеву удалось стать чемпионом игр. На XVIII Олимпийских играх в Токио команда СССР была первой (3 золотых, 4 серебряных и 2 бронзовых медали). Чемпионами стали: В. Степашкин, Б. Лагутин и В. Попенченко. Свой успех наши мастера кожаной перчатки закрепили на XIX Олимпийских играх в Мехико: 3 золотых, 2 серебряных и 1 бронзовая медаль, победителями стали В. Соколов, .Б. Лагутин и Д. Позняк. Но на XX Олимпийских играх в Мюнхене и XXI в Монреале выступления наших боксеров в основном были слабыми. В Мюнхене удостоены золотых медалей Б. Кузнецов, В. Лемешев; в неофициальном зачете команда заняла пятое место. В Монреале наши боксеры также заняли пятое место. По мнению специалистов, причина этого — отсутствие достаточного резерва спортсменов международного класса, способных показать высокие стабильные результаты; организационные и методические просчеты тренеров и комплексной научной группы на заключительном этапе подготовки команды.

Следует также учесть все более возрастающий класс боксеров ряда стран, которые в прошлом не являлись претендентами на призовые места. Если раньше основными нашими соперниками на олимпийском ринге были боксеры США, Румынии, Польши, Венгрии, ГДР и Италии, то на двух последних олимпийских играх стали претендовать на медали боксеры Кубы (первое место на XX Олимпийских играх), Мексики, Японии и других стран. Успешно выступают боксеры африканских стран, освободившихся от колониальной зависимости.

Уровень мастерства боксеров европейского континента определяется на первенствах Европы, которые проводятся каждые два года. Наши мастера впервые приняли участие в X первенстве Европы (1953 г.) и, несмотря на отсутствие опыта борьбы на таком уровне, незнание многих будущих своих противников, все же выступили удачно: второе место в неофициальном зачете. С тех пор советские боксеры шесть раз занимали первые командные места и столько же вторые (всего 49 золотых, 21 серебряная и 11 бронзовых медалей). 31 советский боксер носит звание чемпиона Европы, из них трехкратного — 5, двукратного — 11. Обладателями золотых медалей становились: В. Засыпко, А. Ткаченко, В. Быстров, В. Запорожец, В. Енгибарян, В. Баранников, А. Туменьш, В. Фролов, А. Климанов, Г. Шатков, В. Попенченко, В. Тареленков, В. Лемешев, Д. Поздняк, А. Шоцикас, А. Абрамов, А. Изосимов, В. Чернышев, В. Ульянич и другие.

С 1970 г. разыгрывается первенство Европы среди юниоров, из советских боксеров в этих первенствах чемпионами становились: А. Ткаченко, В. Рыбаков, А. Левищев, В. Соломин, А. Андрианов, В. Львов, В. Сорокин, В. Давыдов, А. Зоров, М. Бычков, В. Лемешев, В. Данынин, Н. Анфимов, В. Миронюк, М. Субботин.

В 1958 г. было проведено молодежное первенство СССР. Победителей и призеров допускают к участию в -чемпионатах страны наравне со взрослыми. С 1964 г. молодежные первенства СССР проводятся ежегодно. Эти мероприятия способствуют быстрейшему спортивному росту юниоров, достойных занять место в составе взрослой сборной команды СССР.

С 1970 г. проводятся первенства Европы среди юниоров, в которых участвуют и боксеры СССР. Наибольших успехов в первенстве Европы среди юниоров добились боксеры СССР в 1976 г.; золотые медали получили В. Наврос, В. Демьяненко, С. Индейн, Янчаучас и Кондратас. Некоторые наши боксеры, ставшие победителями этих первенств, выросли в выдающихся спортсменов, победителей международных турниров, в том числе олимпийских игр, первенств мира и Европы (А. Ткаченко, В. Засыпко, Д. Торосян, В. Рыбаков, А. Левищев, В. Соломин, В. Сорокин, В. Лемешев).

В последнее время конгресс АИБА принял решение проводить чемпионаты мира (один раз в четыре года). Первый чемпионат мира состоялся в Гаване в 1974 г., в котором приняли участие 263 боксера из 45 стран. Команда СССР завоевала 2 золотые, 2 серебряные и 4 бронзовые медали, заняв в неофициальном зачете второе место. Чемпионами мира стали Р. Рискиев и В. Соломин.

Ежегодно в ряде стран проводятся международные турниры по боксу, в которых, как правило, участвуют молодые боксеры с целью получения опыта международных встреч. У нас проводятся такие турниры в Минске и Ленинграде. Установились традиционные ежегодные встречи между сильнейшими боксерами США и СССР во всех весовых категориях и отдельно среди тяжеловесов.

География воспитания боксеров высокого класса в СССР за последние восемь — десять лет значительно расширилась. На соревнованиях союзного масштаба с одинаковым успехом выступают боксеры из Москвы и Ташкента, Ленинграда и Донецка, Магадана и Тбилиси и т. д.

Условия занятий боксом с каждым годом улучшаются: строятся специализированные залы, увеличивается количество квалифицированных преподавателей и тренеров, боксеры имеют возможность выступать на многих соревнованиях. Популярность бокса растет, а с ней — и количество занимающихся.

РАЗВИТИЕ БОКСА ЗА РУБЕЖОМ

Профессиональный бокс

Наиболее достоверные сведения о развитии бокса в Англии. Еще с 1219 г. в окрестностях Лондона проводились состязания в искусстве кулачного боя на голых кулаках. Постепенно развивался профессиональный кулачный бой. Предприниматели на подмостках балаганов организовывали призовые бои, состязания регулировались примитивными правилами и были чрезвычайно грубы. Первый чемпионат Англии состоялся в 1719 г.; победителем стал Д. Фиг.

Джемс Браутон — чемпион Англии с 1743 г. — считается основателем современного направления в искусстве бокса. Им были разработаны первые правила боя, которые исключали некоторые грубые приемы. Бой длился от 20 мин до 4 ч и иногда состоял из 70 раундов.

В 1792 г. чемпион Англии Я. Мендоза основал школу, которая долгие годы пропагандировала его стиль боксирования. Со сменившим Мендозу Д. Джексонном историки связывают «золотой век» бокса. Во времена Джексона бокс был предметом большого внимания писателей, художников, ученых Англии. Имя Джексона упоминается в произведениях Байрона; поэт брал у него уроки бокса. На картинах известных живописцев и в работах английских скульпторов XVIII — начала XIX вв. имеются его изображения.

В 1838 г. выходят правила, многие пункты которых существуют и до настоящего времени: организация судейства, обязанности судей и др. В 1867 г. были приняты правила Квинсбери, в корне изменившие характер бокса: введены перчатки, сделавшие удары более безопасными, а технику защиты разнообразней и надежней, т. е. бокс освободился от грубых силовых действий и приобрел характер искусного спортивного единоборства. Правила Квинсбери послужили основой для современных правил профессионального и любительского бокса.

Первым официальным абсолютным чемпионом мира среди профессионалов (1882 г.) был американец Д. Сулливан. Он является как бы переходным боксером из старой школы в новую, проведя половину боев на голых кулаках. 35 лет звание чемпиона мира завоевывали американцы, среди которых особенно известными были Д. Демпси, Д. Тенни, М. Бэр, Д. Бредок и П. Карнера. В 30-е годы многократным чемпионом мира был Джо Луис — непревзойденный мастер, боксер-уникум, которому по классу нет равных до сих пор. Далее чемпионами становятся А. Робинсон, Юхансон, Ф. Патерсон, Т. Листон, К. Клей и Д. Фрезер, Д. Формен, снова К. Клей и Л. Спинке.

Менеджеры и предприниматели выискивают наиболее талантливых среди любителей, заключают с ними контракты и безжалостно эксплуатируют.



Рис. 4. Победа нокаутом (профессиональный бокс, К. Клей)

Профессиональный бокс имеет более жесткие правила, чем любительский (рис. 4). Бой длится 7—15 раундов, в зависимости от класса боксеров и масштаба соревнований (на первенстве мира или континента — 15 раундов). Разрешается масса перчаток не 8 унций, как у любителей, а 6 унций. Боксер может побывать в нокауне много раз, и бой продолжается, если боксер встал до счета «десять». Допускаются и нарушения правил с точки зрения любительского бокса (например, удары за боковую линию туловища или открытой перчаткой и т. д.).

Любительский бокс

Любительская ассоциация бокса была основана в Англии в 1881 г., и Северной Америке любительские состязания начали проводиться с 1888 г., во Франции — с 1903 г., в других странах — еще позднее. Правила любительского бокса не имеют свойственных профессиональному боксу грубости и жестокости.

Любительское первенство мира разыгрывается каждые четыре года на олимпийских играх (с 1904 г.). С 1974 г. проводится первенство мира, с 1925 г. первенство Европы. В ноябре 1946 г. была организована Международная ассоциация любительского бокса (АИБА) вместо существовавшей раньше Международной федерации бокса (ФИБА). Ныне АИБА объединяет 122 страны мира.

С 1969 г. образована Европейская ассоциация бокса (ЕАБА). Подобные ассоциации имеются и на других континентах.

Любительская организация бокса существует на средства, поступающие из стран, входящих в ассоциацию. АИБА имеет свой исполнительный комитет с секциями: методической, спортивной, судейской, организационной, медицинской и противодопинговой. Члены АИБА избираются

представителями стран, входящих в ее состав, президента выбирают члены, входящие в состав руководства. Первым президентом АИБА был Э. Грем (Франция); его сменил В. Рассель (Великобритания). В 1974 г. президентом избран Н. А. Никифоров-Денисов (СССР). АИБА объединяет всех судей международной категории, а континентальных судей международной категории объединяют континентальные ассоциации.

ЛИБЛ устанавливает место проведения первенств Европы и мира, назначает судей и дает им оценку, рассматривает правила соревнований, заявления и предложения стран, входящих в ассоциацию.

Количество любителей-боксеров во всех странах мира постоянно увеличивается, повышается их мастерство, поэтому увеличивается и количество участников первенства Европы, мира и олимпийских игр. Если, например, на VII Олимпийских играх в Антверпене (1920 г.) было представлено 11 стран (114 участников), то на XX Олимпийских играх в Мюнхене (1972 г.) — 51 страна (356 участников).

С каждым годом удельный вес боксеров социалистических стран на первенствах Европы и олимпийских играх возрастает. Этому способствуют лучшие условия для занятий спортом, обмен тренерским опытом по методике обучения и тренировки, внедрение в практику бокса научных исследований и, главное, большое внимание к спорту со стороны партий и правительств социалистических стран

Глава 2. Техника бокса

Формирование техники каждого боксера имеет свои особенности, что зависит от его способностей к восприятию двигательных навыков, физической подготовленности (главным образом координации и скоростно-силовых качеств), типа нервной системы и волевых качеств (смелости, решительности, уверенности, выдержки и настойчивости).

Правильно и целенаправленно применяя прочно усвоенную технику, боксер сможет непринужденно, быстро и легко выполнять самые сложные и разнообразные действия.

Уровень технической подготовки боксера является основным компонентом в формировании индивидуальной манеры боя. Чем выше технический класс боксера, тем ярче проявляется его индивидуальность

Классификация и систематика упражнений в боксе

Классифицировать физические упражнения — значит распределить их на группы и подгруппы согласно признакам. В практике широко распространена классификация физических упражнений по их преимущественным требованиям к физическим качествам: 1) скоростно-силовые упражнения; 2) упражнения, требующие определенной выносливости; 3) упражнения, требующие высокой координации.

Упражнения в боксе следует классифицировать по комплексному проявлению физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий, а также по их биомеханике (поступательные движения, вращательные, сложно-пространственные действия). Поэтому следует учитывать неразрывную связь формы движения с его содержанием.

Вместе с классификацией действия систематизируют, т. е. устанавливают взаимосвязь между группами приемов и распределяют их в определенной последовательности, по степени трудности, сложности структуры и т. д. Это способствует формированию у занимающихся правильного представления о технике, последовательности этапов овладения ею, эффективному процессу обучения.

Первым попытался классифицировать и систематизировать действия боксера А. Гетье (1934 г.), за ним, более подробно, А. Г. Харлампович — в работе «Практические действия боксера» (1935 г.). В 50-х годах эти вопросы разрабатывали Е. И. Огуренков, А. И. Булычев, В. М. Романов и В. А. Федченко. Современную классификацию и систематику приемов и действий разработал К. В. Градополов.

В настоящее время действия боксера, которые составляют технику, подразделяют на три вида: удары, защиты и контрудары.

Классификация и систематика ударов

По направленности движений к партнеру удары могут быть с фронта — прямые и снизу, и с фланга — боковые. Всего насчитывается 12 ударов: 1) прямой удар левой в голову; 2) прямой удар правой в голову; 3) прямой удар левой в туловище; 4) прямой удар правой в туловище; 5) боковой удар левой в голову; 6) боковой удар правой в голову; 7) боковой удар левой в туловище; 8) боковой удар правой в туловище; 9) удар снизу левой в голову; 10) удар снизу правой в голову; 11) удар снизу левой в туловище; 12) удар снизу правой в туловище. Обучение ударам проходит в такой же последовательности.

Каждый из перечисленных ударов может видоизменяться по длине и направленности. Это зависит от дистанции, с какой он наносится. Например, чем ближе находятся боксеры друг к другу, тем короче удары; если это боковой, то угол между плечом и предплечьем меньше. Прямой удар, наносимый с дальней дистанции, достигает цели при вытянутой руке, а со средней — при полусогнутой. В практике нанесения ударов направление движений может изменяться; удар снизу может быть несколько сбоку, боковой — немного снизу, прямой — снизу или сбоку и т. д. Это зависит от положения рук противника, его защиты, дистанции между боксерами, их боевого положения, а также от самого атакующего, который должен страховаться защитами во время своих атак. Такие изменения в направлении ударов приходят с опытом на базе совершенствования технического мастерства. Начинающие боксеры изучают и совершенствуют удары строго прямо, сбоку и снизу.

Классификация и систематика защитных действий

На каждый из трех основных ударов (в туловище и голову) — прямой, боковой и снизу — может быть несколько защит. Классифицируются защитные действия в зависимости от вида удара и структуры движений (передвижением, руками и туловищем). Защиты передвижением — это шагами назад, в стороны, по кругу, назад-в сторону, в сторону-по кругу и т. д. Защиты руками — подставки, отбивы, накладки; туловищем — уклоны и нырки. Применяются и комбинированные защиты, допустим, шаг назад с подставкой ладони от удара прямого в голову или уклон с одновременной страховкой головы тыльной поверхностью открытой кисти и др. В практике бокса насчитывается 36 основных защит, каждая из которых может быть выполнена различными способами. Так, уклоны могут быть назад и в стороны, в сторону-назад; нырки — вниз, вниз-по кругу и т. д. Все зависит от дистанции, направленности удара, исходных положений для контратаки и ряда тактических замыслов боксера, применяющего защиту. Защиты передвижением являются основными и потому изучаются первыми, затем новички овладевают защитами при помощи рук (эти защиты легко сочетаются с передвижением). Наиболее сложные — защиты туловищем.

Биомеханические основы движений боксера

Задача биомеханики заключается в том, говорил А. А. Ухтомский, чтобы установить «те условия, при которых движущие силы мускулатуры действуют на твердые части скелета и могут превращать тело животного в рабочую машину с определенным полезным эффектом». Удары и защитные действия боксера включают в себе как поступательное, так и вращательное движения. Поступательным называется такое движение, когда любая линия, условно проведенная внутри тела, перемещается параллельно самой себе (например, движение боксера вперед при атаке прямым ударом левой в голову). При вращательном движении все точки тела описывают окружности, центры которых лежат на прямой, называемой осью вращения.

Движение может быть больше поступательным, чем вращательным, или наоборот. Поступательные и вращательные движения, совершаемые одновременно, образуют сложное движение. В ряде случаев действия боксера включают движения в вертикальном направлении. Так, удар, нанесенный правой или левой рукой снизу в голову в ближней дистанции, связан с разгибанием ног, с направляющим усилием вверх.

В действие, даже самое простое, вовлекаются разные группы мышц: одни сокращаются более энергично и выполняют основную работу, другие менее активны, но без их участия это движение не получилось бы. Например, при разгибании и сгибании руки в локтевом суставе работают не только двуглавая и трехглавая, но и плечевая мышца. При наклоне туловища в стороны главную работу выполняет наружная косая мышца живота, но если это уклон в сторону с небольшим уклоном вперед, то подключается и прямая мышца живота; наклон туловища в сторону может сочетаться с небольшим уклоном назад, в таком случае подключаются поперечно-остистая и короткие межостистые мышцы. Рис. 5 и 6 дают представление об основных мышцах человека и о выполняемых ими функциях. Мышцы, сокращаясь в разной последовательности и сочетании, приводят в движение отдельные части (конечности, туловище) тела. При частом повторении одних и тех же движений мышцы совершенствуются качественно, движения делаются быстрыми и точными.

Рис. 5. Мышцы человека (вид спереди):



1 - грудино-ключично-сосцевидная мышца (поворачивает и наклоняет голову); 2 - большая грудная мышца (приводит верхнюю конечность к туловищу и поворачивает ее внутрь); 3 - передняя зубчатая мышца (тянет пояс верхней конечности книзу-вперед); 4 - разгибатели кисти и пальцев; 5 - прямая мышца живота (принимает участие в сгибании и наклоне туловища вперед); 6 - четырехглавая мышца бедра (разгибает нижнюю конечность в коленном суставе, сгибает в тазобедренном); 7 - разгибатели стопы и пальцев; 8 - портняжная мышца (сгибает нижнюю конечность одновременно в тазобедренном и коленном суставах, а при согнутом колене вращает голень внутрь); 9 - наружная косая мышца живота (наклоняет туловище в сторону); 10 - двуглавая мышца (бицепс - сгибает руку в локтевом суставе); 11-12 - дельтовидная мышца (состоит из трех пучков: ее передний пучок (11) отводит ее в сторону, задний (см. рис. 6, 12) отводит поднятую назад).

Рис. 6. Мышцы человека (вид сзади):



1 - трапецевидная мышца (сближает обе лопатки и совместно с другими мышцами укрепляет их); 2 - большая круглая мышца (верхнюю конечность тянет назад и книзу, приводит к туловищу); 3- глубокие длинные мышцы спины (выпрямляют туловище, наклоняют в стороны и вращают его); 4 - двуглавая мышца бедра (сгибает и разгибает нижнюю конечность в коленном суставе и вращает голень наружу); 5 - трехглавая мышца (разгибает стопу, поднимает пятку кверху); 6 - сгибатели стопы и пальцев; 7 - полусухожильная и полуперепончатая мышцы (разгибают нижнюю конечность в тазобедренном суставе, приводят ее и вращают голень внутрь); 8 - большая ягодичная мышца (разгибает нижнюю конечность в тазобедренном суставе, поворачивает бедро несколько наружу, выпрямляет туловище, отклоняя его назад); 9 - сгибатели кисти и пальцев; 10 - широчайшая мышца спины (совместно с большой грудной мышцей опускает поднятую верхнюю конечность назад и книзу, расширяет грудную клетку); 11 - трехглавая мышца плеча (трицепс - разгибает верхнюю конечность в локтевом суставе, участвует в

приведении плеча к туловищу); 12 - дельтовидная мышца (задний пучок).

Каждый преподаватель, тренер и боксер должны хорошо себе представлять анатомическое строение человеческого тела, функции отдельных мышц с тем, чтобы правильно ориентироваться в подборе упражнений. Например, для развития скорости и силы бокового удара правой в голову надо подбирать такие упражнения, которые бы развивали, главным образом, большую грудную и дельтовидную мышцы.

Движения в боксе в зависимости от морфологических, физиологических и психологических особенностей боксера имеют свои пространственные, временные, скоростные и динамические характеристики. Поэтому их вариативность не имеет предела. Для биомеханического анализа ударных действий боксера даем изложение нескольких фрагментов из работы В. М. Клевенко [Клевенко В.М., Быстрота в боксе, М. "Физкультура и спорт", 1968] .

Если посмотреть на кинематическую структуру тела человека, то легко представить оси вращения и точки опоры при нанесении ударов (рис. 7). Участие нижней части тела боксера в механике ударов происходит по следующей трехсуставной кинематической цепи: стопа — голень — бедро. Эта кинематическая цепь, передавая поступательное движение туловищу, способствует ускорению вращения таза. При опоре на левую ногу вращение происходит вокруг вертикальной оси, проходящей через левую стопу и левый тазобедренный сустав; при опоре на правую ногу — вращение происходит вокруг оси, проходящей через правую стопу и правый тазобедренный сустав. Диагональная ось вращения при опоре на левую стопу проходит через левую стопу и правый тазобедренный сустав; при опоре на правую стопу — через правую стопу и левый тазобедренный сустав.



Рис. 7. Опорные точки осей вращения

От кинематической цепи стопа — голень — бедро движение передается в следующую трехсуставную цепь: плечо — предплечье — кисть. Звенья пояса верхней конечности подвижны, например, одна половина пояса может производить движения независимо от другой (правая от левой или левая от правой).

При нанесении ударов усилия- передаются от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище к поясу верхней конечности и от него на ударную часть кисти (рис. 8). Таким образом, начиная с первого момента ударного действия (от толчка стопой) и до заключительного (действия ударной части кисти), сила и скорость как бы нарастают в каждой цепи. Чем меньше мышцы, тем быстрее они могут сокращаться, но вместе с тем они должны быть достаточно сильными, чтобы поддержать поступательный эффект крупных мышц и ускорить действие, т. е. увеличить силу удара.

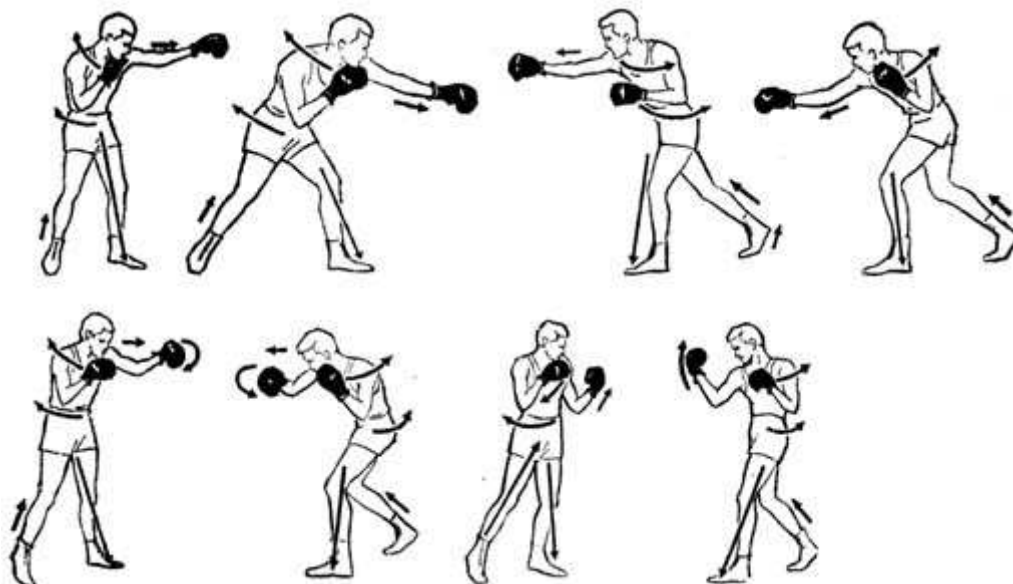


Рис. 8. Направления сил при ударах

В зависимости от направления удара (прямой, боковой, снизу или комбинированный — снизу-сбоку, прямой-сбоку и т. д.) в активную работу включаются те или иные группы мышц, от качественного действия которых зависят скорость, сила. Зная особенности, расположение и функции мышц, преподавателю (тренеру) нетрудно определить, на какие из них следует обратить внимание для качественного целенаправленного их развития, какие следует выбрать средства для каждого боксера в отдельности.

Особенно большое внимание следует уделить развитию внутренних и наружных косых мышц живота, широчайшей мышцы спины, большой и малой грудных мышц, трапецевидной, участвующих в «скручивании» верхней части туловища вокруг вертикальной оси. После нанесения удара и некоторого закручивания туловища тело, естественно, стремится к раскручиванию, а следовательно, создаются биомеханические условия для нанесения последующих ударов другой рукой.

Серия коротких ударов в ближнем бою, независимо от движения ног, в основном наносится за счет активных действий мышц пояса верхней конечности при весьма малых вращательных движениях туловища. Наиболее сложные движения совершают части тела при защитных действиях, когда боксеру необходимо не только уйти от удара противника, но и создать исходное положение для собственных активных действий.

Прежде чем перейти к изучению механики движений ударов, определим места, в которые их следует наносить для получения наибольшего эффекта.

Чувствительные места

Судьи дают оценку за выполненные удары, учитывая место удара и точность, беспрепятственность его нанесения. Боксер старается нанести удары в наиболее уязвимые места противника.

Наиболее чувствительными местами являются (рис. 9):

- а) нижняя челюсть - наносятся удары прямые, боковые и снизу (как левой, так и правой);
- б) область чревного (солнечного) сплетения — в основном прямые удары или снизу, реже боковые;
- в) правая и левая подхрящевые области (область печени и область селезенки) — в основном прямые, снизу и реже сбоку;

г) область сердца — удары прямые, снизу, иногда боковые.

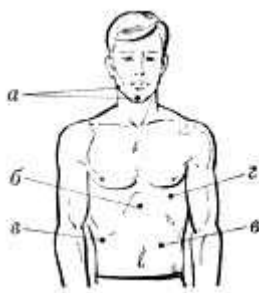


Рис. 9. Чувствительные места

Наибольший эффект ощущения дает удар в нижнюю челюсть, несколько меньше — в область чревного сплетения и еще меньше — в подхрящевые области. В течение боя у боксеров высокого класса попытки нанести удары в голову в среднем составляют 70%, чревное сплетение — 15, в подхрящевые области — 10 и сердца — 5%. Поэтому, естественно, боксеры в процессе обучения и тренировки уделяют больше внимания защитным действиям головы.

Конечно, количество попыток в нанесении ударов зависит от боевой дистанции боксеров. Например, при ведении ближнего боя резко увеличивается количество ударов снизу по туловищу. Но в какой бы дистанции боксеры ни вели бой, нижняя челюсть больше всего занимает их внимание, потому что даже при несильном ударе в нижнюю челюсть эффект ошутимости будет большим, чем в туловище.

Следует определить положение кулака при ударах. Ударная нагрузка на кисть довольно велика, поэтому слабое сжатие ее в кулак или неправильное нанесение удара приводит к ушибам кисти и растяжениям связок. В большинстве случаев боксеры травмируют кисть в начале своей спортивной деятельности вследствие неправильного положения кулака в удара или ударов в твердые части тела противника—в локоть, лоб и пр.

Правильное положение кулака — пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного пальца. Пястные кости, на которые приходится вся тяжесть удара (рис. 10), испытывают при ударе жесткое давление. Дополнительную, «рессорную», функцию ударного места на кисти выполняют проксимальные (основные) фаланги пальцев, на которые действует при ударе поперечное давление. Кулак не должен быть напряжен в начальный момент движения, лишь перед самым ударом его крепко сжимают. При постоянном сжатии кулака затрудняются подготовительные движения рук, утомляются мышцы предплечья, и боксер в конце боя уже не сумеет сжать кисть достаточно сильно.



Рис. 10. Ударная часть кулака

Боевые позиции и боевая стойка

Боевая позиция должна быть наиболее выгодной для активных действий в нанесении ударов и надежной защиты (не сковывать движений и создавать достаточную устойчивость). Боевых

положений у боксера может быть много в зависимости от дистанции, ситуации в обороне, атаке и контратаке.

На боевую позицию, как и вообще на технику в целом, влияют индивидуальные физические, психологические и технические особенности боксера. Так, у С. Щербакова была боевая стойка несколько низкой, собранной; он стремился хорошо защищаться руками, подойти к противнику и нанести сильный боковой удар, которым владел в совершенстве. В. Енгибарян, наоборот, был несколько выпрямлен, не надеялся на защиту подставками, а уходил от ударов уклонами, передвижением, оставляя свободными для действия обе руки. В. Мусалимов, хорошо передвигаясь, использовал это качество для ведения боя на дальней дистанции, внезапного сближения, не принимал согнутого положения в ближнем бою, а, наоборот, выпрямлялся, часто делал захваты, мешая противнику действовать.

Боевые положения могут быть разные, во время поединка они меняются в зависимости от активности боя у каната, в центре ринга или в углу (рис. 11, 12, 13).



Рис. 11. Боевая позиция Л. Палта (справа).



Рис. 12. Боевая позиция А. Киселева (справа).



Рис. 13. Боевая позиция М. Крохмального (справа).

Обучение начинают с классической боевой стойки. Боевая стойка — это универсальное положение, при котором боксер находится в защите и вместе с тем в боевой готовности для нанесения ударов. Она позволяет боксеру осуществлять свои намерения и предупреждать намерения противника. В дальнейшем, с совершенствованием спортивного мастерства боксера, классическая боевая стойка трансформируется в индивидуальную позицию, наиболее отвечающую его манере ведения боя.

С самого начала обучения боксу занимающихся ставят в левостороннее (более сильная правая рука) или правостороннее (более сильная левая рука) боевое положение. При левостороннем положении левая нога, выдвинутая вперед, опирается о пол передней частью стопы, правая находится на расстоянии примерно 1/2 шага назад и вправо параллельно левой и упирается в пол носком (рис. 14). По отношению к партнеру стопы повернуты несколько вправо. Масса тела равномерно распределена на обеих слегка согнутых ногах, что дает возможность, отталкиваясь то одной, то другой, короткими шагами легко передвигаться вперед, назад, влево и вправо, сохраняя устойчивость. Каждый занимающийся сам выбирает расстояние, на которое ему удобнее расставлять ноги. Туловище выпрямлено, что способствует большей маневренности и сохранению равновесия. Выставленная вперед левая рука согнута в локте приблизительно под прямым углом, с немного сжатым кулаком на уровне подбородка, локоть опущен книзу, плечо несколько приподнято. Правая рука полусогнута, ее кулак защищает подбородок, локоть прижат к туловищу с тем, чтобы прикрыть правую подхрящевую область (область печени) и область чревного (солнечного) сплетения, и вместе с тем готова к нанесению ударов. Голова немного опущена.



Рис. 14. Учебная боевая стойка.

Боксер, находящийся в боевой стойке, должен как можно меньше напрягать мышцы, чтобы преждевременно не утомляться и в нужный момент мобилизоваться для активного действия.

Изучение боевой стойки следует начинать с построения группы в зале в колонну по три или четыре с интервалом на вытянутые в стороны руки. Показывающий демонстрирует положение стойки фронтально и сбоку (слева и справа), объясняет положение ног, туловища, головы и рук по команде «Принять боевое положение!» дает общие указания. Потом он ставит в боевую стойку каждого в отдельности ученика, делая индивидуальные замечания. Затем поворачивает группу налево, направо и кругом, подавая команду принять боевое положение.

Боевые дистанции

В практике ведения боя существует три дистанции — дальняя, средняя и ближняя. Боксер должен уметь вести бой в каждой из них, чтобы лучше ориентироваться во всех ситуациях боевой обстановки.

Расстояние между боксерами, ведущими бой, определяет время, необходимое для нанесения ударов, выполнения защит и контрударов.

Ведя бой на дальней дистанции, боксер более выпрямлен, активнее передвигается и старается наносить удары вытянутой рукой, сам оставаясь недосягаемым для противника. Приближаясь к противнику, боксер становится более собранным, положение ног устойчивее, руки закрывают голову и туловище.

Действия боксера в той или иной дистанции вызваны рядом факторов: уровнем его физической подготовки, умением координировать свои действия, быстротой, выносливостью, силовыми качествами, ловкостью, технической подготовленностью (искусством нанесения ударов и владением защитами), психологическим состоянием, тактической задачей и т. д. Боксер с быстрой реакцией, убедившись в том, что его противник действует более медленно, стремится к ведению боя в средней дистанции; вызывая противника на атаку, будет ее перехватывать, опережать своими ударами и поражать в открытые места. Этими приемами умело пользовались О. Григорьев, В. Попенченко, И. Соболев. Невысокий, физически сильный, владеющий сильным ударом боксер будет стремиться навязать силовой бой и идти на сближение с боксером, который не владеет сильным ударом. Подвижный боксер будет стараться избежать сближения и держаться на дальней дистанции, что с успехом делали Р. Тамулис, В. Мусалимов, Д. Торосян и др. Поэтому выбор дистанции для ведения боя зависит от тактических замыслов и технического умения боксера, стремящегося к ведению боя в выгодной для него дистанции. Если оба боксера по стилю подходят друг другу, то бой часто ведется в какой-то одной дистанции. Но, как правило, дистанции все время меняются, и боксер, который умеет вести бой во всех дистанциях, может применить более широкий арсенал технических средств.

Дальняя дистанция

Дальняя дистанция определяется расстоянием, с которого боксер может достичь противника только продвинувшись вперед. При этом боксеры находятся или вне досягаемости ударов (вне боя) и для атаки один из них должен приблизиться настолько, чтобы, сделав еще шаг к противнику, нанести удар, или же между ними такое расстояние, с которого достаточно сделать один шаг (и даже без шага) и произвести удар. Боксер, избегающий активных действий по тактическим соображениям, активным передвижением сохраняет дистанцию вне боя. Несмотря на то, что боксеры на дальней дистанции имеют время продумать свои действия, начать атаку в этой дистанции всегда труднее, так как оба боксера пребывают вне зоны ударов, собраны и готовы встретить атакующего. Каждый из них легко воспринимает начальные движения противника и успевает среагировать на них защитами и контрдействиями. Чтобы атака успешно завершилась, боксер, готовя удар, должен отвлечь от него внимание противника постоянной сменой своих положений и ложными действиями. Поэтому дальняя дистанция требует виртуозного исполнения ложных и подготовительных действий, легких непринужденных передвижений и решительных атак в сочетании с искусными защитами во время собственных атак. Мастерски проведенный бой на дальней дистанции — красивая форма поединка, которая приносит эстетическое наслаждение любителям этого вида спорта.

Боксеры, ведущие бой на дальней дистанции, чаще всего бьют ближней к противнику рукой (в левостороннем положении — левой, в правостороннем — правой) в основном прямыми ударами в голову и туловище, а также боковым ударом в голову.

Левши, находящиеся в правостороннем боевом положении, предпочитают бой на дальней дистанции, чтобы успешней использовать свою левую руку — сильнейшую — для эффективных ударных действий, учитывая тот факт, что положение левши несколько необычно для правши.

При дальней дистанции применяются такие защиты, как подставки открытой ладони, шаги назад, в стороны, шаги в стороны с поворотом, уклонами, отбивами, боковые подставки тыльной стороны перчатки или плеча, а также комбинированные защиты, допустим, шаг назад с уклоном назад или уклоном назад с отбивом и др. Ведение боя на дальней дистанции имеет психологические особенности. Боксер должен обладать острым восприятием, уметь отличить ложные действия противника от настоящих, одновременно выработать план собственных активных действий и быть готовым перехватить атаку противника, в чем решающее значение имеет чувство дистанции и времени.

Боксеры на дальней дистанции ведут бой в более выпрямленном положении, для большей подвижности ноги расставив нешироко. Малоподвижному боксеру трудно вести бой на дальней дистанции.

Средняя дистанция

Средняя дистанция — промежуточная между ближней и дальней: расстояние между боксерами такое, что можно наносить прямые, боковые и удары снизу (в голову и туловище), не подходя к противнику вплотную. Практически боксеры непрерывно меняют дистанцию — с дальней переходят в среднюю, со средней — в дальнюю. Средняя дистанция между боксерами образуется в результате либо стремления к этому одного из боксеров, либо обоих; во втором случае бой более продолжительный. На этой дистанции у боксеров значительно меньше времени для размышления, чем на дальней. Боксер стремится опередить контратаку своего противника, заранее предугадать его контрдействия. Если на дальней дистанции боксеры пользуются одиночными или двойными ударами, то в средней они применяют серии ударов — прямых с боковыми или боковых и снизу и т. д., которые требуют также быстрых защитных действий. Бой принимает наиболее активную форму. Следует иметь в виду, что самые сильные удары наносятся в средней дистанции, так как положение боксеров более устойчивое и собранное, а это способствует эффективному вращению туловища и мощному отталкиванию ногами.

В активных действиях на средней дистанции руки боксера должны быть свободны для ударов. Движения ног используются не столько для маневрирования, как на дальней дистанции, сколько для сохранения дистанции, выбора места для удара, увеличения силы ударов и применения наиболее надежных защит. Все маневренные и обманные действия производятся здесь только перемещением короткими скользящими шагами и движениями туловища. В этой дистанции боксеры в основном пользуются защитами туловищем (уклонами и нырками), подставками перчаток, рук, согнутых в локтях, делают накладку на предплечье и плечо партнера и т.п.

Ближняя дистанция

Бой на ближней дистанции ведется при помощи коротких ударов снизу и сбоку; при этом спортсмены приближаются вплотную друг к другу. Боксер более собран, чем при других дистанциях: голова опущена вниз, руки несколько подняты к ней, чтобы можно было своевременно выдвинуть их вперед и, придержав руки противника накладкой открытой ладонью на плечо или предплечье, помешать ему наносить удары.

Практически боксеры, находясь в ближней дистанции, могут быть в двух положениях: 1) не касаясь непосредственно друг друга, свободно действовать руками и 2) соприкасаться грудью, плечом, головой с грудью и плечом, подставкой и накладкой рук на руки противника.

Бой на ближней дистанции навязывает один из боксеров, который стремится к сближению для действия сильными короткими ударами; ближний бой может возникнуть вынужденно для обоих. Вынужденный бой возникает чаще всего тогда, когда один из боксеров не умеет и поэтому не хочет вести его: он захватывает, придерживает противника, мешая ему действовать (и получает замечания судьи за держание). Бывает, что ближний бой ведут боксеры, оба предпочитающие состязаться в этой дистанции.

Бой на ближней дистанции проходит значительно насыщенной, активной и плавнее, чем на других. Из-за близости партнера боксеры успевают реагировать на удары в основном подставками и накладками. Поскольку боксеры соприкасаются друг с другом частями тела, им приходится руководствоваться главным образом мышечно-двигательными и осязательными ощущениями.

В ближнем бою типичным является положение, когда туловище согнуто в пояснице и наклонено вперед, таз несколько подан назад, ноги слегка согнуты и расставлены на ширину плеч (одна нога может быть немного отставлена назад), масса тела распределена равномерно на обеих ногах и перемещается при акцентированном ударе в сторону выставленной вперед ноги. Часто боксеры упираются головой друг другу в плечо, это мешает им делать вращательное движение туловищем для нанесения сильного удара и защитить свою голову от ударов. Иногда боксеры (один или оба) выпрямлены и блокируют действия друг друга. Часто при этом один из них накладывает руки на руки противника или просовывает их подмышки противника, что является нарушением правил ведения боя. Для ведения ближнего боя боксерам прежде всего надо овладеть тех» никой передвижения, нанесения ударов, защитных действий, а потом и контрударов в ответной и во встречной формах.

Ведение боя на ближней дистанции требует высокоразвитых мышечно-двигательных ощущений, умения расслабляться, своевременно напрягаться и чувствовать своего партнера. Боксеры, владеющие искусством ближнего боя, умеют отдыхать в этой дистанции; боксеры, не умеющие вести ближний бой, чрезмерно напрягаются, устают и часто злоупотребляют держанием.

Передвижение по рингу

Искусно двигаясь по рингу, боксер по своему желанию может находиться вне боевой дистанции, не подпускать к себе противника, всегда готов встретить его атаку, выбрать место и время для своей атаки. В зависимости от дистанции меняется характер передвижения. Чем дальше находятся противники друг от друга, тем передвижение активнее, боксеры двигаются по всему рингу. По мере сближения боксеров до действия в средней дистанции передвижение ограничивается, шаги делаются короче, площадь действия на ринге уменьшается. Во время ведения ближнего боя передвижение сводится к минимуму. Возникает обоюдное сопротивление, бой принимает несколько силовой характер, боксеры перемещаются короткими и редкими шагами, на небольшом участке ринга. Искусное передвижение раскрывает большие возможности перед боксером в применении технико-тактических средств.

К овладению техникой передвижения приступают сразу после того, как занимающиеся научились принимать боевую стойку. Сначала учатся делать одиночные шаги вперед, назад, в стороны и по кругу с боковой позиции. Отталкиваясь ногой, находящейся сзади, передней делают небольшой шаг вперед, при этом находящаяся сзади нога быстро подтягивается для сохранения начального положения; при шаге назад отталкиваться надо впереди стоящей ногой, после чего подтянуть ее для сохранения прежнего расстояния между ногами. Шаг вправо делают правой ногой, шаг влево — левой. Между стопами следует сохранять необходимое расстояние для устойчивости. Ноги не перекрещиваются. Передвижение происходит небольшими легкими скользящими плавными шагами, без рывков, с тем чтобы сохранять устойчивость и удобные исходные положения для атак и контратак.

Практически передвижение на ринге происходит шаг за шагом в разных направлениях. Шаги слитые, поэтому боксер должен научиться двойным и тройным шагам вперед, вперед-в сторону, назад, в стороны, назад-в сторону и по кругу, постоянно меняя направление (например, после трех шагов по кругу — два вперед или после двух шагов назад — один вперед и т. д.). Передвигаются боксеры на

носках или на передней части стопы, повороты делают на передней части стопы опорной ноги. Если для поворота влево опираться, например, на правую ногу (вокруг которой и делается поворот), то левую отставляют в сторону партнера, чем восстанавливают боевую позицию. Быстрому повороту туловища вокруг опорной ноги способствует переставление другой ноги вперед или назад.

Так как боксер непрерывно пользуется атакующими, контратакующими или обманными движениями, сближаясь с партнером или увеличивая дистанцию, уклоняясь от ударов и сам нанося их, удерживаясь в боевой дистанции, то он должен хорошо овладеть так называемыми челночными шагами вперед и назад, отталкиваясь то левой, то правой ногой, сочетая шаги с движениями туловища назад и вперед.

После передвижения в боковой позиции переходят к передвижению во фронтальном положении, когда ноги находятся на одной прямой на ширине плеч.

Так же, как и в первом случае, сначала надо научиться легко отталкиваться обеими ногами, перенося массу тела то на одну, то на другую. Потом отрабатывают одиночные, двойные шаги вперед, назад, в сторону и по кругу на передней части стопы. При передвижении из фронтального положения может быть выдвинута вперед как левая, так и правая нога. Шаги делаются неширокие, легко, плавно, по одному, по два, по три, и рапных направлениях.

Далее передвижение следует сочетать с небольшими уклонами влево, вправо, назад, вперед, в стороны, назад-в стороны и нырками; например, с шагом вправо из фронтального положения уклон делается вправо; с шагом назад левой — уклон влево-назад и т. д. Комплексное изучение передвижения с уклонами облегчает создание удобных исходных положений для нанесения контрударов.

Некоторые методические указания к обучению передвижению

Под общую команду занимающиеся делают шаги вперед, назад, в стороны. Преподаватель нужное количество раз сам показывает упражнения и объясняет рациональность действия, следит за тем, чтобы во время шагов вперед, назад и в стороны занимающиеся правильно переносили массу тела с ноги на ногу, впереди стоящая нога находилась на передней части стопы, а сзади — пружинила на носке то сжимаясь, то выпрямляясь для толчка всего тела вперед. Так как занимающиеся сосредоточивают внимание на передвижении, часто опускают руки и теряют положение боевой стойки, преподаватель должен это контролировать.

Усвоив одинарные, двойные и тройные шаги вперед, назад, в стороны, повороты, следует переходить к изучению и совершенствованию челночных шагов. Чтобы выработать у занимающихся реакцию на действия партнера и сохранять нужную дистанцию, преподаватель, став в боевую стойку перед группой, дает задание повторять за ним все движения в зеркальном изображении: если он делает шаг или три шага вперед, то вся группа делает столько же шагов назад, если он делает шаг вправо, то вся группа — шаг влево и т. д. Так же выполняют упражнения с поворотами. Под общую команду, также в зеркальном изображении, группа повторяет повороты, «челночные» шаги и другие действия.

После овладения передвижениями в общем строю следует перейти к изучению передвижений в парах. Один из занимающихся является ведущим, а другой повторяет его движения в такой же последовательности, как и в общем строю. Чтобы легче было руководить группой, ее можно рассчитать на «первый и второй»: сначала ведущими являются первые номера, а потом вторые.

Упражнения в парах занимающиеся должны выполнять самостоятельно. Каждая пара может передвигаться во всех направлениях, но так, чтобы не мешать соседней. Сложные упражнения в парах на сохранение дистанции вырабатывают также реакцию на действия партнера. Преподаватель ходит между парами и вносит поправки, периодически останавливает работу группы, делая общие замечания за ошибки, встречающиеся у большинства занимающихся. Надо иметь в виду, что чем короче пауза между действиями ведущего и действиями повторяющего, тем лучше (быстрее) реакция. Для занятий в парах рекомендуются упражнения, развивающие подвижность и

устойчивость, например: передвижения по большому и малому кругу влево и вправо, приставными шагами, когда стопы находятся на одной прямой, с быстрым шагом или двумя вперед (к центру круга), левой или правой ногой принимая боковое положение, как бы для атаки и снова переходя к движению по кругу в левую или правую сторону с внезапными шагами назад или назад-в сторону, с поворотами.

Как упражнение для передвижения в средней и ближней дистанции подобные шаги делают более короткими. При этом боксер более собран, несколько наклонен вперед. Овладев способами передвижения на разных дистанциях и изучив, в дальнейшем, механику движения ударов, шаги сочетают с имитирующими действиями разных ударов как левой рукой под шаг левой, правой под шаг правой, так и левой рукой под шаг правой и правой рукой под шаг левой (одноименно и разноименно). Во время выполнения упражнений в передвижении следует практиковать и защитные действия, главным образом уклоны и нырки. Это будет развивать координацию передвижений с ударами как при атаках, так и при встречных контратаках.

При первоначальном изучении техники передвижений наиболее часто встречаются такие ошибки:

- а) неправильное положение туловища, головы и рук;
- б) нарушение расстояния между ногами при выполнении шагов;
- в) передвижение на всей стопе (нога, находящаяся сзади, не на носке);
- г) «тяжелое» передвижение из-за неумения координировать действия туловища с ногами;
- д) нерациональное расположение стоп, неправильное их направление, что затрудняет передвижение;
- е) при передвижении переплетаются ноги, что способствует потере равновесия.

Передвижению надо уделять много внимания, особенно в начальном периоде подготовки боксеров. Упражнения в передвижении следует практиковать в занятиях разной направленности, по общей и специальной физической подготовке, в комплексах утренней гимнастики, при разминке, в начале и конце занятий по совершенствованию техники и тактики, в упражнениях бой с тенью и др

Техника выполнения ударов

Термин «техника выполнения ударов» (и защит) включает динамику движений, имитирующих удары, защиты, передвижения и другие действия боксера. Они не связаны с упражнениями в парах, где оказывается противодействие одного боксера действию другого, т. е. где непосредственно наносится удар или производится защита от удара. Движения и действия изучаются и совершенствуются в индивидуальной форме, в упражнениях, рассчитанных на развитие четкой координации, в стереотипных движениях, составляющих технические приемы боксера.

Изучение техники, как уже известно, начинается с выполнения ударов и защит при различных положениях ног и туловища, стоя на месте и в процессе передвижения. Биомеханику действия боксера часто в практике называют «механикой движения». Эти действия изучаются и совершенствуются сначала без партнера, потом при помощи тренера в упражнениях с боксерскими лапами или с мешком, набивными и пневматическими грушами, чтобы спортсмен мог лучше контролировать свои действия, точнее определить направление и силу ударов из разных положений.

При выполнении ударов сбоку или снизу кулак следует посылать вперед так, как будто он должен пройти препятствие в предполагаемом месте, «пронизать» его и продолжать двигаться еще некоторое время. Если искусственно останавливать движение руки у предполагаемого места, то это неизбежно создаст скованность и напряжение в конечности, помешает добиться свободных слитых действий в нанесении нескольких ударов подряд.

Изучение и совершенствование техники выполнения ударов надо начинать с прямых, далее переходить к ударам сбоку и снизу (разноименным и одноименным), затем связывать отдельные удары в разные сочетания: два прямых один за другим в голову, прямой левой в туловище и боковой правой в голову, боковой левой в голову, снизу правой в туловище и т. д. Если при переносе массы тела на левую ногу удар производится левой рукой,— это одноименный удар. Если удар выполняется левой рукой, а масса тела переносится на правую ногу,— разноименный.

Рассмотрим основные упражнения для изучения ударов. Изучение ударов целесообразно начинать с фронтального положения ног, чтобы занимающиеся хорошо ощутили перемещение массы тела с ноги на ногу, с действиями поступательного и вращательного характера, потом переходить на изучение ударов с бокового положения.

Разноименные и одноименные удары в голову и туловище (рис. 15) следует изучать и совершенствовать в равной степени, так как в боевых эпизодах они все время чередуются.

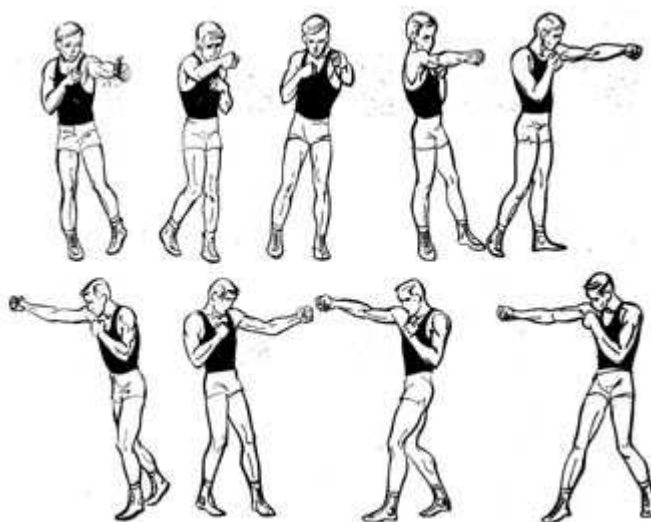


Рис. 15. Техника прямых ударов

Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки согнуты в локтях, кисти несколько сжаты в кулаки и направлены вперед, большие пальцы кверху. Голова опущена, боксер смотрит прямо. При перемещении массы тела на правую ногу туловище поворачивается вправо, одновременно левая рука выполняет прямой удар. Левая нога несколько ослабляется, пятка отрывается от пола, левое бедро поворачивается вправо. При перемещении массы тела на левую ногу имитируется удар правой рукой, правое бедро и туловище поворачиваются влево. Перемещая массу тела с одной ноги на другую, надо попеременно выносить вперед то левую, то правую руку. Это упражнение выполняется также с шагом в сторону, вперед и назад.

При перемещении массы тела на левую ногу проводят прямой удар левой с поворотом туловища вправо (действия одноименные). Перемещая массу тела на правую ногу, наносят прямой удар правой с поворотом туловища влево. Эти упражнения выполняются также с шагом в сторону, вперед и назад.

Из левостороннего бокового положения боевой стойки, стоя на месте с переносом массы тела на левую ногу, выполняется прямой удар левой рукой, затем правой (разноименный). С переносом массы тела на правую ногу проводится прямой удар правой (одноименный), потом прямой удар левой (разноименный). При этом туловище и бедро соответственно поворачиваются, как и при упражнении в прямой позиции.

Упражнения в нанесении прямых ударов в голову из боковой позиции (как одноименные, так и разноименные) выполняются с шагом вперед, в стороны и назад в левостороннем и в правостороннем положении.

Выполнение прямого удара левой в туловище с уклоном вправо производится следующим образом. Из левостороннего боевого положения сделать уклон туловища вправо с прямым ударом левой. Кулак поворачивается тыльной стороной кверху. Масса тела располагается на обеих, несколько согнутых, ногах или больше на левой ноге. Выполнение прямого удара правой в туловище производится с уклоном туловища влево. В такой же последовательности (вначале одноименный, затем разноименный с попеременным перенесением массы тела с ноги на ногу, в прямой и боковой позиции, с передвижением вперед, назад и в стороны) изучается и совершенствуется техника выполнения одиночных ударов сбоку и снизу (рис. 16 и 17).

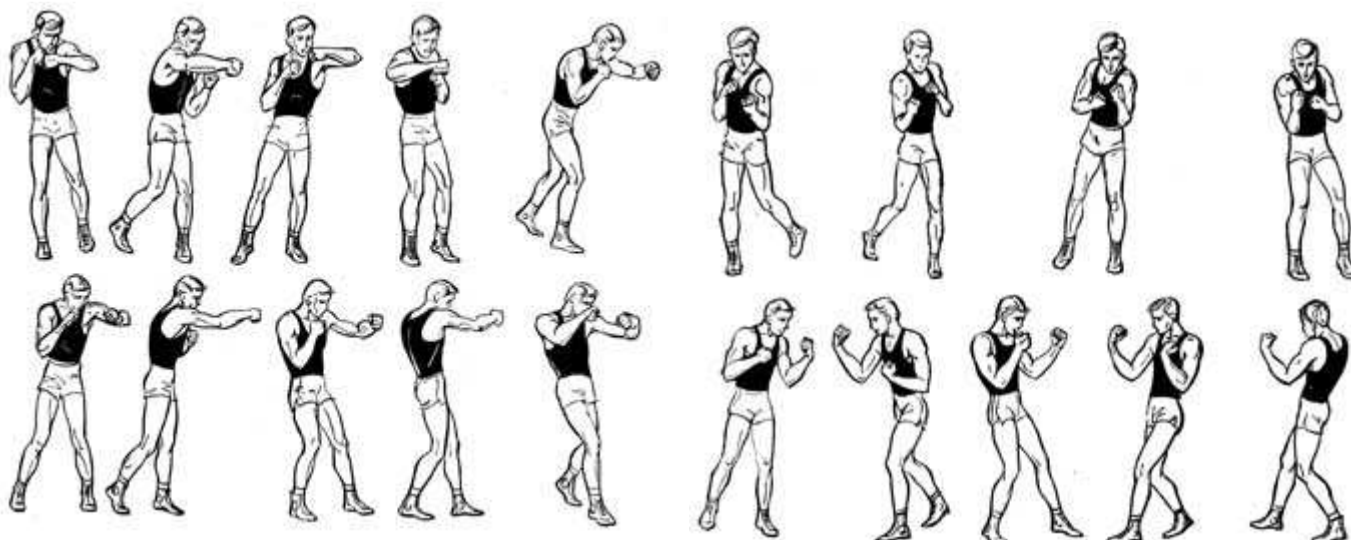


Рис. 16. Техника боковых ударов.

Рис. 17. Техника ударов снизу.

Овладев динамикой одиночных прямых, боковых ударов и ударов снизу, следует перейти к выполнению двух последовательных ударов: двух прямых, двух боковых или двух снизу. Эти упражнения следует совершенствовать слитно — сначала на месте в прямой и боковой позиции, потом с шагами вперед, в стороны и назад (разноименно, одноименно и комбинированно) при перемещении массы тела на одну и на другую ногу с действием то левой, то правой рукой. Для примера приведем несколько упражнений.

1. Из прямой позиции при перемещении массы тела на левую ногу выполняется прямой удар правой в голову или туловище. Переходя на правую ногу, выполняют прямой удар левой в голову или туловище.
2. Из левосторонней боевой позиции при перемещении массы тела на левую ногу выполняется прямой удар левой в голову с поворотом туловища вправо. Оставаясь на левой ноге, туловище поворачивают влево с прямым ударом правой рукой.
3. При шаге назад — прямой удар правой, при подтягивании левой ноги к правой — прямой удар левой рукой. Аналогичные упражнения делать, с шагами в стороны.
4. Из левостороннего положения при шаге вперед с перемещением массы тела на левую ногу — боковой удар левой; при перенесении массы тела на правую ногу — прямой удар правой в голову.
5. Из левосторонней позиции с перенесением массы тела на правую ногу выполняется прямой удар левой в туловище с уклоном вправо, с перенесением массы тела на левую ногу — прямой удар правой в голову. Это же упражнение выполняется с передвижением вперед и в стороны.
6. Из левосторонней боевой позиции выполняется прямой удар правой в туловище с небольшим уклоном влево и последующим нанесением прямого удара левой в голову с перемещением массы тела на правую ногу.

7. Из левосторонней позиции делают два последующих удара снизу левой и правой — в голову и в туловище. Масса тела переносится сначала на левую ногу, затем на правую, а также попеременно с одной ноги на другую.

В последующих упражнениях для изучения и совершенствования техники нанесения ударов следует сочетать прямые удары с боковыми и снизу, боковые с ударами снизу и т. д. (часто для серии в несколько быстрых ударов более удобно не переносить массу тела с одной ноги на другую).

Из левостороннего боевого положения выполняется прямой удар левой в голову с шагом вперед и сразу же боковой удар в голову правой. При выполнении этих движений масса тела находится в основном на левой ноге.

Из прямого положения делается шаг вправо, с перемещением массы тела на правую ногу производится прямой удар правой и сейчас же боковой или удар снизу левой в голову. Из левостороннего положения с шагом вперед и перемещением массы тела в основном на левую ногу выполняется прямой удар правой в туловище, затем — боковой удар левой в голову.

Из этого же исходного положения с шагом назад и опорой на правую ногу выполняется прямой удар правой в голову и последующий боковой удар левой в голову.

Боксеры-левши, боксирующие в правосторонней стойке, все эти движения делают соответственно их боевому положению.

К сложным упражнениям относятся серии ударов. При этом масса тела может незначительно перемещаться с одной ноги на другую (что мало заметно, так как движения выполняются быстро) в сочетании с легкими поворотами туловища и бедра или находиться на одной из ног. Поскольку эти действия требуют большего умения, обучение надо начинать тогда, когда боксер в достаточной мере овладеет техникой и тактикой одиночных и двойных ударов и защитных приемов. Упражнения для овладения техникой нанесения ударов сериями подготавливают боксеров к ведению сложных форм боя на средней и ближней дистанциях.

Аналогично делают движения ударов сбоку и снизу. Упражнения в ударах следует выполнять с передвижением вперед и назад. Овладев техникой прямых, боковых и ударов снизу, начинают их выполнять в разных сочетаниях: прямые в голову или туловище — боковые, прямые — снизу, боковые — снизу, снизу — боковые и т. д. Например, исходное положение: руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки и направлены вперед. При шаге вперед левой ногой наносят прямой удар правой в голову; при шаге правой ногой — прямой удар левой в голову. Затем упражнение выполняется одноименно: при шаге вперед левой ногой — прямой удар левой рукой, при шаге правой — прямой правой. Туловище и бедра поворачиваются соответственно то влево, то вправо. Или: с шагом левой вперед, прямой левой в голову, с шагом правой боковой правой в голову. Или: с шагом левой боковой правой в голову, с шагом правой левой снизу в голову. Подобные действия, как одноименно, так и разноименно, производят с движением назад. Например, с шагом правой назад — правой прямым в голову, с шагом левой назад — прямой или боковой или снизу левой в голову или туловище и т. д. Как одноименно, так и разноименно под каждый шаг производится удар, удары чередуются в разных сочетаниях (циклы из двух, трех и четырех ударов).

Для развития высокой координации движений следует чередовать одноименные удары с разноименными. Например, два удара наносятся одноименно и два разноименно или один одноименно, два последующих — разноименно и т. д. Или: при движении по кругу непрерывными приставными шагами с левой ноги выполнять прямой удар левой, при шагах правой — прямой правой. Потом перейти к разноименным упражнениям: при шаге правой выполнять прямой левой, с приставлением левой ноги — удар правой. Такие упражнения даются тяжело, но их надо повторять до уверенного выполнения, сначала медленно и отдельно, затем слитно одно за другим.

Методические указания по изучению и совершенствованию техники ударов

Чтобы более успешно овладеть вращением туловища и перенесением массы тела с ноги на ногу, развить чувство «двурукости», технику одиночных ударов следует изучать из фронтального положения. Упражнения стоя на месте из разных боевых положений с шагом вперед, назад и в стороны следует изучать в колонне по 4—6 человек. Выполнение производится под счет, отдельно, с остановками для того, чтобы можно было проверить правильность действий каждого обучаемого. Это очень важно, потому что неправильно заученные основные движения могут стать главной помехой для дальнейшего роста спортивного мастерства.

После того как группа усвоит отдельные движения, следует переходить к овладению навыками нескольких слитных действий, например, после прямых ударов разноименно из прямой позиции выполнить эти же удары одноименно, т. е. при действиях правой рукой перемещать массу тела на одноименную ногу. Упражнения, связанные с непрерывным передвижением, выполнять в кругу, лицом к центру; если они требуют бокового передвижения, то занимающиеся могут выйти из колонны и отрабатывать их самостоятельно. Каждый занимающийся, передвигаясь во все стороны, индивидуально совершенствует технику нанесения ударов, переходит от одного действия к другому, сочетает их в разные комбинации.

По мере усвоения разнообразных движений темп выполнения упражнений следует увеличивать. Самым сложным на этом этапе является связывание прямых ударов с ударами сбоку и снизу. Можно порекомендовать выполнение двух-трех действий в разных сочетаниях, например: прямой — прямой, прямой — боковой, боковой — снизу и т. д.

Ускорение нанесения ударов не должно повышать напряжения, связанного с акцентированием «удара», комбинации должны выполняться плавно — тогда движения будут точными.

После группового занятия по технике ударов тренер переходит к индивидуальному изучению и совершенствованию боксерами ударов по лапе, мешку и набивной груше.

Сначала наносят одиночные удары с места из всех положений (как одноименно, так и разноименно), затем с шагом вперед, назад и в стороны. Далее действия связываются в два-три удара в различных сочетаниях и из разных положений. С целью развития быстроты действий преподаватель сначала указывает, какими ударами пользоваться, потом ставит определенные задачи, выставляя неожиданно то левую, то правую лапу для удара (прямого, сбоку или снизу). Потом он предоставляет инициативу ученику, который произвольно, по своему усмотрению, наносит один или два следующих друг за другом несильных удара. Желание начинающего наносить сильные удары раньше, чем он в достаточной мере овладеет техникой, заставляет излишне напрягаться, что ведет к неточным действиям, лишним движениям. Надо добиться легких, не напряженных ударов, но в то же время быстрых и точных. Чтобы этого достичь, следует широко использовать для упражнений пневматические груши и мячи на резинах.

Упражнения в ударах во время передвижений вперед, назад и по кругу надо проводить после того, как боксер усвоит действия стоя на месте и с шагами во фронтальном и боковом положении. Лучше всего делать это в колонне, не мешая друг другу. Тренер должен следить, чтобы учащиеся при выполнении любых ударов сохраняли правильное положение кулака (пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного).

Техника выполнения защит

Боксер должен хорошо усвоить защитные приемы и уметь быстро и точно их выполнять. Целесообразно вначале овладеть техникой защит без партнера, что значительно облегчит усвоение защит с партнером и поможет быстрее довести выполнение их до автоматизма. Выполнение защитных действий значительно сложнее ударов и передвижений. Во-первых, от каждого удара могут быть применены несколько разных защит, в зависимости от дистанции, скорости и тактических замыслов применяющего защиты. Во-вторых, защиты следует применять быстро и

своевременно, в момент заключительной фазы идущей на удар руки противника, что требует молниеносной сложной реакции.

В каждом конкретном случае применяются те защитные действия, которые создают наиболее выгодное положение для контрдействий в ответной или встречной форме. Так, например, при атаке противника длинным прямым ударом левой в голову можно не принимать боя, отступив шаг назад, но можно сделать отбив правой рукой влево с шагом в сторону и нанести ответный боковой удар левой в голову или туловище. Можно также приблизиться к противнику, сделав уклон влево (вправо), и выполнить последующие действия уже на средней или ближней дистанции. В случае атаки одного из боксеров боковым ударом в голову с дальней дистанции, другой, с целью сохранения указанной дистанции, делает уклон назад или шаг назад. А чтобы войти в ближнюю дистанцию, он выполняет нырок. Поэтому изучение и совершенствование защитных действий должно быть всегда обусловлено определенной боевой ситуацией.

Ввиду быстрого их выполнения, защитные действия производятся с малой амплитудой. Поэтому возрастает роль зрительного контроля для определения начала и вида удара, который надо предотвратить данной защитой. Качество защиты определяется ее своевременностью и точным расчетом, она не должна быть ни преждевременной, ни запоздалой. А если учесть, что удары наносятся один за другим с очень малым промежутком времени, то защитные действия должны отличаться большой слаженностью, обеспечивающей неуязвимость.

Чтобы уберечься от встречных ударов во время собственных атак, атакующий боксер должен быть готовым к защитным и контратакующим действиям атакуемого и ответить на них подставкой или уклоном. Например: если при атаках наносятся прямые удары с целью дальнейших активных действий на средней и ближней дистанциях, то это делается с применением уклонов.

Совершенство защитных действий определяется не только правильностью механики движения, но и быстротой выполнения их.

Чем искуснее и разнообразнее применяемая защита, тем выше общий класс боксера, тем неуязвимее он в бою.

Результаты наблюдений показывают, что многие боксеры даже высших разрядов, выступающие в крупных соревнованиях, применяют очень узкий круг защитных действий.

Большой арсенал разнообразных защитных действий, правильно и прочно усвоенных, должен стать тем фундаментом, на основе которого боксер сможет достичь высокого уровня мастерства. Чем больше защитных действий освоил боксер, тем успешней он их совершенствует, тем легче ему овладевать новыми. Пока боксер не овладеет необходимым количеством защит, ему нельзя выступать в соревнованиях.

Упражнения в защитных действиях

Упражнения в защитах уходами

Защиты уходом различаются по направлению движения: назад, вправо, влево, вправо-назад, влево-вперед и вправо-вперед.

Применяя защиту уходом, боксер может или уйти за пределы досягаемости ударов противника (уход назад, вправо от удара левой, влево от удара правой), или остаться на прежнем расстоянии и даже сблизиться с противником (уход вперед-вправо от удара правой рукой, влево от удара левой рукой). Защита уходом основана на быстроте и подвижности нижних конечностей и требует точного расчета времени и дистанции.

Защита уходами наиболее успешно сочетается со всеми другими видами защиты.

Защита уходом назад применяется от всех ударов и может быть выполнена тремя способами:

1. Шагом правой ногой (при левостороннем положении). Сохраняя положение боевой позиции, боксер делает толчок левой ногой и шаг правой ногой назад, после чего левую подтягивает на то же расстояние, на которое сделан шаг правой. Масса тела при этом может быть равномерно распределена на обеих ногах или перенесена на правую ногу.
2. Шагом левой ногой с опорой на правую ногу. Левую ногу можно переместить как на линию правой ноги, так и несколько дальше назад-влево; массу тела перенести на левую ногу.
3. Скользящими слитными шагами. Движение производится, как и для шага назад, правой ногой. Толчок левой более резок, почти одновременно боксер делает шаг назад правой и подтягивает левую ногу.

Защита уходом вправо выполняется также тремя способами:

1. Шагом правой ногой. Оттолкнувшись левой, боксер делает шаг правой вправо, а левую ногу переставляет вправо на несколько меньшее расстояние, чем правую, для того, чтобы более быстро восстановить направление боевой позиции.
2. Шагом правой с поворотом направо. Выполняется, как уход шагом вправо. Оттолкнувшись левой ногой, боксер переносит массу тела на правую ногу. От толчка левой ноги туловище немного поворачивается и слегка наклоняется в правую сторону.
3. Шагом правой с поворотом налево. Оттолкнувшись левой ногой, боксер делает шаг вправо и одновременно туловище поворачивает несколько влево, правую ногу ставит на переднюю часть стопы. Массу тела полностью переносит на правую ногу, левую ногу слегка подтягивает к правой, оставляя ее впереди на расстоянии несколько большего шага, чем в положении боевой позиции.

Защита уходом влево может быть выполнена также тремя способами, аналогичными по технике ухода вправо (шагом левой влево, отталкиваясь правой; шагом влево левой с поворотом влево; шагом влево с поворотом туловища вправо).

Аналогично осуществляются защиты уходами вправо-вперед и влево-вперед без поворотов туловища и с поворотами туловища как влево, так и вправо.

Упражнения в подставках

Из защит, выполняемых движением рук, наиболее распространена подставка (эта защита удобна при сочетании с уходами и защитами туловищем). Защита подставкой, как и другие, выполняемые движением рук, имеет своей целью парировать удар, как правило, в непосредственной близости от цели. Под бьющий кулак могут быть подставлены ладонь, тыльная поверхность кисти, предплечье и плечо.

Ладонь правой руки подставляют от ударов в голову и туловище. Против прямых ударов в голову правую руку поворачивают ладонью навстречу удару, удар принимают на основание ладони и слегка смещают влево. Для защиты подставкой ладони от ударов в туловище правую руку опускают, а удар отводят вправо или влево.

Тыльную поверхность кисти подставляют при боковых ударах левой и правой в голову. Для защиты головы от левого правую кисть отводят к правой стороне головы (локоть опущен, кисть раскрыта). Для защиты от правого подставляют левую кисть. От прямого удара в туловище руку опускают для защиты места, в которое направлен удар; кисть повернута тыльной поверхностью к удару.

Подставка плеча применяется от прямых и боковых ударов в голову. От прямого или бокового ударов в голову плечо поднимается к подбородку с небольшим поворотом туловища (вправо от удара левой и влево от удара правой). Поворотом туловища создается удобное исходное положение для нанесения контрудара свободной рукой.

Защита согнутой рукой применяется от боковых ударов в голову и в туловище. В голову от левого бокового подставляют согнутую правую руку, от правого — левую.

Подставку правой согнутой руки от ударов прямого, бокового и снизу в туловище левой сочетают с небольшим поворотом туловища влево с последующим контрударом левой рукой. Подставка левой согнутой руки от удара в туловище правой связана с небольшим поворотом вправо.

Подставка правого предплечья от удара левой боковым в голову и в туловище снизу. Подставка левого предплечья от удара правой боковым в голову и снизу в туловище. В обоих случаях предплечье выставляется навстречу идущей на удар руке в место ее сгиба.

Подставка левой и правой руки одновременно относится к защита, называемым «глухими». Однако это не значит, что такая защита свидетельствует о пассивном ведении боя. Подставка двух рук успешно применяется в тактических целях: за ней могут последовать активные действия. Выполняется эта подставка тремя способами:

1. Подставка тыльной поверхности правой и левой кистей и согнутых в локте рук — вертикальное положение рук. При этом локти опущены, туловище слегка наклонено вперед, подбородок опущен, положение боевой стойки более фронтально по отношению к противнику.
2. Подставка предплечья и плеча правой и левой руки — горизонтальное положение рук. Кисть правой руки находится у левого плеча, предплечье — на уровне подбородка, покрывает левое плечо, предплечье — на уровне подбородка, правое плечо и локоть приподняты. Левую сторону подбородка прикрывает левое плечо, предплечье и тыльная поверхность кисти левой руки защищают верхнюю часть туловища. Туловище слегка наклонено вперед, правая нога на расстоянии шага вправо от левой. Масса тела размещена равномерно на обеих ногах.
3. Подставка тыльной поверхности правой кисти, плеча и предплечья левой руки — сочетание вертикального и горизонтального положения рук в «глухой» защите.

Упражнения в защитах отбивом

Защита отбивом более сложная, чем подставка. При отбиве смещают бьющую руку с линии удара. Эта применяется главным образом при прямых ударах и реже при ударах снизу. Для этого руку несколько удаляют от места, которое она занимала в боевом положении, направляя навстречу удару противника. Способ выполнения отбива определяется направлением, в котором смещается парируемый удар:

1. Отбив правой рукой влево. Это наиболее простой способ отбива прямого удара левой в голову. Правую руку боксер посылает навстречу левой руке противника, упирается основанием своей ладони в тыльную поверхность кисти или предплечья и коротким толчком отводит удар влево. Массу тела можно переносить как на левую, так и на правую ногу (в зависимости от расстояния до противника). От ударов в туловище отбив правой рукой влево необходимо сочетать с движением вправо и поворотом туловища налево, чтобы не направить удар ниже пояса.
2. Отбив правой рукой вправо. Он применяется преимущественно от прямого удара левой в голову. Правая рука выдвигается вперед и основанием тыльной поверхности кисти отталкивает предплечье бьющей руки вправо. Иногда отбив сочетается с шагом влево или назад.

3. Отбив правой рукой вверх. Его применяют только от прямых ударов в голову, выполняя движение как прямо-вверх, так и вверх-вправо. В первом случае отбив сочетают с незначительным приседанием (сгибанием ног и туловища), во втором — с движением влево.

Предплечьем правой руки отталкивают предплечье бьющей вверх или вверх-вправо.

Отбив левой рукой от прямых и ударов снизу правой в голову выполняется так же, как и правой от удара левой.

Если оба боксера находятся в левосторонней или в правосторонней боевой позиции или один из них в левосторонней, а другой в правосторонней, принципы защиты отбивом остаются одни и те же. В последнем случае значительно удобней применять защиту отбивом, ведь идущая на удар рука находится на большом расстоянии. Защиты отбивом применяются и от прямых ударов в туловище: от прямого левой в туловище делают отбив правой ладонью влево и вправо, поворачивая ладонь вправо; от прямого правой в туловище — отбив левой ладонью вправо и влево с поворотом ладони влево.

Упражнения в остановках ударов

Защита остановкой—наиболее сложная из всех защит, выполняемых руками. Ее цель — парировать, остановить удар в начале или перед началом его движения. Остановки применяются против боковых ударов и ударов снизу в основном на средней и ближней дистанциях. Боксер должен точно определить, какой рукой и в какое время будет нанесен удар, с тем чтобы его предотвратить или парировать. Выполняемая левой и правой руками защита остановкой, как правило, сочетается с движением вперед.

Этот прием боксер выполняет коротким нажимом на кулак, плечо или предплечье бьющей руки, в зависимости от дистанции и длины удара, после чего возвращает руку в исходное положение или выполняет ею другие действия. В противном случае это движение может быть расценено как запрещенное действие — держание.

Как правило, остановку удара правой делают левой рукой, а удара левой — правой рукой. Наиболее часто применяются следующие остановки:

1. Остановка кулака бьющей руки (в ближнем бою при ударе снизу). В конце движения перчатка выставленной руки раскрывается и коротким нажимом на кулак, плечо или предплечье предотвращает удар.

2. Остановка плеча бьющей руки. Движение выполняют с целью сблизиться с противником. Одновременно с движением вперед производят короткий нажим ладонью на плечо и не дают выполнить резкий удар правой рукой.

В ближнем бою остановку применяют как для предупреждения удара, так и для того, чтобы выбрать удобную позицию и подготовить свой удар.

Упражнения в защитах туловищем

Из защит, выполняемых движением туловища, наиболее распространен уклон, который применяют исключительно от ударов в голову. Уклон позволяет избежать удара, не увеличивая дистанции боя. В основе применения этой защиты лежит смещение цели с линии удара.

Уклоны различают по направлению движения: вправо, влево, назад, вправо-назад, влево-назад, вправо-вперед, влево-вперед. Их часто сочетают с поворотом туловища и головы.

Уклон вправо может быть выполнен двумя способами:

1. Движение начинают толчком левой ноги, поворотом левого плеча направо; одновременно с небольшим наклоном туловища вправо переносят массу тела на правую ногу.
2. Движение производят без поворота, только незначительным наклоном туловища и головы вправо. Масса тела может располагаться как на левой, так и на правой ноге (в зависимости от дистанции).

Ввиду незначительной амплитуды этого движения, удар как бы проскальзывает в непосредственной близости от цели, в связи с чем такое движение уклона называют также ускользанием.

Уклон влево выполняют теми же способами, что и уклон вправо.

Уклон назад выполняют одним способом—отклоняя туловище назад. При левостороннем положении толчком левой массы тела переносят на правую ногу; туловище отклоняют назад, опуская подбородок вниз; при правостороннем положении масса тела перемещается на левую ногу. Уклоном назад защищаются как от прямых ударов, так и от боковых и снизу.

Более сложная защита движением туловища — это нырок. Нырками защищаются от прямых и боковых ударов. От прямых нырок делается только вниз, а от боковых — вниз, вправо и влево.

Нырок вниз боксеры выполняют быстро, сгибаясь в тазобедренном и коленном суставах (незначительно приседая). Масса тела распределяется равномерно на обе ноги или перемещается на левую ногу (в зависимости от дистанции). Руки находятся у головы.

Нырок вправо применяют от ударов левой в голову. Начинают прием наклоном головы и туловища влево по ходу удара, с незначительным сгибанием в коленях. Массу тела переносят на левую ногу. Затем движение продолжают вниз и вправо, массу тела переводят на правую ногу, после чего выпрямляют туловище и ноги. Нырок выполняют слитно, одним круговым движением головы и туловища слева направо. Голова после нырка выходит за плечо противника.

Нырок влево применяют от ударов правой в голову и выполняют круговым движением головы и туловища справа налево. По структуре движение аналогично нырку вправо, но направлено в другую сторону.

Как уже говорилось раньше, защитные действия можно сочетать между собой. Например, отбив делается с уклоном назад или с поворотом туловища, нырок подстраховывается соответствующим положением рук у головы, подставкой открытой ладони с шагом назад и т. д.

Неизменная цель каждой защиты — избежать или парировать удар и одновременно занять удобное исходное положение для контрудара и перехода в контратаку.

Методические указания при обучении защитным действиям

Боксеры должны одновременно усваивать как движения ударов, так и движения защитных действий. Например, движения прямых ударов и параллельно с ними — защиты от них в различных сочетаниях на месте и в движении.

Защитные действия изучаются сначала в колонном строю, стоя на месте в боевой позиции, а потом в движении вперед, назад, в стороны и по кругу с остановками.

В строю преподаватель поправляет каждого боксера в отдельности. Затем переходит к индивидуальной форме работы. Каждый из боксеров сначала по заданию, а потом самостоятельно выполняет движения защитных действий под наблюдением преподавателя.

Особое внимание надо обращать на сочетание движений туловищем, руками, головой и перемещением массы тела с одной ноги на другую.

Некоторым боксерам в силу их конституционных особенностей, физического развития и боевой активности легко дается изучение и совершенствование таких сложных защит, как нырки и уклоны. Обычно боксеры такого типа склонны к боксированию на средней и ближней дистанциях, поэтому к выполнению нырков и уклонов их следует привлекать на первом этапе обучения. Для этой цели рекомендуется индивидуальная работа тренера с воспитанниками над совершенствованием сложных защит и техники различных ударов по лапам.

Технике исполнения ударов и защитных действий следует уделять внимание во время утренней прогулки, на занятиях по общей физической подготовке, в начале и в конце специализированных занятий в зале. Совершенствовать необходимо не только избранные приемы, а все виды боевых действий, постепенно увеличивая скорость движений, доводить их до автоматизма.

Обязательным является использование различных подготовительных упражнений, способствующих развитию координации движений. Например, для овладения техникой защитных действий передвижением следует практиковать серию специальных упражнений, стимулирующих развитие мышц нижних конечностей, усовершенствующих качество быстроты, увеличивающих силу толчка и др. Для успешного овладения нырками и уклонами надо уделить внимание развитию мышц туловища, придать им гибкость, силу и т. д.

Для изучения защитных действий преподаватель (тренер) использует прием массового обучения. Он ставит группу из 10—12 человек в колонну по четыре, сам становится лицом к ней и вначале разъясняет, а затем показывает удар и защиту от него, например, наносит прямой левой, указывая на защиту уклоном, и т. д.

К изучению ударов и защит в парах переходят после овладения этими действиями индивидуально; занимающиеся перед зеркалом контролируют свои движения, учитывая замечания тренера.

Учебный процесс должен строиться таким образом, чтобы изучению и совершенствованию защитных действий в нем отводилось больше времени, чем другим видам технической и тактической подготовки. Выбранную защиту надо осуществлять быстро, защитное действие должно сопровождаться контрударом в ответной или во встречной форме. При обучении и совершенствовании того или иного защитного действия его сущность и форму следует разъяснить и добиться того, чтобы боксер мысленно выполнял тактическое предназначение каждой защиты. Если, например, изучается уклон, боксер должен представлять действия партнера, от которых он применяет защиту уклоном. Благодаря такому методическому приему каждому действию в атакующих или обороняющихся маневрах придается тактический замысел, т. е. развивается тактическое мышление.

Техника ударов, защит и контрударов

Бой на дальней и средней дистанциях

Одиночные атакующие и контратакующие удары и защиты от них

Прежде чем приступить к выполнению ударов и защит, надо забинтовать кисти. Бинтование предохранит кисти от ушибов, от растяжения связок. Руки следует бинтовать плотно, но не очень туго, чтобы они не затекали. При разжатой кисти бинт должен быть свободен и хорошо стягивать в момент, когда она сжата в кулак. Существует несколько способов бинтования рук, наиболее распространенный способ показан на рис. 18.

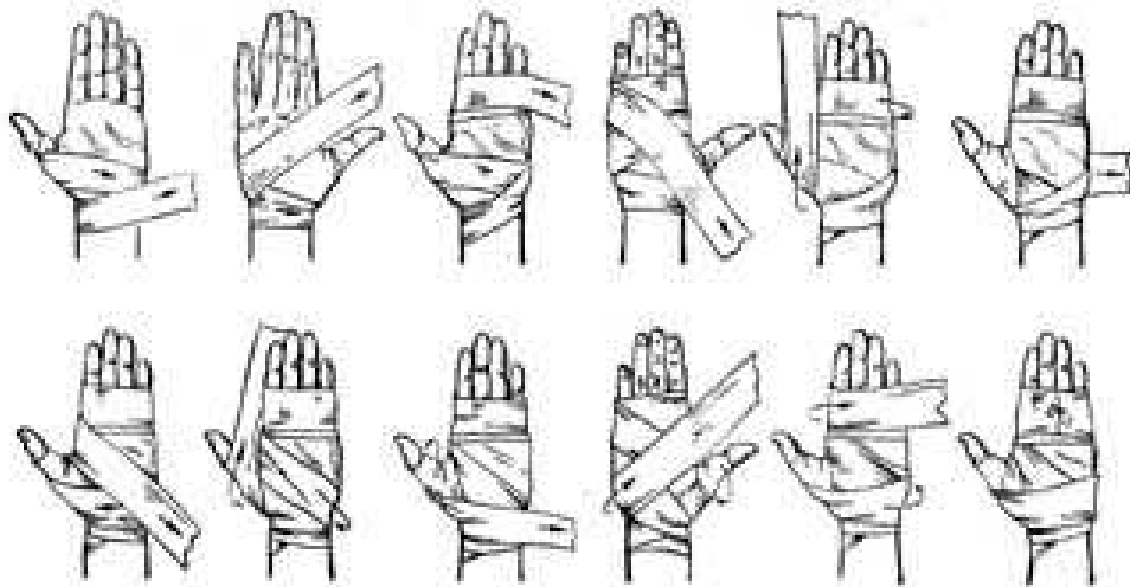


Рис. 18. Бинтование рук.

Прямые удары и защиты от них

Боксеры ведут бой на дальней дистанции из левостороннего или правостороннего бокового положения. В первом случае впереди левая рука, во втором — правая. Боксер, находящийся в правосторонней позиции, аналогичные действия должен производить как бы в зеркальном изображении. Если рассказывается о прямом ударе левой в голову с дальней дистанции для боксера с левосторонним положением, то для боксирующих в правостороннем то же действие надо начинать правой рукой — ближней к противнику. Детальной об этом речь пойдет несколько позже.

Удары в голову (рис. 19 и 20).

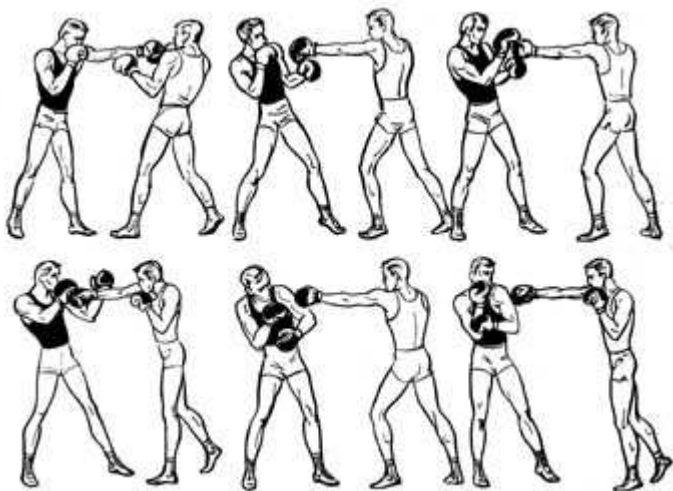


Рис. 19. Прямые удары в голову и защита шагом назад, уклоном назад и подставками.

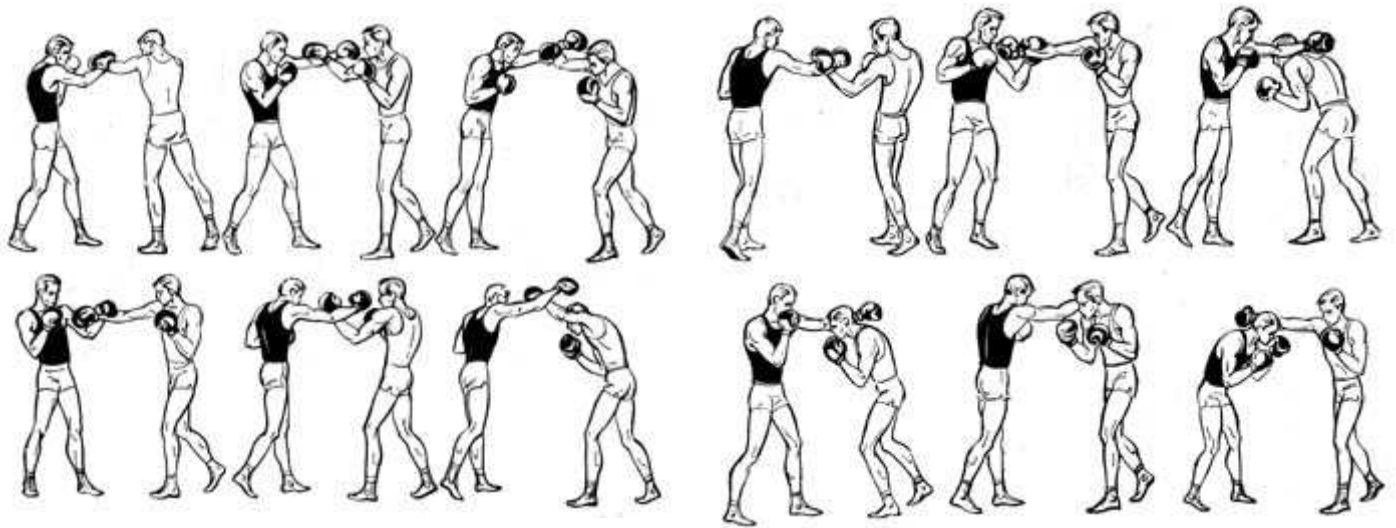


Рис. 20. Прямые удары в голову и защиты отбивами и уклонами

- *Атака:* прямым левой или правой в голову; *защита:* шаг назад.
- *Атака:* прямым левой или правой в голову; *защита:* подставка ладони правой руки.
- *Атака:* та же; *защита:* подставка левого плеча.
- *Атака:* та же; *защита:* уклон назад.
- *Атака:* прямым левой в голову; *защита:* отбив правой рукой влево, вправо, вверх, стоп на месте или с шагом назад либо с шагом вправо с поворотом влево (сайдстеп).
- *Атака:* прямым правой в голову; *защита:* отбив левой рукой вправо, влево, вверх, стоя на месте или с шагом назад либо с шагом влево с поворотом туловища вправо.
- *Атака:* прямым левой в голову; *защита:* уклон вправо или влево либо нырок вниз.
- *Атака:* прямым правой в голову; *защита:* уклон влево или вправо либо нырок вниз.

При всех случаях уклонов перчатка правой или левой руки находится у подбородка для страховки.

Удары в туловище (рис. 21 и 22).

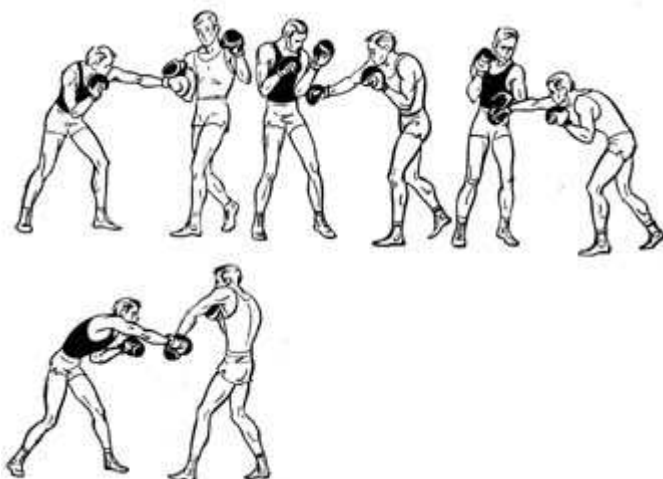


Рис.21. Прямые удары в туловище и защиты подстановками, отбивами и шагами с поворотом.

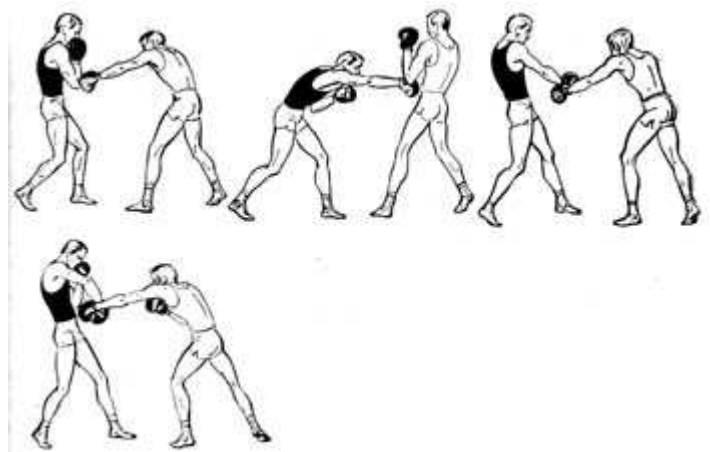


Рис. 22. Прямые удары в туловище и защиты подставками, уходом назад и отбивами.

- *Атака:* прямым левой или правой в туловище; *защита:* шаг назад.
- *Атака:* прямым левой в туловище; *защита:* подставка согнутой право» руки.
- *Атака:* правой прямым в туловище; *защита:* подставка согнутой левой руки.

- *Атака:* левой прямым в туловище; *защита:* отбив правой влево или вправо либо отбив влево с поворотом влево.
- *Атака:* правой прямым в туловище; *защита:* отбив левой вправо или влево либо отбив вправо с поворотом туловища вправо.

На дальней дистанции, как в атаках, так и в контратаках, широко применяется боковой удар в голову рукой, находящейся ближе к противнику: левой рукой, если боксер находится в левостороннем положении, и правой — при правостороннем. Например: первый боксер атакует боковым левой в голову; второй — применяет защиту согнутой в локте рукой или подставляет тыльную поверхность открытой кисти, может сделать шаг назад или уклониться. Боксеры, действующие из правостороннего положения, обычно наносят боковой удар правой несколько сверху, через левую руку противника, которая создает препятствие, или точно сбоку, если у противника левая рука оказывается опущенной.

Овладев техникой простых форм ведения дальнего боя, можно сократить дистанцию.

На средней дистанции больше возможностей применять разнообразные формы технических средств — именно здесь боксеры наиболее активно действуют боковыми ударами. Возможность быстро и сильно наносить удары заставляет боксеров быть более собранными и применять надежные защиты от ударов атакующего противника, а также страховать себя во время собственных атак, так как на этой дистанции наиболее вероятны сильные встречные удары.

Удары сбоку и защиты от них

Удары в голову (рис. 23 и 24).

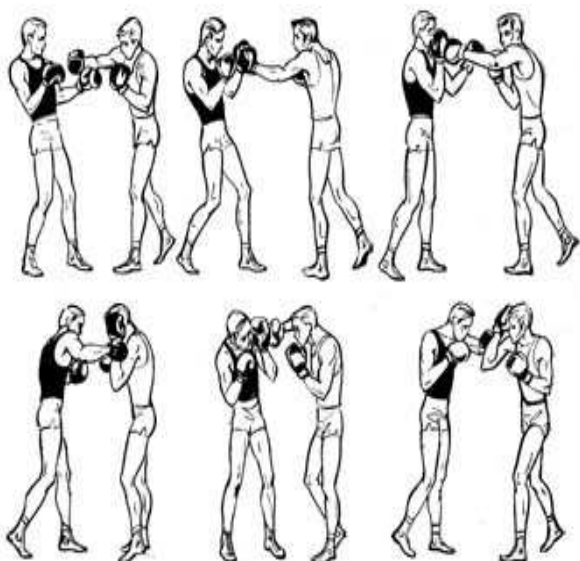


Рис. 23. Боковые удары в голову и защита уходами, уклонами, и подставками.

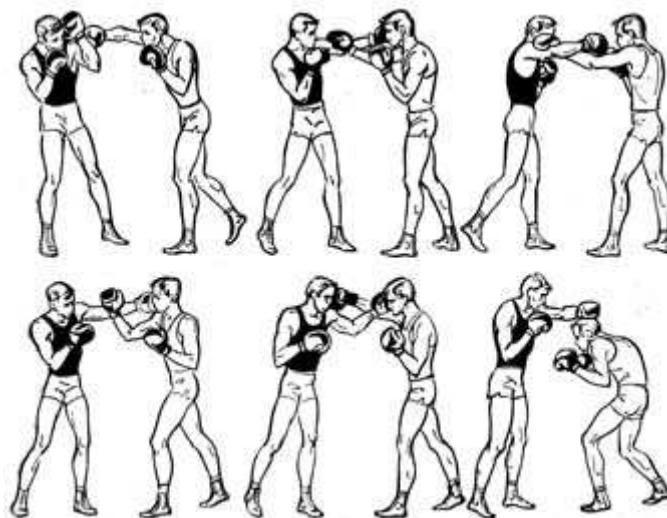


Рис. 24. Боковые удары в голову и защиты подставками, остановками и нырками.

- *Атака:* левой или правой боковым в голову; *защита:* шаг назад или уклон назад либо уход с уклоном.
- *Атака:* левой боковым в голову; *защита:* подставка тыльной поверхности правой кисти или согнутой в локте руки.
- *Атака:* правой боковым в голову; *защита:* подставка тыльной поверхности левой кисти или согнутой в локте руки.
- *Атака:* левой или правой боковым в голову; *защита:* подставка правого предплечья или подставка левого предплечья на удар правой.

- *Атака:* левой боковым в голову; *защита:* остановка удара открытой ладонью правой руки, накладывая ее на левое плечо атакующего.
- *Атака:* правой боковым в голову; *защита:* остановка удара открытой ладонью левой руки, накладывая ее на правое плечо атакующего.
- *Атака:* левой или правой боковым в голову; *защита:* вертикальная или горизонтальная «глухая».
- *Атака:* левой или правой боковым в голову; *защита:* нырок от левого вправо, от правого влево.

Удары в туловище (рис. 25).

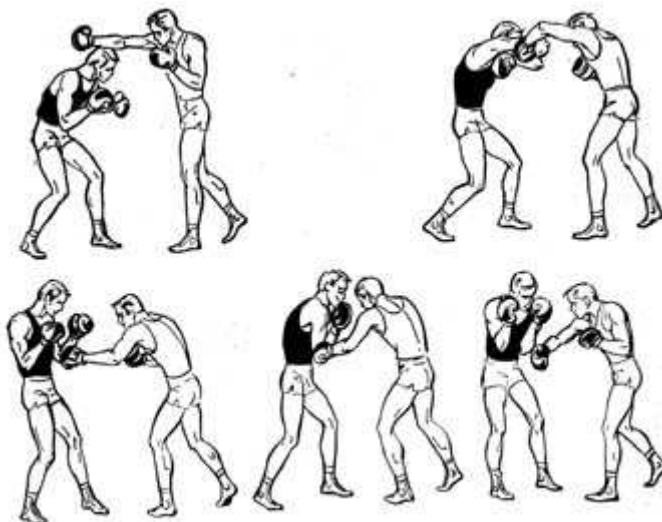


Рис. 25. Боковые удары в туловище и защиты уходами и подставками.

- *Атака:* левой или правой боковым в туловище; *защита:* шагом назад.
- *Атака:* левой или правой боковым в туловище; *защита:* подставка согнутой в локте руки от левой правой, от правой левой.

Удары снизу и защиты от них

Удары в голову (рис. 26).

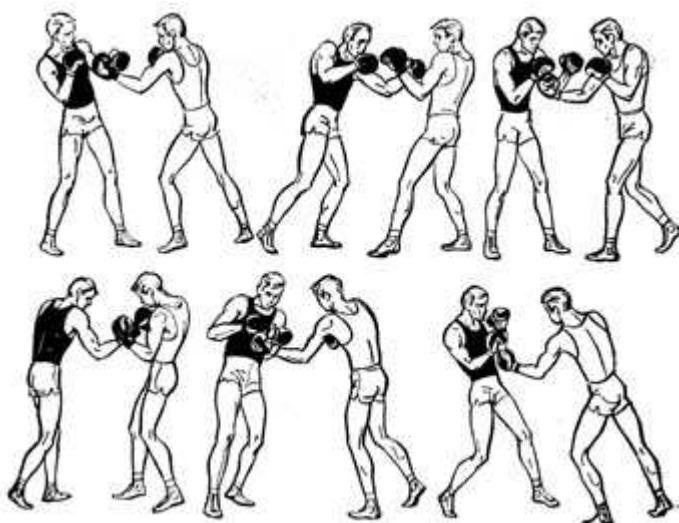


Рис. 26. Удары снизу в голову и защиты уклонами, подставками и отбивами.

- *Атака:* левой или правой снизу в голову; *защита:* уход назад или уклон с отходом.

- *Атака:* та же; *защита:* подставка открытой правой ладони.
- *Атака:* та же; *защита:* накладка правой ладони на левое плечо или предплечье, при атаке правой накладка левой на правое плечо или предплечье.
- *Атака:* та же; *защита:* отбив левую правой или левой правую.
- *Атака:* левой или правой снизу в туловище; *защита:* от удара левой подставка правой открытой ладони, от удара правой — левой или правой ладони.

Удары в туловище (рис. 27 и 28).

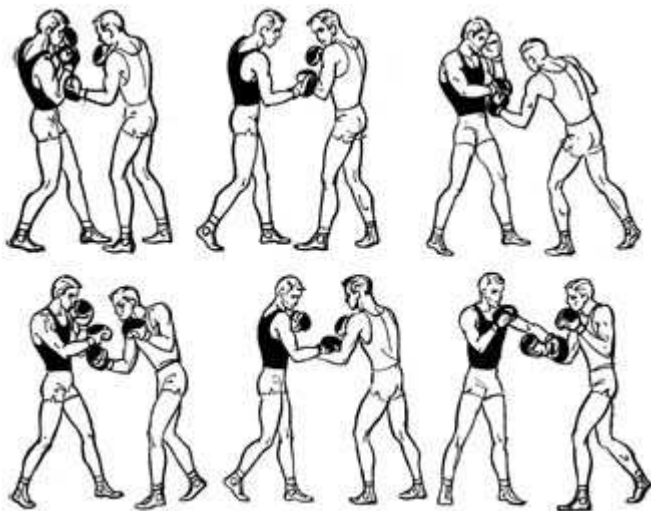


Рис. 27. Удары снизу в туловище и защиты подставками.

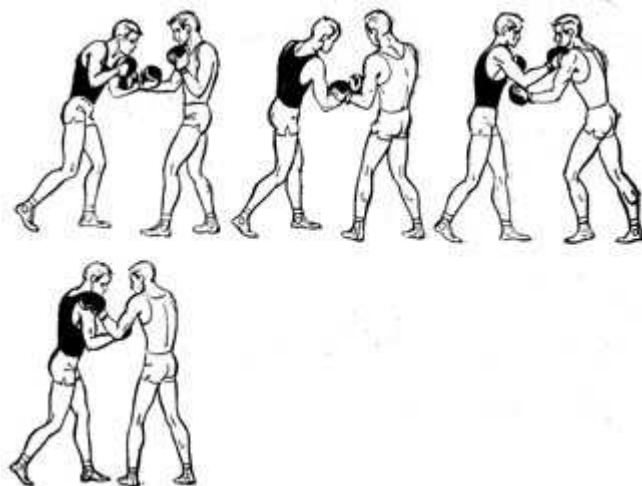


Рис. 28. Удары снизу в туловище и защиты накладками.

- *Атака:* левой снизу в туловище; *защита:* подставка правой согнутой руки.
- *Атака:* правой снизу в туловище; *защита:* подставка левой согнутой руки.
- *Атака:* левой снизу в туловище; *защита:* отбив правой влево с поворотом влево.
- *Атака:* правой снизу в туловище; *защита:* отбив левой вправо с поворотом вправо.

Контрудары

Контрудары бывают ответными и встречными. Это зависит от дистанции, положения боксера после проведенной защиты, от его тактических замыслов. Например, отбив на дальней дистанции правую атакующую руку противника, левой можно нанести ответный прямой или боковой правой в голову. При уклоне влево от прямого правой в голову значительно удобнее вместе с уклоном влево нанести встречный контрудар прямой в голову или туловище правой и т. д.

Мы не будем разделять действия на дальней и средней дистанции, так как формы основных контрдействий остаются почти одни и те же, разница лишь в том, что в средней дистанции удары короче, наносятся быстрее и поэтому их больше, чем на дальней; следовательно, доминируют защиты подставками, уклонами и нырками.

Наиболее употребляемые контрудары в ответной форме.

- *Атака:* прямым левой или правой в голову; *защита:* подставка правой открытой ладони и — *контрудар* прямым или боковым левой в голову.
- *Атака:* прямым левой или правой в голову; *защита:* шаг назад и с шагом вперед — *контрудар* прямым левой или правой в голову.
- *Атака:* прямым левой в голову; *защита:* шаг вправо с поворотом влево, и — *контрудар* прямым или боковым левой в голову.

- *Атака*: прямым правой в голову; *защита*: шаг влево с поворотом вправо, и — *контрудар* правой прямым или боковым в голову.
- *Атака*: прямым левой в голову; *защита*: отбив правой влево, или вправо, или вверх, и — *контрудар* левой прямым или боковым либо снизу в голову или туловище.
- *Атака*: прямым правой в голову; *защита*: отбив левой вправо, или влево, или вверх, и — *контрудар* правой прямым или боковым либо снизу в голову или туловище.
- *Атака*: прямым левой в туловище; *защита*: подставка правой открытой ладони или согнутой в локте руки либо отбив влево или вправо, и — *контрудар* прямым или боковым левой в голову.
- *Атака*: прямым правой в туловище; *защита*: подставка согнутой в локте левой руки или подставка тыльной поверхности кисти левой либо отбив левой вправо или влево, и — *контрудар* прямым или боковым правой в голову.
- *Атака*: прямым левой или правой в туловище; *защита*: отход назад, и — с шагом вперед — *контрудар* левой или правой, прямым или боковым в голову.
- *Атака*: боковым левой или правой в голову; *защита*: шаг назад, и — *контрудар* прямым или боковым в голову правой или левой.
- *Атака*: боковым левой в голову; *защита*: подставка тыльной поверхности правой кисти или согнутой руки в локте либо предплечья правой руки, и — *контрудар* прямым или боковым левой в голову или снизу в туловище.
- *Атака*: боковым правой в голову; *защита*: подставка тыльной поверхности левой кисти или согнутой в локте левой руки, и — *контрудар* боковым или прямым правой в голову.
- *Атака*: боковым левой или правой в голову; *защита*: уклон назад и — *контрудар* прямым или боковым правой или левой в голову.
- *Атака*: прямым левой в голову; *защита*: уклон вправо, и — *контрудар* левой прямым или боковым в голову.
- *Атака*: прямым правой в голову; *защита*: уклон влево, и — *контрудар* прямым или боковым правой в голову.
- *Атака*: левой снизу в голову; *защита*: подставка открытой ладони правой, и — *контрудар* боковым или прямым левой в голову.
- *Атака*: правой снизу в голову; *защита*: подставка левой ладони, и — *контрудар* правой боковым или прямым в голову.
- *Атака*: правой боковым в голову; *защита*: нырок влево, и — *контрудар* боковым левой в голову.
- *Атака*: левой боковым в голову; *защита*: нырок слева направо, и — *контрудар* боковым правой в голову.
- *Атака*: левой снизу в туловище; *защита*: подставка согнутой в локте правой руки с небольшим поворотом туловища влево, чтобы создать удобное исходное положение для контратаки, и — короткий *контрудар* левой снизу в туловище или короткий прямой в туловище или в голову.
- *Атака*: правой снизу в туловище; *защита*: такая же, как и в предыдущей ситуации, но левой рукой, и — *контрудар* снизу в туловище или в голову.
- *Атака*: левой снизу в туловище; *защита*: подставка согнутой в локте правой руки, и — *контрудар* боковой левой в голову. Аналогичный контрудар, но боковым правой в голову выполняют во время атаки правой.

Надо научиться атаковать ударами сбоку и снизу в разных сочетаниях, применять защиты и так же разнообразно контратаковать, переводя удары с головы на туловище и с туловища на голову.

Один из приемов быстрого подхода к противнику — уклоны от прямых и нырки от боковых ударов.

При уклонах и нырках обе руки боксера свободны для действий, поэтому можно создать удобные исходные положения для контратак, тем более, что у промахнувшегося противника ударная рука находится «в пути» и может не успеть вернуться в исходное положение для защиты. При уклонах одновременно выставляется вперед левая или правая рука, в зависимости от того, в какую сторону делается уклон, и наносится контрудар в голову или туловище. Далее надо развивать активные действия на средней или ближней дистанциях.

При выполнении защит нырками от боковых ударов так же, как и при уклонах, появляется возможность наносить удары обеими руками, свободными от защитных действий.

При нырках от боковых ударов в голову важно правильно изучить технику нырка. Это один из сложных приемов защиты, но при умелом его выполнении боксер всегда своевременно наносит контрудар.

Контрудары в ответной форме удобно наносить после нырка вправо под левую руку противника правой сбоку в голову или снизу в туловище и нырка влево — под правую руку противника с контрударами боковым левой в голову или в туловище.

Многие боксеры с успехом наносят контратакующие удары боковым левой или снизу после нырка вправо от бокового левой и после нырка влево от бокового правой не только в ответной, но и (чаще) во встречной форме.

Конечно, нырок с успехом пройдет при уходе от одиночных ударов на средней дистанции. При быстрой серии ударов левой и правой в голову эту защиту применять довольно трудно.

Одиночные контрудары на атаку двумя ударами. В боксе нанесение двух последующих ударов в разных сочетаниях занимает большое место. Эта комбинация является ступенькой, которая подводит к овладению серией ударов (три-четыре последовательных, один за другим) на средней и ближней дистанциях.

Тактический замысел при проведении двойных ударов может быть разным. Первым ударом, например, можно заставить противника принять защиту и раскрыться в другом месте, куда атакующий быстро наносит второй удар, желательнее более сильный, чем первый. Чем меньше интервал между двумя ударами, тем эффективней будет их действие.

Боксеры, овладевшие умением быстро наносить один удар за другим из разных положений, имеют возможность применять в бою много технических вариантов. Некоторые боксеры довели свои навыки в этом боевом приеме до высшего уровня мастерства. Например, Г. Шатков, Б. Лагутин, В. Попенченко часто пользовались прямым левой в голову или туловище с последующим сильным прямым или боковым правой в голову, и этот, второй, удар часто являлся решающим.

Быстрота подхода к противнику во время проведения атак двумя последующими ударами обеспечивает их эффективность. Этот подход можно осуществить несколькими способами. Первый — прямолинейным движением боксера вперед. Вместе с шагом наносится первый удар, а по мере приближения — второй. Этот способ наиболее быстрый и с успехом применяется многими боксерами. Второй способ — приближение к противнику на дистанцию, с которой можно решительно применить второй и третий удары,— осуществляется при помощи коротких и быстрых шагов с обманными движениями туловищем и руками. Наиболее сложный, но эффективный способ подхода к противнику — с шагом вперед-в сторону, навстречу его движению. Атаки начинают как левой, так и правой, в зависимости от того, в каком положении и на какой дистанции находится противник, где у него наиболее открытые места, в какой позиции он ведет бой (в левосторонней или правосторонней). Все эти действия требуют хорошего тактического мышления и технической подготовки.

Удары, как одиночные, так и два и три, следующие один за другим, и защиты от них сначала изучают и совершенствуют без контрударов. К контратакующим действиям надо переходить после освоения техники ударов и защит от них. В противном случае боксер будет думать не о правильном проведении приема, а о том, как бы не получить встречный удар, и, естественно, допустит технические ошибки в выполнении ударов и защит. Два последовательных удара выполняются настолько быстро, что от них целесообразно защищаться или одними руками, или отходами назад и в сторону. Но если боксер ставит перед собой задачу сблизиться и развить контратаку, то от первого удара он защищается с помощью рук (подставками, отбивами), а от второго — нырком, уклоном.

Два следующих один за другим удара наносятся в разных сочетаниях (например, на дальней дистанции — прямой левой в голову и боковой правой в голову или боковой левой и прямой правой в голову; на средней и ближней дистанциях — боковые с ударами снизу). Защиты применяются по выбору, но с таким расчетом, чтобы после второй защиты создать удобное положение для контратаки.

Атаки могут начинаться и ударами снизу. Например, боксер, атакуя снизу левой в туловище, правой может нанести удар сбоку; атакует правой снизу, затем наносит боковой левой в голову.

На средней и ближней дистанциях два и три удара можно нанести снизу так же, как и сбоку.

И условиях боя часто складываются ситуации, когда боксеры близко подходят друг к другу: или оба одновременно атакуют и сближаются, и 1 и один из боксеров атакует и идет на сближение, а второй не обладает искусством удерживать дальнюю дистанцию, или канаты ринга не тип ему возможности оторваться от бурно атакующего противника. Тогда первый наносит короткие удары сбоку и снизу; естественно, другой характер принимают и формы защиты. Наступает фаза ведения боя в средней дистанции.

Атаковать ударом снизу на дальней дистанции трудно, особенно правой при левостороннем положении. Значительно легче использовать такие приемы на средней дистанции.

Некоторые боксеры с успехом применяют два последовательных удара одной рукой, например, боковой удар левой в голову и левой же снизу в туловище или прямой правой и боковой этой же рукой в голову.

Можно от первого удара защищаться без помощи рук (нырок или уклон), а от второго — руками. Первый вариант предпочтительнее, ибо он открывает более широкие возможности для активных действий руками.

Овладев следующими один за другим в разных сочетаниях короткими ударами сбоку и снизу в туловище и голову, а также техникой защитных действий, следует переходить и к контратакам (предварительно во время защиты научившись принимать исходные положения для нанесения ударов).

Проводя несколько ударов подряд, атакующий должен хорошо страховать себя защитами, чтобы не получить встречного удара. Атаковать или контратаковать двумя последующими ударами следует научиться изо всех положений.

Наиболее часто применяемые контрудары на атаку двумя ударами.

- *Атака:* двумя прямыми ударами левой и правой в голову; *защита:* подставка открытой правой ладони, и — *контрудар* прямым или боковым левой в голову.
- *Атака:* двумя прямыми ударами левой и правой в голову; *защита:* шаг назад, и — *контрудар* прямым или боковым ударом левой в голову.
- *Атака:* прямыми левой и правой в голову; *защита:* подставка открытой правой перчатки, отбивая левой вправо или влево правую руку атакующего, и — прямой или боковой *контрудар* правой в голову.
- *Атака:* прямым правой и боковым левой в голову; *защита:* отбив левой правую руку атакующего вправо или влево, от боковой подставка тыльной поверхности кисти, после чего — прямой или боковой *контрудар* левой в голову.
- *Атака:* прямым левой в туловище и прямым правой в голову; *защита:* подставка согнутой в локте правой руки, отбив левой правую руку атакующего вправо (это можно сделать с небольшим шагом назад), и — прямой или боковой *контрудар* правой в голову.

- *Атака*: прямым ударом левой в голову и боковым правой в голову; *защита*: подставка открытой правой ладони и тыльной поверхности открытой левой кисти, и — ответный прямой или боковой *контрудар* правой в голову.
- *Атака*: прямым ударом левой и боковым ударом правой в голову; *защита*: от первого удара подставка открытой правой ладони или отбив руки атакующего влево, от бокового правой нырок влево, и — ответный боковой *контрудар* левой в голову.
- *Атака*: прямым ударом правой и боковым левой в голову; *защита*: от первого удара подставка открытой правой ладони или левого плеча, а от второго удара нырок, после чего — ответный *контрудар* боковой правой в голову.
- *Атака*: прямыми левой и правой в голову; *защита*, от первого удара подставка открытой правой ладони или отбив руки противника влево или вправо, от второго удара уклон влево, с одновременным *контрударом* прямым правой в голову.

В сфере действий короткими ударами наиболее часто употребляются следующие контрудары.

- *Атака*: боковыми левой и правой в голову; *защита*: шаг назад, и — боковой прямой правой или левой *контрудар* в голову.
- *Атака*: боковым левой в голову и правой снизу в туловище; *защита*: от первого удара подставка тыльной поверхности правой кисти, от второго — согнутой в локте левой руки или небольшой шаг назад, и — с шагом вперед — ответный боковой *контрудар* правой в голову.
- *Атака*: боковым правой в голову и левой снизу в туловище; *защита*: от первого удара подставка согнутой в локте левой руки, от второго — согнутой в локте правой руки, после чего — боковой *контрудар* левой в голову или снизу в туловище.
- *Атака*: ударом левой снизу в туловище и правой боковым в голову; *защита*: от первого удара подставка согнутой в локте правой руки, от бокового нырок, и — ответный боковой *контрудар* левой в голову.

Во время изучения этих приемов в парах атакующий после нанесения двух последующих ударов применяет одну из защит от ответного удара партнера, с тем чтобы создать удобное исходное положение для дальнейших действий. Следует помнить, что уклоны в стороны, как правило, сопровождаются встречными ударами.

На атаку одним ударом контратака двумя. Следующие один за другим удары в контратаке, так же, как и одиночные, требуют от боксера быстрой реакции с тем, чтобы опередить соперника с самого начала его действий. Они могут наноситься в разнообразных комбинациях: прямой и боковой, два прямых, два боковых, прямой и снизу, боковой и снизу, снизу и боковой и др.

- *Атака*: прямым левой или правой в голову; *защита*: подставка открытой правой ладони, небольшой шаг назад, после чего — с шагом вперед — *контратака*: два прямых в голову левой и правой, или прямой левой и боковой либо прямой правой и боковой левой в голову, или боковые левой и правой в голову.
- *Атака*: прямым левой в голову; *защита*: отбив руки противника правой влево, и — *контратака*: прямой или боковой левой в голову, после чего следует прямой или боковой правой в голову.
- *Атака*: прямым правой в голову; *защита*: подставка левого плеча или отбив руки противника [метит] вправо, и — *контратака*: прямой или боковой правой в голову, затем боковой левой в голову.
- *Атака*: прямым левой в голову; *защита*: уклон вправо; *контратака*: встречный левой в туловище или в голову и боковой правой в голову.
- *Атака*: прямым правой в голову; *защита*: уклон влево; *контратака*: прямой правой в голову и боковой левой в голову.
- *Атака*: боковым левой в голову; *защита*: подставка тыльной поверхности правой кисти; *контратака*: прямой или боковой левой в голову и боковой правой в голову.
- *Атака*: боковым правой в голову; *защита*: подставка тыльной поверхности левой кисти или согнутой в локте руки; *контратака*: прямой правой в голову или туловище, или боковой в голову, или снизу правой в туловище и боковой левой в голову.

- *Атака*: боковым левой или правой в голову; *защита*: шаг назад или в сторону; *контратака*: прямой левой и правой в голову или боковой левой и прямой правой в голову.
- *Атака*: прямым левой в голову; *защита*: отбив с шагом вправо и поворотом туловища влево; *контратака*: боковой или прямой левой в голову и прямой или боковой правой в голову.
- *Атака*: боковым левой в голову; *защита*: нырок вправо; *контратака*: боковые в голову, правой и левой или боковой правой и снизу левой.
- *Атака*: снизу левой в туловище; *защита*: подставка согнутой в локте правой руки или шага назад; *контратака*: прямые левой и правой в голову, или боковые левой и правой в голову, или снизу левой и боковой правой.
- *Атака*: снизу правой в туловище; *защита*: подставка согнутой в локте левой руки или небольшой шаг назад, и — с шагом вперед — *контратака*: прямым правой и боковым левой в голову.

Два контрудара, следующих один за другим, можно наносить на всех дистанциях.

На дальней дистанции много возможностей уйти от одного атакующего удара и ответить двумя, на средней это делать несколько сложнее, так как противник, как правило, наносит два и больше ударов. Поэтому сначала следует хорошо овладеть действиями на дальней дистанции, где боксер может быть более подвижным и избегать ударов, а потом переходить на среднюю и наносить короткие удары.

На атаку двумя ударами контратака двумя. Мы научились атаковать одним ударом, защищаться от него и наносить один или два ответных контрудара, атаковать двумя ударами и, защищаясь от них, контратаковать одним.

Теперь можем перейти к более сложной форме ведения боя, когда на атаку двумя следующими друг за другом ударами в разных сочетаниях противник отвечает контратакой также двумя ударами. Например, на дальней дистанции, когда оба боксера хорошо передвигаются и сближения не происходит, один из них атакует двумя прямыми в голову, второй делает шаг назад или в сторону либо уклоняется назад и с последующим поступательным движением вперед контратакует также двумя прямыми в голову. Или: первый боксер атакует боковым левой и прямым правой в голову, а второй, уходя назад и в стороны от этих ударов, с шагом вперед отвечает двумя прямыми или прямым правой и боковым левой и т. д.

При сближении, когда оба боксера обмениваются короткими ударами, бой становится более активным, атаки и контратаки следуют одна за другой. Задача того, кто обороняется, после защиты также быстро нанести два удара. Например, первый боксер наносит два боковых левой и правой в голову, второй подставляет согнутые в локтях руки и отвечает прямыми короткими ударами левой и правой в голову, или левой боковым в голову, правой снизу, или левой снизу, правой сбоку в голову. Или: первый атакует прямым левой и боковым правой в голову; второй подставляет открытую правую ладонь, потом делает нырок от бокового правой в голову, после чего наносит два боковых удара в голову левой и правой.

Изучение и совершенствование этой формы боя происходит в такой же последовательности, что и при одном контрударе. Удары и защиты сначала выполняются условно и медленно, потом произвольно (по выбору).

Встречные контрудары. До сих пор мы говорили об ответных контрударах. К ним обычно прибегают начинающие боксеры, овладевающие основами техники и тактики бокса. Значительно сложнее встречные контратакующие действия, когда боксер старается остановить удар или группу ударов своими ударами, которые должны достигнуть цели раньше, чем удары атакующего. Но для опережающей контратаки боксер должен обладать большой скоростью, точностью и быстротой реакции. Во время решительных атак двумя или серией ударов атакующий часто раскрывает чувствительные места на голове или туловище; этим может воспользоваться его противник для нанесения одного или нескольких встречных ударов. Например, атаку боковым ударом правой в голову можно опередить прямым ударом левой в голову, так как путь прямого удара значительно

короче; удар снизу левой в туловище можно опередить прямым или боковым ударом правой в голову и т. д.

Наиболее характерные примеры встречных контратак.

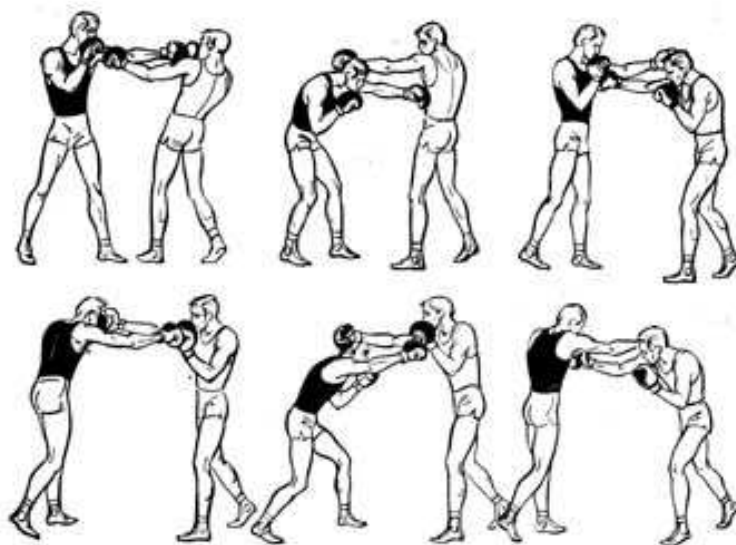


Рис. 29. Контрудары на атаку прямыми.

- *Атака:* прямыми ударами левой и правой в голову; *контратака:* отход назад или в стороны с подставкой открытой правой ладони и встречный прямой левой в голову (рис. 29).
- *Атака:* двумя боковыми ударами левой и правой в голову; *контратака:* отход назад, с опережающими контрударами в голову, от бокового левой прямой удар правой, от бокового правой — прямой левой.
- *Атака:* прямым левой в голову или туловище и боковым ударом правой в голову; *контратака:* отход назад, встречный прямой удар левой в голову и прямой удар правой в голову.
- *Атака:* боковым левой в голову и ударом снизу правой в туловище; *контратака:* отход назад или в сторону, встречный прямой удар правой в голову и прямой или боковой левой в голову.

Опережение встречными ударами бывает наиболее успешным, если на атакующий удар левой отвечают правой и на удар правой — левой, выбирая более короткий путь. Обычно на дальней дистанции удары боковые и снизу опережают прямыми, при сближении боковые — ударами снизу, удары снизу — боковыми.

Вторая форма действий опережающими ударами более сложна и требует решительности, быстроты и точности. Она применяется на средней и ближней дистанциях, в сфере сильных коротких ударов, где создаются условия для действия сериями ударов.

При атаке одного из боксеров второй не стремится отходить назад, как было в первом случае, а наоборот, сам идет на сближение, при этом он принимает наиболее устойчивое положение и наносит опережающие удары, стараясь сохранить среднюю дистанцию.

Удары наносятся как в голову, так и в туловище. В основном действуют ударами сбоку, снизу и короткими прямыми. Сложность ведения встречного боя на средней дистанции заключается в том, что боксеры состязаются в быстроте и точности ударов. И атакующий, и контратакующий должны хорошо себя страховать защитами и закрывать уязвимые места на голове и туловище (голова опущена, туловище несколько наклонено вперед, плечи приподняты, руки занимают соответствующее для защиты положение — положение «крауч»).

Точность нанесения удара определяется траекторией движения руки. Опережающий удар может идти с внутренней стороны руки противника, • наружной и через руку противника. Например, противник наносит боковой удар левой в голову, при этом локоть его руки опущен; опережающий боковой удар правой может быть нанесен горизонтально или несколько сверху; если атакующий наносит боковой удар с поднятым локтем, контратакующий отвечает ударом противоположной руки — сбоку и несколько снизу.

Наиболее применяемые встречные контрудары.

- *Атака:* прямым левой в голову; *встречный:* прямой левой в голову.
- *Атака:* прямым левой в голову; *встречный:* левой прямой, сбоку или снизу в голову или туловище с шагом вправо-вперед.
- *Атака:* прямым левой в голову; *встречный:* правой прямой, боковой или снизу в голову или туловище с шагом влево-вперед.
- *Атака:* прямым правой в голову; *встречный:* правой прямой, сбоку или снизу в голову или в туловище с шагом влево-вперед.
- *Атака:* прямым правой в голову; *встречный:* левой прямой, сбоку или снизу в голову или туловище с шагом вправо-вперед.

Подобные контрудары во встречной форме выполняются с небольшим уклоном в сторону движения тела (например, с шагом влево-вперед делают небольшой уклон влево).

- *Атака:* боковым левой в голову; *встречный:* правой прямой или снизу в голову.
- *Атака:* боковым правой в голову; *встречный:* левой прямой или снизу в голову.
- *Атака:* снизу левой в голову или туловище; *встречный:* прямой или боковой правой в голову (рис. 30).
- *Атака:* снизу правой в голову или туловище; *встречный:* левой прямой или боковой в голову (рис. 31).
- *Атака:* боковым правой в голову; *встречный:* левой боковой или снизу в голову.
- *Атака:* боковым левой в голову; *встречный:* правой боковой или снизу в голову.

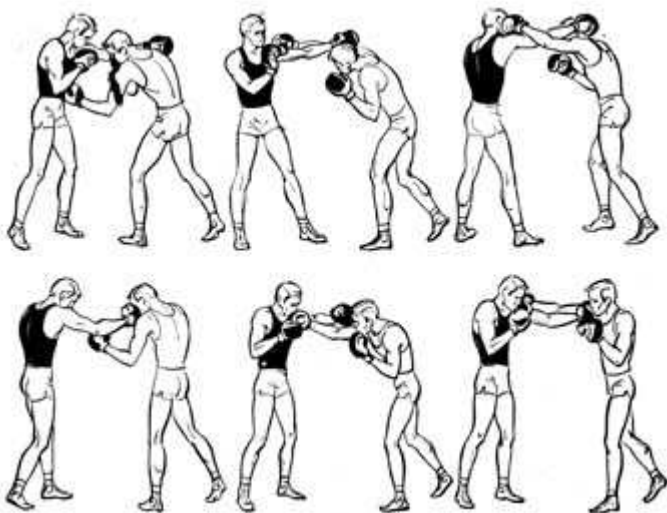


Рис. 30. Контрудары на атаку боковыми

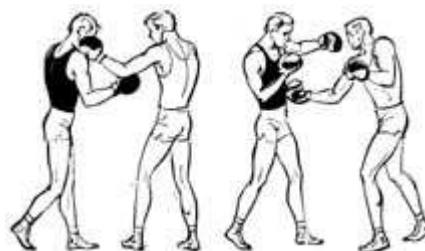


Рис. 31. Контрудары на атаку ударами снизу.

Подобных вариантов может быть много. Следует овладеть наиболее применяемыми, создающими основу для всех других комбинаций, характерных для той или иной манеры ведения боя и сложившихся ситуаций эффективным встречным ударом является «кросс»: при атаке противника левым прямым в голову второй боксер делает шаг влево-вперед с небольшим уклоном влево и в это время наносит своей правой прямой удар в голову через руку атакующего, как бы несколько сверху (аналогичный удар левой через правую руку атакующего). Это очень сильный встречный удар, если

он доходит до цели. После проведения встречного удара контратакующий боксер имеет возможность развить действия левой рукой — наносить удары сбоку и снизу в голову и туловище. Для проведения такого встречного удара боксеру нужны решительность и быстрота.

Примеры контратакующих опережающих действий двумя ударами.

- *Атака:* боковые удары левой и правой в голову; *встречные:* короткие прямые или боковые удары правой и левой в голову.
- *Атака:* боковой левой в голову и удар снизу правой в голову или туловище; *встречные:* удар снизу правой в голову и боковой левой в голову.
- *Атака:* два удара снизу левой и правой в голову или туловище; *встречные:* два коротких прямых или боковых удара правой и левой в голову.

Подобной встречной формой боя чаще пользуются боксеры, превосходящие противника в быстроте и точности ударов и обладающие достаточной выносливостью, чтобы часто повторять серии ударов.

По мере овладения техникой встречных ударов можно развивать контратакующие действия. После нанесения двух встречных — переходить к развитию атаки, т. е. нанести еще два-три удара как атакующие. Существуют десятки вариантов действий, боксеры овладевают навыками более простых, но таких, которые лежат в основе многих последующих.

Эффективность атак в боксе для решающих действий имеет существенное значение.

«Откровенность» в бою, в особенности среди боксеров высших разрядов, снижает результативность ударных действий; боксер, который заметил подготовку атаки противником, уже готов защититься и оказать встречное сопротивление. Разгадать заранее план действия опытного противника нелегко — он старательно маскирует его. Но все же после атаки левой рукой следует ожидать удар правой и к нему можно подготовиться для защиты и встречной контратаки. Успех атакующего часто зависит от того, сумел ли он своими действиями ввести в заблуждение противника, чтобы тот открыл уязвимые места хотя бы на долю секунды, необходимую для беспрепятственного нанесения сильного удара.

Боксеры высокого класса экономны в подготовительных движениях (чем скрывают свои намерения), наносят удары внезапно и очень быстро с минимальным замахом, без резкого изменения положения тела, избирательно и точно, в особенности при действиях в контратаках.

Эффективности ударных действий можно добиваться и другим путем: производя большое количество ложных движений руками и туловищем, прикрывающих истинные замыслы. Боксер постоянно находится в движении, меняет дистанцию, имитирует удары то левой, то правой, заставляя противника реагировать на них защитами или контратаками и открываться, после чего наносит сильные контрудары. Допустим, атакующий боксер несколько раз нанес удар левой по туловищу противника, противник на последующий прямой удар левой в туловище, но уже ложный, несколько опустит правую руку для защиты, а в этот момент следует боковой в голову этой же рукой. Или: опустив руки, подвижный и прекрасно владеющий уклонами боксер маневрирует, провоцирует второго на атаку, которую затем останавливает одним или несколькими контрударами.

Основные упражнения в атаках с обманными действиями

- *В атаке прямым левой в голову.* Угроза прямым левой в туловище или прямым правой в голову или туловище, и — прямой левой.
- *В атаке прямым правой в голову.* Угроза прямым левой в голову или туловище, угроза боковым левой в голову или прямым правой в туловище, и — прямой удар правой.
- *В атаке прямым левой в туловище.* Угроза прямым правой в голову или прямым левой в голову, и — удар левой в туловище.
- *В атаке прямым правой в туловище.* Угроза прямым или боковым левой в голову либо прямым правой в голову, и — прямой правой в туловище.

- *В атаке боковым левой в голову.* Угроза прямым правой в голову или туловище, боковым правой в голову или снизу правой в туловище либо прямым левой в голову или туловище, и — боковой удар левой в голову.
- *В атаке боковым правой в голову.* Угроза прямым левой в голову либо туловище, или снизу в туловище, или боковым в голову, или прямым правой в голову либо туловище, и — боковой удар правой в голову.
- *В атаке боковым левой в туловище.* Угроза прямым или боковым левой в голову, прямым или боковым правой в голову, и — боковой левой в туловище.
- *В атаке боковым правой в туловище* (наиболее удобно при правостороннем боевом положении противника). Угроза прямым левой или боковым в голову, прямым или боковым правой в голову, и — боковой правой в туловище.
- *В атаке левой снизу в голову или туловище* (в зависимости от дистанции). Угроза прямым или боковым левой в голову, прямым или боковым правой в голову, и — удар левой снизу в голову или туловище.
- *В атаке правой снизу в голову или туловище.* Угроза боковым или прямым левой в голову или туловище, прямым или боковым правой в голову,— и удар правой снизу в голову или туловище.

Обманные действия наиболее эффективны при хорошей маневренности и атаках с разных необычных положений. Например: подходы с уклонами, внезапная атака с передвижения по кругу с дальнейшим активным действием в ударах и т. п. Из множества вариантов обманных действий мы показали основные, наиболее применяемые в практике и дающие хороший эффект.

Методические указания

В начале обучения занимающиеся должны хорошо овладеть простыми формами ведения боя. Выполняя упражнения, боксер следит за точностью и правильностью нанесения ударов, боится встречных атак, а его партнер в это время совершенствует точность и быстроту защит (см. рис. 32-43).



Рис. 32. Уход от прямого удара правой в голову (Д.Позняк, слева).



Рис. 33. Отбив прямого левой в голову снаружи (К.Пондов, справа)



Рис. 34. Нырок вниз от прямого левой в голову



Рис. 35. Уклон назад от бокового левой в

(З.Петчиковский, справа).



Рис. 36. Встречный удар левой в голову (В.Попенченко, слева).

голову (Н.Иванов, справа).



Рис. 37. Встречный прямой левой в голову (Д.Позняк, слева).



Рис. 38. Подставка открытой правой ладони от прямого правой в голову (Э. Борисов, слева).



Рис. 39. Глухая защита от боковых ударов (боксер слева).



Рис. 40. Встречный боковым слева в туловище (В.Марченко, справа).



Рис. 41. Встречный короткий прямой правой в голову (А. Климанов, слева).



Рис. 42. Встречный прямой правой в голову (П. Заев, справа).



Рис. 43. Встречный боковой слева в голову (Б. Никаноров, слева).

Сначала изучаются и совершенствуются атаки одним, далее двумя ударами в голову и туловище левой и правой или правой и левой, начиная с самых простых (прямых) ударов, потом прямых в сочетании с боковыми и ударами снизу. Одновременно совершенствуются защитные действия.

Изучать защитные действия рекомендуется в такой последовательности: сначала защиты передвижением (уходами), потом подставками рук, затем сочетание подставок и отбивов с шагами назад и в стороны, с уклонами назад (способствует развитию чувства дистанции). Эти формы защиты характерны для ведения боя на дальней дистанции.

Далее следует переходить к изучению и совершенствованию более сложных форм, создающих наиболее выгодные условия для решительных действий, уклонов в стороны и назад от прямых ударов и нырков от боковых.

В последующих тренировках целесообразно применять комбинированные защиты: подставки с уклонами и нырками или шаги назад и в стороны с отбивами и подставками и т. д.

При проведении тренировок с партнером можно изучить два варианта комбинаций: условный, когда одному боксеру дано определенное задание и он знает, что будет делать его партнер, и произвольный, когда каждый из боксеров проводит технические приемы и выбирает тактические формы самостоятельно. В этом случае от боксеров требуется творческий подход, умение рационально использовать свои силы и возможности.

Совершенствование защитных действий требует особенного внимания со стороны тренера (преподавателя) и боксера. На каждом занятии на протяжении всей спортивной деятельности надо регулярно повторять защиты, совершенствовать технику их выполнения, доводить до автоматизма. Боксеры, слабо овладевшие техникой защитных действий, пропускают немало ударов — и слабых и сильных. Даже победы у них с «большими потерями». Спортивная деятельность таких боксеров недолговечна, они не достигают высокого спортивного мастерства и часто в расцвете своих спортивных возможностей бросают бокс.

Для более успешного совершенствования техники ударов и защитных действий боксеры сначала изучают атаки и защиты от них без ответных и встречных контрударов. Один боксер атакует определенными ударами, а другой применяет защиты, и так до тех пор, пока первый научится правильно наносить удары, а второй — точно и надежно защищаться. Комбинации изучаются по определенному тесту, затем произвольно. Время от времени для контроля надо возвращаться к выполнению движений в медленном темпе. Против одного и того же атакующего удара желательно применять различные защиты. Приемы не до выполнять свободно, без напряжения, следя за правильностью движений, но по мере овладения техникой быстроту действий следует увеличивать.

Предлагаемая последовательность в обучении и тренировке дает возможность занимающемуся быстрее найти свою манеру ведения боя на основе овладения разнообразными техническими средствами, улучшать ориентировку, совершенствовать точность нанесения ударов, правильность выполнения защит, выбор удобных исходных положений для активных контрдействий.

При изучении и совершенствовании техники преподаватель всей группе дает задание овладеть определенным приемом. На первых этапах обучения упражнение выполняет одновременно вся группа. По мере спортивного роста боксеров (а это происходит не у всех одновременно) преподаватель (тренер) несколько индивидуализирует занятия с учетом способностей боксеров. Одним спортсменам значительно лучше довести до совершенства минимум приемов, характерных для их манеры боя, другим, наоборот, по плечу овладеть большим и разнообразным арсеналом технических средств.

Как уже было сказано, во время нанесения двух и более ударов атакующий боксер часто раскрывается. Это использует его партнер и, в свою очередь, наносит один или несколько встречных ударов. Ведение боя в опережающей форме является сложным, и обучать ему надо вначале индивидуально. На средней дистанции ученик медленно наносит указанные преподавателем короткие удары в голову и туловище. Преподаватель в таком же темпе проводит опережение и следит за тем, чтобы ученик правильно страховал себя защитами. Например, ученик наносит боковой удар правой в голову; преподаватель (тренер) опережает боковым левой в голову через его руку и следит за тем, чтобы ученик опускал голову и во время удара страховал челюсть поднятым правым плечом. После этого ученик наносит удар снизу левой в туловище, преподаватель опережает его атаку боковым правой в голову и следит за тем, чтобы ученик поднимал левое плечо для страховки. В этом упражнении преподаватель для ударов подставляет открытую ладонь свободной руки. Затем роли меняются: преподаватель следит за тем, чтобы ученик своевременно и правильно наносил опережающие удары. Первое время боксеры пропускают удары. Поэтому к упражнениям в парах надо переходить лишь после того, как преподаватель убедится, что боксеры научились опережать удары, регулировать их силу и хорошо страховаться защитами.

Упражнения на встречные удары также разучивают медленно, удары и защиты обуславливают заранее. По мере усвоения техники их выполнения следует переходить к ударам и защитам по выбору самих занимающихся, а затем и к действиям с маневрированием. Чтобы достичь положительных результатов, этим упражнениям на каждом занятии надо отводить не менее 15—20 мин (в течение нескольких месяцев); приемы следует отрабатывать до автоматизма, добиваясь предельной быстроты и точности выполнения, иначе из-за слабой подготовки боксер может стать «жертвой» попытки опередить ударами более быстрого партнера. Во время боевой практики эту форму боя следует применять очень осторожно, на тренировках подбирать партнеров, умеющих сдерживать себя.

Если во время ведения боя на ближней дистанции различия между боксерами левой и правой стираются, то на дальней они имеют свои особенности в применении технических средств. Поэтому преподаватель (тренер) должен это учитывать и соответственно строить обучение. Например, если возможна успешная атака боковым ударом левой в туловище у боксеров, находящихся в левостороннем боевом положении, то этого не следует делать, когда боксеры находятся один в правостороннем, другой в левостороннем. Если начинающим действием у боксера левостороннего положения является прямой удар левой, то у боксера правостороннего положения — прямой правой. Последовательность в обучении и тренировке остается для всех одинаковой, но характер действий в атаке, защите и контрударах изменяется в зависимости от многих факторов, в частности от боевых позиций спортсменов в определенный момент. Поэтому в процессе обучения и совершенствования каждый боксер должен тренироваться в различных боевых положениях.

Ближний бой

Ближний бой требует большого мастерства. Некоторые боксеры, хорошо владеющие техникой и тактикой ведения боя на дальней дистанции, не допускают к себе противника и «расстреливают» его на расстоянии. Но если им не удастся оторваться от противника, они вынуждены сближаться. На

сближение с противником может пойти один боксер, нанося серию ударов с быстрым поступательным движением вперед. В другом случае противник от прямых ударов делает уклоны, а от боковых — нырки, сам же назад не отходит и этим добивается сближения. Можно также, двигаясь короткими шагами, делая обманные действия руками и туловищем и нанося удары, теснить противника к канатам и таким образом заставить его сблизиться. Следовательно, вход в ближний бой (и выход из него) может осуществляться по желанию одного или обоих боксеров либо в результате сложившихся ситуаций на ринге.

На ближней дистанции боксеры активизируют силовые действия, стараются задержками, накладками сковать противника и одновременно заставить его раскрыться, чтобы иметь возможность провести удар.

Каждый из боксеров должен сейчас же определить, в каком положении находятся руки противника относительно его собственных. Положение рук, туловища и головы может быть выгодным и невыгодным для ведения боя. Боксер стремится занять такое положение, чтобы защитить себя от коротких ударов (рис. 44).



Рис. 44. Ближний бой. Борьба за выгодное положение рук.

Каждый боксер, вышедший на дистанцию ближнего боя, стремится захватить инициативу, подчинить противника своим действиям, заставить его перейти от атаки к защите и этим как можно больше ослабить его боевое положение.

Поэтому при сближении с противником надо активно действовать попеременно обеими руками, наносить удары в голову и снова бить по туловищу, чтобы противник не смог защитить уязвимые места.

Есть два положения ближнего боя. *Первое* — боксеры находятся на расстоянии, возможном для беспрепятственного действия обеими руками сбоку, снизу и коротким прямым. Свободно можно защищаться уклонами, нырками, подставками и наносить контратакующие удары (в ответной и во встречной форме) в голову и туловище.

На близком расстоянии оба боксера находятся в одинаковом положении, и преимущество имеет тот, кто быстрее действует, сильнее наносит удары, владеет защитами и умеет создавать для себя удобные исходные позиции для ударов.

Находясь в этой дистанции, каждый из боксеров может маневрировать передвижением и разрывать эту дистанцию до средней и дальней. Боксеры не имеют права придерживать руки противника или захватывать.

Типичная стойка для ведения боя на ближней дистанции: туловище согнуто в пояснице, голова опущена, руки приподняты к голове, ноги несколько согнуты и могут находиться на одной прямой или одна нога немного выдвинута вперед. Масса тела распределена на обе ноги и перемещается при нанесении ударов или применении защит уклонами и нырками.

Второе положение: оба боксера касаются друг друга, свобода их действий ограничена, так как каждый из них старается избежать ударов противника при помощи подставок и накладок, выбирая удобное положение для нанесения ударов. При этом боксеры мешают друг другу действовать, из-за чего у каждого из них уменьшается технический арсенал боевых действий. Часто боксеры упираются головами один другому в плечо или грудь, это мешает делать вращение туловищем для выполнения сильного удара и защитить свою голову от ударов. Иногда боксеры (один или оба) находятся в выпрямленном положении и блокируют руками действия друг друга; при этом один из них, как правило, кладет руки на плечи другого или просовывает их под руки другому, что является нарушением правил. Такая ситуация создается, когда боксер недостаточно владеет техникой ближнего боя. Для ведения ближнего боя боксеры должны хорошо владеть техникой входа в ближний бой, передвижениями, уметь блокировать действия противника и самому выбирать время и место для нанесения сильных ударов.

Для выхода из ближнего боя боксеру надо «разорвать» дистанцию: сделать шаг назад или в сторону, выставив одну или обе руки вперед с тем, чтобы заблокировать удары противника и остановить его натиск. Прижатый в угол ринга, боксер может выйти из ближнего боя, накладывая открытую ладонь на одно или оба плеча либо на предплечье противника с резким круговым движением туловища, заходя за спину противника приставными короткими шагами, чтобы заставить его на какой-то момент оказаться в углу и получить возможность перенести бой на середину ринга.

Упражнения в одиночных ударах и защитах от них

Удары снизу и защита от них.

- *Удар:* правой снизу в туловище; *защита:* подставка левого локтя.
- *Удар:* левой снизу в туловище; *защита:* подставка правого локтя.
- *Удар:* левой снизу в туловище или в голову; *защита:* остановка удара накладкой правого предплечья на левое предплечье или изгиб руки партнера.

- *Удар*: правой снизу в туловище или в голову; *защита*: остановка удара левым предплечьем на предплечье или изгиб бьющей руки партнера.
- *Удар*: правой снизу в голову или туловище; *защита*: остановка удара накладкой открытой ладони левой руки на правое плечо партнера.
- *Удар*: снизу левой в голову или туловище; *защита*: остановка удара накладкой открытой правой ладони на левое плечо партнера.
- *Удар*: снизу левой или правой в туловище или голову; *защита*: шаг назад.
- *Удар*: левой или правой снизу в туловище или голову; *защита*: подставка левой или правой ладони.
- *Удар*: снизу левой в голову; *защита*: отбив правым предплечьем или открытой ладонью влево с поворотом туловища влево.
- *Удар*: снизу правой в голову; *защита*: отбив левым предплечьем вправо с поворотом туловища вправо.
- *Удар*: снизу правой или левой в голову; *защита*: уклон назад или шаг назад с уклоном.

Удары сбоку и защита от них.

- *Удар*: сбоку правой в голову; *защита*: подставка левой тыльной поверхности кисти или предплечья.
- *Удар*: сбоку левой в голову; *защита*: подставка правой тыльной поверхности кисти или предплечья.
- *Удар*: правой сбоку в голову; *защита*: нырок.
- *Удар*: левой сбоку в голову; *защита*: нырок.
- *Удар*: правой или левой сбоку в голову; *защита*: приседание (нырок вниз).
- *Удар*: правой сбоку в голову; *защита*: остановка накладкой левой ладони на плечо бьющей руки.
- *Удар*: левой сбоку в голову; *защита*: остановка накладкой правой ладони на плечо бьющей руки.
- *Удар*: левой или правой сбоку в голову; *защита*: уклон назад..
- *Удар*: левой сбоку в голову; *защита*: уклон влево с поворотом головы и туловища влево.
- *Удар*: правой сбоку в голову; *защита*: уклон вправо с поворотом головы и туловища вправо.

Такие защиты, как нырки, уклоны в стороны и назад, создают удобные исходные положения для нанесения контрударов. При уклоне влево с переносом массы тела на левую ногу поворот туловища и уклон как бы «закручивают» боксера, и поэтому при толчке левой ногой, «раскручивая» туловище, можно успешно нанести удар левой снизу или сбоку в голову и туловище. Опытные боксеры в ближнем бою от боковых ударов в голову применяют комбинированные защиты: вместе с уклоном назад или в сторону они страхуются поднятием рук к голове.

Некоторые боксеры применяют боковые удары в туловище. Самой надежной защитой в таких случаях является подставка локтя согнутой руки. Если удар идет слева, то подставляют локоть правой руки с некоторым поворотом туловища влево, если справа — то локоть левой руки с поворотом вправо. Делают и отход назад или в сторону, в сторону с поворотом.

По мере овладения техникой и тактикой боксер применяет формы действий, которые лучше у него получаются, больше пользуется, допустим, защитами при помощи рук или выбирает и совершенствует определенную технико-тактическую комбинацию, рассчитывая свой сильный удар правой рукой, и т. д.

Представленная нами форма ближнего боя является самой активной, где боксер может проявить свои физические, технические, тактические и, главным образом, волевые качества. Удары в ближнем бою наносятся по два, три и больше в разных сочетаниях: один снизу и два сбоку, один сбоку и два снизу и т. д. Но есть еще и пассивная форма ближнего боя, когда оба боксера касаются друг друга и каждый старается помешать действовать противнику, вместе с тем сами ударов не наносят.

Как мы уже говорили, каждый из боксеров старается или надежно защищаться и в ответной форме действовать контрударами, или опережать удары противника, имея преимущество в скорости. Часто боксеры разрывают дистанцию до средней и снова сближаются.

Положение рук в ближнем бою

Положение рук между рук противника. Предплечье или открытая ладонь накладывается на плечо противника, чтобы помешать вращательному движению туловища. В этом положении создаются выгодные условия для нанесения бокового удара в голову рукой, которая придерживала плечо противника. Если руки противника оказываются между рук атакующего и блокируют его действия, атакующему боксеру следует быстро перевести свои руки между рук противника. Если это не удастся, то, выпрямляя ноги и туловище, можно нанести удар снизу в голову, преодолевая нажим руки противника. Часто после удачного первого удара создаются положения, удобные для последующего или серии ударов.

Освободить руки, когда противник пытается «связать» их, можно, сделав шаг назад или в сторону. Как только противник от усилий теряет равновесие, а руки его остаются впереди, следует нанести боковой удар (немного сверху) в голову через его руку.

Одна рука между, другая снаружи рук противника. Такое положение ставит боксеров в одинаковые условия. Чтобы получить преимущество, надо или нанести удар рукой, которая находится между рук противника, опередив при этом его действия, или перевести вторую руку между рук противника, чтобы заблокировать его руки и не дать ему действовать. Находясь в непосредственной близости от противника, от боковых коротких ударов в голову успешно применяют защиты, подставляя тыльную поверхность кисти или согнутую в локте руку либо делая нырки. От ударов снизу в туловище подставляют согнутую в локте руку или, если удар направлен снизу в голову, открытую ладонь.

При ведении ближнего боя боксеры находятся в устойчивом положении и все время передвигаются короткими шагами: то наступая, то отходя назад и в стороны, стараясь вывести противника из равновесия. В соответствии с тактическим замыслом боксер может сделать шаг назад, чтобы оказаться на средней дистанции и уже с нее нанести удар. Такой бой принимает силовой характер.

С успехом применяются шаги в сторону с заходом за спину противника с тем, чтобы лишить его возможности наносить контрудары и атаковать самому в тот момент, когда он начнет поворачиваться.

Методические указания к обучению ближнему бою

Обучение надо начинать с передвижения по рингу короткими и быстрыми шагами вперед, назад, в стороны и по кругу, сохраняя «собранный» положение для ведения боя в этой дистанции.

Сначала тренер с позиции биомеханики обосновывает рациональность такого положения тела и способов передвижения. Далее следует переходить к изучению и совершенствованию механики движений ударов при различных положениях ног, стоя на месте и в передвижении имитировать удары одиночные, двойные и серии из трех-четырех ударов в сочетаниях с переносом, соответственно, массы тела на ту или иную ногу.

Проведение одиночных ударов надо сочетать с шагами в разные стороны с одноименным и разноименным перенесением массы тела на одну из ног; при выполнении нескольких ударов масса тела может располагаться на двух или на одной ноге. Серию ударов надо выполнять в разных направлениях — снизу, сбоку в голову и туловище.

Технику ударов, перемещение массы тела с ноги на ногу, правильное нанесение ударов, чередование ударов в голову и туловище вначале следует изучать на снарядах: лучше всего на неподвижном и подвижном мешке, набивных грушах и на лапах.

Ближний бой требует от боксера равноценных действий как левой, так и правой рукой; изучать эти приемы надо только с партнером. Оба боксера занимают «собранный» боевую позицию и свободно, без напряжения, ведут борьбу за выгодное положение рук. Надо хорошо изучить положения, из которых возможно нанесение ударов. По мере овладения техникой блокирования (рис. 45 и 46), ударов и маневрирования следует перейти к изучению и совершенствованию приемов, связанных с нанесением ударов из разных положений с коротким отрывом от противника назад и в стороны, с заходом за его спину. Нужно наносить удары между двух рук или через руки противника. Если противник не владеет в достаточной мере искусством ближнего боя, ему надо навязать бой на этой дистанции.



Рис. 45. Блокировка ударных действий на ближней дистанции (Р. Ромих, слева).



Рис. 46. Блокировка ударных действий накладками (В. Попенченко, слева).

Обучение входу в ближний бой следует начинать с наиболее простого способа: использования наступательного движения вперед, когда противник атакует. Применяя защиты от ударов противника, следует, не отходя назад, встретить его ударами или, уклонясь в сторону, подойти вплотную и занять выгодное положение. Далее необходимо пойти на активное сближение во время решительных атак и стараться удержать ближнюю дистанцию. Потом надо переходить к способам выхода из ближнего боя путем отхода назад с блокированием действий противника и ударом с уходом назад и в стороны. Конечно, все эти приемы обучения надо сочетать с различным положением боксеров на ринге

Сложные технико-тактические формы ведения боя

Современный бой боксеров весьма плотный, спортсмены действуют активно. Раунд в 3 мин боксерам высокого класса кажется недостаточным для показа видимого преимущества одного над другим. Поэтому каждый из них стремится нанести больше ударов, набрать больше очков и активными действиями добиться зримой победы. Каждый из них сосредоточен, чтобы или избежать сближения при атаке противника и уйти из сферы боя, или, наоборот, контратаковать, войти в среднюю или ближнюю дистанции. В таком положении выжидания довольно трудно атаковать «сбранного» противника, который готов к контратаке.

Каждый боксер, атакуя одним или несколькими ударами, в какой-то мере открывает свои уязвимые места. Он может опустить или отвести назад от головы одну руку при нанесении удара другой либо при атаке сделать замах бьющей рукой и так же на мгновение раскрыться и т. д.

Боксеры контратакующего стиля пользуются этим и стараются опередить атакующего контрударами именно в тот момент, когда противник начинает свою атаку, используя его раскрытие. Некоторые боксеры не ждут, когда противник начнет сам атаковать, а стараются вызвать его на атаку, заранее подготовившись к одному или нескольким контратакующим действиям. Допустим, боксер делает ложное действие или действительно атакует прямым левой в голову и умышленно опускает свою правую руку, тем самым открывая голову; вместе с тем его правая рука готова к решительному опережающему контрудару через левую руку противника в случае, если тот будет атаковать левой в голову; можно также вызвать противника на удар прямым правой в голову и заранее подготовиться к уклону влево со встречным прямым в голову и т. д. В обоих случаях первый боксер провоцирует встречный бой, в котором имеет тактическое преимущество.

При атаке одного боксера, контратаке второго и последующей контратаке атакующего образуется цепь активных действий, в которой преимущество будет иметь тот боксер, который хорошо ориентируется в дистанции, быстрее и точнее наносит удары. Бой принимает активную форму, в которой один боевой эпизод связан с другим, когда почти нет «простоев» — продолжительных пауз.

Таковыми формами боя широко пользовался В. Попенченко. Передвигаясь вперед мелкими шагами, он проводил ряд обманных действий ударами в разных сочетаниях, вызывая противника на контратаку, и тут же сильными ударами опережал его. Эту форму применяли также бывший чемпион СССР И. Соболев, олимпийские чемпионы О. Григорьев, Л. Папп и ряд других выдающихся боксеров.

Наиболее ярко выражена эта форма боя у лучших профессионалов мира, которые проводят длительный бой и имеют достаточно времени для обдумывания своих действий.

Обучение таким технико-тактическим формам является довольно сложным процессом, поэтому не удивительно, что не все боксеры даже высокого класса способны овладеть ими. Основными предпосылками к ведению такого боя являются не только технико-тактическая и физическая подготовка, но и уровень психологической подготовки.

Последовательность в обучении и тренировке сложным технико-тактическим формам боя

В описании сложных форм боя удобно пользоваться такими терминами: атака, защита, повторная атака.

Атаки и контратаки одиночными ударами.

1. *Атака:* прямым левой в голову; *защита:* открытой правой ладонью и ответный прямой левой в голову; *повторная атака:* встречный прямой правой в голову через левую руку противника.
2. *Атака:* прямым правой в голову; *защита:* подставка открытой правой ладони и боковой левой в голову; *повторная атака:* встречный прямой правой в голову.
3. *Атака:* прямым левой в туловище; *защита:* подставка правой, согнутой в локте, прямой левой в голову; *повторная атака:* с уклоном влево встречный прямой правой в голову.
4. *Атака:* прямым правой в туловище; *защита:* подставка согнутой левой и прямой правой в голову; *повторная атака:* с уклоном влево встречный прямой правой в голову.
5. *Атака:* прямым левой в туловище; *защита:* подставка правой, согнутой в локте, или шаг назад с последующим боковым левой в голову; *повторная атака:* прямой встречный правой в голову,
6. *Атака:* прямым правой в туловище; *защита:* подставка левой согнутой в локте, или шаг назад и боковой правой в голову; *повторная атака:* встречный прямой левой в голову.
7. *Атака:* боковым ударом левой в голову; *защита:* подставка правой, согнутой в локте, или тыльной поверхности кисти и ответный прямой левой в голову; *повторная атака:* встречный прямой в голову через левую руку противника.
8. *Атака:* боковым ударом правой в голову; *защита:* подставка левой, согнутой в локте, или тыльной поверхности кисти либо левого плеча и ответный прямой правой в голову; *повторная атака:* с уклоном влево—встречный удар прямой правой в голову.

Атаки одним ударом с повторной атакой двумя. Все описанные выше упражнения повторяются, но первый боксер (повторно атакующий) после указанного встречного удара проводит еще второй удар.

- В *первом упражнении* — это боковой удар левой в голову или в туловище, снизу в голову или туловище.
- Во *втором* — удар прямой левой или боковой снизу в голову или в туловище.
- В *третьем* — боковой левой в голову.
- В *четвертом* — боковой левой в голову или снизу в туловище.
- В *пятом* — удар снизу в туловище или боковой левой в голову.
- В *шестом* — боковой правой в голову или туловище, снизу в туловище.
- В *седьмом* — удар левой снизу в голову или в туловище либо боковой в голову.
- В *восьмом* — боковой левой в голову или снизу в туловище.

Более сложный вариант — повторная атака с тремя следующими друг за другом ударами. После второго боксер добавляет третий удар другой рукой: левой — правой — левой или правой—левой — правой. При двухударной повторной комбинации наибольший акцент на втором ударе, при трехударной — на третьем. Но и первый удар может быть основным и даже решающим.

К более сложной форме относятся повторные действия первого боксера, при условии, когда второй контратакует двумя или даже тремя ударами. Таких вариантов может быть много, и пользуются ими боксеры в зависимости от сложившейся обстановки и действий противника.

Предлагаем еще несколько сложных технико-тактических форм.

Атака двумя, контратака двумя и повторная атака двумя и тремя ударами.

- *Атака:* двумя прямыми ударами в голову, левой и правой («раз-два»); *защита:* подставка открытой правой ладони и ответ теми же ударами; *повторная атака:* от прямого левой уклон назад, от второго — уклон влево и встречный правой в голову с последующим боковым левой в голову и т. д.
- *Атака:* боковым левой и прямым правой в голову; *защита:* шаг назад или уклон назад с последующими контратакующими ударами прямым правой и боковым левой в голову; *повторная атака:* с уклоном влево встречный прямой правой в голову, от бокового левой — нырок вправо с последующим боковым ударом левой в голову.
- *Атака:* прямым левой в туловище и прямым правой в голову; *защита:* подставка согнутой в локте правой руки, отбив левой вправо правую руку первого, прямой удар правой и боковой левой в голову; *повторная атака:* с уклоном влево — встречный правой прямой и боковой левой в голову или левой снизу в туловище.
- *Атака:* прямым правой в голову и левой снизу в туловище; *защита:* отбив левой вправо, подставка правой, согнутой в локте, и контратака левой и правой сбоку, или левой снизу и правой сбоку, или левой сбоку и правой снизу в туловище; *повторная атака:* встречный прямой правой и прямой левой в голову.
- *Атака:* боковым правой в голову и левой снизу в туловище; *защита:* подставка левой, согнутой в локте, и, от второго удара, подставка согнутой в локте правой руки и удар снизу левой в голову или туловище, затем боковой правой в голову; *повторная атака:* встречный прямой или боковой правой в голову и прямой левой в голову.
- *Атака:* прямым левой в голову, и боковым правой в голову; *защита:* шаг назад, после чего контратака прямым левой и боковым правой в голову; *повторная атака:* уклон с шагом влево с прямым правой в голову через левую руку второго и короткий прямой левой в голову, или снизу в туловище, или боковой в голову.

При повторной атаке мастера кожаной перчатки проводят три и даже четыре удара.

Овладев простыми и сложными технико-тактическими формами, приобретя достаточный боевой опыт и научившись эффективно применять сложные формы, боксер старается довести до

совершенства отдельные приемы, автоматизировать их выполнение. Так, олимпийский чемпион Г. Шатков умел вызвать противника на активные действия, противник раскрывал голову, именно в этот момент Шатков наносил прямой удар правой в голову очень быстро и точно, что приводило к победе. Этот излюбленный прием прославленный боксер умел применять в любом раунде, даже в конце третьего.

Искусное ведение боя с использованием сложных тактико-технических форм при владении в совершенстве одним или несколькими эффективными приемами, свидетельствует о высоком классе боксера.

Методические указания к обучению сложным технико-тактическим формам боя

Приступать к изучению сложных технико-тактических форм следует только тогда, когда боксер достаточно овладел простыми.

При обучении атакам и контратакам надо следить за точностью и надежностью применения защит. Лучше, если тренер надевает перчатки и сам боксирует, своими действиями создает условия для атаки ученику, затем легкими ударами показывает открытые у него во время атак места.

Специальные упражнения для развития быстроты в ударах и защитах преследуют цель научить своевременным контратакам с опережением. Для этого широко применяют такие снаряды, как мяч на резинах, пневматическую грушу и пунктбол. Во время обучения в парах следует добиваться активных контратак в ответной и встречной формах на каждый удар партнера, требовать от боксера точности и быстроты. При подборе партнеров надо следить, чтобы не было большой разницы в их подготовленности и весовой категории.

Партнеры должны пользоваться тренировочными перчатками, масками и назубниками. Во время упражнений большое внимание следует уделять развитию чувства дистанции (не допускать больших разрывов) и совершенствованию защитных действий туловищем — уклонов и нырков, созданию исходных положений для контратак. Боксеры должны научиться контратаковать из разных боевых положений.

Обучение сложным технико-тактическим формам боя целесообразно разбить на три этапа:

На *первом* этапе дается задание одному и второму боксерам; первому — вызвать на контратаку, второму — контратаковать; после чего первый должен контратаковать второго (повторно).

На *втором* этапе дается задание первому вызвать на контратаку второго, второй произвольно контратакует, что значительно осложняет последующие действия первого, который сам выбирает средства повторной контратаки.

На *третьем* этапе — произвольно действуют и первый и второй боксеры.

При такой последовательности боксеры наиболее успешно усвоят сложные формы боя.

Упражнения на скорость целесообразно проводить в основной части учебно-тренировочного занятия, потому что в начале боксер не подготовлен к этим упражнениям, а в конце будет быстро уставать, что снизит качество тренировки.

Проводя целенаправленные спарринги (условные и произвольные бои) для совершенствования сложных технико-тактических действий, следует подбирать партнеров так, чтобы один из них мог выполнять сложные действия, т. е. был уверен в их эффективности

Глава 3. Тактика бокса

Под тактикой бокса следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применении защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения в заблуждение противника, нарушения его планов.

Современные длительные турниры требуют от боксеров также турнирной тактики — рационального распределения физических и нервных напряжений в нескольких боях.

Тактику боксера определяют не только боевое мышление, реакции, эмоции и другие качества, но и уровень его технического мастерства и физической подготовленности. Как бы правильно боксер ни решал тактические задачи, как бы наглядно он ни представлял свои действия в борьбе с конкретным противником, но если у него нет для этого искусных технических возможностей, он не сможет реализовать свой план. Например, боксер понимает, что на дальней дистанции бой он проигрывает и что ему надо сблизиться для решительных действий в среднем и ближнем бою, но если он не владеет достаточной техникой ведения ближнего боя, своего плана он не осуществит. Другой боксер, например, правильно решил свои тактические задачи, умеет применить технические средства, но у него нет достаточных физических качеств, чтобы использовать для победы свой высокий уровень техники и тактики; он тоже преимущества иметь не будет. Каждый из противников, равных по физической и технической подготовленности, старается выиграть бой за счет своих тактических планов, т. е. «переиграть» своего противника, не дать ему применить свои излюбленные приемы и, вместе с тем, учесть его слабые и сильные стороны и свои возможности добиться победы.

В финалах крупных соревнований совершенно незначительное превосходство одного боксера над другим в количестве ударов двух или даже одного эпизода боя иногда решает исход поединка. Опытный глаз судьи всегда заметит преимущество даже в одном эпизоде. Поэтому успех боя во многом зависит от тактически правильного его построения. Очень важно навязать противнику невыгодную ему тактику.

Умение вести бой тесно связано с психическим состоянием боксера и его способностью к самообладанию. Испуг, робость, тревога, подавленность, смятение могут не дать спортсмену реализовать в бою свое техническое мастерство; сознание своей технической и физической подготовленности, опытности положительно сказывается на моральном состоянии боксера.

Тактическая подготовка должна обеспечивать готовность боксера к бою с любым противником. Особенно это важно при подготовке к турнирным состязаниям, в которых могут встретиться противники с различной боевой индивидуальностью: высокий и невысокого роста, малоподвижный и постоянно наступающий, быстрый, медлительный с сильным ударом («нокаутер»), «темповик», левша (ведущий бой в правостороннем положении) и т. д.

Тактическая зрелость боксера определяется его боевым опытом. Чем больше он имеет встреч с опытными и сильными боксерами, тем выше его тактическое мастерство.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы: подготовительные действия, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия включают:

- ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя;

- скрытие своих замыслов; с помощью обманных движений боксер стремится отвлечь противника от задуманных им действий, вызвать его на атаку (контратаку) для проведения собственной контратаки(атаки);
- анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения боя, физической подготовленности, смелости и решительности, умения проводить обманные действия, применения излюбленных приемов и поведения после полученного удара, а также после удачно проведенной им комбинации;
- с помощью маневрирования создание положений, удобных для собственных атак и контратак и неудобных для противника, умение держать его на нужном расстоянии, «загнать» в угол;
- выяснение реакции противника на активные ложные действия (не открывает ли уязвимые места для удара, пытается ли контратаковать, принимая ложные действия за действительные, и т. д.);
- определение скоростных и силовых данных противника.

Подготовительные действия активно осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т. д. Следует иметь в виду, что противник ставит такие же задачи и так же активно их решает.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречные, ответные и повторные на контратаку противника.

Атака — это лучшее тактическое средство единоборства для достижения победы. Но атакующий может рассчитывать на успех только в том случае, если проводит атаку своевременно и неожиданно для противника. В этом состоит его некоторое тактическое преимущество перед обороняющимся, ибо он инициатор действий, может начать атаку в момент наибольшей готовности к действиям. Именно поэтому атаку следует готовить; один из предварительных моментов успешной атаки — умение раскрыть защиту противника ложными действиями, отвлечь его внимание от выбранной для удара цели и этим создать удобное положение для нанесения удара.

В практике боевых действий одни боксеры пользуются атакой как основным боевым средством: непрерывно атакуют и лишь изредка применяют форму контратак. Другие как основную форму используют контратаку; атакуют они для завязки боя, с тем чтобы вызвать противника на контратаку и нанести решительный удар в ответной контратаке.

Атаки проводятся с дальней, средней и ближней дистанций.

Атака с дальней дистанции является одним из основных боевых средств боксеров. Она может, окончиться одним небольшим эпизодом. Атака одним-двумя ударами часто ведет к сближению противников на среднюю и ближнюю дистанции. Быструю, неожиданную атаку с дальней дистанции применяют для захвата инициативы и для решительного удара на средней дистанции.

Если после атаки с дальней дистанции боксеры оказываются в непосредственной близости друг к другу, они ведут борьбу за выгодное положение рук для ударом и .тащит. В таком случае атаки продолжают короткими ударами. Атаковать нужно стремительно и уверенно, иначе противник предпримет решительные контрдействия.

Контратаки с дальней дистанции могут быть и средством активной обороны. Нередки случаи, когда атакующий боксер получал встречный сильный контратакующий удар, после чего не в состоянии был продолжать бой.

Если боксер хорошо владеет защитными действиями при помощи уклонов, нырков, отбивов, подставок перчаток и хорошо передвигается, то он, применяя защиты от ударов противника, создает себе выгодные положения для нанесения эффективных контрударов. Не испытывая встречных ударов, противник несколько теряет бдительность, раскрывается, поэтому можно с успехом в ответной форме наносить удары — один, два или серию. Эта форма боя типична для американских боксеров.

При встречных контратаках боксер старается нанести встречный удар или несколько ударов в момент, когда атакующий раскрывается. С этой целью боксер, решивший избрать контратакующую форму боя, старается вызвать противника на атаку, заранее подготовив тот или иной контрприем.

Более сложная контратака на дальней и средней дистанциях: финтами (ложными ударами) вызвать противника на контратаку, которую решительно опередить своей контратакой. Такая форма боя доступна только боксерам высокой квалификации.

Если бой на дальней дистанции характерен большой подвижностью и маневренностью (каждый боксер старается достать своим ударом противника и самому остаться неуязвимым), то бой на средней и ближней дистанциях ограничивает передвижение по рингу. Тактика боя на средней дистанции сводится к тому, чтобы атаковать одиночными и несколькими ударами, хорошо защищаясь, и контратаковать ответными и встречными ударами, наносить одиночные или серии ударов быстрее, чем противник.

Сближение обоих боксеров, как уже указывалось, может произойти потому, что один из них стремится к этому, а второй не может разорвать дистанцию, чтоб оказаться вне боя, или оба идут на сближение и непрерывно активно действуют. Такой встречный бой чаще возникает в схватках волевых, настойчивых боксеров одного стиля, предпочитающих наступать. Каждый из них старается подавить волю другого к сопротивлению, боксирует быстро, выносливо. При непосредственном сближении, до соприкосновения телами, бой не требует больших усилий, но боксер, который не владеет этой формой боя, очень устаёт. Бой принимает силовой характер. Каждый боксер стремится накладками, задержками, подставками предплечий, плеч помешать противнику действовать, с тем чтобы найти удобное положение для беспрепятственного нанесения удара. Удары производятся главным образом согнутыми руками снизу, сбоку, сбоку-несколько сверху, снизу-несколько сбоку, под руки, через руки противника.

Тактические замыслы могут предусматривать также *оборонительные действия*. При быстрых атаках сериями ударов обороняющийся стремится надёжно прикрыть голову руками, с тем чтобы своими несколько пассивными действиями утомить противника. Выполняя защиту уклонами и нырками, он выясняет, в каких местах открывается атакующий противник. После получения сильного удара боксер стремится выйти из боя или войти в ближний бой и заблокировать противника пассивными действиями, чтобы отдохнуть, прийти к себе, собраться, подготовиться и выбрать момент, когда противник будет в неудобном положении, и самому атаковать. Оборонительные действия применяют и для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность.

К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления, с тем, чтобы остановить активного противника, который непрерывно атакует. Атакующий принимает «глухую» защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия могут быть непреднамеренными и преднамеренными.

Непреднамеренные действия обороны возникают, когда боксер застигнут противником врасплох. В этом случае защита выполняется почти произвольно, с минимальным контролем сознания, как непосредственная реакция на неожиданно нанесённый удар или несколько ударов.

Преднамеренные — это управляемые защитные действия против ударов, заранее подготовленные. При выполнении преднамеренных защит боксер должен быть бдительным. Противник может провести обманные действия и вместо ожидаемого удара левой нанесёт правой.

В том и другом случае оборона не должна занимать много времени, так как чисто защитные действия очков боксеру не приносят.

Планирование боя

Главной задачей тактической подготовки боксера является правильное планирование боя и реализация плана. План боя боксер составляет вместе с тренером, основываясь на сведениях о противнике, его стиле и манере ведения боя (одни боксеры действуют в очень быстром темпе, чтобы набрать побольше очков, постоянно наступают; другие придерживаются только дальней дистанции; третьи стремятся вести бой на ближней дистанции; есть боксеры с сильным ударом, рассчитывающие на победу нокаутом; быстрые «котровики» выжидают атаки, чтобы контратаковать; левши действуют в правостороннем положении). Самый опасный противник — это боксер, умеющий вести бой во всех дистанциях: активный, быстрый и подвижный.

Все обучение тактике надо подчинить умению вести бой с этими противниками, уметь навязывать им свою манеру боя, чтобы проводить «свои» приемы, которыми боксер владеет уверенно и точно. Если противник неизвестен, необходимо затратить время для разведки в бою.

К бою с известным противником боксеру следует подготовиться так, чтобы с наибольшим успехом использовать свои сильные и его слабые стороны. В зависимости от манеры боя соперника, его излюбленных приемов, специфики нанесения ударов, морально-волевых качеств и других факторов надо продумать способы защиты, атаки и контратаки. Если известно, что противник предпочитает больше вести бой на ближней дистанции, следует навязать бой на дальней, поставить его в менее благоприятные условия; если он левша, старается вести бой на дальней дистанции, использует свою более сильную левую руку для ударных действий, то надо сильным напором, активными действиями идти на сближение и там развивать свои атаки, нейтрализовать его ударную сильную левую руку. Таким образом, следует создать модель своих действий против каждого боксера в отдельности.

Встречаются противники, которые редко изменяют своей обычной тактике. В таком случае можно сразу же действовать определенно и решительно. В бою же с противником, тактически более сильным и разносторонним, обдуманно меняющим тактику в ходе боя, следует действовать очень осторожно, находчиво и избирательно, не теряя инициативы, осуществляя намеченные планы. При построении плана боя следует рассчитывать на победу по очкам, если не удастся нанести удары, которые приведут противника в небоеспособное состояние.

Готовиться тактически к бою следует в процессе тренировки, главным образом в предсоревновательном периоде, накануне турнира, когда известны будущие противники. Основной тактической подготовкой должна быть активно-наступательная и активно-оборонительная тактика.

Стиль и манера ведения боя

Стиль в боксе — это совокупность ряда технико-тактических признаков, сложившихся в результате определенного направления в методике обучения и тренировки боксеров. Наиболее яркое проявление стиля можно наблюдать у отдельных боксеров национальных команд. Например, боксеры Польши предпочитают вести бой на дальней дистанции. Маневрируя по рингу, они «обыгрывают» своего противника, держатся выпрямлено, хорошо контратакуют, активны. При сближении умеют вести бой в средней и ближней дистанциях, но все же предпочтение отдают бою на Дальней. Этот стиль выработывался под влиянием английской школы. Наиболее яркими представителями этой школы были боксеры 50-х годов (Э. Хихла, Л. Дрогош, З. Петчиковский и др.).

Стиль румынских боксеров — это непрерывные атаки, стремление нанести сильный удар, быстрый темп боя, требующий высокого уровня физической подготовки. Такими были М. Добреско, Н. Пуйю и др. Подобный активный стиль демонстрирует большинство боксеров Кубы. Стиль боксеров США характерен собранностью, хорошими защитами руками и туловищем, быстрым передвижением короткими шагами, мягким и неторопливым сближением с расчетом на сильный удар.

На стиль большое внимание оказывают традиции бокса, культура боксеров, темперамент и вкусы зрителей, правила соревнований и судейство. Стиль не исключает некоторых отклонений у отдельных боксеров, обусловленных индивидуальными особенностями.

Бокс в Советском Союзе — относительно молодой вид спорта. Его школа создавалась тренерами и боксерами в результате большого творческого труда, экспериментов, исследований, наблюдений, выработки гуманных правил, в которых в первую очередь ставились задачи укрепления здоровья боксеров, уменьшения количества травм, а также объективным отношением зрителей — любителей этого вида спорта — к результатам поединка.

Характерными особенностями советской школы бокса являются активно-наступательная форма боя с применением разнообразных средств, Искусное боксирование, исключая грубые силовые приемы, и вместе с тем стремление к сильному и точному удару.

Каждый боксер, к какому бы стилю он ни принадлежал, имеет свою индивидуальную, только ему присущую манеру ведения боя. Манера боя может находить свое выражение как в технике, так и в тактике. Большинство высоких боксеров боксируют на дальней дистанции прямыми ударами; низкие, коренастые стремятся к сближению. Например, манерой можно считать активное проведение начала или конца раунда, или атаку прямым ударом правой в голову с движением в правую сторону, или стремление внезапно разорвать дистанцию с ближней на среднюю, быстро, при отходе, нанести два-три удара и снова войти в ближнюю, или увеличивать количество «взрывных» действий к концу раунда, производя серию ударов за серией, когда противник устал, и т. д. Так, В. Енгибарян наносил прямой удар левой в голову несколько снизу; В. Агеев, пользуясь своей подвижностью, руки держал опущенными вниз; тактическая манера В. Попенченко — вести бой в большом темпе и сериями ударов; А. Климанов, используя свою выносливость, вел бой в быстром темпе, увеличивая его в конце каждого раунда, и т. д. Индивидуальная манера боя характеризуется типологическими свойствами нервной системы (темперамент, воля, скорость реакции, быстрота, чувство дистанции, сила и чувство удара и др.), которые обуславливают своеобразие деятельности боксера, его стремление решать задачи наиболее удобным для себя способом, используя свои конституционные и физические данные и технико-тактические возможности.

Стиль и индивидуальная манера ведения боя — органически связанные понятия. Стиль влияет на формирование манеры, а манера боксера отражает характер стиля.

Индивидуальная манера противника всегда является одним из сложных мотивов для решения своих тактических задач. Чем больше у боксера проявляется не обыкновенных, не стандартных действий, тем сложнее с ним вести борьбу, тем сложнее составить модель своих тактических действий. Поэтому при обучении боксу тренеру следует как можно раньше определить способности боксера, «уловить» его технико-тактические, физические и психологические особенности, развивать и совершенствовать только ему присущие действия, формировать индивидуальную манеру боя.

Тактика ведения боя с разными по стилю и манере противниками

Бой против боксера с сильным (нокаутующим) ударом

Такой боксер очень опасен, так как он стремится добиться победы решительным и сильным ударом.

Обычно «нокаутер» не пользуется широким арсеналом технических средств, но зато владеет твердо выработанными навыками в нанесении своего сильного удара. Он боксирует в размеренном темпе, хорошо рассчитывает время и дистанцию, умело отвлекает внимание противника, очень внимательно выбирает время и место для нанесения удара. Часто такой боксер стремится обострить бой в обоюдном обмене ударами, попасть в открытое место, когда его противник раскрывается при нанесении ударов. «Нокаутер» может ожидать, когда противник будет его атаковать, с тем чтобы нанести хотя бы один встречный удар. Как правило, он держит психологическую инициативу в своих руках, зная, что противник очень осторожен, все время опасается сильного удара. В бою с

«нокаутером» следует избегать обоюдного обмена ударами, быть собранным и хорошо защищаться, особенно во время собственных атак и контратак. Надо маневрировать и двигаться, держать противника на таком расстоянии, чтобы он не мог наносить ударов без подходов, и, главное, — отличать его обманные действия, вызывающие на атаку, от настоящих. Нужно избегать углов ринга, передвижения вблизи канатов. Своими легкими прямыми ударами в голову непрерывно терзать противника, отвлекать от намеченных планов, самому же, в случае решительной его атаки и стремления сблизиться, попытаться нанести сильный и решительный встречный удар. Если это не удастся и «нокаутер» все же подойдет, следует блокировать его действия в ближней дистанции, не дать применить свой сильный удар. Среди «нокаутеров» часто встречаются боксеры, которые сами плохо переносят удар. Против такого боксера следует вести бой активно, встречая его атаки прямыми контрударами на дальней дистанции или же мешая ему действовать вблизи, самому находить моменты для нанесения ударов.

Бой против боксера, действующего в высоком темпе

Такой боксер непрерывно атакует и контратакует. Он не обладает сильным ударом, но очень подвижен, вынослив, имеет волевой характер. Находясь в сфере ударов, он стремится подавить инициативу противника непрерывным наступлением.

Для ведения боя с таким противником нужна хорошая выносливость; но принять его, манеру нельзя. Главная цель — остановить его натиск быстрым, точным и сильным ударом, заставить промахиваться, а в это время решительно действовать точными ударами. В борьбе с таким противником нужно быть собранным, хорошо защищаться подставками, уклонами и нырками, надежно прикрываясь, выбирать момент для нанесения сильного удара в открывшееся уязвимое место.

Бой против боксера, непрерывно атакующего сильными ударами

Не все боксеры с первых секунд раунда уверенно и активно ведут атаку. Как правило, бой начинают осторожно, разведывая друг у друга намерения, излюбленные действия, слабые места и др.

Есть боксеры, которые начинают бой с активных наступательных действий. Сразу же после гонга они решительно идут в атаку, наносят град сильных ударов, рассчитывая на то, что какой-нибудь из них достигнет цели и принесет победу. Такие боксеры, как правило, неистово боксируют, удары часто наносят неправильно, техника их невысока. Пользуясь своей физической силой и тяжелыми ударами, они стремятся к силовому бою. Пренебрегая защитами, идут напролом, стараясь подавить инициативу противника. Под их натиском противник может растеряться, и если не умеет надежно защищаться, то наверняка «пропустит» удары.

Основная тактика, которую следует противопоставить такому боксеру, — постараться утомить его же собственными атаками. В борьбе с ним нельзя, быть ни секунды пассивным, надо надежно защищаться и, хорошо маневрируя, также непрерывно контратаковать. Если такой боксер наносит, в основном, боковые удары, его надо опережать прямыми, если же он действует разнообразно, необходимо изыскивать средства против каждого удара — прямой встречать прямым, уклоняться от удара, на атаку снизу отвечать боковым и т. д.

Следует иметь в виду, что такие агрессивные боксеры не все выносливы и быстро устают, не достигнув цели, к концу боя слабеют. Вот тогда надо проявить активность в нанесении большого количества ударов.

Бой против контратакующего боксера

Контратакующие боксеры по-разному ведут бой. Одни малоподвижны и надут атаки противника. Пользуясь своими скоростно-силовыми качествами, опережают атакующего противника, нанося несколько сильных ударов, после чего переходят в контратаку. Если боксер Контратакует

эффективно, то атакующий несколько теряет решительность. В борьбе с контратакующим такой манеры надо вести бой либо на дальней дистанции, хорошо передвигаясь, быть неуязвимым, но своими прямыми ударами его поражать, либо преодолеть «опасную» в данном случае среднюю дистанцию, переходить в ближний бой и стараться в нем иметь преимущество.

Другие контратакующие активно передвигаются, быстро наносят удары, преимущественно сериями, и хорошо ориентируются в расстоянии и времени. Владея надежными защитами, они обычно предоставляют противнику возможность вести наступательные действия. Излюбленный их тактический прием — своими действиями вызывать противника на атаку и тут же контратаковать.

Во время атак против такого боксера следует преодолеть рубеж, с которого противнику наиболее выгодно наносить встречные контратакующие удары, стараться хорошо защищаться и подойти к нему вплотную. В ближнем бою он не сможет использовать свою быстроту опережения. Учитывая, что противник все время настороже, ищет момент для опережения сильным ударом, следует каждую свою атаку маскировать ложными действиями.

Бой против боксера, умеющего искусно обыгрывать

С таким боксером труднее всего вести бой. Он строит свои планы на обыгрывании противника по очкам, как правило, владеет техникой боксирования на всех дистанциях, быстро атакует, применяя разнообразные комбинации, подвижный. Он быстро приспосабливается к обстановке, может менять в нужный момент тактические замыслы. Хорошо поставленные защиты позволяют ему не бояться противников с сильным ударом.

Бороться с ним можно двумя путями: обыграть по очкам, для чего постараться найти его слабые места и использовать их, пробовать вести бой на всех дистанциях, вызывать на атаку и контратаковать и др.; второй путь — в атаке или в контратаке стремиться провести сильный точный удар, который бы потряс его, а потом навязать силовой бой.

Методические указания к обучению тактике

При обучении тактике ведения боя следует не разрывать технику и тактику, каждому техническому действию придавать тактическую цель. Вопросы тактики раунда, всего боя или отдельных, относительно длительных, его эпизодов должны подкрепляться комплексом технических средств. Например, перед боксером ставится задача в первом раунде провести бой активно, сблизиться и подавить противника быстротой и силой удара. Для этого надо подобрать средства быстрой и решительной атаки, предварительно завести противника в угол или к канатам путем маневрирования, ложными действиями, а затем произвести несколько повторных атак сериями ударов и т. д. Можно удерживать противника на дальней дистанции, для чего нужно непрерывно двигаться, а при его атаке — встречать прямыми ударами в голову и т. д.

Объем тактических действий следует определять согласно технической квалификации боксера, не предъявлять завышенных тактических требований, для выполнения которых он еще не владеет арсеналом нужных средств. Например, нельзя требовать от боксера, чтобы он вел бой на дальней дистанции, если у него слабая маневренность передвижения по рингу: он не успеет уйти в сторону или назад, чтобы не подпустить к себе противника. Нельзя также требовать ведения боя в большом темпе до того, как у боксера выработается достаточная выносливость, и т. д.

Следовательно, объем тактического материала должен преподноситься боксеру с учетом доступных ему технических средств и уровня его физических возможностей. Так, у новичков, которые овладели немногими техническими приемами, тактика будет примитивной (например, действия только прямыми ударами и на дальней дистанции). К тактике боксеров-разрядников, которые освоили все элементы боя на разных дистанциях, предъявляются большие требования (например, умение вести бой с разными по стилю и манере боя противниками). Мастера могут совершенствовать действия к

проведению своего коренного, хорошо отработанного, приносящего успех приема, например сильного удара правой в голову.

Изучение и совершенствование тактики должно базироваться на анатомо-физиологических и психологических особенностях боксера. Высокому, худощавому, с длинными конечностями, подвижному на ринге боксеру за основу следует взять тактику ведения боя на дальней дистанции. Невысокий, коренастый с сильными короткими ударами, малоподвижный боксер может рассчитывать на обыгрывание на ближней дистанции и т. д.

В обучении тактике необходима строгая индивидуализация, основанной на способностях боксера. Каждый боксер имеет свою манеру ведения боя, на формирование которой влияет ряд причин: двигательные способности, особенности физические и морфологические, уровень психологической подготовленности. Один боксер хорошо защищается руками, но туловищем — недостаточно, поэтому он выбирает чаще ответную форму контратак; другой — хорошо уходит нырками, уклоняется, поэтому его руки свободны для действия во встречных контратаках, и т. д. Тренер, научив эти индивидуальные особенности своего боксера, выбирает главное направление в применении той или иной тактики. Нет смысла совершенствовать тактику контратакующих действий на опережение боксеру, реакция которого замедлена.

Все технико-тактические действия принято подразделять на простые и сложные. Под простыми понимают эпизод: один боксер атакует, другой — применяет защитные действия и контратаку в ответной или во встречной форме.

Сложные тактические действия соединяют в себе серию действий, например: атака первого боксера с целью вызвать второго на контратаку; в момент контратаки второго первый проводит контратаку, которая переходит в активные атакующие действия. Такая сложная тактическая форма боя под силу только квалифицированным боксерам.

Преподаватель (тренер) стремится к тому, чтобы его ученик понял содержание тактики, хорошо усвоил, какие тактические средства, в каких случаях и как он должен и может применить, умел противопоставлять определенным видам тактики свою собственную, научился разумно противодействовать противнику.

Обучая боксера тактике, следует последовательно знакомить его с арсеналом технических средств, применяемых для реализации тактических планов, учить разнообразным атакам, защитам с переходом к контратакам.

Боксер должен научиться: 1) применять для определенных тактических целей средства техники, которыми он овладевает в ходе обучения; 2) строить планы боя в соответствии с особенностями противника, обстановкой боя; 3) с самого начала спортивной деятельности каждому техническому действию придавать тактический смысл: где, когда и при каких условиях применять изучаемый удар или защиту, контрудар в ответной или во встречной форме и т. д.

Боксера следует научить различным способам разведывания намерений противника, разгадывания его планов, определения его манеры боя и излюбленных приемов, а также умению скрывать собственные намерения и незаметно готовить решительные действия. Боксер должен уметь различными способами прерывать атаку противника, в том числе останавливать ее резкими ударами, утомлять противника, сохраняя свои собственные силы, выводить его из равновесия, сковывать его действия, мешать ему проводить свои планы. В правильном выборе тактических действий боксеру помогает секундант, который наблюдает за ходом боя и обращает внимание боксера на то, чего он не заметил, не делает и что может принести победу.

Тактическую подготовку проводят во время изучения того или иного приема в парах, боя с тенью, когда боксер действует на основе представлений о действиях противника. Тактике ведения боя учатся главным образом во время учебной боевой практики, в условных и вольных боях.

Рекомендуемые упражнения для изучения и совершенствования тактических действий

Ведение боя прямыми в голову и туловище одиночными и двойными ударами («раз-два»), с комбинированными защитами, подставками и уклонами.

Ведение боя только на дальней дистанции с применением прямых в голову и туловище и маневрирования. При этом партнер должен навязывать боксеру ближнюю дистанцию.

Проведение разведки боем. Использование обманных действий для выявления способов защиты партнера.

Выявление типичных обманных действий, например перед атакой. Боксер должен получить практику и подготовке атак ложными ударами, отвлекающими внимание партнера, применять различные обманные действия с целью ослабить защиту партнера и нанести удар.

Ведение боя только на ближней дистанции с использованием способов вхождения в ближний бой (партнер избегает ближнего боя и держится дальней дистанции).

При атаке одного партнера второму давать задания контратаковать его, пользуясь сначала простыми формами (одиночными, двойными ударами), потом сериями в ответной и встречной формах, развивать атаки сериями ударов, вести наступательный, встречный и оборонительный бои с переходом в контратаку.

Систематически практиковаться в проведении своих излюбленных приемов атак, защит и контратак.

Вести бой в быстром темпе. Стремиться набрать возможно больше очков.

Совершенствоваться в ведении боя против активно наступающего партнера; против партнера, придерживающегося дальней дистанции; против боксера, стремящегося вести ближний бой; против высокого партнера; против партнера, ведущего бой в низкой стойке; бой против более тяжелого партнера; более легкого и подвижного; бой против боксера-темповика; против левши (ведущего бой в правосторонней стойке); против выжидающего партнера, придерживающегося оборонительной тактики. Перед учебным боем партнеры, зная друг друга, настраиваются к проведению своих тактических замыслов по заданию тренера.

Преподаватель (тренер) должен уметь подбирать партнеров для обучения тактике и руководить учебным боем, одинаково внимательно относиться к обоим партнерам. Для таких тренировок полезно приглашать боксеров со своими тренерами из других коллективов, менее знакомых по стилю и манере ведения боя.

Во время проведения занятий по боевой практике следует предоставить боксерам самостоятельность в выборе технических средств, не вмешиваться во время раундов, а для наставлений использовать минутные перерывы. В практике подготовки следует подбирать разных по стилю и манере ведения боя партнеров для проведения вольных тренировочных боев, давать определенные технико-тактические задания и требовать их выполнения с учетом подготовленности партнера и его возможностей. Обучение тактике должно быть повседневным как для начинающего боксера (с применением элементарных технических средств), так и для мастера (со всей его сложной и разнообразной техникой).

Левша в боксе

Как известно, в правом полушарии большого мозга расположены центры движений левых конечностей, в левом — центры правых конечностей. У каждого человека одно из полушарий считается доминирующим. Поскольку у большинства людей преимущественно развиты правые рука и нога (правая половина тела физически сильнее), то левое полушарие у них и есть доминирующим.

Но есть случаи, когда доминирующим является правое полушарие; у такого человека более развита левая половина.

За последние годы боксеров, действующих с правостороннего боевого положения, становится все больше. Как правило, к полуфиналу и финалу левшей отсеивается меньше, чем правшей. Многие из боксеров-левшей становились выдающимися боксерами мира, Европы (А. Шоцикас, венгр Л. Папп, О. Фролов, румын Н. Линка, А. Киселев, И. Чепулис, Р. Таму-лис, поляк З. Петчиковский, Д. Поздняк и др.).

Для боксера-левши правосторонняя стойка удобна и привычна, он действует уверенно, находит удобные исходные положения для ударов своей сильной левой рукой. Он хорошо тренирован в боевых действиях с правшами. Но защищаться в бою обоим — левше и правше — значительно труднее, чем, например, правше против правши. Левша особенно уязвим справа, а правша — слева, так как каждый из них открыт для сильнейшей руки противника. Левша имеет еще преимущество в том, что у него правая рука развита лучше, чем у правши левая, так как в трудовой и бытовой деятельности он вынужден многое выполнять правой рукой.

Есть боксеры с сильнейшей левой рукой, но боксирующие с левостороннего положения. Это так называемые скрытые левши. Такими были заслуженные мастера спорта Л. Сегалович, В. Енгибарян, мастер спорта В. Зибаровский и др. Каждый левша может по-разному находиться в боевой позиции. Некоторые сильно повернуты правым плечом вперед, другие стоят почти фронтально, а третьи все время меняют боевое положение (финн П. Хамалайнен, румын Н. Линка, венгр Л. Папп, из советских боксеров — В. Баранников, Б. Щербаков). Каждый из них по-своему разнообразно применяет защиты и с положений, не характерных для правши, наносит удары.

Левша в большинстве случаев действует выставленной вперед правой рукой, передвигается на передней части стопы, почти на носках, подвижный, старается больше действовать на дальней дистанции, заходит вправо за левое плечо правши, и как бы «закручивает» его, мешая наносить удары правой рукой.

Разностороннее боевое положение несколько отдаляет боксеров друг от друга; для того, чтобы нанести удар левше левой, а правше правой, следует приблизиться с шагом вперед, что требует большой быстроты. Левша часто успешно проводит прямой левой или снизу в голову и туловище.

Готовясь к поединкам с левшами, следует хорошо усвоить несколько основных принципов борьбы с ними: научиться двигаться в левую сторону, «закручивая» левшу, и стараться лишить его удобных положений для атаки левой рукой; хорошо застраховать нижнюю челюсть от его правой руки, которой он будет наносить удары через левую руку. Следует быть очень внимательным во время собственной атаки, так как левша может своей сильной рукой нанести встречный удар; правше надо самому чаще наносить левой рукой удары через вытянутую правую руку левши. Этими действиями будет скована сильная левая рука противника. Удобно применять отбивы правой руки левши, выводя его из равновесия и создавая себе условия для контратаки сильнейшей рукой. Проводя бой с левшой, надо активизировать правую руку для ударных действий прямыми или боковыми в голову и туловище с уклоном влево. Эти удары несколько ослабят действия левши своей сильнейшей рукой, так как он будет опасаться оставить голову открытой. Поэтому надо научиться наносить быстро и сильно прямой и боковой удары в голову правой, а при подходе — и снизу в туловище; следует навязывать среднюю и ближнюю дистанции, тогда сильная левая рука противника будет в какой-то мере лишена преимущества перед правой рукой правши.

Надо стараться подводить левшу к канатам или углу и повторными атаками сковывать его действия, причем делать это внезапно и решительно, с тем чтобы быстро преодолеть дистанцию, с которой левша может нанести встречный левой.

В коллективе, где большинство занимающихся боксом — правши, левше осваивать технику несколько труднее, так как тренер будет показывать приемы, характерные для левосторонней стойки. Но при умелом преподавании левши не только с успехом могут овладеть техникой и тактикой

ведения боя, но и помогут всем остальным, давая им возможность овладевать приемами борьбы с левшами. Правшам необходимо с самого начала занятия боксом прививать навыки боя с левшами.

Нередки встречи на ринге между двумя левшами, что для обоих представляет также некоторую трудность. Ведь каждый из них больше тренировался с правшами, чем с левшами. В этих случаях следует хорошо продумать свои действия, как это делает боксер-правша, готовящийся к бою с левшой.

Готовясь к встрече с правшой, левша должен помнить, что его противник большую часть ударов будет наносить выставленной вперед левой рукой, поэтому хорошо овладеть защитами от ее ударов.

Атаки правши прямым ударом левой в голову часто не доходят до цели, так как продвижению левой вперед мешает выставленная вперед правая рука левши. Это следует учитывать и левше и научиться на атаку прямым левой быстро отвечать контратакой.

В бою с напористым, активно действующим противником-правшой левше следует избегать сближения и проявить большую маневренность для передвижения вправо. Следует чаще пользоваться ударами через левую выставленную руку правши. Лента всегда должен быть начеку для встречи прямым левым в голову или туловище правши, пытающегося атаковать и идти на сближение. Надо чаще пользоваться левой рукой для того, чтобы сковывать ударные действия правши правой рукой.

При сближении с правшой левше следует активизировать свою левую руку, но иметь в виду, что правша будет также энергичней действовать своей правой. Защиты слева должны быть надежными.

Левша должен помнить и то, что есть боксеры, которые боксируют в левостороннем положении, но при сближении коронным их ударом является левый боковой или снизу. В таком случае левша должен при принятии противником фронтального положения для удара двигаться вправо, ускользать от но сильной левом руки.

Некоторые боксеры-левши с успехом проводят так называемый «скачковый удар», т. е. делают скачок левой ногой вперед и наносят левой боковой в голову. Таким же приемом можно пользоваться и при левостороннем положении, делая скачок правой и нанося боковой удар правой в голову.

Главным методом подготовки боксеров-левшей против боксирующих в левостороннем положении являются упражнения с партнером. Учебные условные и вольные бои должны проходить с боксерами разного стиля и манерой ведения боя. Чем разнообразнее партнеры, тем многостороннее и эффективнее будет подготовка.

Если тренер хочет сделать из боксера «скрытого левшу», то начинать переучивать левшу, ставить его в левостороннюю стойку надо с самого начала занятий боксом; но если боксеру это не удастся, переучивать не следует.

Ниже приводятся основные технико-тактические действия, применяемые в учебно-тренировочном процессе боксеров, находящихся в разных (левосторонних и правосторонних) положениях.

Защитные и контратакующие действия, наиболее часто используемые против левши

Атака и контратака одиночными ударами.

- *Левша:* атака прямым ударом правой в голову; *правша:* шаг назад с подставкой правой ладони, и — с шагом вперед — прямой левой в голову через правую руку левши.
- *Левша:* атака тем же ударом; *правша:* уклон с небольшим шагом влево-вперед, и — встречный контрудар прямым или боковым правой в голову или снизу в туловище.

- *Левша*: та же атака; *правша*: небольшой шаг вправо-вперед, и — встречный левой в голову (прямой, боковой или снизу).
- *Левша*: та же атака; *правша*: отбив левой рукой вправо, и — прямым или боковым правой в голову.
- *Левша*: атака прямым ударом левой в голову; *правша*: уклон вправо со встречным левой прямым в голову или в туловище либо снизу в туловище.
- *Левша*: атака тем же ударом; *правша*: шаг назад или уклон назад, и — контратака ответным прямым левой в голову.
- *Левша*: атака тем же ударом; *правша*: отбив правой влево, и — контратака прямым или боковым левой в голову.
- *Левша*: атака боковым ударом правой в голову; *правша*: защита уклоном назад или шагом назад либо подставка левого плеча, и — контратака прямым или боковым либо снизу правой в голову или туловище.
- *Левша*: атака тем же ударом; *правша*: небольшой уклон вправо, и — контратака прямым левой в голову.
- *Левша*: атака тем же ударом; *правша*: нырок, и — контратака боковым левой в голову.
- *Левша*: атака боковым ударом левой в голову; *правша*: уклон назад или шаг назад, и — контратака прямым или боковым левой в голову.
- *Левша*: атака тем же ударом; *правша*: небольшой шаг влево с уклоном, и — контратака встречным прямым правой в голову или в туловище.
- *Левша*: атака тем же ударом; *правша*: нырок, и — контратака боковым правой в голову.
- *Левша*: атака прямым ударом левой в туловище; *правша*: шаг назад, и — с шагом вперед — контратака прямым левой или правой в голову.
- *Левша*: атака тем же ударом; *правша*: встречный прямой или боковой правой в голову.
- *Левша*: атака тем же ударом; *правша*: подставка правой руки, согнутой в локте, и — ответная контратака прямой или боковой левой в голову или снизу в туловище.
- *Левша*: атака снизу правой в туловище; *правша*: защита шагом назад, и — ответная контратака прямой или боковой левой в голову.
- *Левша*: атака тем же ударом; *правша*: встречный прямой левой или боковой в голову.
- *Левша*: атака ударом снизу правой в туловище; *правша*: защита шагом назад, и — контрудар прямой правой в голову.
- *Левша*: атака тем же ударом; *правша*: небольшой шаг влево, и — встречный боковой или прямой правой в голову.

Атака и контратака двумя ударами.

- *Левша*: атака двумя прямыми левой и правой в голову; *правша*: шаг назад или в сторону, и — контратака левой и правой прямыми в голову.
- *Левша*: атака теми же ударами; *правша*: отбив правой рукой левой вправо, правой — отбив левой влево, и — прямые или боковые левой и правой в голову.
- *Левша*: атака боковым правой в голову и прямым левой в голову; *правша*: встречный прямой левой в голову, и, отбив правой влево левую руку противника, — боковой или снизу левой в голову.
- *Левша*: атака боковым левой в голову и правой снизу в туловище; *правша*: прямой встречный правой в голову и боковой левой в голову.
- *Левша*: атака прямым правой в голову и прямым левой в туловище; *правша*: шаг назад, и — ответный прямой или боковой левой в голову и правой прямым или боковым в голову.
- *Левша*: атака прямым правой в туловище, боковым левой в голову; *правша*: подставка левой, согнутой в локте, и — встречный прямой правой в голову.
- *Левша*: атака прямым правой в голову и снизу левой в туловище; *правша*: отбив левой рукой вправо, и — с небольшим шагом вправо-вперед — встречный контрудар прямым или сбоку правой в голову.
- *Левша*: атака ударом снизу правой в туловище и боковым левой в голову; *правша*: встречный боковой левой или правой в голову и встречный прямой правой в голову

Глава 4. Физическая подготовка боксера

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

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

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

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

Под влиянием общей физической подготовки улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. Спортсмен лучше волево принимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевает техническими навыками. Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

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

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

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

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

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

Среди специально-подготовительных упражнений в боксе почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но имеет с тем способствует развитию ряда других качеств. Например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и мышечное чувство в бросках на определенное расстояние, выносливость и т. д.

ПРОЯВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У БОКСЕРОВ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

определяется и в обманных действиях, в быстрых подходах к противнику во время атак и опережений его действий своими контратаками.

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

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

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

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

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

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

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

УПРАЖНЕНИЯ БОКСЕРА

Упражнения для общей физической подготовки, их назначение

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

боксера; упражнения в жиме штанги большой массы могут развивать силу верхних конечностей и вместе с тем ограничивать в быстроте нанесения ударов и т. д.

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

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

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

Смешанное передвижение — чередование бега с ходьбой на 3-10 км (в зависимости от возраста, подготовленности и периода тренировки). Этот вид упражнений имеет значительную по объему нагрузку, но меньшую, чем бег, интенсивность. Боксеры часто им пользуются в дни, отведенные для занятий общей физической подготовкой. Темп бега может быть средним или переменным со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу. Во время ходьбы можно выполнять упражнения (рис. 47).

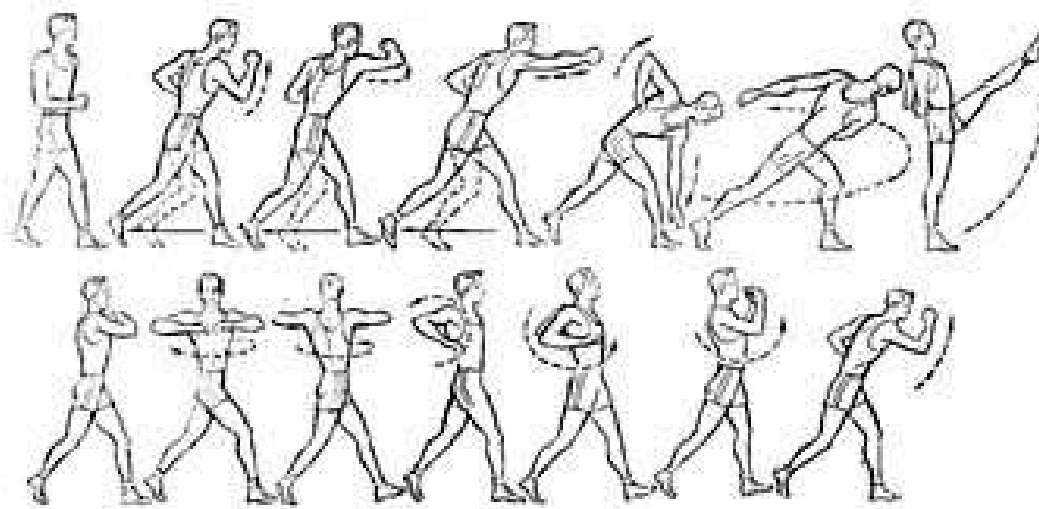


Рис. 47. Упражнения во время ходьбы.

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

подтягивания и др. Интересно проходят эстафеты по бегу с препятствиями между отдельными небольшими командами.

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

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

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

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

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

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

Гимнастика без снарядов, на снарядах и акробатика. К упражнениям, направленным преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие силы, равновесия, способности к напряжениям относятся упражнения на гимнастических снарядах, акробатические вольные упражнения, прыжки. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях (рис. 48, 49, 50). Гимнастические упражнения, например, применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

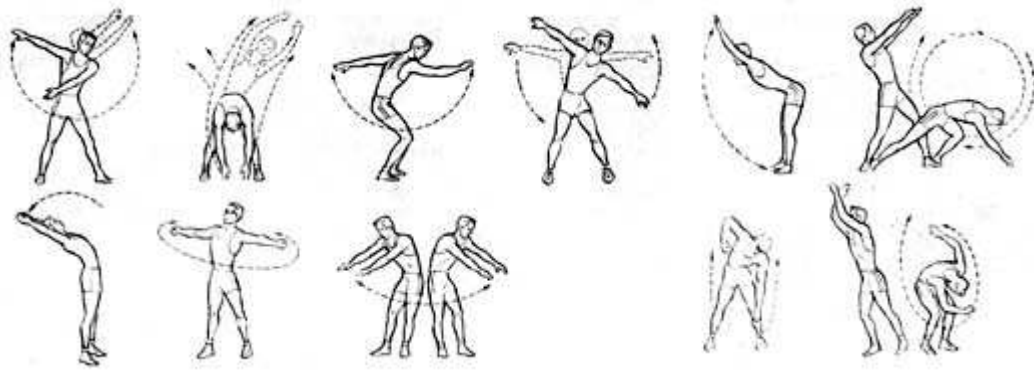


Рис. 48. Гимнастика стоя.

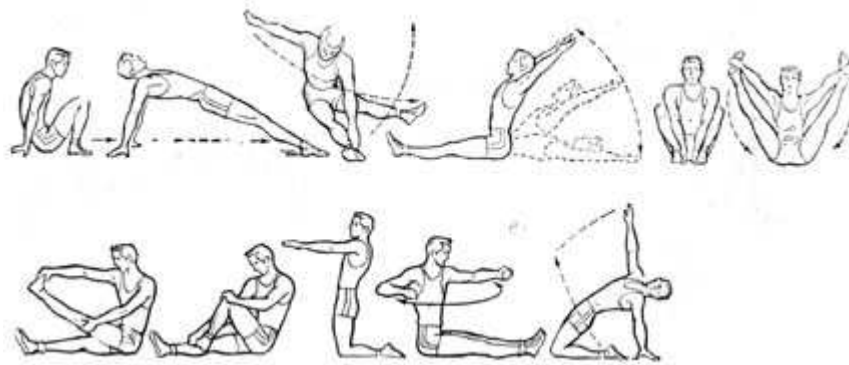


Рис. 49. Гимнастика сидя.

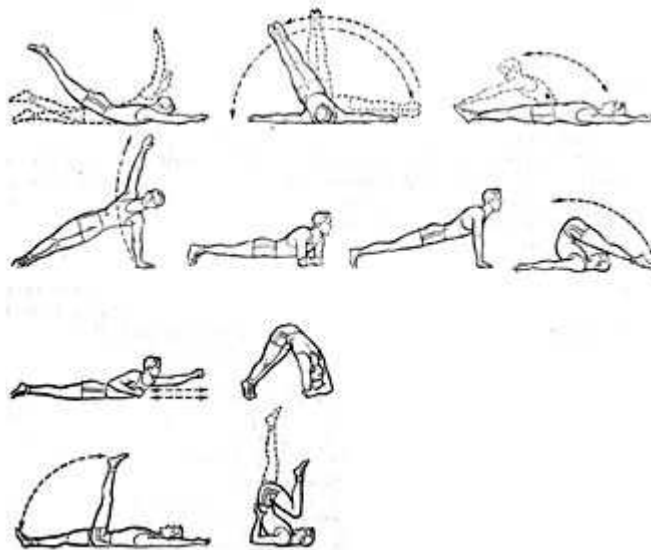


Рис. 50. Гимнастика лежа.

Блочные установки или эспандер являются типичными снарядами для развития силы мышцы (рис. 51). Упражнения при помощи блоков, резины или эспандера нашли широкое распространение во многих видах спорта. Они, как никакие другие, развивают силовые качества и увеличивают мышечную массу. Но увлекаться ими нельзя, так как они закрепощают мышцы, движения становятся скованными. Поэтому после комплекса упражнений на блоках, с резинами или эспандером следует выполнять упражнения на скорость с большими амплитудами без напряжений (со скакалкой, имитация ударов на расслабление мышц и др.).

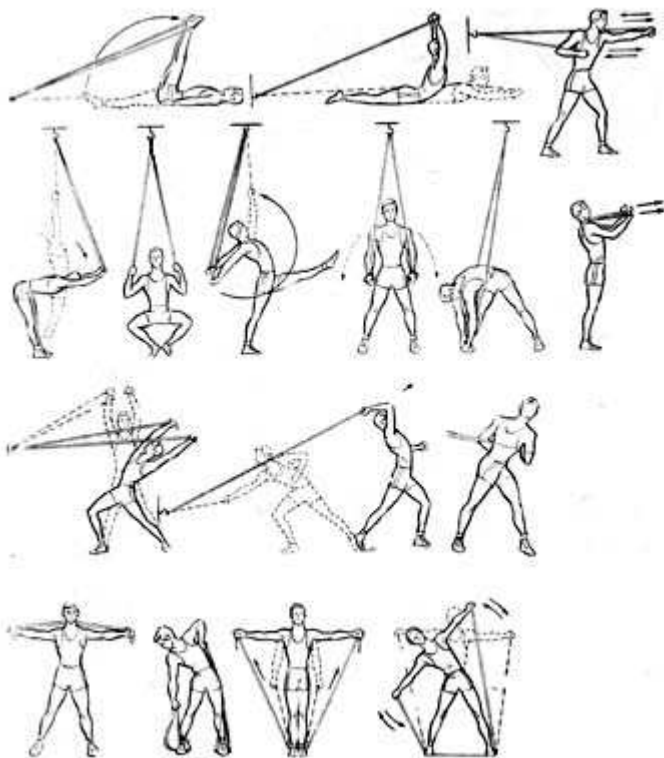


Рис. 51. Упражнения с эспандерами и резинами.

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

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

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

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

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами — (рис. 52, 53) занимают большое место в физической подготовке боксеров. Практикой и научными исследованиями доказано, что всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

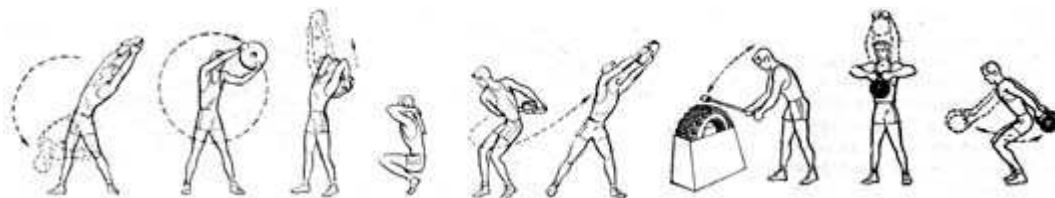


Рис. 52. Упражнения с отягощениями.

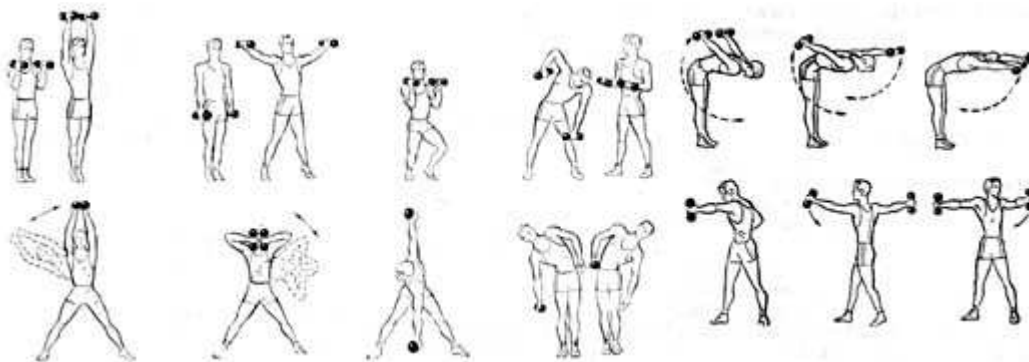


Рис. 53. Упражнения с гантелями.

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

Упражнения с булавами и гимнастической палкой (рис. 54) можно отнести к группе упражнений с отягощениями; они могут быть чисто маховыми или ударными. Утяжеленной палкой бьют по предмету, который несколько амортизирует удар (например, по автомобильной крышке). Удары наносят сбоку, сверху и снизу, держа палку в одной или обеих руках. Упражнение развивает силу и скорость сокращения мышц, участвующих в нанесении ударов, т. е. скоростно-силовые качества.

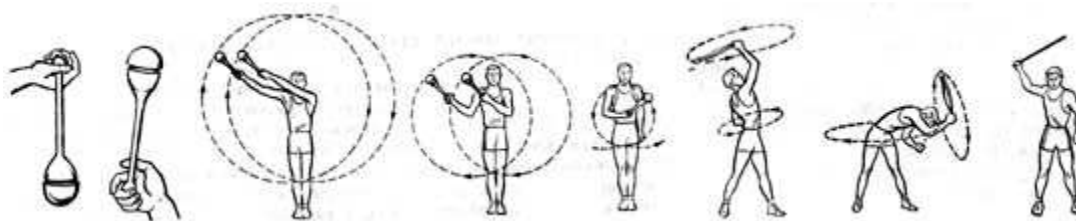


Рис. 54. Упражнения с булавами и палками.

Перебрасывание набивного мяча (рис. 55 и 56) является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

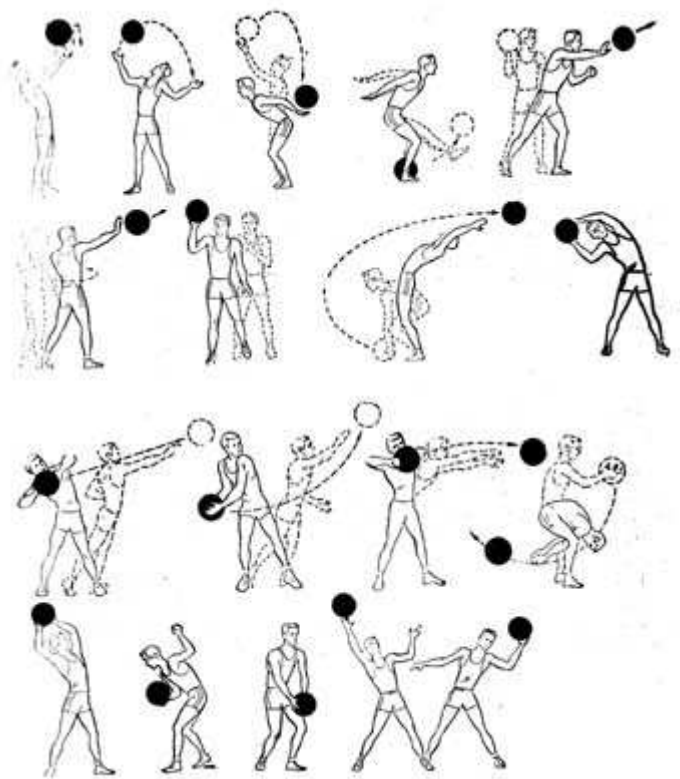


Рис. 55. Упражнения с набивными мячами стоя.

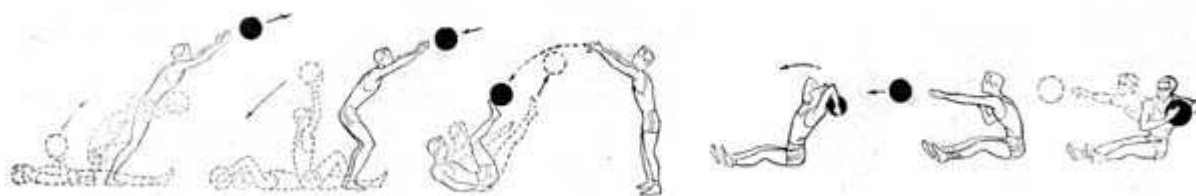


Рис. 56. Упражнения с набивными мячами сидя и лежа.

Упражнения с теннисными мячами (рис. 57) развивают быстроту, точность, координацию. Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля). Применяются во всех видах занятий, чаще всего в конце занятия как отвлекающие.



Рис. 57. Упражнения с теннисными мячами.

Упражнения с партнером (рис. 58) в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия.

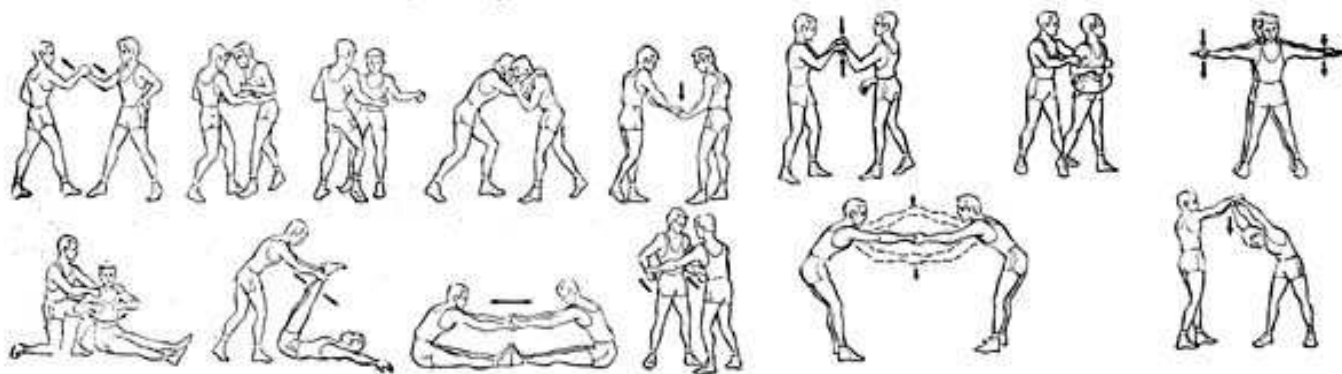


Рис. 58. Упражнения с партнером.

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

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

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

Упражнения для боксеров со специальными снарядами

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки (рис. 59).

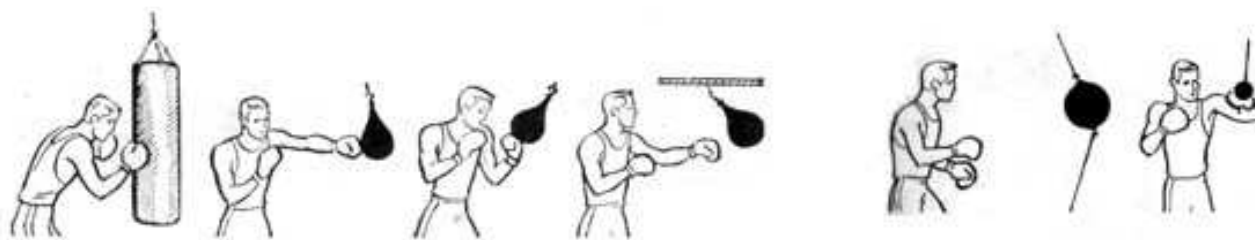


Рис. 59. Упражнения на снарядах.

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

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямыми и сбоку, более короткие мешки — прямыми и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в

нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

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

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

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

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

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

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

достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу). Можно наносить и одиночные удары сбоку слева и справа.

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

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

Упражнения с боксерскими лапами (рис. 60). При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Тренер, держащий лапы, подставляет их для ударов на разных дистанциях: на дальней — для прямых, на средней и ближней — для ударов сбоку и снизу. При этом важно проследить за правильностью выполнения ударов, перенесения массы тела с ноги на ногу, перемещения центра тяжести и точностью удара. Заранее установленные лапы дают возможность совершенствовать нанесение нескольких прямых ударов в определенной комбинации с боковыми (боковые — удары снизу и т. д.). Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

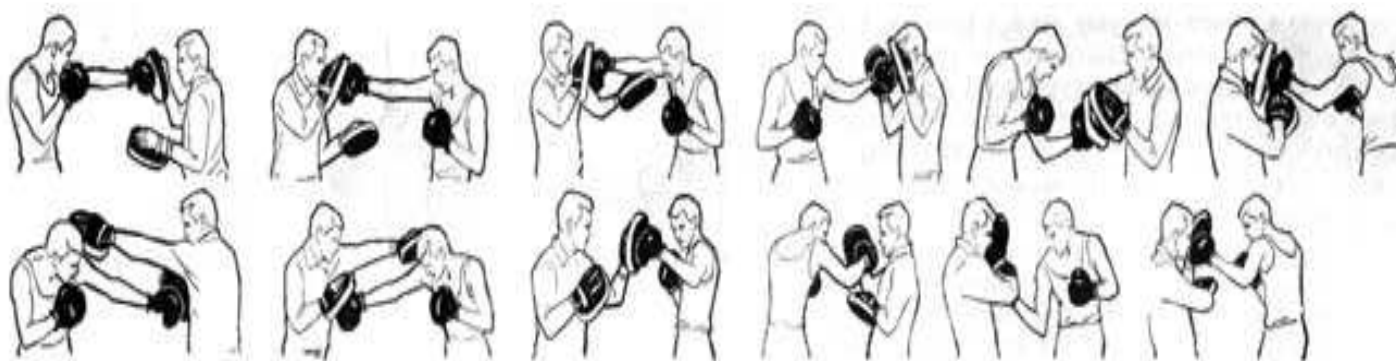


Рис. 60. Упражнения с боксерскими лапами.

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

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

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

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

Вместе с тем тренировка на лапах может оказать и вредное влияние, если тренер не умеет ими достаточно умело пользоваться; например, ставит лапы вдали от поражаемых мест или навстречу

удару, нарушая дистанцию, на которую рассчитывает боксер, и этим дезориентирует ученика. Не следует увлекаться упражнениями на лапах и подменять ими боевые упражнения с партнером в перчатках.

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

Глава 5. Психологическая подготовка боксера

Без ясного понимания всей психологической сложности спортивной деятельности, многообразия обуславливающих ее связей невозможно создать рациональную методику тренировки, отвечающую современным научным и педагогическим требованиям.

Особенностью психологической подготовки в единоборстве являются:

- ответственность перед коллективом за личные действия;
- большое количество сильных сбивающих факторов во время соревнований;
- сильно выраженные компоненты спортивного мастерства и их взаимодействия для достижения цели (техника, тактика, физическая и психологическая подготовки);
- сложности турниров (перерывы между боями не дают возможности полностью восстановить организм, большое количество турниров, контроль над массой тела, профилактика травм и др.).

Бокс как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психической. Не о всяком боксере можно сказать что он «боец», даже если он обладает высокой техникой, тактикой и физической подготовкой.

Как известно, предметом психологии являются: а) психические процессы; б) психологические черты личности; в) психологические особенности человеческой деятельности.

К психическим процессам относятся: ощущения, восприятия, воображение, мышление, память, внимание, эмоции, желания и т. д.

К психологическим чертам личности — направленность личности, темперамент, характер, интересы и способности человека.

К психологическим особенностям деятельности — особенности восприятий, мышления, соображения и других психических процессов, связанные с определенным родом работы (например, творчества).

Психические процессы и психологические особенности личности и деятельности человека в их совокупности называются сознанием или, в более широком смысле, психикой.

Психологические особенности, психические процессы и черты личности наиболее полно проявляются при сильных умственных и физических напряжениях, при постоянно меняющихся условиях окружающей среды, что наблюдается в спорте, в частности в единоборстве.

Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую является решающим в схватке. Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на ринг, неуверенный в своих силах, вовремя боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать. Наоборот, если боксер хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он и при сильно действующих факторах (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т. п.) сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть

возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи. Не надо забывать, что боксер, участвуя в турнире, который длится до 12 дней, имеет три-четыре боя и должен быть психологически готов к каждому из них.

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

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

Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: коммунистического мировоззрения, разнообразия интересов, волевых черт характера; должна стимулировать развитие психических процессов, способствующих успешному выполнению боксерских задач: ощущений, восприятий и т. д.

Психологическая подготовка боксера к предстоящему бою, естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании. К их числу относятся:

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

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

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

Воспитание моральных качеств личности советского боксера

Воспитание советского спортсмена в духе коммунистической морали предусматривает формирование его мировоззрения, потребностей, интересов, а также настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других качеств. Основную роль при этом играют спортивный коллектив, его тренер (воспитатель). Он направляет работу коллектива, налаживает взаимоотношения спортсменов, индивидуально работает с каждым во время тренировочных занятий, сборов, соревнований, укрепляет интерес воспитанников к спорту, создает правильную мотивацию их занятий, развивает стремление к самовоспитанию, используя влияние коллектива, личное общение с боксерами, свой авторитет.

Тренер постоянно ведет работу по сохранению дисциплины на занятиях, правилам санитарии и гигиены, выполнению боксерами спортивного режима, воспитывает у спортсменов высокую требовательность к себе.

В хорошо организованном коллективе каждый спортсмен вправе рассчитывать на товарищескую помощь, психологическую поддержку во время занятий и соревнований. Взаимное доверие

позволяет боксерам быстрее овладевать спортивным мастерством; например, более слабый спортсмен может спокойно, без скованности и напряжения боксировать с более сильным. Коллектив должен иметь (вырабатывать) полезные традиции: чествование победителей соревнования, проведение показательных тренировок с приглашением зрителей, организация культпоходов, поздравления боксеров с праздниками и т. п. Воспитанию чувства советского патриотизма способствуют рассказы и демонстрация кинофильмов о выдающихся поединках советских мастеров бокса на международном ринге, подвигах наших боксеров во время Великой Отечественной войны и на трудовом фронте.

Необходимо интересоваться мотивами занятий боксом и участия в соревнованиях. Под мотивами понимают мысли, стремления и чувства, связанные с осознанием тех или иных потребностей и побуждающие к деятельности. Такими побуждениями могут быть удовлетворение от преимущества в единоборстве над другими, спортивная слава, стремление разносторонне развить себя физически, отдельные качества (выносливость, силу, ловкость); воспитать в себе смелость, уверенность, решительность и т. д.

Наиболее значительная мотивация — научиться искусно боксировать, попасть в сборную команду республики и страны, добиться высоких спортивных результатов, защищать честь Родины за рубежом, передать опыт другим боксерам. Конечно, приведенные мотивы далеко не исчерпывают тех стремлений, которые побуждают спортсменов разных возрастов и опыта заниматься боксом и совершенствовать свое мастерство. Знание мотивов имеет большое практическое и педагогическое значение, так как позволяет тренеру оценить свойства личности занимающихся.

Тренер должен способствовать развитию положительных интересов путем правильного планирования учебно-тренировочного процесса, соблюдения педагогических принципов обучения, формирования стремлений к самостоятельной тренировке, к творческому мышлению, обсуждением итогов соревнований, интересом к жизни боксера, помощью в учебе, трудовой деятельности, налаживанием хороших взаимоотношений с товарищами по команде и т. п.

Воспитание личности через спорт, в частности бокс, — сложный и многогранный процесс, который может быть оптимально решен только совместными усилиями коллектива, тренера и боксера на базе общности цели, постоянного контакта и товарищеской помощи.

Развитие специализированных психических процессов у боксера

Достижение высокого спортивного мастерства во многом зависит от уровня развития специализированных психических процессов и качеств, которые позволяют боксеру реализовать свои физические и технико-тактические возможности. Для сильнейших боксеров характерны емкое восприятие и быстрая оценка боевой обстановки, точный расчет времени и дистанции, умение мгновенно находить нужные моменты для ударов и защит, тонкое внимание, молниеносная реакция.

Анализируя результаты выступлений советских и зарубежных боксеров, можно установить характерные особенности психических процессов, которые позволили этим спортсменам добиться выдающихся результатов.

У знатоков бокса всегда вызывало восхищение исключительное чувство дистанции у В. Енгибаряна, В. Быстрова и В. Агеева, умение находить нужные моменты для нанесения завершающих ударов Т. Шатковым и В. Попенченко.

Рассмотрим наиболее важные психические процессы, характерные для боксеров в ходе тренировки и участия в соревнованиях.

Восприятие. В спорте особенно важны пространственно-временные, без которых немислим анализ движений, и специализированные мышечно-двигательные восприятия. Это — чувство дистанции, времени, ориентирование на ринге, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара,

внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Они должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга.

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

На разных дистанциях это чувство у боксеров не одинаково. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до противника основное значение приобретают мышечно-двигательные восприятия. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции.

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

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

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

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

Некоторые боксеры обладают отличным чувством времени и умеют выбрать момент атаки тогда, когда противник уже не в состоянии избежать удара. Благодаря развитому чувству времени, боксер в состоянии оценить длительность раунда, перерыва, отдельных временных интервалов боевых действий и рационально расходовать силы. Его можно развивать главным образом в бою с партнером, когда необходимо точно определять время для ударов и защит, а также в упражнениях на быстро перемещающихся снарядах (мяче на резинах, пневматических грушах и на лапах).

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

Для выработки умения ориентироваться на ринге можно одному из боксеров дать задание проводить боевые действия в углах и около канатов и чаще делать выходы оттуда, а другому партнеру — не допускать этого и держаться на середине ринга.

Во время проведения вольных боев тренер должен обращать внимание боксеров на умение выбирать место для атак и контратак, ориентироваться на ринге. Следует больше практиковать упражнения в передвижении.

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

Хорошим средством для развития чувства положения тела служат специализированные упражнения по механике ударов и защит (на месте и в движении). Полезны также бои с тенью попарно с учетом положения тела по отношению к противнику и выбора места действия на ринге.

Боксер должен научиться варьировать боевое положение, выбирая наиболее удобную позицию для своих действий, в частности использовать положения при защитах для последующих контратак.

Чувство свободы движений. Одна из отличительных черт мастерства боксера — умение не напрягаться излишне, в сложных условиях поединка держаться свободно и непринужденно. Удивительное чувство свободы движений продемонстрировал на XVII Олимпийских играх К. Клей (позже ставший профессионалом).

На дальней дистанции чувству свободы способствует хорошее передвижение и неуязвимость. На ближней и средней — надежные защиты при помощи туловища (нырки, уклоны).

Основой для развития чувства свободы движений является овладение координацией движений и правильной техникой с оптимальным чередованием расслабления и напряжения мышц, умением наносить удары разной силы, что воспитывает уверенность в себе. Совершенствуется свобода движений в сореживаниях, которые являются также средством контроля этого чувства.

Чувство удара. Важнейшим качеством боксера является чувство удара, связанное с восприятием быстроты и учетом момента соприкосновения кулака с целью.

Боксер должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины и из разных исходных положений.

Наиболее сложно научиться сильным, акцентированным ударам. Боксер должен быть уверен в том, что своим ударом потрясет противника. Нокаутирующий эффект удара зависит от умения нанести удар в момент, когда противник его не ожидает (недостаточно внимателен), от точности удара, силы удара, места попадания. Кроме этого, удар должен быть нанесен той частью кулака, которая обеспечивает наибольшую жесткость.

Развитие чувства удара вырабатывается в упражнениях на мешках, снарядах и лапах, причем тренироваться следует не в боевых перчатках, а в перчатках для снарядов, или шингардах, чтобы наиболее четко ощутить место, которым наносится удар.

Внимание. Внимание — это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь объекте. Наиболее важные свойства внимания — интенсивность и устойчивость.

Боксер должен быть предельно внимательным во время боя. Тренер следит за случаями падения интенсивности, концентрации и устойчивости его внимания. Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность.

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

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

В боксе требуется умение максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте — на противнике. Поэтому боксер буквально «ничего не видит и не слышит». Зато любое движение противника не остается незамеченным.

Внимание боксера может быть улучшено в ходе учебно-тренировочных занятий. Характер боевых упражнений с партнером, в которых постоянно содержится угроза получить удар, предрасполагает к интенсивному и устойчивому вниманию. Но в других видах тренировочной деятельности боксер может отвлекаться, например при выполнении специально-подготовительных упражнений, при упражнениях на снарядах. Чтобы с достаточной интенсивностью сосредоточить внимание на своих действиях во время тренировки, боксер должен выработать в себе постоянное стремление концентрировать восприятие и мышление на выполняемых упражнениях. Это стремление может быть основано только на интересе к упражнениям, к результатам своих действий, который надо развивать.

Следует отметить, что все упражнения для развития быстроты реакции одновременно улучшают внимание боксера, так как требуют распределить внимание на двух, практически почти одновременных моментах: появлении раздражителя (удара противника) и начале собственного ответного действия.

Боксер должен уметь переключать внимание, чтобы реагировать на мгновенные изменения обстановки боя. Так, готовя атаку или контратаку и пользуясь для этого маневрированием и финтами, боксер старается выбрать нужную дистанцию для ударов, использовать неподготовленность противника (его неудобное положение для атаки или контратаки и т. п.), а в случае неожиданной атаки или контратаки противника мгновенно переключить внимание и отреагировать защитой.

Боевое мышление. Мышление как процесс обобщенного отражения действительности протекает в словесной форме. Вместе с тем оно опирается на конкретные образы, отражающие предметы и реальные явления.

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

Развитию мышления боксера способствуют глубокие знания по анатомии, биомеханике, психологии, физиологии, знание принципов планирования спортивной тренировки.

Одной из главных проблем в тренировке по боксу является проблема воспитания тактического мышления. Конечно, лучшим средством воспитания тактического мышления является творческое отношение к проведению вольных и условных боев, где сами условия единоборства требуют проявления боксером умения «наблюдать и разгадывать действия противника, принимать мгновенные решения; выбрать правильное контрдействие, бороться за осуществление своих замыслов; преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а в случае необходимости — изменять принятое решение» (Т. О. Джероян).

Задача тренера состоит в том, чтобы умело подбирать боксеру различных по манере ведения боя противников и моделировать как отдельные элементы боя, так и бой в целом. При этом тренер должен направлять мышление боксера на анализ тактических вариантов своих действий с учетом действий противника. И, наконец, совершенствование тактического мышления боксера продолжается в соревнованиях, регулярное участие в которых является очень эффективным средством повышения спортивного мастерства.

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

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

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

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

При нейтральном типе реакции внимание боксера распределено как им собственных действиях, так и на действиях противника, вследствие чего боксер своевременно переходит от атаки к защите и контратаке. Как было сказано раньше, для боксера характерны сложные реакции, что значительно усложняет, но вместе с тем и разнообразит тактику. Например, ожидая атаку противника одним или несколькими ударами, боксер может среагировать определенными контрдействиями или же отойти и т. п.

Знание психологических особенностей учеников позволит преподавателю (тренеру) целесообразно подбирать индивидуальные задания на преимущественное развитие реакции нейтрального типа.

Быстроту реакции можно развивать по-разному. Например, при совершенствовании мастерства за счет искусного обыгрывания вся система специальных упражнений по технике и тактике способствует также развитию быстроты реакции и внимания боксера.

Для бокса характерна глубокая взаимозависимость различных психических качеств, как, например, чувства дистанции с чувством времени и быстротой реакции (ведь удар надо нанести в определенное время с определенного расстояния и очень быстро); или чувства ориентировки на ринге с чувством дистанции и т. д. А можно ли представить тактическое мышление боксера без острого внимания, связанного с активными действиями?

Воспитание указанных чувств, конечно, связано и с уровнем технико-тактической и физической подготовки. Психическая подготовка является основой в овладении технико-тактическим мастерством.

Волевая подготовка

Важным фактором для победы является воля, под которой подразумевают способность управлять собой — своими действиями, поступками, мыслями, переживаниями — для достижения сознательно поставленных целей.

К. Маркс и Ф. Энгельс писали, что человек делает свою жизнедеятельность объектом своей воли и сознания. Об этом же говорил русский физиолог И. М. Сеченов: «Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но власть его распространяется даже на мысли, желания, страсти и пр.».

Боксеру приходится все время преодолевать всевозможные трудности, в частности огромные физические нагрузки, утомление, стойко переносить болевые ощущения, в трудных условиях мгновенно обдумывать обстановку и принимать решения. Его деятельность имеет сугубо волевою

направленность, поэтому воспитание воли у боксера — одна из центральных проблем современной тренировки. Для этого надо знать и учитывать побудительные силы или мотивы, помогающие боксеру преодолевать трудности на пути к достижению целей.

Опыт лучших советских боксеров показывает, что они достигают высоких результатов, напрягая все силы, способности, мастерство и волю во имя беззаветного служения своей Родине. Оправдать доверие Родины, советских людей — ведущий мотив, который служит спортсменам опорой в ходе спортивной борьбы, особенно за рубежом.

Выработав серьезное отношение и интерес к боксу, следует развивать у боксера стремление к самовоспитанию воли.

А. Ц. Пуни считает, что процесс самовоспитания воли основывается на следующих принципах:

- а) нужно научиться владеть собой, делать не то, что хочется, а то, что нужно;
- б) совершенствоваться всегда и во всем, делать все и всегда наилучшим образом, точно, аккуратно, стараясь предвидеть результаты и последствия своих действий;
- в) следить за собой и всегда искать причины неудач прежде всего в самом себе, а не в объективных причинах или других людях — быть самым строгим судьей для себя.

Тренер обязан поощрять самовоспитание воли боксерами, оценивать результаты их работы над собой, привлекать к обсуждению проблем самовоспитания весь коллектив, знакомить с литературой по вопросам волевого воспитания и т. д.

Стремление к самовоспитанию воли должно быть существенным мотивом деятельности боксера. Важнейшей задачей тренера является воспитание у боксеров целеустремленности, которая выражается в ясном понимании целей и задач, активном и неуклонном повышении своего мастерства, в трудолюбии. Подлинная целеустремленность присуща боксерам, которые относятся к боксу как искусству и глубоко заинтересованы в спортивных достижениях, как личных, так и своего коллектива. «Выработать у боксера твердую целеустремленность — это значит больше, чем наполовину решить вопрос о его волевой подготовленности, так как истинная целеустремленность — мощный рычаг развития других волевых качеств боксера», — пишет Н. А. Худадов.

Необходимым качеством, обеспечивающим достижение намеченной цели, является настойчивость. Для воспитания настойчивости важно, чтобы боксер верил в перспективу своей спортивной деятельности, был убежден, что трудолюбие на тренировках и стойкость в бою будут способствовать формированию его мастерства.

Чтобы своевременно принимать решения в наиболее острые моменты поединка, без колебания приводить их в исполнение, преодолевая боязнь и инертность, боксеру нужны смелость и решительность. Воспитание этих качеств целесообразно начинать с выработки у боксера уверенности, веры в свои силы, раскрытия его положительных сторон и достоинств, обучения умению разбираться в боевой обстановке. Воля проявляется в самообладании, выдержке, инициативе и дисциплинированности.

Самообладание и выдержка необходимы боксеру для успешного преодоления отрицательных эмоциональных состояний: растерянности, подавленности или перевозбуждения, которые могут возникнуть перед боем и в бою. Эти качества необходимы также для преодоления нарастающего утомления в процессе боя, стойкого перенесения ударов.

Инициативность боксера выражается в способности вносить новое в выполнение технических и тактических приемов как во время тренировки, так и в бою, творчески использовать изученную технику ведения боя.

Дисциплинированность боксера проявляется в умении подчинять свои действия и поведение задачам коллектива, соблюдении режима, тренировок, правил ведения боя.

Перечисленные волевые качества неразрывно связаны между собой и взаимно влияют друг на друга. При недостаточном развитии одного из волевых качеств не могут быть хорошо развиты остальные.

Воля воспитывается и закаляется в процессе преодоления трудностей и препятствий. А. С. Макаренко писал, что нельзя воспитать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, где бы он мог проявить мужество. Основным средством воспитания волевых качеств у боксера является систематическое выполнение на тренировках упражнений, требующих применения волевых усилий, специфических для боксерского поединка, т. е. упражнений, направленных на повышение физического развития, на овладение техникой и тактикой. Выполняя их, боксер тренирует волю и вырабатывает наиболее целесообразные приемы преодоления трудностей. Во время состязаний проверяется способность спортсмена к волевым поступкам.

Психологическая подготовка боксера к соревнованиям

Результаты психологической подготовки особенно сказываются во время соревнований, которые являются ответственным испытанием для боксера, подведением итогов и в то же время служат средством дальнейшего совершенствования мастерства.

Выступления в соревнованиях способствуют развитию волевых качеств, боевого мышления лишь при условии, что боксер участвует в них вполне подготовленным, количество соревнований соответствует уровню его спортивной подготовки, индивидуальным физическим и психическим возможностям, трудность соревнований возрастает постепенно и участники встречаются с соперниками, равными им по силе.

В задачу психологической подготовки к соревнованиям входит создание у боксера готовности к выступлению, которая должна сохраняться и в бою.

А. Ц. Пуни считает, что готовность к соревнованиям — это психологическое состояние спортсмена, которое характеризуется уверенностью в себе, стремлением бороться до конца и желанием победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением и чувствами, способностью мобилизовать все силы для достижения цели.

Особое значение для боксеров приобретает психологическая подготовка к турнирному состязанию, где боксеру в течение 10-12 дней предстоит провести несколько боев, от боя к бою сохранять на высоком уровне психическое и физическое состояние, удерживать боевой вес (массу) и до конца турнира не получить повреждений.

Психологическая подготовка к соревнованиям имеет четыре этапа: 1) ранняя психологическая подготовка (примерно за месяц до соревнований и до жеребьевки); 2) психологическая подготовка к бою (от объявления результатов жеребьевки и до начала поединка); 3) психологическое воздействие на боксера и активная саморегуляция его эмоций во время турнира; 4) психологическое воздействие после окончания соревнований (в зависимости от результатов выступления боксера).

На первом этапе ставятся задачи (по А. Ц. Пуни): определение главной задачи выступления боксера в предстоящем соревновании; формирование общественно значимых мотивов выступления; программирование предстоящих действий на основе информации о предполагаемых условиях соревнования и особенностях будущих противников; уточнение намеченной программы во время предсоревновательной тренировки, совершенствование спортивного мастерства в условиях сбора; настройка на саморегуляцию чувств, развитие благоприятных эмоций; обеспечение нервной и физической «свежести»; развитие способности к максимальным нервным и физическим нагрузкам аналогичным тем, которые встретятся в процессе соревнований; совершенствование до высшего уровня отстающих компонентов спортивного мастерства (техники, тактики, физической и боевой

подготовки); соблюдение режима тренировки, отдыха, питания и подготовка боевого веса; приведение организма в отличное состояние.

На психологию боксера в этот период подготовки влияют главным образом тренер, врач и коллектив, в котором он тренируется. Они убеждают спортсмена в важности успеха в предстоящем выступлении для коллектива, города, республики или для всей страны, вселяют уверенность в его способности побеждать.

Правильно организованные тренировки (оптимальный подбор партнеров для совершенствования спортивного мастерства, хорошие условия занятий, внимание тренера к боксеру, интересные и разнообразные упражнения), индивидуализация учебных заданий повышают настроение боксера, укрепляют его волю к победе. Уверенности боксера способствует объективная характеристика его будущих противников.

Для реализации поставленных задач в этом периоде психологической подготовки используют такие средства и методы: создание соответствующих благоприятных условий тренировки, отдыха, трудовой деятельности; соблюдение режима; словесное воздействие; различные приемы самовоспитания воли, решительности, приемы внушения и самовнушения; прослушивание музыкальных произведений для создания хорошего настроения, прогулки, интересные встречи и др. Подход к спортсменам должен быть индивидуализирован.

Положительные эмоции, благоприятная обстановка для тренировки, дружный коллектив — вот залог успеха психологической подготовки в этом периоде.

После жеребьевки боксеру известны его противники, поэтому ставятся конкретные технические и тактические задачи на основе информации о мастерстве противника, о его сильных и слабых сторонах. Главным в настройке является самовнушение. Спортсмен убеждает себя, что должен занять определенное призовое место (учитывая свою подготовку к этим соревнованиям), для чего настраивается на полное использование своих технических, тактических и физических возможностей, необходимость «выложиться» в ходе борьбы. Особое значение приобретает также влияние тренера, который, зная характер боксера, подбирает методы для устранения отрицательных эмоций, внушения уверенности и решительности в действиях, приводя доказательства его преимущества (на опыте предыдущих боев его и противника), помогая анализировать его будущие действия и возможности на победу. Тренер может посоветовать спортсмену, как ему провести время после жеребьевки и взвешивания и до боя. На одного боксера положительно действуют отвлекающие факторы (развлечения, прогулки, кино, окружение товарищей), другой, наоборот, предпочитает уединение, чтение и т. п. Но каждого не оставляют мысли о предстоящем бое, боксер переживает, обдумывает бой, полон представлений о нем, его заполняют чувства и мысли. Его могут волновать честолюбивые мечты, ожидание физических ощущений, предполагаемых трудностей, боязнь проигрыша и неоправдание надежд коллектива, тренера, близких, боязнь пропустить сильный удар.

Перед боем боксер переживает или сильное возбуждение, или, наоборот, апатию. Тренер должен найти средства и методы помочь слишком возбужденному боксеру успокоиться, а пассивного — зажечь. В обоих случаях лучше провести активную разминку при помощи упражнений или имитационного боя с партнером. Тренер должен подобрать методы и средства убеждения для создания положительных эмоций.

Боксер, идущий в турнире без поражения, после каждого боя отдыхает морально и физически, расслабляется, но через день или два, а может быть и на следующий день его снова ожидает бой с более сильным противником, который так же, как и он, предварительно одержал победу. Поэтому ему необходимо поддерживать боевой дух и еще больше укрепить уверенность в очередном бою. В этом случае положительно воздействует анализ выигранного боя с разбором допущенных ошибок, рекомендациями по их исправлению, советом, как лучше использовать умения, сыгравшие положительную роль. Если, например, бой был выигран у сильного противника, прежнего чемпиона, основного претендента на золотую медаль, то тренер должен предостеречь боксера от успокоения и тем более зазнайства. Безусловно, победа над сильным противником воодушевит боксера и прибавит

моральных сил, но нельзя ослаблять настройку на то, что следующий бой будет менее серьезный. В практике немало случаев, когда боксер выигрывает у чемпиона, а потом из-за потери осторожности проигрывает слабому боксеру.

Хорошим мобилизирующим средством является тренировка, которую надо обязательно проводить ежедневно, даже в день соревнований. В зависимости от самочувствия, плана соревнований подбираются упражнения и их интенсивность. Как правило, они должны быть отвлеченного характера, без больших физических и психических напряжений (упражнения на снарядах, легкий имитационный бой с партнером, бой с тенью и т. д.).

В перерыве между раундами секундант (а это, как правило, тренер боксера) указывает на главные недостатки противника и дает советы боксеру, как использовать свои возможности для победы. Допустим, противник очень активный, физически сильный и рассчитывает на решительную победу сильным ударом. Секундант должен порекомендовать не ввязываться в бой на средней и ближней дистанциях, активно передвигаться, держать дальнюю дистанцию и своевременно контратаковать прямыми в голову, когда противник будет стараться наносить боковые слева и справа. Если боксер следует наставлениям секунданта и действия у него эффективные, он проникается доверием к своему тренеру, более критически и объективно подходит к разбору прошедшего боя и уверенно настраивается на последующий, прислушиваясь к замечаниям. Боксер чувствует, что в бой он идет не один, с ним помощник, который дает нужные советы, вместе с ним работает на победу.

Конечно, помощник должен правильно и объективно оценивать обстановку, направлять своего подопечного на оптимальный путь решения поставленных задач.

После турнира на некоторое время боксеры снижают активность тренировки, могут с неделю отдохнуть. Успешным или неуспешным было выступление в прошедших соревнованиях, тренеру и боксеру следует весьма подробно разобраться в действиях на ринге. В случае поражения не надо сетовать на судей, отчаиваться, а объективно проанализировать техническую, тактическую, физическую и волевою подготовки, вскрыть недостатки, отметить положительные стороны, пересмотреть и уточнить дальнейший план тренировки. Большая и продуманная работа тренера с боксером после турнира, в котором боксер неудачно выступил, является весомым вкладом в дальнейшее совершенствование психологической подготовки.

С чемпионом также надо тщательно проанализировать его действия в турнире. Тренер должен следить за тем, чтобы его ученик, став чемпионом, не возомнил себя непобедимым. Похвалив за победу, тренер должен критически указать на все недостатки боксера с тем, чтобы следующее его выступление было на более высоком уровне.

Психологическая подготовка боксера — длительный и сложный процесс. Черты характера, взгляды, чувства, эмоции, трудоспособность боксера, его спортивное мастерство во многом определяются уровнем психологической подготовки.

Будущий успех зачастую зависит от того, как ведет себя тренер после неудачного выступления своего боксера или команды в целом. Поражение для многих спортсменов — серьезная моральная травма, большое душевное потрясение. Это относится особенно к тем спортсменам, которые сделали все, что было в их силах, чтобы выиграть бой. Они долго тренировались с полной отдачей сил, были в прекрасной спортивной форме и вдруг случайно совершили техническую или тактическую оплошность, получили сильный удар, после которого не смогли до конца боя оправиться, и потерпели поражение. Тренер должен понимать их моральное состояние, нацелить на будущее выступление и извлечь положительные уроки из поражения. Кроме пользы боксеру этим он повысит свой авторитет в глазах спортсменов, вызовет уважение, доверие и привязанность к себе

Глава 6. Основы методики обучения и тренировки

Процесс спортивной тренировки в единоборстве, в частности боксе, следует рассматривать как единый, многолетний процесс обучения и воспитания, взаимосвязи средств, методов, форм и условий спортивной подготовки. Актуальными вопросами в системе подготовки спортсменов являются:

а) применение важнейших педагогических правил и положений к особенностям частной методики обучения и тренировки боксеров;

б) изучение и обобщение опыта работы ведущих советских тренеров по обучению и воспитанию мастеров высокого класса;

в) использование наиболее рациональных педагогических задач и заданий для творческой самостоятельной деятельности занимающихся под руководством преподавателя (тренера), позволяющей целесообразно регулировать и чередовать различные нагрузки в целях эффективного управления процессом спортивной тренировки.

Учебно-тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (научность обучения, связь теории с практикой, воспитывающее обучение, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, прочность и индивидуальный подход к занимающимся при работе в коллективе).

Принцип научности обучения. Передачу общих и специальных знаний строить на основе современных достижений науки и передовой практики, способствуя формированию коммунистического мировоззрения. Изучать главные факты и закономерности, связанные с достижениями теории и практики физического воспитания, в частности в боксе, с анализом техники, тактики и важнейших положений физиологии, психологии, гигиены, педагогики, биохимии и других дисциплин, добиваясь сознательного их усвоения и применения в практике преподавания бокса.

Определять все вопросы поведения, трудовой, спортивной и бытовой деятельности занимающихся в свете марксистско-ленинской идеологии, противопоставляя их буржуазному мировоззрению.

Преподавателю (тренеру) постоянно изучать развитие науки и практики в области специализации, быть всегда в курсе достижений и знакомить с ними занимающихся.

Принцип связи теории с практикой. Научить занимающихся творчески применять теорию в практике воспитания и обучения. Добиваться от занимающихся применения своих знаний, навыков и умений не только в спортивной, но и в общественно-трудовой деятельности и в быту. Овладеть техникой приемов в соответствии с тактикой их применения, на основе тактического смысла технического действия. Ставить перед занимающимися задачи и давать задания на самостоятельный разбор разных вариантов техники, тактики, поведения, настроения и состояния (своего и противников). Приучать занимающихся к систематическому чтению специальной литературы, анализу теории и практики проведенных боев. **Принцип воспитывающего обучения.** Вооружая знаниями, воспитывать у спортсменов коммунистические убеждения, стремиться к всестороннему развитию личности каждого из них, учитывать необходимость взаимосвязи физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим и идейно-политическим.

Подавать личный пример добросовестного отношения к труду и общественной деятельности, воспитанности, такта и чуткого отношения к людям.

Приводить примеры и разъяснять дела и поступки лучших спортсменов и тренеров и труде, в быту и на соревнованиях.

Приучать каждого занимающегося к самоусовершенствованию, правдивости, честности, вежливости, опрятности, самокритичному отношению к своим поступкам и соблюдению спортивной этики.

Осуждать и бороться с аморальными поступками спортсменов, воспитывать непримиримость к недостаткам и проступкам, порочащим советского человека.

Сплачивать дружный коллектив, так как в коллективе формируются индивидуальность человека, его положительные качества и привычки (товарищество, взаимопомощь и др.) Приучать занимающихся подчинять личные интересы общественным.

Добиваться бережного отношения к оборудованию, спортивному инвентарю и снаряжению.

Принцип сознательности и активности. Вести учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы занимающиеся понимали смысл и значение тех действий, которыми надо овладеть, и активно участвовали в обучении. Они должны ясно представлять конечную цель занятий, знать, что нужно, чтобы достичь цели, почему план занятий построен так, а не иначе.

Воспитывать активность, трудолюбие и интерес к боксу, без которого невозможно сознательное отношение к выполняемым на тренировках упражнениям.

Прививать навыки самостоятельной работы. Зная анатомию-физиологические и психологические особенности каждого из боксеров, тренер рекомендует наиболее целесообразные технические варианты действия, иллюстрирует это примерами из спортивной жизни выдающихся мастеров кожаной перчатки.

Воспитывать инициативу и самостоятельность занимающихся в решении технико-тактических задач (принцип активности), заостряя внимание на том, что на ринге боксеру самому придется их решать и активно претворять свои замыслы в действие.

План тренировки на определенный период составлять вместе с боксером, с тем чтобы последний знал, какие упражнения ему надо включить (в утреннюю гимнастику, самостоятельную тренировку) сегодня, завтра, через несколько дней, почему именно так, а не иначе подобраны упражнения. Весьма полезным является критический разбор занятий, действий и результатов каждого боксера в отдельности.

Объяснять цель каждого нового упражнения и значение способов его выполнения.

В ходе занятий проверять, насколько занимающийся разобрался в технических и тактических приемах, правильно ли понял задание, умеет ли объяснить и обосновать свои действия.

Сознательность, самоконтроль и анализ навыков помогают боксеру правильно оценить ведение им боя, возможности (свои и противника), способствуют развитию самостоятельности в бою.

Принцип наглядности. Широко использовать различные формы наглядного обучения, такие как просмотр кинофильмов, изучение техники по кинокольцовкам, кинограммам, посещение соревнований, где выступают боксеры высокого класса, использование учебных плакатов, совместная тренировка с боксерами более высокого класса и главное — четкий и правильный показ во время учебно-тренировочного процесса. Если тренер в силу каких-то причин не может правильно и в замедленном темпе продемонстрировать то или иное упражнение, он должен иметь помощников — боксеров высокой квалификации, — которые могли бы показать все технические действия, а также быть и партнерами для боксеров группы.

Демонстрировать приемы именно так, как они выглядят в бою. Каждое действие показывать сначала слитно, возможно, в комплексе с другими приемами, потом расчленив на элементы, разъясняя значение каждого из них для качественного целостного выполнения, и завершить иллюстрацией примеров удачного применения этого приема выдающимися мастерами бокса (с помощью кинофильмов). Просмотр красивых боев возбуждает интерес, у боксеров появляется желание выполнить действие так, как это делают мастера высокого класса.

Фильмы, кинокольцовки демонстрировать неоднократно, обращая внимание на передвижение, на механику ударов, на искусство защит и др. Кинофильмы можно использовать для ознакомления с мастерством, манерой ведения боя будущих противников, заснятых на каких-либо соревнованиях.

При помощи кинограммы анализировать технику действия, его рациональность и эффективность. Весьма полезно, особенно для молодых боксеров, посещение тренировок или соревнований, в которых участвуют высокотехнические боксеры. Тренер комментирует бой, отмечая положительные и отрицательные моменты в технике, тактике, использовании физических качеств и др.

Желательно, чтобы занимающиеся видели свои действия с последующим разбором (видеомагнитофонная запись, киносъемка и фотографии отдельных эпизодов боя). Целесообразно сравнивать действия занимающихся с аналогичными действиями мастеров высокого класса и анализировать положительные и отрицательные моменты боя.

Принцип доступности. Всякий учебный материал может быть освоен, если он доступен для учащихся. Доступность учебного материала включает преодоление посильных трудностей. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряженных тренировок — к функциональным отрицательным сдвигам.

Если начинающим боксерам давать задания на выполнение сложных действий, например наносить опережающие удары на атаку партнера, то и один и другой неизбежно будут пропускать удары, так как они еще недостаточно усвоили защиты. Непосильные действия могут подорвать веру в свои силы, кроме того, привести к травмам.

Учебно-тренировочные бои с сильным партнером планировать осторожно (даже боксерам-разрядникам) так как более слабый боксер в каждом бою перенапрягается, теми боя и активность сохраняет за счет больших волевых усилий. Такое положение неизбежно приводит к переутомлению и снижению работоспособности. Если это случилось перед соревнованиями, то на сбор боксер придет неподготовленным.

Завышенные задания, нереальные перспективные планы порождают неверие в себя, недовольство тренером, условиями тренировки и т. д.

Принципом доступности руководствуются и при составлении зачетных требований, контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, планов повышения спортивного мастерства и (самое главное) при планировании результатов, к которым должен стремиться боксер в тех или иных соревнованиях. Слишком легкие задания приводят к потере интереса занимающегося, неподготовленности к встрече с противником.

Только преодоление посильных трудностей, чередование легких упражнений со сложными дают эффект в обучении и тренировке.

Занимающихся распределяют на группы спортсменов примерно одинаковой подготовленности и возраста. Для каждой группы составляют отдельные планы подготовки. Для спортсменов высших разрядов — индивидуальные планы тренировки с учетом их способностей и уровня подготовки.

Единая спортивная классификация, подразделяющая боксеров на возрастные группы, спортивные разряды и весовые категории, уравнивает соотношение сил участников соревнований. Продолжительность боя, определенная правилами соревнований для разрядов и возрастных групп, является прямым выражением принципа доступности.

Доступность изучаемого материала тесно связана с тем, насколько последовательно и систематично построен курс обучения.

Принцип систематичности и последовательности. Всю систему подготовки боксеров строить на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развития физических и морально-волевых качеств (регулярность занятий, чередование нагрузок с отдыхом и соответствующая последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания).

Только регулярные занятия дают эффект в обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии различных физических качеств (выносливости, быстроты, ловкости), технико-тактических навыков и морально-волевых качеств.

Менее продолжительные, но более частые занятия предпочтительнее менее частых, но более продолжительных (четыре раза в неделю по 1,5 ч дадут значительно больший эффект, чем занятия два раза по 2,5 ч). Нерегулярные занятия часто приводят к отрицательным физиологическим сдвигам в организме.

Если последовательно переходить от простого к сложному, при систематических тренировках сложное постепенно становится доступным.

Овладевать новым материалом, совершенствуя известное (например, изучая боковые удары в голову с защитами при помощи подставок, следует совершенствовать прямые удары и защиты от них подставками).

Новое изучать на основе известного (например, не зная применения защит нырками, не переходить к контрударам после нырков). Хорошо изученные простые фактические формы боя являются прочной базой для овладения сложными.

Следует иметь в виду, что иногда более сложное по координации действие боксер усваивает легче, чем простое (например, нырки значительно сложнее уклонов, однако есть боксеры, которые нырки в комбинации с другими приемами делают значительно успешней).

Не планировать более трудный материал к концу занятия, когда боксер устал (например, напряженный учебный бой с партнером).

Принцип прочности знаний и навыков. Овладевать и совершенствовать технику при помощи многократного осмысленного повторения движений, внося тактические замыслы в их выполнение. Это способствует рациональному применению техники, ликвидации излишних напряжений, выработыванию экономных и эффективных движений.

Технические навыки совершенствовать в разных вариантах, с тем чтобы при сбивающих факторах один и тот же прием можно было выполнить несколько иначе, с разных положений (например, в одном случае прямой удар левой в голову наносится при поступательном движении вперед и масса тела находится на левой ноге, в другом этот же удар наносится при отходе назад и масса тела расположена на правой ноге).

Хорошей усвояемости каждого элемента способствует изучение его в сочетании с другими (например, боковой удар правой в голову можно изучать и совершенствовать в сочетании с последующим ударом снизу в туловище или этот же боковой удар наносить после нырка от бокового левой в голову и т. д.).

Чем уверенней боксер сочетает атакующий или контратакующий удар с последующими ударами, тем прочнее усвоен навык.

Прочность навыков зависит от умения подобрать упражнения по технике с учетом индивидуальных особенностей боксера (у высокого, худого, с длинными конечностями боксера прямой удар может иметь иную форму движения, чем у низкого).

Хорошо заученные навыки в ударах на лапах, на мешках, на грушах боксер может не применить в поединке, так как противник будет все время сбивать его намерения и сам активно действовать.

Поэтому самыми активными средствами для прочного овладения техническими и тактическими навыками являются учебно-тренировочные бои (условный и вольный) и соревнования.

Принцип индивидуального подхода к занимающимся при работе в коллективе. Обеспечить возможность каждому боксеру сохранить и развивать свою индивидуальность, исходя из единства интересов личности и коллектива. Наиболее характерным для групповых занятий является выполнение общих заданий с учетом индивидуальных способностей в развитии технико-тактических навыков и физических качеств.

Заинтересовать занимающихся индивидуальными заданиями на самостоятельные действия, требующими активного мышления в упражнениях с партнером.

В практике работы с боксерами высших разрядов применять отдельные индивидуальные занятия ученика с тренером по совершенствованию технико-тактических навыков. Приучать каждого занимающегося боксом принимать участие в планировании тренировки и вести дневник тренировки.

Между методическими принципами обучения и тренировки существует тесная взаимосвязь. Ни один из них не может быть реализован, если игнорируются другие. Все принципы отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Искусство преподавателя (тренера) заключается в том, чтобы он мог рационально сочетать все педагогические принципы в едином учебно-воспитательном процессе. Проф. К. М. Булочко предложил структуру обучения приемам, которая применима в боксе (табл. 1).

Таблица 1. Последовательность обучения действиям в единоборстве (по К. М. Булочко)

Фаза обучения	Задачи	Средства и методы
Первая а) ознакомление	Создать у занимающихся правильное представление и понятие о технике приема и добиться понимания его тактического назначения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кратко и четко поставить задачу и организовать занимающихся для полноценного восприятия 2. Назвать прием, образцово продемонстрировать его в боевом темпе и дать тактическое обоснование 3. Кратко объяснить главное в технике и показать в боевом темпе с разных сторон (сложные приемы или комбинации можно разбить на части, элементы, с разбором наглядных пособий)
б) разучивание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Овладение основной структурой движения, соединения различных частей, элементов и выделение главного в мышечно-двигательном восприятии (направление, амплитуда, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организовать занимающихся 2. Показать что, как и сколько делать, дать задание для самостоятельного выполнения (если нужно —

	<p>дистанция, темп, ритм, интенсивность и др.)</p> <ol style="list-style-type: none"> Осмыслить и опробовать прием в тактических условиях Овладеть техникой приема в целом и применить в боевом темпе 	<p>по частям)</p> <ol style="list-style-type: none"> Применить прием в боевом темпе, в условиях, тактически приближенных к схватке Оценка выполнения и устранение недостатков
Вторая — закрепление и совершенствование	<ol style="list-style-type: none"> Совершенствовать технику приема или тактику действия Выполнять приемы и действия в меняющихся ситуациях и в различных сочетаниях 	<ol style="list-style-type: none"> Создание разнообразных условий для деятельности занимающихся Многочисленное повторение приемов и действий в различных условиях с решением разнообразных технико-тактических задач Выполнение приемов и действий в учебных соревнованиях, приближенных к боевым
Третья	<ol style="list-style-type: none"> Применение знаний, навыков, качеств и умений в конфликтных условиях на соревнованиях Оценка успехов и недостатков, побед и поражений 	<ol style="list-style-type: none"> Установка на рациональное использование техники и тактики действий в соревнованиях Перенос учебно-боевого навыка в соревновательные условия Правильная оценка поведения, действий и результатов

Типовая структура организации учебно-тренировочных занятий

Одной из важных сторон учебно-тренировочного процесса, его эффективности является построение занятия. Несмотря на различную целенаправленность, обусловленную возрастными особенностями, технической и тактической подготовленностью занимающихся, периодом и другими причинами, учебно-тренировочное занятие проводится в соответствии с определенными закономерностями, общими для всех видов спорта. Эти закономерности, предусматривающие целесообразную последовательность выполнения педагогических задач, учитывает типовая структура занятий.

Практические занятия в боксе могут носить характер учебно-тренировочный и тренировочный.

Учебно-тренировочное занятие. Этот вид занятий преобладает при обучении новичков и боксеров низших разрядов. На учебно-тренировочных занятиях боксеры приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные.

Повторение движения или действия уже является процессом тренировки. Постепенное и все более широкое усвоение боевых средств закрепляется в условном и вольном бою. Боксер, стремящийся к высоким спортивным достижениям, должен постепенно повышать свое спортивное мастерство, усваивать, закреплять и совершенствовать не только новые технические навыки, но и умение их

применять в различных условиях боя. Поэтому форма учебно-тренировочного занятия приемлема для боксеров всех разрядов.

Преподаватель, планируя общий курс обучения боксера, последовательно вводит в занятия новые упражнения и действия, строго учитывая при этом качество усвоения пройденного материала, чтобы обеспечить преемственность в обучении.

Тренировочное занятие. Во время тренировочных занятий боксер совершенствует физические качества и технико-тактические навыки. Например, на коротких сборах по подготовке к соревнованиям боксер главным образом стремится совершенствовать свое мастерство в условиях боевой практики с боксерами разного стиля и манеры ведения боя, при помощи упражнений на снарядах сохранить высокую спортивную форму, не изучая новых приемов.

В основном учебно-тренировочные и тренировочные занятия проводятся в группе. Эту форму занятий можно применить для боксеров разной квалификации — как для новичков, так и для мастеров. Группа должна быть примерно одной квалификации, потому что преподаватель дает всем одно задание в изучении и совершенствовании технических и тактических действий.

Учебно-тренировочные и тренировочные занятия подразделяются на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятия делится на физиологическую разминку и образовательную часть.

Физиологическая разминка предусматривает: а) подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания; б) подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных напряжений.

В образовательной части занимающиеся выполняют специализированные упражнения для боксера, подготовительные к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста занимающихся, периода подготовки и направленности занятия.

В подготовительной части, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Исследования показали, что эта часть занятия значительно повышает подвижность нервных процессов и создает оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с большой интенсивностью. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов (уровень сенсомоторных реакций) увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. Следует также учитывать индивидуальные особенности боксера.

В подготовительной части нельзя уделять много внимания развитию таких качеств, как сила и выносливость.

Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее (и в то же время избирательное) воздействие на организм человека. Возможность большого выбора общеразвивающих упражнений позволяет занимающимся улучшить работу двигательного аппарата, научиться более точно дифференцировать движения.

Специальные подготовительные упражнения должны соответствовать задачам урока. Если в основной части занятия ставится задача развития подвижности и ведения боя на дальней дистанции, то для подготовительной части должны быть подобраны соответствующие упражнения в передвижении, нанесении прямых ударов, уклоны туловищем и другие, с тем чтобы этим содействовать быстрейшему овладению специальными навыками во время тренировки в парах.

В подготовительную часть входят упражнения строевые; с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях.

Последовательность в упражнениях. Начинают занятия со строевых упражнений. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения руками, уклоны, выпады, приседания и др.). Далее следуют упражнения специально-подготовительные: со скакалкой, по механике передвижений, ударов, бой с тенью и другие, способствующие выполнению основных задач. Упражнения выполняют как стоя на месте, так и в передвижении.

В *основной части* занятия решаются главные задачи: а) овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их; б) психологическая подготовка, выработка способности к высоким психическим напряжениям; в) развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах по заданию тренера (сначала медленно, постепенно увеличивая скорость их выполнения) переходят к закреплению и совершенствованию приемов в условном или произвольном учебном бою. Произвольный бой на ринге с партнером требует больших напряжений. Эта часть занятия будет наиболее высокой по нервным и физическим нагрузкам. Поэтому к условному или произвольному бою переходят после изучения приемов боя в парах, перед упражнениями на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах и лапах снижают нервные напряжения после учебных боев на ринге, поэтому эти упражнения выполняют в конце основной части занятия.

В *заключительной части* организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части боксеры иногда выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Даются упражнения отвлекающие (на внимание, подвижные игры и др.).

Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации группы, целенаправленности занятия и возраста занимающихся. В начальной стадии обучения, например, упражнения по изучению техники движения ударов и защит включают в основную часть занятия. По мере овладения сложными действиями упражнения и механике движений переводят в подготовительную часть занятия, где они становятся уже упражнениями подготовительными. Квалифицированные боксеры в занятии по боевой практике, приближенном к соревновательным условиям, выполняют как разминку упражнения со скакалкой и упражнения в ударах на боксерских снарядах; после напряженного боя (в тренировочном занятии) они могут ограничиться легкими дыхательными упражнениями.

Часто группа бывает неравной по своей квалификации или по способностям в освоении материала. Поэтому, сохраняя структуру занятия, можно давать отдельным боксерам разные задания: одним, например, ограничиться изучением прямых ударов на дальней дистанции, другим отрабатывать элементы ближнего боя и т. д.

Типовую структуру занятия не следует понимать как что-то незыблемое и шаблонное; ее можно изменять в зависимости от конкретных условий.

Овладение техникой и тактикой сложных действий в боксе происходит не только во время реализации основных задач, но и задач вспомогательного характера, направленных на подготовку к основной работе и правильное ее завершение.

Общие требования к методике проведения занятий

Создание представлений об упражнениях и их выполнении

Для претворения двигательного представления в его практическое выполнение есть лишь одно средство — воспроизведение этого движения и действия.

Воспроизведение может осуществляться методом обучения упражнению в целом (целостный метод) и методом обучения по частям (расчлененный метод).

Целостный метод позволяет формировать наиболее правильные двигательные навыки, соответствующие индивидуальным особенностям занимающихся. Целостный метод, как правило, применяется при изучении и совершенствовании какого-либо действия, состоящего из целого комплекса движений, например прямого удара в голову левой и бокового удара в голову правой, а затем левой снизу в туловище. Эти, следующие один за другим, удары выполняются слитно, но требуют изменения положений тела, перемещения массы тела с ноги на ногу, определенной последовательности усилий отдельных групп мышц и т. д.

Расчлененный метод применяется для изучения, исправления, совершенствования и закрепления отдельных частей целого. После того как отдельное движение усвоено достаточно прочно, его связывают с другими движениями: занимающиеся снова выполняют целостное действие, обращая внимание на правильное воспроизведение той детали, которая изучалась отдельно как часть общего действия. Например, при изучении и совершенствовании прямого удара левой в голову сначала осваивается техника переноса массы тела после толчка правой ногой на левую и небольшое вращательное движение туловища вправо, потом — движение вперед левой руки для нанесения удара. Затем это действие выполняется слитно. Часто целостные действия воспроизводят после предварительного изучения его частей на более раннем этапе обучения.

Боксеры разной квалификации могут совершенствовать отдельные движения, входящие в уже изученный комплекс. Чем выше мастерство боксера, тем чаще он применяет целостный метод в изучении и совершенствовании сложных действий.

Расчлененный и целостный методы обучения взаимосвязаны. В процессе обучения боксу они используются поочередно по схеме: целостный — расчлененный — целостный.

Правильно расположив группу (занимающиеся не мешают друг другу, хорошо видят преподавателя, и он — их), преподаватель вкратце дает характеристику упражнению. Если это один из боксерских приемов, например прямой удар левой в голову, то преподаватель сообщает, кто из известных боксеров успешно пользовался этим ударом, а если есть возможность — показывает группе кинокольцовки или фотографии (через эпидиаскоп) наиболее правильного выполнения действия выдающимися боксерами.

Преподаватель показывает и одновременно называет упражнения. Этот способ доступен любому составу занимающихся, он позволяет преподавателю объяснять назначение и другие характеристики заданного упражнения или действия. Занимающиеся выполняют движения одновременно с показом их преподавателем. Он может исправлять ошибки еще в этой предварительной фазе, тем самым добиваясь более точного выполнения упражнения. При проведении занятий с детьми преподаватель может вести сюжетный рассказ, который дети сопровождают действиями, доступными их воображению и двигательному опыту.

Преподаватель может показывать упражнение, не называя его занимающимся. После показа он или подает команды для начала и окончания упражнения, или предлагает занимающимся копировать все его действия, в том числе и паузы между упражнениями. Такой прием активизирует внимание и способствует большей самостоятельности занимающихся. Им можно пользоваться при проведении занятий с любым контингентом занимающихся, но особенно на занятиях с детьми. Прием

напоминает своеобразную игру. Дети очень внимательно следят за преподавателем и стремятся возможно точнее скопировать его действия.

Оказание помощи занимающимся

Чтобы занимающиеся точно выполняли упражнения, преподаватель им помогает, пользуясь подсказом, зеркальным показом и подсчетом. По ходу выполнения преподаватель подсказывает форму, амплитуду и другие особенности упражнения.

Исправление ошибок. При выполнении упражнения занимающиеся допускают те или иные ошибки, которые преподаватель должен немедленно устранять. Иногда он указывает на ошибки, не прекращая выполнения упражнения. Если одну и ту же ошибку допускают многие занимающиеся, целесообразно прекратить выполнение, разъяснить суть ошибки и сделать соответствующие поправки. Если выполнение упражнений регламентировано временем, например при совершенствовании действий в парах, то указания можно давать в перерывах для отдыха всем или для каждой пары в отдельности.

Общие требования к проведению занятий:

- а) высокая дисциплина во время выполнения упражнений, внимательность при объяснениях и показе;
- б) энергичное, самостоятельное, сосредоточенное и точное выполнение упражнения или действия;
- в) интерес к занятиям, который можно поддерживать хорошим объяснением, четким показом, своевременным исправлением ошибок, убеждением, требовательностью, вниманием к каждому занимающемуся, иллюстрированием материала интересными примерами, точным выполнением плана, анализом результатов обучения.

Необходимое условие для успешных занятий — хорошо оборудованный зал, дружный, активно работающий коллектив.

Команды и их выполнение

Руководить группой — значит подавать четкие команды и следить за их выполнением. Четкие команды мобилизуют внимание исполнителей, способствуют качественному выполнению упражнений, поддерживают дисциплину. Командами преподаватель (тренер) пользуется главным образом во время строевых, общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, а также при изучении механики движений ударов (на месте и в передвижении), защит, передвижений и приемов боя, когда группа находится в колонном или шеренговом строю.

Строевые команды. К строевым упражнениям относится выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!», «Стой!» и др.

Команды для упражнений стоя на месте. «Исходное положение — принять!», «Прыжком ноги в стороны — ставь!», «Руки в стороны — ставь!», «Руки вверх — ставь!», «Подскоки — начи-най!» «Упражнение — начи-най!».

При выполнении шагов вперед, назад, в стороны или других отдельных движений, например, при нанесении прямого удара в голову, дается команда «Делай — раз!». Если упражнения проводятся в парах, то дается распоряжение «Приступить к упражнению!» или команда «Упражнение — начи-най!». При окончании упражнения — «Закончить упражнение!» или «Стой!».

При изменении положения тела дается команда «Сесть!», «Лечь!», «Встать!».

Команды для упражнений в движении в колонном строю или по кругу. Команды — «Шагом — марш!», «Бегом — марш!», распоряжения — «Чаще шаг!», «Короче шаг!». При ходьбе на носках, пятках, на внутренней или на внешней стороне стопы или с выбрасыванием согнутых ног вперед, прыжках, циклических и ациклических движениях руками, наклонах туловища вначале называется упражнение, а потом дается команда «Начинай!». При окончании упражнений подается распоряжение «Закончить упражнение!». Для организованного выполнения упражнений и соблюдения определенного ритма и темпа следует практиковать подсчет.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ, ИХ ФОРМЫ, НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ

Учебно-тренировочные занятия проводятся с определенной направленностью; соответственно подбираются средства и методы.

Для осуществления тренировки можно рекомендовать следующие формы занятий:

- групповые занятия по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств;
- индивидуализированные занятия по совершенствованию техники и тактики;
- групповые занятия по общей физической подготовке со специальной направленностью;
- комбинированные занятия;
- занятия по боевой практике;
- упражнения утренней гимнастики.

Примерные планы и содержание учебно-тренировочных занятий

Групповые занятия по овладению и совершенствованию технико-тактических навыков и развитию отдельных физических качеств

Групповые занятия являются основной формой проведения учебно-тренировочного процесса. В зависимости от темы занятий, условий и квалификации группы в занятии могут найти отражение и некоторые формы индивидуализации. Но, как правило, для всей группы определяется одно направление в изучении и совершенствовании технико-тактических навыков, используются все имеющиеся средства.

Тема. Совершенствование двух атакующих и контратакующих ударов и защит от них.

Задача. Добиться правильного определения дистанции для нанесения ударов, развития быстроты и точности соответствующих защит, создания исходного положения для контрударов, точности и быстроты контрударов.

Оборудование и инвентарь (для группы в 14 человек). Боксерский зал. 14 пар гантелей (1/2 кг); 8 гимнастических палок; 4 набивных мяча; 14 пар 10-12 унциевых перчаток; 8 пар перчаток для упражнений на снарядах; 10 скакалок; 2 мешка неподвижные и 2 подвижные; 2 мяча на резинах; 4 пневматические груши.

I часть (15-20 мин). Построение. Объяснение задач занятия. Строевые упражнения в ходьбе и поворотах.

Упражнения общеразвивающие: ходьба, бег в переменном темпе, подскоки и прыжки. Упражнения на ходу: держа гантели в руках (1/2 кг), круговые движения вытянутыми руками книзу и вверх в лицевой, боковой и горизонтальной плоскости. Эти же упражнения с выпадами вперед правой и левой ногами. Во время ходьбы — попеременное поднятие ног вперед с наклоном туловища вперед; наклоны и повороты туловища. Ходьба в приседе с прыжками вверх.

Упражнения с гимнастической палкой; маховые движения в лицевой плоскости книзу и вверх слева направо и справа налево левой и правой рукой.

Упражнения с партнером: отталкивание ладонями во время подскоков в приседе; упражнения для сохранения равновесия на одной ноге («бой петухов»). Борьба в стойке с захватами за шею и туловище.

Специальные подготовительные упражнения. Передвижение по кругу приставным шагом, зигзагами. Передвижение по кругу в разных направлениях со сменой боевых положений. Челночные движения, шаги вперед и назад из боевой позиции. Совершенствование техники нанесения двух ударов в разных сочетаниях (при движении вперед, назад и в стороны).

Совершенствование сочетания уклонов с контрударами. Бой с тенью с задачей атаковать и контратаковать двумя ударами из разных боевых положений.

II часть (50-60 мин). Изучение и совершенствование приемов в парах.

Первый боксер: атака двумя прямыми ударами в голову: *второй:* подставка правой открытой ладони с шагом назад, и — ответный прямой правой в голову.

Первый боксер: атака прямым ударом левой в голову и боковым правой в голову; *второй:* от первого удара подставка открытой правой ладони, а от второго — нырок, и — контратака боковыми левой и правой в голову.

Первый боксер: атака боковыми левой и правой в голову; *второй:* встречные прямые удары правой и левой.

Первый боксер: атака боковым левой в голову и снизу правой в туловище; *второй:* в ответ на первый удар подставка правой открытой ладони, а на второй — согнутой в локте левой руки, и — контратака боковым правой в голову и снизу левой в туловище.

Два раунда условного боя с попеременным заданием по пройденному материалу, третий раунд — произвольный.

Упражнения с мешком и грушей: совершенствование двух ударов в голову и туловище в указанной тренером последовательности — три-четыре раунда. Упражнения в прямых ударах по мячу на резинах.

Упражнения со скакалкой (3-5 мин).

III часть (10-15 мин). Упражнения в бою с тенью — один раунд. Упражнения с набивным мячом — перебрасывание двумя руками из разных положений.

Упражнения сидя: наклоны туловища вперед и в стороны-вперед.

Упражнения лежа: поднятие ног вверх, поднятие туловища до положения сидя.

Упражнения с теннисным мячом: ловля мяча после ударов о пол и стенку.

Упражнения на расслабление мышц верхних и нижних конечностей с помощью партнера.

Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх и в стороны.

Краткие выводы тренера о прошедшем занятии.

Методические указания к проведению групповых занятий

Учебно-тренировочные занятия такой формы проводятся, когда группа примерно одной спортивной квалификации и в одинаковой мере все изучают или совершенствуют новый материал. Если в группе есть два-три занимающихся ниже или выше данной квалификации, то им можно давать отдельные задания и следить за их выполнением в процессе занятий.

При небольшой группе в восемь-десять человек можно несколько индивидуализировать тренировку, если подобрать равноценные пары и давать задание каждой паре в отдельности согласно их способностям и возможностям.

Подбор и количество упражнений, их интенсивность в подготовительной и заключительной частях преподаватель (тренер) дает по своему усмотрению с учетом подготовленности группы. Время на изучение и совершенствование того или иного боевого действия отводится с учетом их усвояемости. На один прием может быть выделено больше времени, на другой меньше.

Если во время обучения не надо выдерживать темп, преподаватель может дать от 3 до 8 мин времени на одно упражнение в парах или на снарядах. Что касается условных или вольных боев, то время раундов строго регламентируется (2 или 3 мин).

При изучении и совершенствовании отдельных технических приемов в парах, и в особенности во время учебного боя на ринге, преподавателю необходимо следить за тем, чтобы боксеры не наносили сильных ударов, не допускали грубости.

Во время учебных боев решаются частные задачи тренировки боксера, определяются его индивидуальные особенности. Поэтому во время занятий надо подбирать партнеров так, чтобы научить вести бой с боксерами, разными по стилю и манере.

В процессе занятия преподаватель (тренер) следит за каждым боксером, устраняет ошибки во время выполнения упражнений, находит средства для развития отстающих качеств и навыков и обращает внимание на успехи, например на хорошее передвижение или быстрое и точное выполнение удара и т.д.

Партнеров надо подбирать примерно равных по росту, массе тела и подготовленности, особенно к нерешительным и действующим пассивно боксерам.

При изучении контрударов, особенно встречных, надо следить за правильным и быстрым выполнением защитных действий, с тем, чтобы боксеры не получали ударов.

Во время учебной боевой практики боксеры должны совершенствовать защиты при собственных атаках, обращать внимание на выполнение обманных и быстрых действий, наносить удары избирательно.

Нужно следить, чтобы во время нанесения ударов боксеры зажимали перчатки, не били внутренней частью, а заворачивали кулак.

Боксеров надо научить быстро и правильно бинтовать руки.

Примерный план и содержание учебно-тренировочного индивидуализированного занятия по совершенствованию техники и тактики

Индивидуализировать тренировку в боксе значительно труднее, чем в других видах спорта, так как в зале одновременно тренируется большая группа спортсменов, порой выполняющих различную по своей направленности работу, не говоря уже об объеме и интенсивности. Поэтому тренеры выделяют специально время для индивидуальной тренировки, на которой ставятся определенные задачи по

развитию отдельных или нескольких физических качеств, например выносливости и быстроты, или совершенствованию технических приемов и т.д. Для совместных упражнений боксеру подбирается партнер или тренер сам становится партнером.

Тема. Совершенствование защитных действий во время собственных атак.

Задача. Овладение навыками защитных действий и развитие быстроты в период нанесения коротких боковых ударов в голову.

Оборудование и инвентарь. Боксерский зал, 2 пары боксерских перчаток, перчатки для упражнений на снарядах, мешок боксерский, груша набивная, груша пневматическая на платформе, скакалка и гантели по 1/2 кг, набивной мяч (3-4 кг).

I часть (разминка — 15-20 мин). Ходьба спокойная, переходящая в легкий бег (5 мин). Во время бега периодически делать подскоки на одной и обеих ногах, прыжки вверх, пружинистые приседания с прыжками.

Упражнения на ходу: наклоны туловища вперед-книзу, назад и в стороны, повороты туловища влево и вправо. Попеременное выставление рук вперед, в стороны и вверх. Легкий бег (2 мин), переходящий в спокойную ходьбу.

Бой с тенью (5 мин, из них три первых минуты — с гантелями (1/2 кг).

Перебрасывание набивного мяча, передвигаясь по кругу с изменением направления (3 мин).

Перерыв для отдыха (5 мин), бинтование рук и надевание перчаток.

II часть (35-40 мин). Развитие быстроты и точности в нанесении боковых ударов с овладением навыками защит головы во время собственной атаки.

Боксер и тренер находятся в боевой дистанции, при которой боковой удар левой и правой может достигнуть цели.

Боксер попеременно с места наносит удар то левой, то правой в голову партнера, который хорошо защищен открытыми перчатками так, что удары приходится по тыльной стороне согнутых в локтях рук. Тренер, находясь в защите, засекает момент, когда боксер наносит боковой удар, опускает локоть, руки и плечо, оставляя открытым подбородок, и наносит легкий встречный удар в голову одноименно на левую правой, на правую левой либо прямой, либо короткий боковой, опережая ученика и напоминая ему о том, что при нанесении бокового удара в голову он должен страховать себя опусканием головы и поднятием плеча бьющей руки.

Вторым упражнением могут быть удары снизу в голову. Тренер застрахован защитой открытой правой перчаткой, а боксер атакует ударом снизу то левой, то правой. В момент удара снизу тренер периодически наносит легкий встречный удар в голову либо прямой, либо боковой, этим показывает открытые места боксера и требует от него тщательной страховки.

Более сложным упражнением в применении самостраховки являются защитные действия во время двух-трех ударов в разных сочетаниях: снизу и сбоку, сбоку и снизу, прямой и сбоку и др. Правда, такая форма изучения и совершенствования защитных действий во время атак требует от тренеров (или помогающего партнера) высокой координации и быстроты реакции.

Эти упражнения боксер выполняет 20-25 мин с тремя-четырьмя перерывами по 2-3 мин.

После перерыва боксер продолжает тренировку в совершенствовании ударов боковых и снизу на снарядах.

Удары производятся из средней дистанции в разных сочетаниях, но главным образом с акцентом на развитие быстроты и точности нанесения боковых в голову с тщательной самостраховкой от встречных воображаемого противника.

Сначала боксер упражняется в ударах по метку (дна раунда по 3 мин), потом в ударах по подвесной насыпном груше (3 мин) и пневматической (3-5 мин).

III часть (10-15 мин). Легкие упражнения со скакалкой (5-10 мин) для восстановления частоты дыхания и пульса.

Упражнения в бросании и ловле малых мячей, в свободном потряхивании мышц верхних и нижних конечностей — самостоятельно и с помощью партнера; несколько дыхательных упражнений с наклонами туловища в ходьбе и стоя на месте.

Методические указания к проведению индивидуализированного занятия

Если позволяет погода, подготовительную часть тренировочного занятия лучше проводить на открытом воздухе.

В зависимости от квалификации боксера и сложности поставленных задач могут быть изменены плотность, продолжительность и характер упражнений.

Все упражнения по времени заранее регламентируются.

Упражнения в технических действиях выполняются в больших перчатках; это особенно касается тренеров (для увеличения площади защиты).

Тренер следит за техническими ошибками в ударах и защитах и корректирует действия боксера.

Последовательность в упражнениях может быть изменена; например, упражнения на снарядах, перенесенные в первую часть занятия, сокращают разминку.

Тренер в индивидуальной тренировке выступает как партнер, руководитель и хронометрист; он дает задания, в ходе тренировки поправляет боксера, следит за темпом и временем выполнения упражнений.

Особенно большое значение индивидуальной тренировке следует придавать на последнем этапе подготовительного периода, когда в основном совершенствуются излюбленные технические действия и индивидуально планируется нагрузка.

Учебно-тренировочное занятие по общей физической подготовке со специальной направленностью для боксеров средней квалификации в подготовительном периоде

Специальные занятия по общей физической подготовке планируют для развития комплекса и отдельных физических качеств. Эти занятия желательно проводить на открытом воздухе, в лесистой пересеченной местности, вдали от населенных пунктов и дорог. Такая обстановка благотворно влияет на нервную систему, повышает интерес к занятиям.

При длительных активных действиях на открытом воздухе увеличивается количество гемоглобина, повышается обмен веществ, улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы.

Тема. Развитие быстроты и выносливости у боксеров.

Задачи. 1. Овладеть навыками комплексных упражнений, развивающих силовую и скоростную выносливость.

2. Научиться сменой упражнений саморегулировать активную деятельность, добиваясь оптимальных напряжений.

Условия проведения занятий. Лесистая пересеченная местность вдали от населенных пунктов.

Инвентарь. Баскетбольный мяч.

I часть (15-20 мин). Смешанное передвижение, чередование ходьбы с бегом 500-1000 м по пересеченной местности.

В течение 10 мин боксеры, в основном по время движения, выполняют специальные упражнения для развития всех групп мышц: наклоны и повороты туловища в разные стороны, разведение и сведение, сгибание и разгибание рук в разные направления, маховые движения руками в разных плоскостях; приседания, ходьба в приседе; повороты и наклоны головы в разные стороны; вращение сжатых кулаков, упражнения в висах и упорах, борьба в стойке (2-3 мин). Закончить первую часть тренировки следует легким бегом 500-700 м с переходом на быструю, а затем и медленную ходьбу.

II часть (60 мин). Смешанные передвижения 2000-2500 м, преимущественно бегом; по ходу — прыжки в длину и высоту и несколько бросков (спуртов) по 30-60 м. С целью развития силовой выносливости в перерывах между ходьбой или легким бегом проводится 2-3-минутная борьба с партнером в стойке, с толчками, захватами за шею, руки и туловище.

Во время бега рекомендуется выполнять различные упражнения в перебрасывании набивного мяча, маховые упражнения с гимнастическими и деревянными палками.

В заключение этой части занятия можно провести коллективную игру в гандбол или баскетбол (10-15 мин).

III часть (15-20 мин). Медленная ходьба со спокойными дыхательными упражнениями. При благоприятных условиях и наличии водоема с умеренной температурой воды или бассейна произвольно спокойно поплавать (5-10 мин).

Методические указания к проведению занятия по физической подготовке

Начинать и кончать тренировку надо легкими упражнениями, в первом случае вводными, во втором — успокоительными.

Можно включать упражнения с набивными мячами, с палками, в метании, всевозможные игры, прыжки, подскоки и др.

Поскольку на ринге все время изменяются физические и психические напряжения, упражнения следует чередовать: большие нагрузки сменять коротким отдыхом.

Для упражнений в упорах, висах и равновесии можно использовать сучья, пни, лежащие стволы деревьев и др.

Одежда должна быть легкой и теплой, обувь непромокаемой.

Маршруты следует выбирать безопасные для падений (в особенности в ненастную погоду, когда почва скользкая).

Во время смешанного передвижения необходимо строго «держать дыхание»; не напрягаться, под гору бежать, а с горы идти быстрым шагом.

Упражнения, их дозировка и продолжительность должны быть посильными для боксеров; соответствовать их квалификации, уровню тренированности и периоду тренировки.

Зимой, потеплее одевшись, на открытом воздухе можно провести бег, смешанное передвижение, игры, борьбу в стойке, метания и др. Всю тренировку следует выполнять в темпе, с тем чтобы не остывать, согретьшись, а то и вспотев, не останавливаться. После тренировки на воздухе надо войти в теплое помещение, немного отдохнуть и принять умеренный душ.

Зимой хорошо делать лыжные прогулки на 5-10 км с ускорениями по 200-300 м, провести игру в хоккей, катание на коньках. Занятия продолжаются 80-100 мин (для более квалифицированных спортсменов до 150 мин).

Если погода не позволяет провести тренировку на воздухе, то заниматься физической подготовкой можно в любом из специализированных залов, включив упражнения для общей разминки, упражнения с отягощениями, набивными мячами, спортивные игры.

Тренер должен так организовывать тренировку, чтобы каждый занимающийся мог самостоятельно определить себе дозировку упражнений, исходя из своих возможностей. Возможно, кому-нибудь из занимающихся на отдельных участках следует не бежать, а пройти или пропустить некоторые упражнения. Целесообразен круговой маршрут (в радиусе 2-3 км), чтобы можно было на каком-либо участке встретить отстающих, срезав дистанцию, догнать передовую группу и т. д.

Комбинированное учебно-тренировочное занятие в предсоревновательном периоде

Уровень развития специальной выносливости зависит не только от систематической тренировки, но и от особенностей спортсмена, от протекания в организме физиологических и биохимических процессов, состояния центральной нервной системы. В подготовительном периоде, а особенно в предсоревновательном (за 10-15 дней до соревнований), в задачу учебно-тренировочных занятий входит: достижение максимального технического и тактического уровня, сохранение выносливости и повышение психологической подготовки. Частые спарринги (боевая практика) не всегда могут решить поставленные задачи, особенно в отношении психологической подготовки (накопление нервной энергии, приобретение психической уравновешенности). Поэтому в предсоревновательном периоде особенно важно добиваться высокой специальной выносливости и до минимума снизить психическую нагрузку. Для этой цели применяется оправдавший себя на практике комбинированный метод тренировки.

Тема. Развитие специальной выносливости.

Задачи. 1. Овладеть умением наносить максимальное количество ударов с большой силой в активных боевых действиях и в процессе всей тренировки.

2. До минимума снизить нервные напряжения в упражнениях с партнером (боевая практика).

Оборудование и инвентарь. Набивные мячи, палки, гандбольные мячи, скакалки, перчатки боевые, перчатки для упражнений на снарядах, ринг, боксерские мешки, подвесные груши, мяч на резинах, пневматические груши, боксерские лапы.

I часть (интенсивная разминка — 20-25 мин); используются средства и упражнения по выбору: бег, ходьба, смешанное передвижение, прыжки, специализированные упражнения стоя на месте и в движениях, спортивные игры (гандбол или баскетбол), упражнения с палками, булавами, эспандером, мячами, скакалкой и др.

II часть носит специально направленный и строго регламентированный характер: первый раунд — борьба в стойке; второй раунд — перебрасывание набивного мяча в передвижении с максимальной интенсивностью; третий раунд — бой с тенью в повышенном темпе.

III часть имеет те же задачи, что и вторая: первый раунд — упражнения в ударах по мешку в предельно максимальном темпе, второй раунд — упражнения в ударах по набивной груше или мячу на резинах; третий раунд — упражнения с пневматической грушей в заданном темпе; четвертый раунд — боевая практика 1-2 раунда с неуставшим партнером меньшей массы, активно действующим, но не представляющим опасности при нанесении сильных ударов.

IV часть (успокаивающая — 8-10 мин). Легкий бег, чередующийся с ходьбой и переходящий в спокойную медленную ходьбу. Применяется комплекс легких упражнений без напряжения для восстановления дыхания и приведения организма в спокойное состояние.

Первую часть тренировки целесообразно проводить на открытом воздухе. В этом случае упражнения выполняются легко и свободно с эмоциональным подъемом. Создается кислородный потенциал, что способствует более эффективному выполнению специальных упражнений в боксерском зале.

Методические указания к проведению комбинированного занятия

Между каждым трехраундным туром боксер отдыхает 5-6 мин; пауза между раундами — 1 мин.

Разминку боксеры проводят самостоятельно, сами выбирают себе средства для нее.

В недельном цикле тренировки рекомендуется одно-два комбинированных учебно-тренировочных занятия.

Этот метод тренировки может быть использован не только как средство развития специальной выносливости, но и как способ определения степени тренированности. Таким образом, упражнения каждого раунда служат как бы тестами, определяющими уровень выносливости. В практике подготовки боксеров применяются приборы, устанавливающие силу и количество нанесенных ударов боксером за определенный период времени и, следовательно, уровень работоспособности и тренированности боксера.

Учебно-тренировочное занятие по боевой практике для боксеров высших разрядов в подготовительном периоде

В период подготовки к соревнованиям один раз в неделю или в 10 дней проводится так называемая боевая практика — тренировочное занятие, приближенное к условиям боя.

Тренеры заранее назначают партнеров, а боксеры самостоятельно делают разминку, подобную той, которую они применяют перед боем на соревнованиях и проводят вольный бой с одним или несколькими партнерами (чаще всего три раунда по 3 мин). Боксер получает практику ведения боя с разными по стилю и манере партнерами.

В перерыве тренеры подходят к боксерам и действуют как секунданты. Как правило, бой во время раундов не останавливают, за исключением тех случаев, когда боксеры начинают обмениваться ударами, пренебрегая защитными действиями, что делать во время тренировок категорически запрещается. На такого рода занятиях боксеры совершенствуют излюбленные приемы, проверяют свою техническую и тактическую подготовленность, степень развития волевых и физических качеств, в том числе и выносливость.

Тема. Практика ведения боя с боксером агрессивного стиля.

Задачи. Овладеть техникой и тактикой маневрирования, сохранения дальней дистанции и встречными прямыми контрударами.

Оборудование и инвентарь. Боксерский зал с рингом, отвечающим требованиям соревнований, боксерский мешок, набивные и пневматические груши, скакалки, боксерские перчатки для боя, перчатки для упражнения на снарядах, набивные мячи, малые мячи.

I часть (разминка — 20-25 мин, упражнения по выбору).

Спокойная ходьба, переходящая в легкий бег по залу. Во время бега делать подскоки и прыжки вверх на одной и двух ногах. Подскоки в полуприседе на двух ногах (3 мин).

Ходьба в быстром темпе с поворотами и наклонами туловища; с попеременным подниманием прямых ног; подскоки в приседе.

Из положения руки согнуты перед грудью разведение рук в стороны, круговые движения кверху и снизу согнутых в локтях рук (2 мин). Упражнения в перебрасывании набивного мяча (3-4 кг) с перемещением (3 мин).

Упражнение в ударах по подвесной груше (3 мин). Упражнение со скакалкой (3-5 мин).

Бой с тенью с задачей: быстрое маневрирование во все стороны и действия встречными прямыми, боковыми и ударами снизу в разных сочетаниях (3 мин).

Отдых (5-6 мин), бинтование рук, надевание перчаток. II часть (30 мин). Имитация легкого боя на дальней дистанции (2-3 мин): первый раунд с ведением боя на дальней дистанции; высокая маневренность и активные контратакующие действия с прямыми и длинными боковыми ударами в голову; второй раунд — бой, преимущественно на ближней дистанции, особое внимание обратить на быстроту и своевременность входа в ближний бой и применение надежных защит при подходе уклонами и нырками; третий раунд — сохранять дальнюю и среднюю дистанции, но активно вызывать партнера на атаку с последующими активными контратаками. Во всех трех раундах плотность боя должна быть в соотношении два к трем (из 9 мин боя, 6 мин активных действий).

После боя боксеры отдыхают 4-6 мин, надевают перчатки для упражнений на снарядах.

Один раунд в упражнениях на мешке (желательно на подвижном), тренироваться в нанесении частых прямых и длинных ударов в разном сочетании (3 мин); упражнения с подвесной набивной грушей, в основном прямые удары (3 мин).

Упражнения с мячом на резинах (3 мин) или упражнения на пневматической груше (3 мин).

Упражнения со скакалкой (3 мин).

III часть (10 мин). Легкий бег, переходящий сначала в быструю ходьбу, потом в медленную. Спокойная ходьба с потряхиванием руками. Дыхательные упражнения стоя с наклонами вперед и назад.

Методические указания к проведению занятия по боевой практике

Перед выходом на ринг во время разминки боксер должен не только подготовить себя физически, но и психологически настроиться на выполнение поставленного задания.

Для решения технических и тактических задач нужно тщательно подбирать партнеров, с тем чтобы оба могли получить полноценную боевую практику.

Тренер должен пресекать грубое ведение боя, связанное с желанием боксера нанести сильный удар; не допускать к бою боксеров без масок, назубников и раковин.

Бой проводится в перчатках не менее 10 унций (боксеры 75-81 кг и тяжелого веса — 12 унций).

Нужно стремиться к тому, чтобы бой проходил в повышенном темпе и плотность его достигала примерно два к трем.

Если один из боксеров получил сильный удар, надо прекратить бой и перевести боксеров на выполнение упражнений на снарядах.

Не следует тренеру выкрикивать советы боксерам во время боя. Это не дает им сосредоточиться, нарушает внимание и мешает самостоятельно принимать решения.

Не оставлять без внимания боксера после боя, в последующих упражнениях (на снарядах) требовать четкого выполнения плана и регламентации.

В заключение следует подробно разобрать с занимающимися их действия на ринге, сделать анализ боя.

На занятиях желательно присутствие врача для наблюдения за состоянием боксеров до учебного боя и после него.

Утренние упражнения

Так называемая утренняя прогулка боксера — это часть его тренировки, придающая бодрость, укрепляющая организм, содействующая развитию различных физических качеств.

Содержание и интенсивность прогулки зависят от направленности и содержания основного тренировочного занятия, которое предстоит во второй половине дня, от условий и режима трудовой деятельности боксера, его физического состояния. Если в основном тренировочном занятии предполагается небольшая физическая нагрузка, утренние упражнения должны быть более продолжительными и интенсивными; если основные занятия будут с большой физической нагрузкой, то утренние упражнения должны быть по времени короче и с меньшей интенсивностью. Для боксеров разной трудовой деятельности утренние упражнения также отличаются по времени и интенсивности. Например, студент может выполнить большую физическую работу в утренних упражнениях, чем, допустим, работник физического труда.

Если боксер отдыхает по плану тренировки или в выходной день, то утреннюю прогулку можно сделать более интенсивной.

Утренние упражнения (20-60 мин) следует начинать с ходьбы 150-200 м, постепенно ускоряя шаг и переходя на бег. Пробежав легкой «рысцой» 300-500 м, следует приступить на ходу к упражнениям типа гимнастических: уклоны и повороты туловища, ходьба в полуприседе, маховые движения руками в разных плоскостях. Легким бегом до 300-500 м заканчивается первая часть занятия. Вторая включает упражнения на ловкость, силовую выносливость. Это некоторые упражнения с резинами, толкание и метание предметов, отжимание, подтягивание; если есть партнер — то 2-3 мин борьбы стоя, упражнения в перебрасывании набивных мячей.

В заключительной части утреннего занятия следует провести ряд специализированных упражнений: бой с тенью, отдельные упражнения в передвижении, после чего легко пробежать 300-500 м, перейти к быстрой и затем медленной ходьбе и проделать ряд дыхательных, успокаивающих упражнений.

При наличии группы, как это бывает на сборах, можно в конце утренней гимнастики провести спортивную игру (гандбол, баскетбол или большой теннис). Спортивные игры являются хорошими эмоциональными упражнениями.

Лучшим местом проведения утренних упражнений является пересеченная местность (лес с полянами) вдали от населенного пункта, летом вблизи реки, пруда или озера, чтобы можно было искупаться, немного поплавать. В лесу следует использовать пни для отжимания, сучья и ветки для подтягивания и упражнений с резинами, камни для отягощения, толкания; в парках — скамейки и т. д.

Если нет возможности выполнять утренние упражнения на открытом воздухе, то нужно сделать своего рода активную прогулку к месту работы.

Прогулки можно совершать также в другое время дня в зависимости от рабочего режима и т. д.

Если трудовая деятельность периодически протекает в вечернее или ночное время, то упражнения следует выполнять после того, как боксер полностью отдохнет. Такие занятия строго сочетают с режимом рабочего времени, основной тренировкой и отдыхом.

Если упражнения проводятся после сна, то до выхода на утреннюю гимнастику целесообразно выпить чашку черного кофе, чая, кефира или простокваши с сахаром.

Костюм для утренних упражнений должен быть легким, не стесняющим движений и вместе с тем умеренно теплым, чтобы при холодной погоде вначале не зябнуть и не остывать быстро после упражнений.

После упражнений необходимо принять теплый душ или растереться мокрым полотенцем.

Методические указания к проведению утренних занятий

Упражнения подбирают исходя из условий местности. Нужно заранее определить длительность упражнений и их интенсивность.

Утреннюю гимнастику следует начинать с упражнений малой интенсивности, постепенно увеличивая ее, и заканчивать спокойными дыхательными упражнениями.

Физическую нагрузку определяют в зависимости от возраста, квалификации боксера и уровня его тренированности; при всех случаях она должна быть небольшой. Чрезмерное напряжение утром может отрицательно сказаться на эффективности всего рабочего дня.

В начале упражнений не следует делать резких движений и силовых напряжений.

В зимнее время и во время гололеда обувь должна быть не скользкой; нужно избегать маршрутов, опасных для падения.

На пересеченной местности в гору идти, под гору бежать.

Не начинать гимнастики со спортивной игры, играть лучше после небольшой разминки, ходьбы, бега и некоторых упражнений на ходу.

Упражнения надо чередовать, чтобы мышцы переключались с одной работы на другую. Например, после силовых упражнений (подтягивание или отжимание) выполнять упражнения на расслабление и т.д.

Если есть партнер, следует широко практиковать упражнения в парах, борьбу в стойке, перебрасывание набивного мяча, упражнения на сопротивление и др

Глава 7. Тренировка и совершенствование спортивного мастерства

Повышение функциональных возможностей организма, воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) происходит под влиянием оптимально повторяющихся и постепенно повышающихся требований к органам и системам, к двигательному аппарату спортсмена. На этом базируется прежде всего приобретение физической подготовленности и улучшение волевых и психических качеств. В процессе спортивной тренировки спортсмен достигает тренированности, т. е. такого состояния, которое характеризуется повышенной работоспособностью в тех упражнениях, в которых он специализируется.

Спортивная тренированность и уровень мастерства складываются из ряда компонентов: технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовки. Все эти элементы тесно взаимосвязаны и влияют на уровень развития друг друга. Искусство тренера или тренерского коллектива (если это на сборе) заключается в том, чтобы правильно оценить способности боксера, найти способы и методику их развития.

Совершенствование техники. Совершенствование техники предусматривает:

а) расширение арсенала технических средств для ведения боя с противниками разного стиля; б) совершенствование наиболее удачно применяемых технических приемов; в) устранение технических недостатков в передвижении, ударах, защитах и контрдействиях за счет более рационального и экономного выполнения движений, увеличения быстроты движений.

Некоторым боксерам больше удается атака, чем контратака, другие плохо владеют защитой от одного из ударов, например от бокового, и т. д. Опытный тренер сразу заметит эти недостатки. Но дело не только в исправлении недостатков; важно найти у боксера хорошие качества, выделить удачно применяемые приемы и умело их развивать и совершенствовать. Эффект от удара во время атаки и контратаки зависит от правильно рассчитанной дистанции, сочетания поступательного движения вперед, в стороны или назад с поворотом туловища, переноса массы тела с одной ноги на другую, положения кулака, направленности движения руки, точности попадания, быстроты нанесения удара, устойчивого положения и самостраховки защитными действиями от встречных ударов противника. В связи с тем что у каждого боксера по-разному проявляются технические способности, основной формой учебного процесса является индивидуальный урок с тренером. При этом тренер пользуется тремя приемами обучения и тренировки: упражнениями в одиночных и групповых ударах на лапах; работой с учащимися в роли партнера; непосредственным наблюдением только за одним боксером, когда тот тренируется с партнером или на снаряде.

Если боксер имеет недостатки (в движениях ударов, защитных действиях или маневренности), то в задании акцентируется внимание именно на их исправлении и упражнения повторяются до тех пор, пока боксер не добьется правильного выполнения. Например, боксер при нанесении бокового удара правой и голову недостаточно заворачивает кулак и бьет запрещенной частью перчаток; в этом случае упражнения должны включать этот удар с разных дистанций и из разных положений. Второй случай: боксер при подходе к противнику для атаки прямыми ударами подвергает свою голову встречным ударам ввиду прямолинейности движения. Ему надо выработать навыки небольших уклонов с ударами: при атаке прямым ударом левой делать небольшой уклон вправо, при атаке прямым ударом правой — уклон влево. Некоторые боксеры при поступательном движении вперед во время атаки теряют равновесие; им следует овладеть умением сохранять дистанцию, развивать устойчивость.

Отдельные удары или несколько последовательных ударов совершенствуют упражнения на снарядах, вначале по заданию тренера, затем по выбору самого боксера. Детали техники исправляют и улучшают сначала во время индивидуального урока, потом на общих занятиях и, наконец, применяют в учебной боевой практике.

Если боксер в основном пользуется небольшим набором излюбленных технических средств, то, естественно, это снижает его тактические возможности. Поэтому наряду с совершенствованием излюбленных боевых приемов надо систематически работать над улучшением других (как технических, так и тактических). Это дает возможность боксеру разнообразить формы ведения боя, расширять применение различных приемов.

Совершенствование тактики. Во время совершенствования тактического мастерства прежде всего ставятся задачи: 1) овладеть наибольшим количеством вариантов тактических эпизодов с учетом своих технических и физических возможностей; 2) изучить тактические приемы для борьбы с разными по стилю и манере противниками; 3) разработать избранные варианты тактики; 4) в предсоревновательной тренировке и в турнире смоделировать технику и тактику предстоящих противников.

Техника и тактика в боксе неразрывны. Каждое техническое действие применяется для решения тактического замысла. Прямой одиночный удар левой в голову тактически построен на сохранении дальней дистанции. Обманным действием прямым ударом правой в туловище хотят заставить противника рефлекторно опустить правую руку, с тем чтобы нанести в открывшуюся часть головы прямой или боковой удар левой, и т. д. Но боксер не осуществит своего тактического замысла, если не владеет необходимым арсеналом технических средств, например не обладает скоростью приближения и умением внезапно действовать (противник сумеет маневрировать и будет наносить встречные прямые и боковые удары). Когда боксер плохо владеет защитными действиями от боковых ударов, он не сможет вести бой на средней дистанции, потому что уязвим с флангов.

Обучая боксера технике даже простых действий, одновременно надо объяснять ему различные варианты их тактического применения. Например, при изучении бокового удара правой в голову следует рассказать, в каких случаях пользоваться этим ударом, показать его применение в качестве атакующего и контратакующего удара, дать практические задания в парной тренировке и, далее, в условиях боевой практики.

Боксер-разрядник должен решать задачи более сложного характера, чем новичок. В практике учебно-тренировочных занятий в течение одного раунда он может трижды менять тактику подхода к противнику, если хочет вести бой на ближней дистанции. Например, быстрый прямолинейный подход к противнику не принес успеха, не достиг боксер результата и при заходе с той стороны, в которую движется противник. Тогда надо попытаться завести противника в угол ринга.

Чаще всего боксер навязывает противнику форму боя, которой он хорошо владеет, или ту, которой хуже владеет противник. Может случиться так, что оба противника хорошо владеют, скажем, ближним боем. Тогда один из них, умеющий в равной степени вести бой на разных дистанциях и не имеющий в данном случае преимуществ в ближнем бою, отрывается от противника и навязывает ему бой на дальней дистанции, в которой он может оказаться сильнее.

Применение разнообразной тактики в зависимости от сил и возможностей (своих и противника) составляет тактическое искусство, основанное на техническом разнообразии.

Основные формы совершенствования тактических действий — боевая практика и состязания.

Чтобы боксер смог получить практику применения боевых средств в различных тактических формах, надо подбирать для него партнеров разного стиля и манеры ведения боя. В соответствии с техническим и тактическим умением партнера боксер должен ставить перед собой тактические задачи и добиваться их осуществления.

Особое внимание совершенствованию тактики боксеры высших разрядов уделяют на последнем этапе подготовки к турниру. На учебно-тренировочных сборах есть возможность каждому боксеру иметь учебные спарринги с разными по манере и тактике партнерами, что способствует успешному совершенствованию тактического мастерства.

Совершенствование физических качеств. В задачу совершенствования физических качеств входят: 1) развитие специальной выносливости; 2) совершенствование «взрывных действий»; 3) развитие скоростно-силовых качеств реакции на действия противника; 4) совершенствование специальной ловкости, основанной на высоком уровне координации, быстроте действий, свободе движений. В боксерской деятельности эти качества неразрывно связаны между собой и влияют друг на друга. Вместе с тем одно из качеств, допустим выносливость, может проявляться лучше, а, например, быстрота реакции может быть развита меньше и т. д.

Задача тренера — найти средства и методы развития отдельных сильных и, особенно, слабых физических качеств боксера. Для этой цели используются упражнения общеразвивающего характера, но главным образом специализированные упражнения в парах и на снарядах. Надо всегда помнить, что на совершенствование спортивного мастерства очень влияет уровень психологической подготовки.

Совершенствование волевой подготовки. Волевая подготовка проявляется не только во время поединки, но и при выполнении упражнений, связанных с деятельностью боксера, и соблюдении режима тренировки, режима питания и водно-солевого. Большие тренировочные нагрузки (как по объему, так и по интенсивности) требуют волевых напряжений. В подготовительном периоде, по мере приближения к турниру, у большинства боксеров увеличивается нервное напряжение: ответственность за результат, ожидание сильных противников и др. В этих случаях нужны высокие волевые качества, для того чтобы саморегулировать эмоции. Волевые качества укрепляются уверенностью боксера в успехе, правильным регулированием тренировочных нагрузок, подбором партнеров для учебных произвольных боев, объективной самооценкой, оптимальным сочетанием тренировки и отдыха, созданием условий для проявления положительных эмоций.

Искусство тренера заключается в том, чтобы найти связи между отдельными компонентами мастерства боксера, определить, в какой мере фактор технический влияет на развитие тактического, а технико-тактический уровень — на волевые качества. Поэтому наиболее эффективно проходит совершенствование спортивного мастерства на учебно-тренировочных сборах, где работает коллектив опытных тренеров, много боксеров высокого класса и разного стиля, созданы благоприятные условия для реализации планов тренировки.

ТРЕНИРОВКА В УСЛОВИЯХ ГОРНОГО КЛИМАТА

Практический опыт и научные исследования доказали полезность тренировки в условиях среднегорья. Поэтому боксеры всего мира, готовясь к соревнованиям крупного масштаба, часть своей тренировки проводят в горах. Это, как правило, происходит в переходном периоде тренировки или в первой половине подготовительного, а в случаях, когда соревнования предвидятся на высоте 500-1000 м и выше над уровнем моря, в горах проводят тренировку все время (до турнира).

Акклиматизация в горах

Тренировки в горах значительно повышают физические возможности спортсменов. На организм благотворно влияет прежде всего горный воздух.

При несколько пониженной температуре горного воздуха работоспособность значительно улучшается, повышается внимание, точность и координация движений, скорость реакции, способность к переключению с одного вида работы на другой.

Как известно, гигиеническая характеристика воздуха складывается из его физических свойств — температуры, влажности, скорости движения, атмосферного давления, солнечной радиации; радиоактивности, электрического состояния, химического состава, содержания механических примесей (пыли, дыма, сажи), микрофлоры (бактериального загрязнения). Каждый из перечисленных факторов имеет определенное физиологическое значение. Чем выше местность над уровнем моря,

тем воздух чище и положительней влияет на организм: улучшается дыхание, настроение, общее самочувствие, аппетит и сон.

Заметное влияние на организм человека и горах оказывают пониженное атмосферное и парциальное давление кислорода. Если при нормальном давлении в состоянии покоя с каждым вдохом в легкие поступает 400-600 см³ воздуха, что дает (при 16-20 дыханиях в минуту) 6-8 л, то при пониженном давлении на высоте 1500-2000 м количество вдыхаемого воздуха увеличивается соответственно до 600-800 см³ и 9-11 л/мин. У человека, впервые попавшего на высоту свыше 1500 м, при физической работе появятся (хотя и малозаметные) симптомы гипоксии — горной болезни, которая характеризуется учащенным дыханием и пульсом, несколько приподнятым настроением, более быстрыми, но менее координированными движениями, усилением жестикуляции, ускоренной речью. По истечении некоторого времени организм приспосабливается (акклиматизируется): увеличивается количество гемоглобина, повышается обмен веществ и работоспособность восстанавливается полностью.

Положительное влияние на организм оказывает большое количество отрицательных ионов в горном воздухе. Воздух ионизируется при распылении воды (у водопадов, бурных горных рек). Ионизации способствуют ультрафиолетовые лучи. Степень ионизации воздуха является критерием его чистоты. Установлено, что чем больше солнечного света, тем меньше случаев и меньше продолжительность инфекционных заболеваний, распространяющихся через воздух. Облучение кожи ультрафиолетовыми лучами, на которые богато горное солнце, улучшает ее физиологические свойства. Для создания биологической прочности организма этот фактор имеет важное значение. На сроки акклиматизации влияют несколько факторов и прежде всего — «горный стаж»: чем больше бывает и тренируется боксер в горных условиях, тем быстрее происходит приспособление его организма к ним.

Вторым фактором является разность высоты между местом постоянного жительства и тренировки и горной местности, где будет проходить тренировка.

Третий фактор, влияющий на эффективность акклиматизации, — это степень общей физической подготовки и специальной тренированности. Чем больше тренирован боксер, даже в условиях низменности, тем быстрее и легче он переносит рубеж так называемой острой акклиматизации.

Тренировка боксеров в условиях горной местности

Обычно сбор в горах проводят в переходном периоде или в начале подготовительного (20-25 дней). За этот короткий срок надо боксеру успеть акклиматизироваться и провести тренировку на высоком уровне.

Со второго дня пребывания в горах приступают к прогулкам по пересеченной местности, постепенно удлиняя маршруты, выбирая все более сложный рельеф местности и увеличивая темп движения. Такие прогулки следует совершать не реже чем через день по 2-3 ч, организм при этом должен испытывать умеренные физические нагрузки.

Во время тренировочных занятий в горной местности, как и на равнине, надо развивать все компоненты подготовки: физическую, техническую, тактическую и психологическую. Однако удельный вес их не одинаков: основное внимание уделяется общей физической подготовке со специальной направленностью (70% общего времени тренировки).

Пребывание в горах следует разбить на три этапа.

I этап («острой» акклиматизации — 4-6 дней). Этот этап предусматривает первичную функциональную перестройку организма под влиянием климатических условий и средств тренировки. В тренировку следует включать легкие вольные упражнения, уделять немного внимания

упражнениям на снарядах. Бегать не рекомендуется (чтобы не перегружать сердечно-сосудистую и дыхательную системы), лучше быстро ходить, особенно во время утренней гимнастики.

II этап (5-8 дней). При хорошем самочувствии и положительных медицинских показателях, педагогическом наблюдении и самоконтроле следует увеличивать темп и количество упражнений, вводить в них разнообразные элементы с напряжениями, упражнения на сопротивление и с отягощениями; упражнения с партнером (борьба в стойке, перебрасывание набивных мячей); спортивные игры (с короткими таймами и длительными перерывами). Можно тренироваться в ударах на снарядах по два-три раунда в небольшом темпе.

В этот период целесообразно заниматься три раза в день по одному часу (включая упражнения утренней гимнастики). До обеда спортсмены совершают прогулки (зимой на лыжах), вечером проводят игры и выполняют специализированные упражнения. Как в первом, так и во втором этапе не следует выполнять скоростно-силовые упражнения на результат.

III этап. Начинается после 15-дневного пребывания в горах. Можно проводить трехразовые занятия по 1,5-2 ч или двухразовые по 2-3 ч. В третьем этапе повышается интенсивность и продолжительность утренних упражнений, в которые можно включать легкий бег по слабо пересеченной местности и спортивные игры. Прогулки более длительные, местность выбирается средней пересеченности. Специализированные упражнения принимают характер полноценной тренировки с подготовительной, основной и заключительной частями (1,5-2 ч). Уделяется больше времени упражнениям с партнером и на снарядах.

Для разнообразия летом можно совершать походы с ночевками, организацией бивуаков, ознакомлением с бытом местного населения и т. д.

Исследования показали, что при активной деятельности спортсмена, в том числе и боксера, в условиях среднегорья расходуется до 7000 ккал. Это объясняется значительным повышением окислительных процессов в организме. Рационы должны быть обогащены овощами, относительно бедны жиром и богаты витаминами В и С, потребность в которых в горных условиях повышается (В. С. Асаимани рекомендует потреблять до 500 мг в сутки аскорбиновой кислоты — витамина С).

В условиях активной спортивной деятельности возрастает потребность в витаминах А, В₂, РР. Этими витаминами богаты морковь, красный перец, зеленый лук, чеснок. Полезны соки, кефир, простокваша, которые ускоряют процесс пищеварения.

Пребывание и тренировка спортсменов в условиях горного климата создают благоприятные условия для совершенствования спортивного мастерства. Функциональные изменения в организме, развившиеся в процессе пребывания в горах, сопровождаются улучшением общего самочувствия и повышением работоспособности, которые сохраняются на продолжительный срок при возвращении в обычную обстановку на место постоянной тренировки боксера

Глава 8. Спортивная форма боксера

Уровень спортивной формы зависит от спортивного мастерства боксера, поэтому будет неодинаково», например, у боксера второго разряда и мастера высокого класса.

Показатели спортивной формы боксера

Каким бы мастерством боксер ни обладал, путь к достижению спортивной формы лежит через систематические тренировки.

Уровень спортивной формы легче определить в видах спорта, где достижения измеряются секундами, килограммами, метрами, т. е. точными величинами. В единоборствах, в особенности в боксе, результат соревнований может зависеть не только от того, в каком темпе провел бой боксер,

показав свою выносливость или быстроту в нанесении ударов, но и от целого ряда других факторов, в частности от тактического умения. Спортивная форма зависит от тренированности, показатели которой рассматриваются с медико-биологической, педагогической, психологической и других позиций. С медико-биологической точки зрения тренированность характеризуется уровнем развития функциональных возможностей организма, приобретенных систематическими упражнениями и определяющих степень готовности к соревнованиям. Высокий уровень функциональных возможностей создает условия для максимального проявления физических качеств (скоростно-силовых, точности, ловкости и выносливости). О тренированности, прежде всего о скорости процесса восстановления после нагрузок разного объема и интенсивности, можно судить по результатам функциональных проб.

Под влиянием систематической тренировки у спортсменов происходят значительные морфологические изменения: уменьшается количество жировой ткани, возрастает объем мышечной, увеличивается сердце, разрастается сосудистая сеть в мышцах, что способствует лучшему их питанию, более эластичными становятся легкие. Расширяются функциональные возможности различных систем и органов, в частности повышается работоспособность нервной системы (улучшается координация деятельности всех органов и саморегуляция нервной системы), совершенствуются сократительные свойства мышц, углубляется дыхание, увеличивается количество выбрасываемой сердцем крови, повышается обмен веществ и т. д.

Высокая координация деятельности органов и систем организма создает предпосылки к совершенствованию двигательных навыков: повышается точность и ритмичность движений, сокращается время их выполнения, действия автоматизируются. Основными показателями уровня тренированности, а следовательно, спортивной формы, являются проявление физической и технико-тактической готовности в неумещающей активности ведения боя, скоростно-силовой выносливости, частоте повторений действий, сохранении скорости и точности в нанесении ударов и защит, умелое использование технических приемов в разных ситуациях.

Для определения тренированности и спортивной формы служит целый комплекс педагогических показателей: рациональное планирование тренировок с учетом индивидуальных особенностей боксера, соблюдение гигиенического режима при педагогическом контроле и самоконтроле, проявление технико-тактического мастерства в учебном бою с разными партнерами или, в турнире, — противниками, стабильный уровень необходимых физических качеств в течение всего боя, в процессе последнего этапа подготовки к соревнованиям и во время турнира, скорость нарабатываемости и вхождения в спортивную форму после некоторого спада.

Наиболее сложно определить уровень психологической готовности. Главными показателями являются стабильное проявление волевых качеств: уверенности, смелости, стойкости, решительности, воли к победе и выход с преимуществом из сложных боевых ситуаций.

По мере приобретения спортивной формы совершенствуются все психические процессы, связанные с действиями боксера. Ощущения, восприятия, двигательные реакции протекают более быстро, точно, совершенно. Улучшается ориентировка в окружающей обстановке; расширяется объем внимания, совершенствуется способность концентрировать его и переключать с одного действия на другое; повышаются творческие возможности тактического мышления.

В период достижения спортивной формы наступает эмоциональный подъем: у боксера бодрое, жизнерадостное настроение, стремление к напряженной спортивной борьбе, уверенность в победе.

Достижение спортивной формы

Тренеры, спортсмены, представители спортивной медицины давно пришли к выводу, что боксер не может пребывать длительное время в высокой спортивной форме. Естественны спады и подъемы; причем спады по времени намного короче подъемов. Боксеры выступают в соревнованиях круглый год с разрывом между соревнованиями не более 1-1,5 месяца. Боксер, которому планируют

достижение высокой спортивной формы и высокий результат, постепенно накапливает свои возможности. Но до этого в течение 2-3 месяцев он должен участвовать в нескольких турнирах.

Рассчитывая только на перспективу в достижении спортивной формы, он не сможет к ним подготовиться. Выбыв из меньшего по масштабу турнира, например из первенства области, боксер может не попасть в сборную республики. Поэтому каждый бой для боксера может быть решающим для участия как в этих, так и в соревнованиях на более высоком уровне. Следовательно, к каждому турниру боксер должен подходить в хорошей спортивной форме. Поэтому и тренеру и боксеру нужно хорошо продумать микроциклы тренировки.

Исключением является тренировка и достижение спортивной формы боксеров — членов сборной команды СССР, постоянно готовящихся и выступающих в наиболее крупных соревнованиях: в первенствах профсоюзов, центральных советов, республики и СССР, олимпийских играх и т. п. В плане подготовки таких боксеров могут быть исключены соревнования и масштабе города, области, республиканских советов и др. Эти боксеры выступают и двух-четырёх турнирах за год, поэтому подготовительный и переходным периоды у них значительно продолжительней (2-3 месяца). Следовательно, этим боксерам надо высокую спортивную форму удерживать дольше (спады у них также продолжительней).

Высокая спортивная форма не может быть достигнута в короткий срок. Можно развить технические и тактические навыки, зато упустить «фундамент» — физическую подготовку или, наоборот, физически хорошо подготовиться, но отстать в техническом отношении и т. д. Поэтому период тренировки должен быть длительным и гармонично сочетать повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, технических и тактических навыков и психологическую подготовку к турниру и бою.

Следует учесть, что в первоначальный период становления спортивной формы условнорефлекторные связи, лежащие в ее основе, не обладают большой стойкостью и подвижностью. Они могут легко разрушаться под влиянием различных неблагоприятных условий (нарушение режима, плохая организация и проведение тренировки и т. п.).

После турнира на короткий срок наступает спад тренировочной нагрузки, а следовательно, и утрата спортивной формы. Этот спад происходит не за счет уменьшения функционального уровня или технического и тактического умения. Снижаются навыки психологического характера, например быстрота реакции, чувство дистанции, времени, а также сказывается физическая усталость спортсмена.

Высокая координация работы органов и систем, которая формируется продолжительное время, почти не изменяется и даже возрастает, если в это время выполнять разнообразные специально подобранные упражнения. При планировании больших физических нагрузок тренер должен очень тщательно подходить к индивидуализации тренировки, учитывая способности и возможности боксера. Повышенные требования могут привести к срывам в психологической и физической подготовке некоторых боксеров.

При планировании больших физических нагрузок тренер должен очень тщательно подходить к индивидуализации тренировки, учитывая способности и возможности боксера. Повышенные требования могут привести к срывам в психологической и физической подготовке некоторых боксеров.

Достижение, сохранение и потеря спортивной формы у каждого боксера происходит по-разному, в зависимости от типа нервной деятельности, особенностей его физических качеств и других индивидуальных свойств. Тренер и спортсмен должны так рассчитать предсоревновательную подготовку, чтобы достичь пика спортивной формы к первому дню соревнований, не ранее, иначе придется расходовать излишнюю энергию на его поддержание, и не позже — в этом случае боксер может проиграть в предварительных боях турнира.

При составлении планов подготовки боксеров разной квалификации следует иметь в виду, что у начинающих спортсменов функциональные изменения происходят более быстрыми темпами, чем у высококвалифицированных, но зато и тренированность подвержена более значительным колебаниям.

У некоторых боксеров, находящихся в высокой спортивной форме, может появиться восприимчивость к заболеваниям (главным образом к простудным). Это может быть следствием несоответствия между высокой работоспособностью и недостаточной сопротивляемостью к возбудителям болезней и некоторого переутомления.

Итак, спортивная форма не является постоянной. Наступление нового этапа, более высокого в спортивном мастерстве, неизбежно проходит через определенный спад и утрату прежней высокой тренированности. Это должен знать каждый преподаватель (тренер), правильно планировать тренировку, подбирать упражнения и регулировать нагрузку в микроциклах с учетом индивидуальных особенностей боксера.

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного и своевременного контроля за состоянием тренированности занимающихся. В связи с тенденцией роста тренировочных нагрузок особо важное место должно отводиться педагогическому контролю за функциональным состоянием организма боксера в тренировочном процессе.

Подготовка к бою

Наиболее ответственный момент для боксера — соревнования как итог длительной и активной подготовки.

Существуют общие принципы подготовки к соревнованиям; однако ввиду индивидуальных особенностей (характер, привычки, психологическое состояние и т. д.) подготовка к соревнованию каждого боксера может быть стимулирована разному. Новичок стремится не только победить, но, главным образом, искусно боксировать, показать, чему он научился за короткое время подготовки. Мастер, готовящийся, например, к первенству республики, думает не о том, будет ли бой красивым, а как бы выиграть его и с как можно большим преимуществом. Все это требует дифференцированной подготовки к состязаниям.

Специальная подготовка к бою начинается за 10-15 дней до соревнований, в конце предсоревновательного периода тренировки. Она складывается из физиологической, технико-тактической, физической подготовки и психологической настройки.

Физиологическая подготовка предполагает отличное состояние здоровья к моменту боя, о чем можно судить по функциональным пробам, анализам, самочувствию. Болезненное состояние угнетает боксера, он теряет уверенность и не может правильно настроиться к бою. Боксер должен сообщить о своем самочувствии тренеру или врачу команды. Выступать на соревнованиях с каким-либо недугом категорически запрещается. *Физическая подготовка* требует продолжительного труда. Чтобы приобрести большую силу, хорошую выносливость, быстроту и другие качества, надо упорно работать над их развитием на протяжении всей спортивной деятельности. В последние 10-15 дней перед соревнованиями можно лишь добиться наивысшей спортивной формы и поддерживать ее, применяя общефизические упражнения, возможно, в меньшей мере, чем во время активного отдыха или в начале подготовительного периода. Если в подготовительном периоде боксер бегал кроссы дважды в неделю по 3000 м, то теперь дистанцию можно сократить до 800 м, но темп бега оставить прежним.

Ранее установленные ритмы и формы тренировки за несколько дней до боя нарушать не следует. Нельзя также начинать изучение и совершенствование каких-либо новых технических приемов или действий. За короткий срок невозможно развить специальную выносливость, чтобы вести активный бой с расчетом на преимущество в темпе.

Главное внимание в предсоревновательные дни следует обратить на совершенствование тех *технических и тактических навыков*, которыми боксер хорошо владеет, и поддерживать физическое состояние, быстроту, чувство дистанции и выносливость. Поэтому совершенствование техники и тактики в парах или в индивидуальной форме (тренировки с тренерами) должно проходить так же, как в начале предсоревновательного периода. Несколько изменяются тактические задания: бои с партнерами проводятся легко, с установкой на обыгрывание по очкам, и накануне соревнований принимают скорее форму настройки, чем условного или вольного боя. Нельзя прекращать тренировки за 2-3 дня до турнира, а легкими, неустойчивыми упражнениями поддерживать тонус перед соревнованиями. Нарушение привычного ритма тренировки отрицательно сказывается на спортивной форме. Конечно, следует считаться с индивидуальными особенностями, привычками боксера (есть, например, боксеры, которые начинают отдыхать за 2-3 дня до боя; известный венгерский боксер Л. Папп, наоборот, утром в день боя практиковал тренировку с партнером — два-три раунда, что, по его словам, повышало физические возможности и психологически настраивало на предстоящий бой).

Немалую роль в подготовке к соревнованиям играет *психологическая настройка*. Обстановка соревнования отличается от условий тренировок. На боксера, выходящего на ринг, не может не влиять атмосфера торжественности, которой сопровождаются соревнования: зрители, судьи, представление участников и т. д. Конечно, все это возбуждает спортсмена, особенно новичка.

Боксеры начинают переживать предстоящий бой за день, а то и за несколько дней. Одни становятся молчаливыми, другие, наоборот, разговорчивыми. У большинства пропадает аппетит, уменьшается масса тела, у некоторых нарушается функция пищеварительной системы, появляются признаки мнимого заболевания, даже повышается температура. Отдельные спортсмены становятся раздражительными, вступают в конфликты с товарищами. Иногда боксеры «перегорают» до боя и выходят на ринг скованными, нерешительными.

Спортсмен должен стремиться к бою, иметь хорошее, приподнятое настроение, чувствовать уверенность в себе.

Чтобы правильно подготовиться к бою, нужно:

- последние дни тренироваться в часы соревнований;
- сохранять привычный режим сна, питания, отдыха и тренировки;
- поддерживать «свой» вес, чтобы накануне соревнований не ограничивать себя в еде или питье, не сгонять массу тела;
- как можно лучше познакомиться с будущими противниками (их стилем, манерой ведения боя и физическими возможностями), заранее наметить тактический план действий;
- в дни соревнования снизить интенсивность и продолжительность утренних упражнений;
- накануне соревнований и в свободное от боев время стараться отвлечься (прогулки в лес, на речку, посещение музеев, театров, кино, знакомство с городом и т. д.);
- в дни боев избегать разговоров, подогревающих азарт, и о возможном исходе поединка;
- на состязание идти уверенно, трезво оценивать свои возможности и возможности противника;
- самому, не торопясь, собрать форму, все проверить и уложить в чемоданчик, чтобы ничего не забыть и не нервничать; это может отразиться на боеспособности;
- в раздевалке не спеша переодеться в опробованную на последних тренировках спортивную форму, при необходимости получить предварительный кратковременный массаж. Эта процедура может иметь значение и как средство подготовки мышечно-связочного аппарата к напряженной работе, и как один из методов воздействия на психическое состояние спортсмена, находящегося уже в состоянии стартового возбуждения. При апатии боксера массируют более энергично, при стартовой лихорадке спокойнее. Хорошие результаты дает психотерапия (беседа опытного врача или тренера).

Разминка позволяет достичь оптимальной концентрации нервно-психических процессов. Ее средняя продолжительность на соревнованиях 20-30 мин; в нее включают комплекс привычных упражнений.

Под влиянием разминки повышаются возбудимость центральной нервной системы и быстрота реакции, улучшается деятельность внутренних органов; она помогает бороться с отрицательными эмоциями, с чрезмерным волнением перед боем, психологически настраивает боксера. Кроме того, разминка является важным профилактическим средством против травм.

Первая часть разминки — разогревание — повышает работоспособность организма, вторая часть — настройка — подготавливает боксера к специфической спортивной деятельности.

Время разминки следует рассчитать так, чтобы промежуток между разминкой и выходом на ринг не превышал 5 мин. Длительное пассивное ожидание боя расслабляет боксера.

Хорошо снимает нервное напряжение перед боем разминка с партнером: имитационный бой на дальнем дистанции, а также доброжелательное отношение товарищей, хорошая безобидная шутка и т. д. Перед выходом на ринг боксер тщательно натирает подошвы обуви канифолью.

Секундант боксера

Секундант не только обслуживает боксера в перерывах между раундами, он и наставляет боксера, дает советы во время встречи. Не каждый боксер способен правильно оценить обстановку предстоящего боя, проанализировать его по раундам и в целом, наметить пути для достижения победы. Перед соревнованием и во время соревнований у боксера могут возникнуть нежелательные эмоциональные состояния (паническое, апатия и т. д.) и он потеряет способность объективно оценивать как свои действия, так и действия противника.

Секундант должен быть компетентным в боксе, знать все тонкости мастерства, объективно оценивать силы и возможности боксеров, кроме того, быть психологом. Чаще всего секундантом боксера бывает его тренер, который хорошо знает своего подопечного.

Секундант спокойно, но внимательно следит за поединком, в трудные моменты помогает боксеру находить правильный выход.

В работе секунданту помогает помощник, который подает воду, назубник, медикаменты (при необходимости), смачивает полотенце водой и др.

Секундант оказывает боксеру помощь до, во время и после боя.

Помощь боксеру до боя. Если секундант — тренер, он вместе с боксером анализирует имеющиеся сведения о противнике, разрабатывает тактику предстоящего боя и в соответствии с ней дает краткую установку на поединок. Непосредственно перед боем, в раздевалке, секундант старается создать боксеру удобную и располагающую обстановку. Он должен помочь боксеру правильно провести разминку: надевает ему и себе перчатки, проводит с ним 2-3-минутный имитационный бой и настраивает боксера психологически. Обычно разминка длится 20-25 мин; за 5 мин до боя ее прекращают, чтобы боксер мог сосредоточиться и самостоятельно продумать предстоящий поединок.

По вызову на ринг боксер заходит в отведенный угол, секундант останавливается за канатами рядом с ним. Помощник секунданта приносит медицинский бинт, вату, назубник, полотенце, раствор аммиака (нашатырный спирт), резиновую губку, липкий пластырь, клей БФ-6 и стакан с водой. Все это он подает секунданту в случае надобности.

Помощь боксеру между раундами. Секундант внимательно следит за ходом боя, изучает противника: его тактику, техническое выполнение приемов, манеру ведения боя, психологическое состояние при различных ситуациях боя, оценивает быстроту в атаках или контратаках, защитах, силу ударов, выносливость и излюбленные его действия. Все это он сопоставляет с действиями и возможностями своего подопечного.

Некоторые боксеры в перерыве между раундами не садятся, а предпочитают стоять, секундант должен порекомендовать такому боксеру продолжать двигаться, легко переступая с ноги на ногу. Все же лучше боксеру сесть, удобно облокотясь на подушку ринга, и вытянуть ноги. Эта поза наиболее способствует восстановлению сил.

Вынув боксеру назубник, секундант в первые 15-20 секунд создаст благоприятные условия для отдыха, не дает никаких советов, так как боксер настолько возбужден, что не в состоянии их воспринять. В это время секундант мокрым полотенцем или мокрой и прохладной губкой вытирает лицо, затылок, плечи и грудь боксера. Он заходит в ринг и широкими движениями сверху вниз энергично обмахивает боксера полотенцем, периодически вытирая пот с лица. В это время он дает указания, коротко и лаконично, объективно оценивая действия боксера во время боя. Далее, учитывая возможности боксера, он рекомендует те или иные технико-тактические приемы (например, после законченного эпизода боя, когда противник еще не собрался, первому атаковать или требует больше двигаться, держаться дальней дистанции и контратаковать прямыми и т. д.). Учитывая непродолжительность перерыва, следует давать советы в главном тактическом направлении.

После удачно проведенного раунда секундант, похвалив боксера, говорит о действиях, принесших ему победу, и напоминает, какими его просчетами может воспользоваться противник в следующем раунде.

После неудачного раунда секундант должен положительно оценить умелые действия боксера, но решительно указать на его недостатки, потребовать их не повторять, а главное — вселить надежду на выигрыш, если он будет следовать рекомендациям. Конечно, секундант должен советовать боксеру только то, на что тот способен. Нельзя требовать высокого темпа боя, если боксер не отличается выносливостью, или советовать не сближаться боксеру, который плохо двигается и неманевренен.

Секунданту нельзя проявлять нервозность и недисциплинированность (выкрикивать, давать указания во время боя и т. п.), ибо боксер получает замечания, что значительно снижает его шанс на победу.

Следует остерегаться необъективности в оценке боя. Например, если бой был очень ровным и судьи разошлись во мнениях, но все же присудили победу противнику, секундант не должен возмущаться, настраивать боксера на мысль о неправильном судействе.

Помощь боксеру после боя. После боя боксер нуждается в хорошем отдыхе. В раздевалке он должен отдохнуть 10-15 мин и только потом идти в душ. Секундант не покидает боксера после боя, сопровождает его до выхода из раздевалки. При проигрыше секундант подбадривает или успокаивает боксера, старается поднять ему настроение. Анализировать бой не надо, для этого будет время позже, когда боксер полностью отдохнет.

Только убедившись, что боксер хорошо себя чувствует, предварительно посоветовав, когда ложиться, что делать перед сном, секундант оставляет его одного. Но можно провести со своим боксером вечер, вместе поужинать, после победного поединка — проделать предварительную работу с целью настройки к последующему бою

Глава 9. Планирование и управление учебно-тренировочным процессом

Планирование спортивной тренировки — это предвидение условий, средств и методов решения тех или иных задач, которые ставятся перед боксерами для достижения предполагаемых спортивных результатов. Правильно спланированный процесс спортивной тренировки помогает тренеру и боксеру определить конкретные задачи по овладению техническими и тактическими навыками, специальными физическими и психическими качествами.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ КОЛЛЕКТИВОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ

Опыт передовых коллективов физической культуры свидетельствует о том, что при четкой организации работы спортивные секции являются основной базой привлечения к регулярным занятиям избранным видом спорта широких трудящихся масс и подготовки квалифицированных спортсменов.

При решении задач спортивных секций правления спортивных клубов, советы коллективов физической культуры особое внимание уделяют:

- созданию благоприятных условий для проведения круглогодичных занятий, привитию занимающимся любви к избранному виду спорта;
- обеспечению всесторонней физической подготовки членов секции и сдаче ими норм комплекса ГТО; постоянному совершенствованию технической и тактической подготовкой занимающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки;
- организации систематической воспитательной работы в духе принципов Морального Кодекса строителя коммунистического общества;
- привитию занимающимся навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- укреплению здоровья занимающихся, соблюдению ими требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки и режима спортсмена, а также четкой организации врачебного контроля;
- систематическому проведению спортивных соревнований и активному участию членов секции в соревнованиях своего коллектива, района, города и т. д.;
- активному участию членов секции в пропаганде спорта среди населения.

Секции бокса создаются в коллективах физической культуры, спортивных клубах предприятий, учреждений, учебных заведений, совхозов и колхозов. В секцию принимаются мужчины и юноши, желающие систематически заниматься боксом и допущенные к занятиям по медицинским показаниям. При секции могут быть созданы группы подростков (12 лет) и юношей (14 лет). Занятия с указанными группами проводятся по программе детско-юношеских спортивных школ.

Прием новичков проводится ежегодно в сентябре - октябре, в начале подготовительного периода. Это, однако, не исключает приема и в другое время года.

Для проведения занятий создаются учебные группы. Количество занимающихся в группе новичков — 18-20 человек, в группе III спортивного разряда — 12-15, в группе II и I спортивного разрядов — 10 человек.

Количество учебных групп устанавливается в зависимости от общего числа желающих заниматься боксом, их спортивной подготовленности и наличия материальной базы.

Учебно-тренировочные занятия в секции проводятся в форме уроков согласно расписанию, составленному с учетом занятости занимающихся по месту работы или учебы. Кроме занятий по расписанию целесообразно давать индивидуальные занятия для самостоятельного, более детального, совершенствования отдельных приемов техники бокса, повышения физической подготовленности, укрепления здоровья и закаливания организма.

На протяжении всего года в процессе учебно-тренировочных занятий ведется подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Новички и спортсмены III разряда сдают нормы в процессе учебных занятий (по разделу физической подготовки). Для спортсменов II и I разрядов осуществляется прием контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на специально организованных соревнованиях.

Во время организации и проведения занятий следует принимать меры по предупреждению травм и соблюдению санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию, инвентарю и снаряжению занимающихся.

Все занимающиеся в секции обязаны проходить врачебный осмотр в соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения СССР (не реже одного раза в шесть месяцев, а также перед участием в соревнованиях).

Особое внимание следует обращать на воспитывающий характер учебного процесса. Большое значение имеет воспитание преданности своему коллективу, дисциплинированности, чувства долга, смелости, воли и упорства в достижении поставленных целей. Определенную помощь в организации и проведении воспитательной работы должны оказывать совет коллектива физической культуры и бюро спортивной секции с учетом мероприятий, проводимых предприятием, учреждением, учебным заведением, совхозом и колхозом.

Основные задачи, стоящие перед учебными группами новичков:

- привитие интереса к боксу и воспитание спортивного трудолюбия;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка на базе нормативов комплекса ГТО;
- развитие качеств, необходимых боксеру, — быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- изучение основ техники и тактики бокса, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники);
- ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями по боксу; приобретение некоторого опыта участия в соревнованиях коллектива физкультуры (в возрасте не моложе 14 лет);
- выполнение норм III спортивного разряда.

Основные задачи, стоящие перед учебными группами III разряда:

- дальнейшее повышение уровня всесторонней физической подготовленности; развитие необходимых физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости; сдача норм комплекса ГТО; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- усвоение основных теоретических сведений в соответствии с требованиями программы;
- дальнейшее изучение и совершенствование техники на дальней, средней и ближней дистанциях;
- выполнение норм II спортивного разряда;
- приобретение опыта участия в соревнованиях района и города, совершенствование тактических навыков и боевых качеств;
- приобретение знаний правил соревнований.

Основные задачи, стоящие перед учебными группами II и I разрядов:

- дальнейшее повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке и специальных требований по технической подготовке;
- дальнейшее совершенствование техники бокса на всех дистанциях;
- подтверждение норм II и выполнение норм I разрядов;
- накопление опыта участия в соревнованиях, совершенствование технико-тактических навыков и боевых качеств;
- приобретение опыта в самостоятельном ведении тренировки, составлении индивидуальных планов тренировки;
- приобретение инструкторских навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий, получение звания тренера-общественника по боксу;
- приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований (получение звания судьи по спорту).

Совершенствование мастерства не заканчивается на четвертом году обучения и тренировки, боксер может продолжать занятия в секции.

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

При разработке годовых планов учебно-тренировочных занятий секций необходимо реализовать следующие основные положения;

- непрерывность и круглогодичность процесса тренировки;
- четкое определено задач и содержания учебно-тренировочных занятий по отдельным периодам и этапам тренировочного года;
- определение для каждой группы занимающихся средств и методов физической, технической, тактической и теоретической подготовки в соответствии с их спортивной квалификацией и задач по росту спортивного мастерства;
- определение содержания и средств морально-волевой и психологической подготовки занимающихся;
- четкая организация воспитательной работы;
- организация врачебного и педагогического контроля;
- определение для каждой группы плана подготовки и участия в календарных соревнованиях года;
- установление уровня тренировочных и соревновательных нагрузок для отдельных групп занимающихся.

Каждая секция бокса должна вести документы планирования, руководства и контроля за учебно-тренировочным процессом: учебный план, программу, рабочий план на определенный период с указанием упражнений и их интенсивности, конспект занятий, расписание занятий, журнал учета посещаемости и содержания занятий, журнал учета спортивных результатов и календарь спортивных мероприятий. Для боксеров высших разрядов составляются индивидуальные планы подготовки, куда входит перспективный план подготовки к ответственным турнирам, периодические и текущие планы.

Учебный план

Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов (темы занятий), количество часов по каждому разделу (табл. 2).

Таблица 2. Примерный учебный план секции бокса коллектива физической культуры

№ пп	Содержание	Количество часов			
		Новички	III разряд	II разряд	I разряд
	<i>Теоретические занятия</i>				
1	Физическая культура и спорт в СССР	2			
2	Краткий обзор развития бокса в СССР и за рубежом	2			
3	Травмы в боксе и их профилактика	2	2		
4	Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль в боксе	2		2	
5	Спортивная форма боксера и пути ее достижения		2	2	
6	Стиль и манера ведения боя выдающихся боксеров	2	4	4	4

	СССР, Европы и мира (демонстрация кинофильмов)				
7	Правила соревнований по боксу	2	2	2	2
8	Средства и методы развития отдельных физических качеств		2	2	2
9	Физиологические основы бокса		2	2	4
10	Психологическая подготовка боксера		2	2	4
11	Тактика в боксе		2	2	4
12	Спортивные снаряды и их назначение	2	2		
13	Обсуждение подготовки к предстоящему бою	2	2	4	4
14	Разбор проведенных боев	2	2	4	6
15	Планирование тренировки				
16	Методика обучения и тренировки новичков и боксеров III разряда				2 4
17	Особенности обучения и тренировки юношей и подростков				2
18	Оборудование и инвентарь для занятий боксом		2		
	Итого	18	16	24	36
	Практика проведения учебно-тренировочных занятий боксерами старших разрядов				20
	<i>Практические занятия</i>				
1	Общая физическая подготовка со специальной направленностью	60	80	60	60
2	Развитие отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении	20	10	10	10
3	Обучение технике и тактике одиночных ударов и защите от них, их практическое применение и совершенствование в бою на дальней дистанции	36	20	14	
4	Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении), удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище	34	30	20	30
5	Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях. Одиночные боковые удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защиты от них подставками, нырками, уклонами и шагами назад с	30	30	20	20

	одинокими ответными контрударами прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище				
6	Техника и тактика ведения боя на средней дистанции. Атака одиночными ударами снизу в голову и туловище. Защита подставками, уходами и накладками с последующей контратакой одиночными ударами: прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище	20	30	30	20
7	Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит и контратак одиночными и двойными ударами	20	30	30	30
8	Атаки одиночными, двумя и тремя последующими ударами (прямыми, боковыми и снизу в разных сочетаниях). Встречные контратаки одиночными и двумя последующими ударами с применением изученных защит		30	30	30
9	Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее. Боевые положения на маневренность, блокировка действий партнера, короткие удары и защиты от них	20	30	30	40
10	Сложные тактические формы ведения боя на разных дистанциях. Атака с вызовом партнера на контратакующее действие с последующей контратакой и повторным ее развитием. Действия одиночными, двумя и тремя последующими ударами в ответной и встречной форме			36	40
11	Техника и тактика ведения боя с разными по стилю и манере партнерами. Бой с активно наступающим партнером, «нокаутером». Бой с партнером быстрым, контратакующим. Бой с партнером обыгрывающего стиля		18	30	40
12	Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях (левосторонней и правосторонней)	10	20	20	24
13	Совершенствование спортивного мастерства. Совершенствование элементов техники и тактики, развитие отдельных физических и волевых качеств				40
14	Упражнения на специальных боксерских снарядах	20	30	30	40
	Итого	270	358	360	444
	Всего часов	288	384	384	480

Тщательное выполнение учебного плана поможет тренеру правильно организовать учебно-тренировочный процесс и добиться успеха в спортивной работе.

Учебно-тренировочные занятия в секциях бокса планируются на основе учебного плана и годовых графиков расчета учебных часов: для новичков три раза в неделю по 2 часа; для спортсменов I и II разрядов — четыре раза по 2 часа; для спортсменов I разряда, кандидатов в мастера спорта и

мастеров спорта не менее пяти раз в неделю с выделением специальных занятий по общей физической подготовке со специальной направленностью (в зале и на открытом воздухе).

Программа занятий

Программа составляется на основании учебного плана и определяет объем знаний и навыков, которые должны быть усвоены занимающимися.

В программе раскрыты формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенных контингентов занимающихся (ДЮСШ, СШМ, секции коллективов физкультуры и клубов). В разделе теории указывается название тем и краткое их содержание, а при изложении практического материала перечисляются все виды упражнений: строевые, общеразвивающие и специальные.

Весь материал излагается по годам обучения и в определенной методической последовательности. Приводятся нормы и требования, предъявляемые к занимающимся по комплексу «Готов к труду и обороне», по спортивной и судейской подготовке, а также материал для самостоятельной работы и прилагается рекомендованная литература.

Программа, как правило, состоит из следующих разделов: а) объяснительная записка, где указан контингент, для которого предназначена программа, задачи, порядок прохождения курса и форма зачета; б) изложение материала по годам обучения и периодам; в) учебные нормы и требования; г) рекомендуемые учебные пособия

Программа — это документ, все требования которого являются обязательными для выполнения (допускаются уточнения тех или иных задач и средств их выполнения в зависимости от условий работы).

Рабочий план

Рабочий план составляют на основе учебного плана и программы. Он может быть тематическим (материал излагается по темам, которые могут быть включены в несколько занятий в методической последовательности) и поурочным. Рабочий план составляют на полгода, три или один месяц (в зависимости от условий занятий и календаря соревнований). В рабочем плане указывается тема, содержание материала (перечень упражнений), объем тренировочных нагрузок. Наиболее часто поурочный рабочий план составляют в виде плана-графика (табл. 3).

Таблица 3. Примерная схема тематического рабочего плана

Количество занятий	Тема	Упражнения	Время мин
10	Изучение и совершенствование прямого удара левой в голову, защиты от него руками и шагами назад и в стороны и контрудары прямыми левой в голову	1. Техника выполнения ударов и защит	60
		2. Прямые удары и защиты подставками правой открытой ладони	80
		3. Прямой удар левой в голову и защита шагом назад	60
		4. Прямой удар и защита отбивом вправо и влево	80

		5. Прямой удар, защита открытой ладонью и ответ прямым левой в голову	80
		6. Прямой левой, защита шагом назад и с шагом вперед контрудар левой в голову	80
		7. Прямой левой, защита отбивом правой вправо или влево и контрудар левой в голову	80
		8. Условный бой	60
		9. Упражнения в ударах по мешку	60
		10. Упражнения в ударах по груше	60
		11. Упражнения в ударах по лапам	40
		12. Упражнения со скакалкой	30
		13. Упражнения по общей физической подготовке	80
		14. Упражнения по специальной физической подготовке	80
		15. Разбор проведенных занятий	20

Примечание. Каждое занятие длится 100 мин.

В поурочном плане указывается тема основной направленности занятий, например: встречные удары прямым .правой в голову на атаку левым боковым в голову и левым прямым в голову на атаку боковым правой в голову.

На определенный период подготовки (от месяца до трех в зависимости от календаря соревнований) составляется план-график тренировки коллектива, в котором указываются все виды упражнений на этот период времени, показана ориентировочная кривая интенсивности нагрузки на каждое занятие.

Специализированные упражнения в ударах поданы в раундах, расстояния — в метрах, общие специализированные упражнения — в минутах, силовые упражнения с отягощениями — в килограммах.

Конспект занятий

На основании рабочего плана тренер составляет конспект на каждое занятие (табл. 4). В конспекте он перечисляет упражнения, излагает их направленность как средства для решения задач, раскрывает

методические приемы, строго регламентирует время. Конспект составляется с учетом результатов предыдущих занятий, условий, в которых будет проведено занятие.

Таблица 4

ФОРМА КОНСПЕКТА

Конспект занятий для _____ по боксу

Дата _____ Место проведения _____

Тема _____

Задачи занятия _____

Инвентарь _____

Часть занятия	Содержание	Продолжительность	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания

Конспекты на каждое занятие свидетельствуют о качественной подготовке тренера (преподавателя) к проведению занятий.

Расписание занятий

Расписание определяет дни, часы и место проведения занятий (табл. 5). Кроме того, в нем указывается преподаватель, проводящий занятия. Расписание является важным организационным началом в работе секции бокса, и при его составлении необходимо учитывать характер трудовой деятельности или основной учебы занимающихся.

Таблица 5. Примерная форма расписания занятий

Наименование учебных групп	Дни и часы занятий							Место занятия	Фамилия преподавателя
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье		

Расписание должно быть стабильным: составлено на продолжительный срок и не подвергаться частым изменениям.

Лучшее время для занятий — через 3-4 ч после работы (с тем, чтобы занимающийся мог после работы прийти домой, поесть и немного отдохнуть).

Журнал учета посещаемости занятий общеустановленной формы ведется в каждой группе. В нем также записываются демографические данные, учитываются подготовка и сдача норм на значок ГТО, показатели специализированной физической подготовки.

Большое значение в планировании подготовки боксеров имеет календарный план соревнований (табл. 6).

Таблица 6. Примерная форма плана спортивных мероприятий

№ пп.	Наименование мероприятий	Дата проведения	Место проведения	Кто допускается к участию	Ответственный за проведение

Соревнования по боксу являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Они завершают тренировочный период и являются своеобразным отчетом спортсменов, тренеров и коллективов за проделанную работу.

При составлении плана спортивных мероприятий (календаря соревнований) в основ берется планы вышестоящих спорторганизаций, чтобы избежать проведения соревнований в одно и то же время или с малым промежутком времени между ними. В соревнованиях спортсмены выступают согласно своей квалификации.

План работы секции

В плане работы секции и клуба находит отражение вся деятельность работы коллектива как в организации учебно-тренировочной и воспитательной работы, так и участия в соревнованиях. План работы коллектива обычно составляется на год (табл. 7 и 8).

Таблица 7. Примерная форма плана работы секции

Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственный за проведение	Отметка о выполнении

Таблица 8. Примерная форма учета спортивных результатов

Дата соревнований	Характер и масштаб соревнований	Кол-во участников в этой весовой категории	Противники, их квалификация и спортивные результаты	Характер выигрыша или проигрыша	Замечания по проведенному бою

Правильно поставленный учет позволяет инструктору (тренеру) определять недостатки и достижения в учебно-тренировочной работе и своевременно вносить необходимые поправки в планирование занятий отдельных групп.

В течение всего периода осуществляется так называемый текущий учет. Фиксируются следующие данные: посещение занятий, количество проведенных занятий и иыполмоиие программ],!, успеваемость занимающихся, сдача норм комплекса ГТО и разрядных требований, участие в соревнованиях и состояние здоровья.

В конце сезона подводятся итоги проделанной работы. Учитываются успеваемость в технике и тактике бокса, результаты сдачи норм комплекса ГТО и контрольных нормативов, результаты участия в соревнованиях, изменения в состоянии здоровья, физического развития и др.

Основным документом учета работы в секциях коллективов физической культуры и спортивных клубов является журнал учета работы секции.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Процесс повышения уровня физической подготовки и развития физических качеств немалозначим без систематического педагогического контроля.

Действенным средством контроля является выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Группы новичков (первый год занятий)

1. Бег 100 м - 14,5 с
2. Бег 800 м - 2 мин 40 с
3. Прыжки в длину с разбега - 4,00 м
4. Подтягивание на перекладине - 8 раз
5. Отжимание в упоре лежа - 10 раз
6. Толкание ядра 5 кг при массе тела боксера:
 - до 60 кг - 7,5 м
 - до 71 кг - 8,5 м
 - свыше 71 кг - 9,8 м

Группы боксеров III разряда

1. Бег 100 м - 14,0 с
2. Бег 1500 м - 6 мин 30 с
3. Прыжки в длину с разбега - 4,30 м
4. Подтягивание на перекладине при массе тела боксера:
 - до 60 кг - 10 раз
 - до 71 кг - 8 раз
 - свыше 71 кг - 6 раз
5. Отжимание в упоре лежа - 12 раз
6. Толкание ядра 7,257 кг при массе тела боксера:
 - до 60 кг - 6,50 м, 5,00 м
 - до 71 кг - 7,50 м, 5,50 м
 - свыше 71 кг - 8,50 м, 6,50 м

Группы боксеров II разряда

1. Бег 100 м - 13,6 с

2. Бег 1500 м - 5 мин 10 с
3. Прыжки в длину с разбега - 4,50 м
4. Подтягивание на перекладине при массе тела боксера:
 - до 60 кг - 12 раз
 - до 71 кг - 10 раз
 - свыше 71 кг - 8 раз
5. Толкание штанги (60% от массы тела боксера) - На колич. раз
6. Толкание ядра 7,257 кг при массе тела боксера:
 - до 60 кг - 7,50 м, 5,50 м
 - до 71 кг - 8,50 м, 6,50 м
 - свыше 71 кг - 9,50 м, 7,50 м

Группы боксеров I разряда

1. Бег 100 м - 13,0 с
2. Бег 300 м (кросс) - 11,0 мин
3. Прыжки в длину с разбега - 4,80 м
4. Подтягивание на перекладине при массе тела боксера:
 - до 60 кг - 15 раз
 - до 71 кг - 12 раз
 - свыше 71 кг - 10 раз
5. Толкание штанги (60% от массы тела боксера) - На колич. раз
6. Отжимание в упоре лежа - 25 раз
7. Толкание ядра 7,257 кг при массе тела боксера:
 - до 60 кг - 8,50 м, 6,50 м
 - до 71 кг - 9,00 м, 7,00 м
 - свыше 71 кг - 10,50 м, 8,00 м

Примечание. В толкании ядра первыми показаны результаты для сильнейшей руки, вторыми — для более слабой.

Контрольные упражнения по технической подготовке

Контрольные технические нормативы устанавливаются в соответствии с характеристикой боксера: какими ударами и защитами он предпочитает пользоваться, какие приемы удаются ему лучше других; что успешнее у него получается — атака или контратака, бой на дальней, средней или ближней дистанциях, одиночные, двойные или серия ударов. Одним из показателей уровня спортивной подготовленности является результат соревнований.

Группы новичков.

1. Передвижение в боевой стойке одиночными и слитыми шагами в различных направлениях (без партнера).
2. Передвижение перед партнером на дальней дистанции для определения боевого расстояния, с которого можно нанести удар с шагом вперед, назад и в стороны.
3. Атака и контратака одиночными, двойными ударами и защитные действия (приемы) на дальней дистанции.
4. Упражнения в ударах на снарядах.

Группы боксеров III разряда.

1. Передвижение перед партнером в собранной боевой стойке на средней дистанции для определения расстояния, с которого можно нанести удар без шага.
2. Различные сочетания ударов и защит на средней и ближней дистанциях, умение контратаковать.
3. Вход в среднюю и ближнюю дистанции.
4. Приемы боя против левши на дальней и средней дистанциях.
5. Упражнения в ударах на боксерских снарядах.

Группы боксеров II и I разрядов.

1. Приемы и способы боя во всех дистанциях, их тактические применения.
2. Маневренность и передвижение по рингу, умение атаковать и контратаковать в различных ситуациях боя.
3. Ведение боя с боксерами, отличающимися той или иной направленностью своей манеры и тактики.

Организационно-методические указания

Чтобы учебно-тренировочная работа обеспечила высокий уровень здоровья занимающихся, овладение техникой и тактикой бокса, воспитание моральных и волевых черт характера, развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), ее надо соответствующим образом планировать, организовывать и методически правильно проводить в различных группах.

Воспитательная работа планируется в мероприятиях коллектива физической культуры, спортивного клуба, но осуществляется главным образом в процессе занятий секции и участия в соревнованиях.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является урок. Четкая организация занятий, соблюдение порядка при проведении упражнений содействуют организованности и дисциплине занимающихся. Каждый урок должен быть заранее и тщательно разработан с учетом состава и квалификации занимающихся, места и условий его проведения. Соответственно подбираются средства, методика обучения и совершенствования спортивного мастера/та занимающихся.

Теоретический материал следует излагать в кратких беседах (15-20 мин) с демонстрацией наглядных пособий (лучше учебных кинофильмов). В учебных группах II и I разрядов теоретические занятия должны носить более углубленный характер. Беседы по вопросам гигиены, врачебного контроля и первой медицинской помощи должен проводить врач.

Как правило, на всех тренировочных занятиях следует широко применять средства и упражнения общей и специальной физической подготовки. Занятия, целиком посвященные общей и специальной физической подготовке должны проводиться во все периоды учебно-тренировочной работы, но особенно в подготовительном и переходном. Чтобы добиться технического мастерства, необходимо регулярно сочетать учебно-тренировочные занятия по боксу с занятиями другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием и особенно спортивными играми.

ПЛАНИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРА

Как правило, спортивная подготовленность начинающих боксеров примерно одинакова. После года обучения боксеры начинают несколько отличаться друг от друга технической и тактической подготовленностью. Наступает время индивидуализации тренировки. Сначала незначительно, а по мере приобретения опыта боксерами и проявления одними больших умений и способностей по сравнению с другими планирование следует все больше индивидуализировать.

Боксеры I и II разрядов, а тем более кандидаты в мастера или мастера спорта должны полностью индивидуализировать свою тренировку.

Одним следует больше обратить внимания на физическую подготовку, другим — на совершенствование технического или тактического мастерства и т. д.

Для группового планирования остаются одни и те же принципы учебно-тренировочного процесса, но содержание тренировок несколько отличается.

Как в ходе всей тренировки, так и на отдельных ее этапах определяются средства для решения поставленных задач, устанавливаются этапы тренировочного процесса, примерное количество занятий, тренировочные нагрузки, контрольные нормативы и т. п.

Составляя индивидуальный план подготовки боксера, тренер прежде всего учитывает состояние его здоровья, общее физическое развитие, уровень спортивного мастерства и степень тренированности, условия быта и характер трудовой деятельности, медицинские, функциональные показатели и условия для проведения тренировок.

Существуют формы планирования: перспективная (на ряд лет), периодическая (на год, шесть и три месяца — от одного до другого крупного соревнования) и текущая (чаще всего на сборе в 15-20 дней).

Перспективное планирование для группы и для каждого боксера в отдельности, как правило, составляется в промежутках между крупными соревнованиями (спартакиады народов СССР, олимпийские игры, первенства Европы).

В перспективном плане отражены некоторые данные, являющиеся основанием к составлению годового плана подготовки: календарный план соревнований, периоды сборов, сроки периодизации, нормативы по специальным упражнениям и общей физической подготовке.

При составлении перспективного плана тренер учитывает особенности основных соревнований, ставит задачи по расширению функциональных возможностей, комплекса технических средств, улучшению навыков и других сторон спортивного мастерства. Так как перспективный план рассчитан на длительный период, в нем указаны этапы тренировки. В каждом этапе последовательно решаются определенные вопросы обучения и совершенствования. Так, на первом этапе ставятся задачи подготовки и участия в ряде соревнований, освоение новых форм технико-тактических средств, совершенствование любимых приемов ведения боя, развитие определенных физических качеств. На втором этапе — участие в более ответственных соревнованиях, повышение требований не только к физической, технической и тактической подготовке, но и психологической. Третий этап может быть заключительным в перспективной подготовке перед основным соревнованием (первенство республики, СССР, Европы или олимпийские игры). На этом этапе боксер испытывает не только максимальные нервные и физические напряжения, но и борется за место в команде для участия в этих соревнованиях. При четырех этапах последний является заключительным перед основным спортивным мероприятием, допустим, учебно-тренировочный сбор.

В *периодическом плане* предусматриваются более конкретные задачи в развитии физических качеств, технических и тактических навыков с указанием средств и методов подготовки, содержания и

степени нагрузки в каждой тренировке, с учетом изменившихся условий, состояния здоровья боксера, особенностей соревнований, к которым готовится спортсмен.

Текущий план составляется на время определенного мероприятия, например сбора.

Процесс тренировки спортсмена состоит из трех периодов: подготовительного, основного (или соревновательного) и переходного.

Продолжительность и содержание периодов зависят от мероприятий календаря соревнований и их характера (матчевые встречи или турниры).

Подготовительный период

Основной задачей подготовительного периода является всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному наступлению и предстоящих соревнованиях. В ходе тренировочных занятий опробываются новые методические приемы и средства общей и специальной физической подготовки, изучаются новые приемы техники и тактические действия.

Для более четкого планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы подготовительный период целесообразно разделить на два этапа: общеподготовительный и предсоревновательный.

Общеподготовительный этап. Тренировочное время распределяют примерно по такой схеме: разносторонняя физическая подготовка — 40-45%, технико-тактическая — 55-60%. Одновременно с восстановлением и развитием основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости) совершенствуют технику боевых приемов и тактических действий, развивают волевые качества, значительное внимание уделяют психологической подготовке.

Основные средства на этом этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами, акробатические, с отягощениями, кроссы, бег, прыжки, различные подвижные и спортивные игры, плавание, условные бои.

В теоретической подготовке приобретаются или углубляются знания, составляющие основу спортивной деятельности.

Основные формы тренировки на этом этапе — специализированные и комплексные занятия по физической, специальной и технической подготовке с постепенным увеличением объема тренировочных нагрузок и (в меньшей степени) их интенсивности. Продолжительность первого этапа зависит от физического состояния занимающегося и составляет в среднем 20-30 дней.

Предсоревновательный этап. Основная задача второго этапа — повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств, навыков, высокой работоспособности, приобретение спортивной формы и втягивание спортсменов в специфическую соревновательную работу.

Физическая подготовка занимает 25-30% общего времени и направлена в основном на дальнейшее развитие двигательных качеств и общей тренированности. Повышается удельный вес средств специальной физической подготовки; технико-тактическая подготовка предусматривает совершенствование технических навыков в более усложненной обстановке и занимает 75-85% общего времени. Во время тактической подготовки совершенствуют тактические навыки в условных боях и встречах с различными по боевым особенностям партнерами.

Основные средства на этом этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения специальной физической подготовки для дальнейшего совершенствования физических качеств, специальные упражнения в технике и тактике (условные бои).

В содержании волевой и психологической подготовки основное внимание уделяется повышению переносимости тренировочных нагрузок, применению индивидуальных средств тренировки в случаях мобилизации всех сил боксера.

Теоретическая подготовка направлена на изучение основ тренировки.

Основные формы тренировки на предсоревновательном этапе — специальные и комплексные занятия по физической, технической, тактической подготовкам с применением индивидуальных и групповых методов работы. Возрастает удельный вес соревновательного и интервального методов тренировки.

Стабилизируется объем тренировочной нагрузки, интенсивность выполнения упражнений продолжает повышаться.

Методы развития физических качеств приобретают комплексный характер и направлены преимущественно на развитие быстроты, скорост-но-силовых качеств, координации движений и специальной выносливости. Больше внимания уделяется специальной тренированности, которая достигается специальными боксерскими упражнениями для развития силы, быстроты, ловкости и скоростной выносливости.

За несколько дней до соревнований необходимо приблизить условия тренировки к условиям соревнований, т. е. сократить время тренировки, но еще больше увеличить ее интенсивность. Особое внимание обратить на повышение темпа боевых действий в конце каждого раунда, особенно второго и третьего.

Соревновательный период

Под соревновательным периодом в боксе понимают ряд турниров, в которых участвует боксер, следующих друг за другом с небольшим промежутком времени (например, первенство города, республики и СССР). Эти три крупных мероприятия проходят с промежутком в один или полтора месяца. В таком случае план подготовки к турниру включает в себя микропериоды (переходный и подготовительный); продолжительность их тренер с боксером определяют в зависимости от состояния боксера после участия его в турнире, успеха и условий подготовки. Но на всем протяжении соревновательного периода он неуклонно совершенствует технические навыки, тактические приемы, развивает физические (силу, быстроту, ловкость и выносливость) в волевые (инициативность, уверенность, смелость, решительность и стойкость) качества.

Физическая подготовка направлена на достижение максимальной тренированности, сохранение ее на этом уровне, а также на поддержание достигнутой общей тренированности. Удельный вес физической, технической и тактической подготовки сохраняется на уровне предсоревновательного этапа.

Техническая подготовка должна обеспечить дальнейшее совершенствование быстроты и стабильности применения приемов в сложных боевых условиях.

В тактической подготовке совершенствуются тактические действия против различных по тактике и манере боксеров.

Психологическая подготовка должна обеспечить максимальную мобилизацию и психологическую готовность спортсмена к каждому бою и соревнованию в целом.

В моральной и волевой подготовке акцентируется внимание на развитии волевых качеств, связанных с непосредственным участием боксеров в соревнованиях, — воли к победе, выдержки, смелости, решительности, преодолении отрицательных эмоциональных состояний (неуверенности, боязни

действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты боя, подавленности, связанной с отдельными поражениями).

Теоретическая подготовка направлена на изучение особенностей тренировки в соревновательном периоде, а также на расширение знаний, способствующих успешному выступлению в соревнованиях.

В соревновательном периоде проверяется уровень спортивной формы боксера, эффективность форм и методов подготовки к соревнованию. Этот период характерен большими физическими и нервными напряжениями спортсмена.

Во время турнира боксер продолжает тренироваться. Он выполняет утренние упражнения, ежедневно проводит специализированную тренировку в упражнениях на снарядах с партнером, но выбор упражнений, длительность и интенсивность тренировки зависят от того, как провел боксер бой (с каким напряжением), от самочувствия, уровня восстановительных процессов, промежутка времени между боями и условий тренировки. Кроме того, боксер должен следить за тем, чтобы не выйти за пределы своей весовой категории на протяжении всего турнира. Как физическая, так и психическая нагрузки на тренировках направлены на поддержание ранее приобретенной спортивной формы. Особенно следует обращать внимание на психологическую подготовку к встрече с уже известным противником.

Переходный период

Переходный период следует, как правило, после участия в турнире. Постепенно снижают нагрузки и переходят к активному отдыху. Мероприятия должны обеспечить сохранение уровня общей физической подготовленности и укрепление здоровья боксеров.

В переходном периоде широко используются средства с преимущественным применением игрового метода. Из средств активного отдыха рекомендуются гигиеническая гимнастика, прогулки и туристские походы, экскурсии, игры в городки, бадминтон, рыбная ловля, охота и пр. Боксерские упражнения служат лишь для поддержания боевых навыков спортсмена.

Уменьшается количество занятий в неделю (до трех), объем и особенно интенсивность применяемых нагрузок.

В этом периоде ставится задача путем активного отдыха поддерживать спортивную форму, чтобы со следующего подготовительного периода начать тренировки на новом, более высоком уровне.

Примерный недельный график тренировки в подготовительном периоде

Понедельник. Специальная тренировка. Совершенствование техники и тактики в общей группе.

Вторник. Индивидуальная специальная тренировка.

Среда. I занятие. Общая физическая подготовка со специальной направленностью.

II занятие. Индивидуальная специализированная подготовка.

Четверг. День отдыха (парная).

Пятница. День боевой практики — совершенствование техники, тактики и развитие физических и волевых качеств в условных и вольных боях.

Суббота. I занятие. Общая физическая подготовка со специальной направленностью.

II занятие. Индивидуальная специализированная подготовка.

Воскресенье. День отдыха.

При четырехразовых занятиях в неделю во вторник боксеры отдыхают, а в субботу вместо общей физической подготовки проводится комбинированная тренировка: индивидуальная, специализированная и упражнения для развития отдельных физических качеств.

Боксеры высших разрядов, готовящиеся к турнирам крупного масштаба и находящиеся на сборе, применяют двухразовую тренировку в день. Например, в первой половине дня индивидуальная подготовка в совершенствовании техники каких-либо действий в упражнениях с тренером или партнером, а во второй — по общему плану группы. Не зависимо от режима ежедневной тренировки утренние упражнения обязательны.

Примерный недельный график тренировки в переходном периоде

Понедельник. Комбинированная тренировка с применением гимнастических упражнений, сопротивлений, метаний, прыжков, борьбы в стойке, быстрой ходьбы, бега и др.

Вторник. Отдых.

Среда. Плавание, игра в водное поло, гребля, лыжи, коньки (зимой).

Четверг. Легкая специализированная тренировка.

Пятница. Спортивные игры, упражнения со штангой (для легкоатлетов и гимнастов), спортивные игры.

Суббота. Комбинированные упражнения с отягощениями, эспандерами, набивными и малыми мячами, палками, спортивные игры и легкая специализированная тренировка.

Воскресенье. Отдых.

Рекомендуется использовать воскресенье для туристских походов (10-20 км).

Индивидуальный план (табл. 9) подготовки на определенный период составляется совместно тренером и боксером. В нем отмечаются:

- краткая характеристика моральных, волевых и физических качеств, технической и тактической подготовленности боксера;
- имеющиеся недостатки б уровне отдельных компонентов мастерства и их устранения
- пути развития качеств и навыков, наиболее успешно проявляющихся у боксера во время боя.

Эти рекомендации не исчерпывают средств по развитию и совершенствованию качеств и тишком. Преподаватель (тренер) может их расширить, вводить новые в зависимости от уровня подготовки боксера, его индивидуальных особенностей, условий тренировки и т. п.

Таблица 9. Ориентировочный план совершенствования физических качеств, технических и тактических навыков

Задания	Средства
Повышение общей физической подготовки, развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости	Бег на разные дистанции, кроссы, смешанные передвижения, вольные гимнастические упражнения, упражнения на снарядах, метания, прыжки, упражнения с эспандером, отягощениями, борьба в стойке, упражнения с палками и булавами, ходьба на лыжах, плавание, спортивные игры, выполнение разнообразной

	работы (напилить и наколоть дров, разбивать топором пни, очистить двор или тротуар от снега и др.)
Повышение специальной боксерской выносливости	Условные и вольные бои в большом темпе с партнерами активными, быстрыми и выносливыми. Доводить учебно-тренировочные бои до четырех-шести раундов, добиваясь большой плотности. Выполнять длительно и в большом темпе упражнения на снарядах, увеличивая продолжительность раундов (до 4 - 5 мин) и их количество (до пяти-семи) Увеличение количества ударов в условном и вольном боях, быстроты их нанесения Комбинированный метод тренировки. Упражнения специально-подготовительные, со скакалкой и набивными мячами, бой с тенью, пять-шесть раундов упражнений на снарядах и два три раунда вольного боя с неуставшим партнером меньшей весовой категории, активно действующим. Чередование коротких спуртов в беге (60 - 100 м) с борьбой в стойке
Развитие быстроты действий	Изучение и совершенствование боевых приемов в упражнениях с партнером сначала в медленном темпе, затем постепенно ускоряя, добиваясь максимальной быстроты. Увеличить количество «взрывных» действий в вольном или условном боях. В специальных боевых упражнениях, особенно с партнером, стараться наносить опережающие удары в открытое место с максимальной быстротой. Не запаздывать с защитными действиями и сочетать их со встречными контрударами В упражнениях на снарядах и лапах добиваться быстрого нанесения ударов как одиночных, так и серий. Широко использовать гандбол и большой теннис. Во время эпизодов активного встречного боя повторять атаки и контратаки с акцентированием одного или двух ударов. В упражнениях с партнером добиваться быстрой атаки, при сближении активно действовать
Развитие силы и точности удара	Быстро атаковать в упражнениях с партнером. Использовать защитные действия как исходные положения для нанесения точных ударов. Практиковать тренировку с партнером на одну или две весовых категории больше, чтобы можно было акцентировать сильный и точный удар. Для развития эффективного удара стараться попадать по цели основанием указательного и среднего пальцев, сжимать плотно кулак и ускорить начальную скорость вращательного движения туловища. Довести до максимальной быстроту хорошо заученных действий, влияющих на точность и силу удара. Широко использовать удары по лапам, мешку, мячу на резинах и по груше, следить за правильным положением кулака. Наносить удар с устойчивого положения
Расширение арсенала технических средств в разных дистанциях при атаках и контратаках	Применение разных защит от одного и того же удара и создание исходных положений для контратакующих действий. Применяя одну из защит, находить варианты разнообразных контрударов. Овладеть техникой определенного вида защитных действий на дальней, средней и ближней дистанциях и уметь на один атакующий удар отвечать двумя и тремя или атаковать сериями ударов в разных сочетаниях. Для расширения технических средств четко выполнять поставленные задачи в упражнениях и

	парах, особенно в условном и вольном боях на равных дистанциях. Широко использовать подвижный мешок для совершенствования серий ударов, мяч на резинах, способствующий развитию уклонов, совершенствовать ответные и встречные контрудары на лапах
Развитие подвижности и маневренности перемещения по рингу в разных направлениях	Уделять большое внимание передвижению в разные стороны, с тем чтобы не быть прижатым к канатам; на дальней дистанции быть неуязвимым; с помощью маневрирования научиться прижимать противника в угол и быстро атаковать одним, двумя и тремя ударами; уметь быстро выйти в положение вне боя. Необходимо широко практиковать бои с тенью для имитации атак и контратак на дальней дистанции. В условном бою стремиться подбирать активного партнера, стремящегося к сближению
Развитие легкости в ведении боя	Тренировочный бой с партнером стремиться вести легко и непринужденно, избегая грубого силового боя; использовать умелую тактику, набирая очки. Особое внимание обратить на то, чтобы каждое защитное действие стало исходным положением для нанесения ударов. Не оставлять без ответа ни одного атакующего действия
Совершенствование техники и тактики ведения боя с партнерами разного стиля и манеры	Практиковать бой с партнерами активного силового стиля, уметь держать с ними дальнюю дистанцию, при продвижении такого боксера вперед контратаковать прямыми ударами, сохраняя нужную дистанцию. Для совершенствования техники и тактики ведения боя против партнера контратакующего стиля подбирать партнеров контратакующего стиля, практиковаться в умении быстро сближаться и активными действиями подойти на такую дистанцию, где бы партнер не мог проявить свои качества быстроты и не сумел контратаковать. Научиться вызывать партнера на атаку, самому быстро контратаковать, обеспечить надежную защиту. Тренироваться в обманных действиях, нанесении опережающих ударов
Совершенствование техники и тактики обыгрывания партнера	Упражнения, вольные и условные бои для обучения легкому передвижению по рингу, умелому уходу из углов и от канатов. Овладеть навыками наносить встречные и ответные удары, самому быть маневренным, подвижным, быстро атаковать одиночными ударами, пользоваться финтами, а при сближении стараться блокировать действия партнера, наносить удары левой и правой руками быстро и точно. В произвольных боях с партнером добиваться выполнения поставленных задач с учетом сил и возможностей партнера. Тренироваться в ведении боя на всех дистанциях с партнерами разного стиля и манеры. Совершенствоваться в повторности атак и контратак.
Совершенствование техники защитных действий	Совершенствование защитных действий в разных дистанциях от ударов прямых, боковых и снизу; одиночных, двух, следующих друг за другом, и серий. В зависимости от дистанции, быстроты и количества ударов выбирать наиболее надежную форму защит руками (подставками, отбивами), уклонами, передвижением или комбинированные действия с контратаками
Совершенствование навыков ближнего боя	В каждом тренировочном занятии уделять три-четыре раунда ближнему бою. Тренироваться лучше с партнером, умеющим

	нести ближний бой. Научиться входить в ближний бой, блокировать удары партнера, самому активно действовать акцентирующими ударами. На мешке и насыпных грушах тренироваться в нанесении коротких ударов в голову и туловище сбоку и снизу. Борьба в стойке
Совершенствование обманных действий во время атак	Обучение обманным действиям руками, туловищем, передвижением, выполнению их убедительно для противника, чтобы отвлечь его и заставить раскрыть уязвимые места, быстро и решительно атаковать действительными ударами. Упражнения в бою с тенью перед зеркалом, практиковать обманные действия в учебном бою с партнером
Овладение техникой и тактикой ведения боя с противниками, боксирующими в противоположной боевой позиции	На каждом тренировочном занятии упражняться в изучении и совершенствовании приемов боя с боксерами с правосторонней стойкой (если таковых нет, надо попросить партнера с обычной стойкой боксировать в этом положении). Чаше проводить учебный бой с партнерами разных боевых позиций. Периодически тренироваться с партнерами, боксирующими в противоположной боевой позиции, как в парах по изучению отдельных приемов, так и в условном и вольном боях
Повышение общей дисциплины боя	Придерживаться правил в тренировочных боях и не допускать технических ошибок, которые на соревнованиях могут привести к травмам, предупреждениям и дисквалификации. Во время условных и вольных боев практиковать учебное судейство на ринге строго по правилам

План-график тренировки

В плане-графике тренировки перечисляются упражнения каждой тренировки, указывается их дозировка.

План составляют на определенный период, например между двумя соревнованиями, в которых участвует боксер, или на более длительный срок, включающий несколько соревнований.

Если группа однородна по своей квалификации (на первом и втором году обучения) и большинство боксеров участвуют в одних и тех же соревнованиях, то план составляется на группу в целом.

Для боксеров высших разрядов может составляться план для группы, например во время сборов, но дозировка в упражнениях будет разной. В большинстве же случаев спортсмены высокой квалификации работают по индивидуальным планам.

В зависимости от задач, поставленных на каждый день учебно-тренировочных занятий, подбираются те или иные упражнения.

Если в занятии больше внимания уделяется общей физической подготовке, то меньше дают специальных технических и тактических упражнений, если же предполагается большая нагрузка в специализированных упражнениях (боевая практика или длительная тренировка с партнером, упражнения на снарядах), уменьшают количество общеразвивающих упражнений и т. д. Примерно так согласуют (по степени нагрузки) и основные тренировки с нагрузками во время утренних упражнений: если основная тренировка не с высокой нагрузкой, то утренние упражнения будут более интенсивными и наоборот.

Таким образом, индивидуальный план повышения спортивного мастерства боксера, предусматривающий устранение недостатков, развитие положительных качеств, конкретизируется в плане-графике тренировки.

В конце периода тренировки суммируют количество упражнений для развития того или иного качества и навыка, метраж в беге, обеспечивающий развитие выносливости, количество раундов в учебных боях, упражнений на снарядах, с партнером и судят об эффективности данных упражнений. Уровень интенсивности упражнений в каждом занятии для наглядности изображают в виде кривой.

Выполнение плана контролируется непосредственно в соревнованиях или во время вольных боев методом прикидки с составлением таблицы контроля (табл. 10).

Таблица 10. Таблица контроля за выполнением плана.

Дата	Соревнование или учебная боевая практика на ринге, приближенная к условиям соревнований	Фамилия противника и его квалификация	Результат встречи, насколько устранены недостатки и развиты положительные качества

При планировании тренировки следует учитывать данные педагогического контроля за состоянием и поведением спортсмена в процессе занятий (табл. 11).

Таблица 11.

ГРАФИК

контроля за поведением боксера и состоянием его здоровья

_____ по наблюдениям тренера

_____ за период _____

Показатели	Внешнее проявление	Даты тренировок			
		1	2	3	4 и т.д.
Уровень нагрузки по объему и интенсивности	1. Максимальная 2. Большая 3. Средняя 4. Малая				
Спортивная работоспособность	1. Повышенная 2. Хорошая 3. Средняя 4. Пониженная 5. Быстрая утомляемость				
Интерес к занятиям	1. Большой 2. Обычный 3. Пониженный 4. Отсутствие интереса				

	5. Полное безразличие				
Внимание	1. Сосредоточенное 2. Хорошее, устойчивое 3. Ослабленное 4. Рассеянное 5. Отсутствует				
Поведение	1. Недисциплинированное 2. Возбужденное 3. Спокойное 4. Угнетенное 5. Апатичное				
Движения	1. Уверенные и четкие 2. Неуверенные и нечеткие 3. Замедленное выполнение 4. Проявление некоординированности 5. Расстройство координации				
Усвоение упражнений	1. Легкое и быстрое 2. Хорошее 3. Замедленное 4. Длительное 5. Быстрое забывание				
Показатели состояния здоровья	Оценка состояния	Дни месяца			
		1	2	3	4 и т. д.
Дыхание	1. Спокойное ровное 2. Учащенное ровное 3. Очень учащенное 4. Поверхностное 5. Одышка				
Цвет кожи	1. Нормальный 2. Незначительное покраснение 3. Значительное покраснение 4. Бледный 5. Синюшный				
Жалобы	1. Усталость 2. Головокружение 3. Сердцебиение 4. Одышка 5. Недомогание				

Боль	<ol style="list-style-type: none"> 1. В боку 2. В сердце 3. Головная 4. В суставах 5. В мышцах 				
Особые замечания					

После анализа результатов тренировки планы пересматривают. Например, если боксер показал плохую маневренность или неумение вести бой прямыми ударами, в последующем плане увеличивают объем упражнений, направленных на изучение и совершенствование этих навыков.

Если оказалось, что боксер недостаточно вынослив, нужно уделить внимание упражнениям, развивающим это качество, и т. д. Интенсивность подобранных упражнений определяется в зависимости от состояния спортсмена и его функциональных возможностей.

Планирование и руководство учебно-тренировочными сборами

Подготовка сборной команды к соревнованиям

В областных центрах, столицах союзных республик, Москве, Ленинграде имеются сборные команды по боксу — первый, второй и третий составы. Кроме того, сборные команды есть в обществах и ведомствах (начиная от областных советов).

Для каждой сборной команды проводят учебно-тренировочные сборы за 20 дней до соревнований. Кроме того, бывают сборы учебные (для совершенствования спортивного мастерства), по общей физической подготовке и лечебно-оздоровительные.

Во время учебно-тренировочных сборов ставятся задачи повышения спортивного мастерства, главным образом развития специальной выносливости, совершенствования излюбленных приемов ведения боя, устранения недостатков в технике и тактике; психологическая подготовка к турниру.

На сборе создаются наиболее благоприятные условия тренировки. Здесь собираются лучшие боксеры и, следовательно, каждый из них имеет хороших партнеров для проведения учебных боев. Качественной подготовке способствуют хорошо оборудованные места занятий, тренеры высокой квалификации, тщательные медицинские наблюдения, режим сна, питания, отдыха и т. д.

На сбор боксер приезжает подготовленным, с планом тренировки, составленным совместно с тренером. Тренерский совет сбора знакомится с планом предварительной подготовки боксера и составляет индивидуальный план подготовки на время сбора. Тренер, который работает с боксером, подбирает упражнения для устранения явных ошибок в технических действиях, развития отдельных качеств, расширяет практику ведения боя с боксерами разного стиля и т. п.

В индивидуальных планах подготовки боксеров на сборах должны быть подробно изложены рекомендации и требования по совершенствованию технико-тактической, физической, психологической и теоретической подготовок.

Старший тренер составляет план проведения сбора, в начале которого кратко характеризует состояние как команды в целом, так и каждого из боксеров в отдельности, определяя уровень его подготовки.

В плане указываются задачи сбора и общие требования к специализированной тренировке сборной.

По технической подготовке особое внимание следует уделить совершенствованию и рационализации излюбленных боевых действий каждого боксера, более экономному выполнению приемов, умению расслабляться после боевого эпизода. Тренеры должны фиксировать удары, которые наиболее часто пропускают их подопечные, установить причины ошибок в защитных действиях и совершенствовать защиты от всех ударов. Чрезвычайно важно акцентировать внимание на активных защитах, на использовании защит как исходного положения для контратакующих действий.

Следует поработать над ликвидацией ошибок, могущих повлечь за собой замечания и предупреждения судьи (удары в запрещенные места, захваты, держания в ближнем бою, опасное движение головой и т. п.).

По тактической подготовке кроме общих заданий, связанных с действиями на различных дистанциях, против боксеров разного стиля, левшей и т. п., нужно предусмотреть индивидуальные задания с учетом сильных и слабых сторон предполагаемых противников и вариантов противодействия им. Боксеры должны совершенствовать умение менять по ходу поединка темп, ритм, характер действий в пределах своей манеры боя. Особое внимание нужно обратить на отработку подготовительных действий перед собственными атаками и контратаками, улучшение передвижений и маневров по рингу, умение уходить из угла и ограничивать передвижения соперника, выгодно использовать его промахи, искусно утомлять и раскрывать.

По специальной физической подготовке планируют довести до высшего уровня специальные физические качества каждого боксера — координацию движений, быстроту реакции, силу и точность ударов, способность вести бой в высоком темпе в течение всех трех раундов.

Психологическая подготовка на сборах включает овладение навыками психологической подготовки к бою, самовнушения с настройкой на победу, умения объективно оценивать способности и подготовленность соперника. План предусматривает совершенствование психологической устойчивости в преодолении соревновательных трудностей (сбивающих факторов, изменения характера боя по его ходу), концентрацию внимания и т. д.

По теоретической подготовке следует ознакомить участников с планом подготовки сбора, его целями и средствами их достижения; манерой боя, сильными и слабыми сторонами вероятных противников; систематически анализировать учебные бои с различными партнерами (чтобы учитывать и устранять свои недостатки); повысить знания по самоконтролю за состоянием спортивной формы.

В конце плана даются рекомендации тренерскому составу по составлению индивидуального плана для каждого из боксеров, в которых тренерский совет, наблюдая за его выступлениями, указывает на положительные и отрицательные стороны в мастерстве, характеризует будущих его противников, их стиль, манеру боя, уровень физических и волевых качеств, отмечает технические и тактические недостатки и положительные качества и дает советы по ведению боя с каждым из противников.

Во время установочных учебных сборов боксеры изучают и совершенствуют новые технические приемы, которые, по мнению тренеров, могут улучшить технику, разнообразить тактику, увеличить шансы в предстоящих поединках, овладевают упражнениями, способствующими развитию необходимых физических качеств, технических и тактических навыков.

Сбор по общей физической подготовке планируют в переходном периоде, примерно за один-два месяца до предсоревновательного учебно-тренировочного периода, как правило, для всех по общему плану. Широко практикуются кроссы, смешанные передвижения, бег на короткие дистанции, прыжки, упражнения с отягощениями, гимнастика на снарядах (упорах, висах, прыжки) и со снарядами (палками, булавами, набивными мячами), спортивные игры, борьба, ходьба на лыжах, плавание, гребля, метания и др.

Такие сборы целесообразно проводить в среднегорье; в этом случае они будут иметь также оздоровительный характер.

Лечебно-оздоровительный сбор обычно организуют для боксеров, нуждающихся в лечении травм или остаточных явлений после перенесенной болезни. На сборе боксеры поддерживают спортивную форму с помощью специально подобранных упражнений, которые не могут усугубить заболевание. Например, ходьба и бег не препятствуют лечению периоститов кисти; при лечении растяжения мышц поясничной области можно заниматься ходьбой и плаванием без резких движений и напряжений и т. д.

Следует уделять большое внимание политико-воспитательной работе. Каждый боксер должен осознать высокую ответственность за свои действия перед коллективом, добросовестно тренироваться согласно установленному плану, быть дисциплинированным, придерживаться режима, непримиримо относиться к тем, кто своим поведением и поступками порочит имя советского спортсмена.

Поставленные перед сбором задачи могут быть решены только сплоченным коллективом боксеров и тренеров, имеющим хорошие традиции, дружной, активной и коллегиальной работой тренерского состава.

Систематически проводится политическая учеба членов сборной команды (политинформации, доклады, беседы, диспуты, просмотр кинофильмов и др.).

Организация сборов

Подготовку возглавляет тренерский совет, работа которого строится на основе коллегиальных решений. На тренерском совете обсуждаются вопросы организации тренировочных занятий, воспитательной работы.

На сбор привлекаются тренеры, ученики которых вызваны на сбор и являются первыми номерами в составе команды. Руководит работой старший тренер сбора, у которого есть тренеры-помощники: один ведет документацию, в том числе протоколы заседаний тренерского совета, второй следит за подготовкой мест занятий, инвентаря, третий отвечает за проведение политических и культурно-воспитательных мероприятий.

Врач сбора работает в контакте с тренерским коллективом. Он ведет систематическое наблюдение за состоянием здоровья участников сбора, при необходимости оказывает им медицинскую помощь, консультирует тренеров по вопросам влияния тренировочных нагрузок на организм, следит за питанием боксеров, составляет вместе с поваром, старшим тренером и сестрой-хозяйкой меню, помогает участникам сбора регулировать массу тела.

В каждой весовой категории выделяют двух-трех боксеров, равноценных по мастерству. В течение 20-25 дней сбора необходимо установить, кто из них будет лучше боксировать с на меченными партнерами, и точно определить все компоненты их спортивного мастерства. Тщательным наблюдением определяют мерные номера, которые надо испытать в вольных боях с несколькими боксерами своей и смежных весовых категорий (например, боксера легкого веса — с партнерами полулегкого и первого полусреднего). Не рекомендуется в предсоревновательном периоде делать прикидки — проводить учебные вольные бои между двумя претендентами в основной состав. Такая практика приводит к нервным перенапряжениям, а иногда придает чрезмерный вес сбивающему фактору, что нежелательно перед соревнованиями.

Обсудив окончательный состав команды, тренерский совет не позже чем за 10 дней до соревнования должен объявить всему сбору, какие боксеры определены первыми номерами. Вторые и третьи номера помогают первому лучше подготовиться, служат ему партнерами в учебных боях. Боксерам первого состава надо помочь психологически настроиться к предстоящему турниру, где они будут защищать честь коллектива, города и т. д.

Вместе с методическим планом проведения сбора составляется организационный и рабочий планы.

Организационным планом предусматриваются место сбора, расчет времени (продолжительность сбора, количество тренировочных дней, количество учебных часов в день, за весь сбор), руководство сбором (количество тренеров, старший тренер, начальник сбора, врач), материальное обеспечение (перечень оборудования и инвентаря, необходимого для успешной работы сбора), учебный план и распорядок дня и основные мероприятия воспитательного характера.

На каждое занятие составляются план (табл. 12) и конспект по установленной форме, в котором определены задачи, средства и методы тренировки. Кроме того, тренер ведет краткие записи по индивидуальному занятию с боксером. Периодически на тренерском совете обсуждаются итоги проведенных занятий и план последующих. В конце сбора, при утверждении окончательного состава команды, обсуждается уровень подготовленности каждого боксера.

Таблица 12. Ориентировочный ежедневный план учебно-тренировочного занятия

Дата и время	Содержание	Место проведения	Кто проводит
15 октября, пятница			
8.00 - 8.30	Утренние физические упражнения	Парк	Тренер Смирнов
12.00 - 14.00	Боевая практика (3 X 3)	Зал бокса	Ст. тренер Петренко
19.00 - 20.00	Показ кинофильма	Клуб	Тренер Руданский
21.00	Вечерняя прогулка (3 км)	Парк	Самостоятельно

ОТБОР В БОКСЕ

Пожалуй, ни в одном виде спорта нет такого отсева среди занимающихся, как в боксе. Если диктор на соревнованиях объявляет боксера и сообщает, что он имеет 120 боев, из них 112 побед, можно предположить, что большая часть из тех, кого он победил, уже не занимается боксом. Еще не было случая, чтобы на ринг выходил боксер, который из 100 боев проиграл хотя бы половину.

Отсев происходит главным образом на первом этапе обучения и тренировки. Причин этому много. Одни чувствуют, что им трудно добиться в боксе высоких спортивных результатов, другие не выдерживают режима тренировки, третьи недостаточно трудолюбивы и не готовы к систематическим занятиям и т. п. Иногда бывает и так, что боксер занимается год или два и достигает II и даже I разряда, но затем оставляет бокс. Чаще всего это случается с боксерами, которые отстают в развитии физических качеств (особенно скорости, быстроты реакции), овладении техническими навыками и не имеют необходимых для боксеров психических качеств (смелости, решительности и воли к победе). Искусство преподавателя (тренера) заключается в умении определять способности боксера на разных этапах подготовки, прогнозировать его будущее как спортсмена. Поэтому одной из важных научно-практических проблем является разработка системы отбора боксеров, основываясь на уровне психологического их состояния и возможностях развития физических качеств, необходимых боксеру. Психические и физические качества можно рассматривать только во взаимодействии, главным образом в процессе боя, где наиболее ярко проявляются эти два компонента при смене ситуаций и постоянно сбивающих факторах.

Как уже было сказано, значительно легче научить технико-тактическому мастерству, воспитать физические качества, чем выработать бойцовский характер у боксера. Уровень психических качеств, таких как воля, смелость, уверенность, решительность, самообладание, стойкость, уравновешенность, способность к переключению действия, инициативность и, наконец, трудолюбие и упорство, является основой в обучении и совершенствовании технико-тактического мастерства. Без высокого уровня психических качеств не может быть и выполнения на высоком уровне физических действий. Эти два компонента мастерства боксера являются основными в учебно-тренировочном

процессе. Поэтому способности юноши к боксу следует искать прежде всего в уровне психического состояния, а потом в физической подготовленности.

На разных этапах подготовки предъявляются разные требования к уровню физической и психической подготовки боксера. Например, на первом этапе, во время овладения основами техники и тактики, от молодого боксера не требуются максимальные нервные и физические напряжения.

Когда боксер овладеет большим арсеналом технических средств, имеет некоторый боевой опыт, предъявляются более сложные требования к его физической и прежде всего психической подготовленности.

В настоящее время для исследования уровня и развития психических качеств спортсменов применяется электронная аппаратура (для определения уровня сенсомоторных реакций, сложных и простых, оперативности мышления, двигательной памяти и др.)- Но такие исследования требуют сложной аппаратуры и производятся в лабораторных условиях. На занятиях пользуются в основном педагогическими наблюдениями. Методами наблюдений для определения способности к овладению двигательными навыками, физических и волевых качеств может овладеть каждый тренер.

С целью прогнозирования спортивных результатов целесообразно проводить четырехэтапную форму отбора боксеров.

Первый этап — отбор при поступлении в секцию бокса. Этот этап является основным, потому что от того, какие подростки и юноши придут в секцию, зависит дальнейшая подготовка боксеров высокого класса. Так как пришедший в секцию еще не обладает какими-либо знаниями и умениями в боксе, то при приеме следует провести тестирование общего характера для определения уровня способностей к овладению двигательными навыками, некоторых физических качеств, главным образом координации, быстроты действия, и психических — быстроты реакции, смелости, решительности. Следует выяснить побуждения к занятиям боксом и успеваемость в школе или успехи в трудовой деятельности, учесть возрастные особенности (как правило, это юноши младшего, среднего или старшего возраста, поэтому необходимо предъявлять соответственно требования).

Для первого этапа можно порекомендовать тесты:

- на координацию (способность запоминать движения и точности восприятия; упражнения со сменой положения рук стоя на месте и в ходьбе);
- на ловкость (бросание и ловля гандбольного мяча в упражнениях с одним партнером и с двумя и тремя попеременно, бросая одному ловя от другого, прыжки по меткам, по лабиринтам из булав, бег сосменой направлений, прыжки через яму, защита гандбольных ворот);
- на ловкость и смелость (игра в гандбол и баскетбол; показатель — активность, смелость и решительность в борьбе за мяч, ориентировка, ловля и бросание мяча);
- на выносливость и быстроту (бег 60, 100 и 1000 м).

Второй этап отбора можно произвести после 8-10 месяцев занятий боксом, когда боксер уже прошел первый этап школьного обучения и тренировки. Это, примерно, совпадает с выполнением III разряда по боксу. Можно понаблюдать за боксером и дать оценку проявлению психических качеств трудолюбия, способности к соблюдению режима и выполнению индивидуальных заданий, решительности, дисциплинированности и др. Также следует проследить за ростом и проявлением специализированных физических качеств, особое внимание обратив на способности боксера к восприятию технико-тактических действий, овладению ими и стабильному выполнению.

На этом этапе наиболее ярко выражены соотношения в развитии технико-тактических навыков, физических возможностей и психологических качеств, выявляются индивидуальные особенности боксера (манера ведения боя) и т. п.

Нормативами по физической и технико-тактической подготовке могут служить указанные для новичков в программе для секций бокса коллектива физкультуры и клубов. Волевые качества определяются главным образом во время условных и вольных боев и соревнований.

На *третьем этапе* отбор производится среди боксеров, овладевших основами технико-тактических навыков, имеющих практик } соревнований, ощутивших радость побед и горечь поражений, нашедших свой стиль и манеру ведения боя, умеющих дать оценку своим боевым действиям. Требования к спортивной деятельности на этом этапе значительно увеличены. Еще нельзя сделать уверенного прогноза на высокие спортивные результаты, но ориентиры к такому выводу могут быть. Если боксер больше проигрывает чем выигрывает поединки, ему, естественно, следует оставить занятия боксом, так же как и тогда, когда он слабо ликвидирует проблемы в защитных действиях, пропускает удары.

На этом этапе следует наблюдать за уровнем и развитием психических качеств, таких как уверенность, решительность, стойкость, самообладание и инициативность. Все эти качества проявляются в условных боях с разными по мастерству противниками и видны опытному тренеру. Например, решительность проявится в активных действиях против боксера с именем, имеющего много побед, стойкость — в разумных активных действиях после полученного сильного удара или ведении активного боя при значительной усталости и т. д.

Боксер должен уметь сам регулировать и взаимосочетать развитие всех компонентов мастерства, знать свои сильные и слабые стороны.

Кроме наблюдений тренер может применить инструментальные методы исследования.

И, наконец, на *четвертом этапе* определяют способности боксера быть ведущим в составе сборной команды союзной республики или СССР. Это боксеры высокого класса, претендующие на призовые места в соревнованиях союзного и международного масштабов. Их мастерство и возможности оценивает тренерский совет совместно с комплексной научной группой, работающей со сборными командами.

Требования к боксерам олимпийского резерва настолько высоки, что им отвечают только спортсмены с исключительными двигательными возможностями и специфическими высокими чертами характера.

В Центральном научно-исследовательском институте физической культуры разработаны (Л. Я. Черешнева) принципы, по которым происходит отбор в сборную олимпийскую команду СССР.

Первое требование к боксерам-олимпийцам — высокий спортивный результат, показанный в соревнованиях, который обуславливается спортивной подготовленностью спортсмена и его характером — волевыми качествами.

Второе требование — стабильность спортивных результатов, которая определяется спецификой становления спортивной формы в условиях микропериодов тренировки, функциональной избыточной стабильностью, надежной спортивной техникой и тактикой и психологическими особенностями.

Третье требование — перспективность спортсмена, которая определяется возрастом, спортивным стажем, количеством побед и поражений, физической и психологической устойчивостью во время турниров.

При отборе следует также учитывать, как протекали бои спортсменов, с каким напряжением (с нокаутами или нокаутами), какой продолжительности и т. д. От всего этого зависит дальнейшее построение планирования подготовки боксера, а следовательно, его участие в спортивных мероприятиях.

Поэтапный отбор и боксе (определение способностей, прогнозирование спортивных результатов) имеет большое значение во всей системе подготовки боксеров — от новичка до боксера высокого класса

Глава 10. Врачебно-педагогический контроль, гигиена и режим боксера

ТРАВМЫ В БОКСЕ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА



Одной из задач, решаемых при занятиях спортом, является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Бокс — вид спорта, связанный с разнообразными движениями тела, с большими физическими нагрузками, с максимальными волевыми напряжениями. Поэтому при занятиях боксом спортсмены могут быть травмированы. Однако рассматривать спортивный травматизм как нечто неизбежное в практике боксера — значит неверно понимать сущность спортивного мастерства, не уметь правильно организовать и методически верно проводить учебно-тренировочную работу.

Общая характеристика травм в боксе

По степени тяжести травмы в боксе классифицируются на легкие, средние и тяжелые.

Легкие — незначительные, зачастую поверхностные нарушения тканей организма (ссадины, рассечения) без потери спортивной работоспособности.

Средние — это травмы с заметными, ощутимыми нарушениями в организме (нарушение целостности носовой перегородки, ушибы костей кисти), ведущие к прекращению на короткий срок занятий спортом.

Тяжелые — травмы с резко выраженными нарушениями в организме (например, после нокаута), требующие стационарного или продолжительного амбулаторного лечения.

Из всех зарегистрированных повреждений в боксе легкие составляют 87, средние — 12 и тяжелые — 1 %.

В боксе различают две группы причин травматизма: внешние и внутренние.

К внешним относятся причины, связанные с плохим качеством инвентаря, неудовлетворительным санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий, недостатками в организации, проведении занятий и методике преподавания, несоответствием места соревнований требованиям, предъявляемым правилами соревнований, нечетким или неквалифицированным судейством состязаний.

Внешние причины составляют около 40% травм в боксе. К внутренним причинам относятся: недостаточная физическая и техническая подготовка, неудовлетворительное состояние здоровья, а также нарушения в состоянии тренированности, спортивного режима, переутомление, перетренированность, перенапряжения.

На границе внешних и внутренних стоят такие причины, как грубость, невыполнение правил, применение запрещенных приемов.

Статистика показывает, что почти 64% травм зависит от неподготовленности боксеров, 17% относится к недостаткам в организации и методике проведения занятий.

Большинство травм (65%) связано с повреждениями в области дистального отдела верхних конечностей: пальцев, пястно-фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, реже локтевого и плечевого суставов.

По характеру повреждения это, чаще всего, растяжения и разрывы связок суставов, переломы фаланг, периоститы тыльной поверхности пястных костей.

Повреждения лица составляют 18% всех травм. Это — повреждения переносицы и носовых хрящей, рассечение мягких тканей в области надбровных дуг. Довольно часто встречается повреждение внутренней оболочки губ и щек, реже травмируются ушные раковины.

Особое значение имеют травмы центральной нервной системы. Наблюдения показывают, что однократный нокаут » подавляющем большинстве случаев не вызывает остаточных отклонений в состоянии здоровья. Между тем многократные сильные, не амортизированные защитными действиями, удары в голову могут на длительный срок нарушить функции нервной системы. Частые нокауты, безусловно, неблагоприятно отражаются на состоянии здоровья. Характер расстройств, наблюдаемых при этом, зависит от места нанесения удара. Иногда после сильного удара, приведшего к нокауту, остаются на время травматические неврозы (нистагм, заторможенность в двигательной и чувствительной сферах, асимметрия сухожильных рефлексов).

Нокаут во время учебно-тренировочного занятия говорит о неправильном его проведении, низкой квалификации тренера как педагога.

Главной причиной нокаутов, да и вообще «чистых» ударов в уязвимые места, является недостаточное владение боксером техникой защитных действий (табл. 13). Поэтому самую большую ответственность за нокаут несет тренер и судья на ринге, который должен снимать боксера за плохую техническую подготовку (неумение защищаться).

В правилах соревнований по боксу есть ряд пунктов, предусматривающих усиленный медицинский осмотр участников соревнований, строго определено количество выступлений боксеров разных возрастов и квалификации и ряд других мероприятий, направленных на борьбу с травматизмом.

Постоянный контроль тренера за состоянием здоровья спортсмена поможет избежать травм. Свои наблюдения тренер может заносить в график педагогического контроля, который строится аналогично графику самоконтроля.

Таблица 13. Травмы на тренировках и соревнованиях, их причины и профилактика

Травмы	Причины	Профилактика
Нокауты и нокауты	Недостаточная физическая подготовка и специальная тренированность, неумение надежно защищаться	На тренировках не наносить сильных ударов, а в бою стараться обыгрывать соперника по очкам. Систематически повышать уровень общей физической подготовки, изучать и совершенствовать технику защит, добиваться большей подвижности. Во время боевой практики подбирать равных по классу боксеров
Повреждение верхних конечностей	Плохая техника движений, в результате чего кулак при ударе занимает неправильное положение. Неудовлетворительное качество перчаток	Во время тренировок с партнером следить за правильностью положения кулака. Тренироваться в целых перчатках и на хороших снарядах. Правильно бинтовать руки

Повреждение носа	Неумение защищаться от ударов в голову. Плохого качества перчатки	В упражнениях с партнером совершенствовать защиты от ударов в голову, не пользоваться старыми, «выбитыми» перчатками
Повреждение ушных раковин	Нанесение ударов внутренней частью перчатки (запрещается правилами)	На тренировках пользоваться защитной маской и правильно наносить боковые удары
Повреждение слизистой оболочки губ	Плохое качество перчаток. Отсутствие назубника	Овладеть защитами от прямых ударов в голову (уклонами, отбивами, подставками открытой ладони и передвижениями). Пользоваться каучуковыми назубниками и качественными перчатками
Рассечение надбровных дуг	Удар головой или локтем (запрещается правилами)	На тренировке пользоваться защитной маской. Научиться делать уклоны и нырки так, чтобы не быть травмированным и не травмировать партнера
Травмирование голеностопного сустава	Плохо натянут ринг и крышка, обувь не по размерам ноги	Тренировки и соревнования проводить на хорошо натянутом брезенте
Удар головой при падении на пол, вызвавший сотрясение мозга	Пол под рингом имеет твердую основу (бетон, асфальт, паркет). Недостаточно толстый или жесткий войлочный настил	Под рингом должен быть настил с амортизирующей основой. Толщина войлочного настила не менее 4 см

ГИГИЕНА БОКСА

Тренировочный процесс в спорте должен проходить в определенных гигиенических условиях.

Личная гигиена. Личная гигиена включает гигиену тела (уход за кожей, полостью рта, волосами и т. п.), сна, питания, одежды, обуви, тренировки, соблюдение режима. Правила гигиены должны выполняться с учетом состояния здоровья, возраста, профессии и индивидуальных особенностей.

При рациональном режиме у спортсмена вырабатываются и закрепляются полезные условные рефлексы. Например, принятие пищи в одно и то же время создает благоприятные условия для ее переваривания; режим сна благотворно влияет на общее состояние человека. Стабильное расписание тренировочных занятий способствует установлению режима трудовой деятельности, питания и т. п. Поэтому боксеру следует выдерживать ритм отдельных элементов личной гигиены, определить для себя строгий распорядок дня, в котором должно быть установлено время подъема, утренней гимнастики, завтрака, ухода на работу или на учебу, обеденного перерыва, пошрщсиия с- работы, приема пищи, отдыха, спортивных занятий, домашней работы, вечерней прогулки, отхода ко сну. Распорядок дня зависит от многих причин, но он должен быть стабильным на продолжительное время.

Большое внимание спортсмены уделяют гигиене тела, уходу за кожей, в особенности после активных тренировок. Кожа выполняет ряд сложных физиологических функций: защищает организм от вредных воздействий внешней среды (физических, химических и бактериальных), служит регулятором тепла в организме и т. д. При повышении внешней температуры увеличивается приток крови к коже, а вместе с тем и отдача организмом тепла в окружающую среду. При низкой внешней температуре сосуды кожи суживаются, приток крови к ней уменьшается, теплоотдача понижается. Большую роль в регуляции тепла играет потоотделение. Потоотделение увеличивается при

мышечной работе, волнении, повышенной температуре тела, различных заболеваниях и под действием некоторых лекарственных средств.

Нарушение функций кожи отражается на деятельности всего организма; поэтому важно содержать ее в чистоте. Для спортсмена должны стать обязательными ежедневные утренние и вечерние обтирания или обливания, а после тренировок — мытье в душе, обязательно с мылом. Несколько раз в день, в особенности перед едой, надо мыть руки, ежедневно на ночь — ноги, также с мылом. Полезно один раз в неделю пользоваться парной с массажем.

Важное гигиеническое значение имеет систематический уход за полостью рта и зубами. Зубы ежедневно следует чистить два-три раза, после еды полоскать рот. При заболевании зубов боксом заниматься нельзя.

Наиболее быстро восстанавливает организм, особенно функции нервной системы, сон, ведь во время сна тормозится деятельность головного мозга, понижаются все жизненные функции; дыхание и сердечная деятельность замедляются, артериальное давление понижается, ослабляется обмен веществ и деятельность пищеварительной системы, мышцы тела расслабляются.

Хороший и крепкий сон во время предсоревновательного периода, когда боксер переносит большие нервные и физические нагрузки, а также в процессе турнира между боями говорит о том, что организм отдыхает и силы, потерянные в боях, восстанавливаются. У боксера, соблюдающего режим, вырабатывается рефлекс на время сна. Засыпание происходит быстро, а после пробуждения боксер чувствует себя бодро. Режим нарушается, если боксер тренируется в одном часовом поясе, допустим, в Москве, а выступает в другом, например Красноярске (разница во времени составляет 4 ч). Нарушение биологических часов резко снижает качество отдыха, а следовательно, и спортивные возможности. Для уменьшения отрицательных последствий таких переездов надо отводить определенное время на акклиматизацию. Спортсмен должен спать 9-10 ч ночью и 1-1,5 ч днем (обычно такая возможность предоставлена на учебно-тренировочном сборе). Ложиться надо не позже 22.00 и вставать в 8.00. Спать следует при притоке свежего воздуха и температуре 20-22° С (окно или форточка должны быть постоянно открыты).

Гигиена одежды и обуви

Одежда играет большую роль в регулировании теплообмена тела, предохраняет кожу от загрязнений, механических повреждений и т. д.

Боксеру приходится тренироваться в разных погодных и климатических условиях. Во время прогулок на открытом воздухе в холодное время следует одеваться теплее (легкая теплая *рубаха* и куртка, не продуваемая ветром), для прогулок летом — легко, заниматься в зале в майке и трусах и т. д.

Во всех случаях одежда должна быть достаточно легкой, сохранять тепло, обладать хорошей воздухопроницаемостью и гигроскопичностью, малой теплопроводностью и большой теплоемкостью,

В зале тренируются в боксерках; они наиболее гигиеничны и удобны (резиновая обувь — тапочки и кеды,— во-первых, затрудняет передвижение, а во-вторых, вызывает потение ног). При занятиях на открытом воздухе зимой и в межсезонье надо тренироваться в лыжных ботинках или вибрамах. В теплую погоду, главным образом летом, лучшей обувью будут кеды. Во всех случаях следует пользоваться шерстяными носками, они исключают потертости и смягчают толчки во время бега.

Гигиена боксерского зала

Основное место тренировки боксера — боксерский зал. К боксерскому залу предъявляются такие гигиенические требования: температура воздуха 16-20° С, достаточное освещение (желательно

естественное), хорошая вентиляция. Количество занимающихся должно соответствовать как педагогическим нормам, так и гигиеническим. Ринг должен отвечать всем требованиям по размерам площади, высоте войлочного настила, покрышки и площади за рингом.

Спортивный инвентарь надо систематически просушивать, в особенности перчатки, которые за сутки не успевают внутри просохнуть. Перчатки и маски нужно дезинфицировать: маски протирать спиртом или тройным одеколоном после каждого пользования, а перчатки — еженедельно внутри слабым раствором хлорной извести или хлорамина. Периодической дезинфекции подвергаются ручки скакалок, набивные и другие мячи.

Для дезинфекции зала кварцевую лампу подвешивают к потолку или ставят посередине зала на специальном приспособлении и включают два-три раза в неделю по 8-10 мин. Полезно один раз в неделю облучать и боксеров согласно режима, рекомендуемого врачами. Кварцевое облучение способствует сопротивлению заболеваниям и положительно влияет на дыхательные пути, нервную систему и, манящим образом, на кожу.

Курение и алкоголь — враги спортсмена. Курение ведет к хроническим заболеваниям гортани и глотки. Никотин действует на слизистые оболочки пищевода, желудка и кишок, раздражая их и вызывая острые воспалительные изменения, переходящие в хронические. У курильщиков наблюдается повышение артериального давления, усиленное сердцебиение, более ранние, по сравнению с некурящими, склеротические изменения в сосудах.

Известно, что никотин особенно сильно действует на автономную (вегетативную) нервную систему, вследствие чего нарушается регуляция внутренних органов. Хроническое отравление никотином сказывается и на высшей нервной деятельности (в частности, у курильщиков нередко возникает расстройство памяти).

Научными исследованиями, врачебной практикой и наблюдениями тренеров доказано, что спортсменов, который курит, быстрее устает в процессе тренировки. История бокса знает немало техничных боксеров, обладающих тактическим мышлением, которые никогда не могли стать лучшими, так как курили, и для них третий раунд был всегда проблемным. Реакция у курящего боксера замедляется, притупляется острота зрения.

После тренировки необходимо некоторое время для погашения кислородной задолженности. Но курение преграждает поступление в организм чистого воздуха, в результате чего накапливаются продукты неполного окисления и утомление продолжает развиваться.

Поражая нервную и сердечно-сосудистую системы, нарушая работу органов дыхания, пищеварения, желез, не имеющих протоков (внутренней секреции), курение приводит организм спортсмена к целому ряду хронических заболеваний и потере спортивной формы.

Не меньший, если не больший, вред приносит спортсменам и алкоголь. Даже небольшие дозы алкоголя разрушают здоровье, продолжительное время отрицательно влияют на спортивные результаты (боксер не менее чем на 10 дней теряет спортивную форму).

Прежде всего алкоголем поражается центральная нервная система. Специальные исследования показали, что даже очень небольшое количество алкоголя (10-12 г), нарушает мозговую деятельность. Алкоголь «в первую очередь парализует тормозной процесс, а потом распространяет свое действие и на раздражительный» (И. П. Павлов).

При частом употреблении алкоголя, даже в небольших дозах, кровеносные сосуды постепенно теряют эластичность. Снижается жизненная емкость легких, появляется одышка, легкие не могут обеспечить возросших потребностей организма в кислороде. Алкоголь нарушает функцию печени и почек, снижает остроту зрения и координацию.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Современные комплексные методы медицинского обследования позволяют с большой точностью определить состояние здоровья спортсмена и влияние тренировки на его организм. В боксе медицинскому контролю уделяется особое внимание в силу специфики этого вида спорта, где спортсмены соревнуются в нанесении большого количества ударов.

Перед началом систематических занятий боксом надо пройти тщательный медицинский осмотр, при котором определяется состояние всех органов и систем организма. Всякое, даже незначительное, патологическое изменение в состоянии здоровья при занятиях боксом может усугубиться.

При осмотре особое внимание обращается на состояние нервной системы. Бокс — вид спорта, связанный с большими нервными напряжениями, а иногда и потрясениями, поэтому лицам, которые имеют слабый тип нервной деятельности, так же как и неуравновешенным, раздражительным, не следует им заниматься.

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы проверяется при помощи трехминутной комбинированной пробы. Обследования дополняются рентгенологическим исследованием, клиническими анализами.

Проводя первичное обследование, врач должен руководствоваться перечнем медицинских противопоказаний для занятий боксом, составленным специальной комиссией секции спортивной медицины СССР.

В процессе тренировки боксеры подвергаются постоянному наблюдению. Периодически (один раз в две недели) врач должен присутствовать на занятиях, выслушивать сердце и легкие, измерять артериальное давление, определять восстановительный период в разные периоды тренировочной нагрузки, делать текущий осмотр и опрос боксеров, вести наблюдения по данным карточки педагогических наблюдений тренера и карточки самоконтроля боксера.

Наиболее ценны результаты наблюдений учебно-тренировочного боя (до боя, в перерывах между раундами, после боя и после восстановительного периода, через 20-30 мин).

Один раз в месяц тренер и врач обсуждают полученные результаты осмотра и наблюдений и при необходимости пересматривают план тренировок всей группы или отдельных боксеров. Такая совместная деятельность врача и тренера необходима в работе с боксерами высокой квалификации, особенно в предсоревновательном периоде.

Участие боксера в соревнованиях предъявляет очень высокие требования к его организму. Врач, обслуживающий соревнования, перед соревнованием осматривает каждого участника и дает свое заключение. Разрешение на участие в соревнованиях может быть дано боксеру при соблюдении следующих требований:

- а) после прохождения диспансеризации (которую следует проводить три раза в год, используя консультации всех специалистов);
- б) при удовлетворительном состоянии тренированности;
- в) при сроке занятий боксом не менее шести месяцев.

Объем врачебного обследования перед допуском боксеров к соревнованиям зависит от давности прохождения диспансеризации. Если прошло не более двух месяцев после проведения углубленного комплексного обследования, то для допуска к соревнованиям достаточно обследования врача диспансера. При более отдаленном диспансерном обследовании необходимы консультации врачей-специалистов: окулиста, отоларинголога и невропатолога. При допуске к соревнованиям

всесоюзного, республиканского, областного и городского масштабов боксеру выдается копия врачебно-контрольной карты (форма № 227), которую с отметкой врача соревнований возвращают в медицинское учреждение. На соревнования меньшего масштаба (открытый ринг, первенство секции) врач выдает боксеру справку с разрешением участвовать в них.

Медицинские наблюдения проводятся и в процессе соревнований. Врач (врачебная комиссия) изучает представленные медицинские карточки, составленные не более чем за два дня до выезда на соревнования, перед взвешиванием проводит осмотр, измеряет артериальное давление, выслушивает сердце и легкие.

Если боксер получил травму во время соревнований, врач оказывает помощь и записывает в его карточку характер травмы; в случае нокаута немедленно госпитализирует для тщательного осмотра (для безопасной тренировки надо пользоваться назубником и маской — рис. 61 и 62).

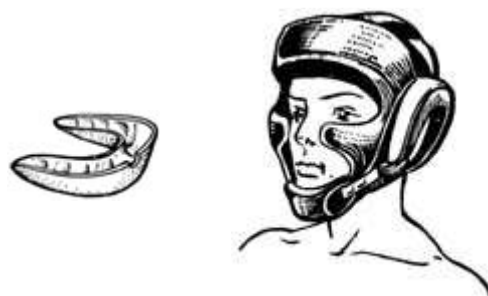


Рис. 61. Назубник. Рис. 62. Маска.

Медицинское обеспечение соревнований по боксу обычно осуществляется местными органами здравоохранения и решает следующие общие задачи:

- а) допуск к соревнованиям по боксу здоровых и подготовленных спортсменов;
- б) создание необходимых санитарно-гигиенических условий;
- в) организация и оказание медицинской помощи.

Внутришкольные и межсекционные юношеские соревнования обслуживаются школьным врачом. Соревнования между юношескими спортивными школами, первенства районов, городов и областей обслуживаются соответственно врачами районных врачебно-физкультурных кабинетов, городских и областных врачебно-физкультурных диспансеров.

Врач контролирует санитарно-гигиеническое состояние мест соревнования, температуру воздуха в них (в закрытом помещении — 13-20° С, на открытом воздухе 12-25° С), наличие теплого душа, освещение, состояние раздевалок.

В обязанности врача входит и контроль за обеспечением качественного питания участников соревнований, за подбором продуктов, рекомендованных для боксеров, за санитарно-гигиеническим состоянием общежития, в котором проживают участники соревнований.

Такие же обязанности возлагаются на врача и во время проведения сборов по подготовке к соревнованиям.

Врач должен быть компетентен в вопросах тренировочной работы, а тренер — иметь представления о методах и показателях врачебного контроля. Совместная деятельность врача и тренера будут способствовать правильной организации учебно-тренировочного процесса, активно содействовать совершенствованию спортивного мастерства боксеров.

ПИТАНИЕ БОКСЕРА

Ежедневно тренирующийся боксер затрачивает от 4000 до 5000 ккал в зависимости от весовой категории и интенсивности тренировки. Так как в своей тренировке боксер пользуется разнообразными упражнениями, приводим данные по затрате энергии при выполнении некоторых упражнений (ккал/ч на 1 кг массы тела):

Ходьба по дороге 6 км/ч	4,5
Езда на велосипеде	3,5-9,0
Гребля	11,0-16,0
Бокс (упражнения с партнером на ринге)	13,0-18,0
Бег спокойный по ровной дороге	6,0
Бег 9 км/ч	16
Ходьба на лыжах 12 км/ч	15
Ходьба в гору (15°) 2 км/ч	17,0

Общая калорийность пищи должна не только покрыть энергетические затраты, но и превысить их на 10%. Это возможно при следующем суточном рационе: 170-180 г белков, 140-150 г жиров, 600-650 г углеводов (при сгорании 1 г белка или углеводов образуется 4,1 ккал, а при сгорании 1 г жира — 9,3 ккал). Белки идут главным образом на построение тканей организма. Мышечная работа выполняется преимущественно при сгорании углеводов. Жиры отлагаются в подкожной основе (клетчатки) и создают запасы энергии.

Жизненно важным продуктом являются витамины. Особенно необходима для спортсмена аскорбиновая кислота (витамин С), влияющая на сохранение трудоспособности.

В предсоревновательном и соревновательном периодах 20-30% суточной нормы составляют жиры растительного происхождения. Углеводная часть пайка должна состоять из 64% крахмала и 36% сахара. В течение дня необходимо употреблять 100-150 г сахара (табл. 14).

Таблица 14. Суточный рацион питания при напряженной тренировке

Продукты	Количество
Мясо (мясные или рыбные продукты)	200 г
Молоко или молочные продукты (кефир, творог и др.)	0,5 л
Хлеб и хлебные изделия	400-500 г
Сахар	100-150 г
Картофель	300 г
Прочие овощи	400 г
Крупы	40 г
Растительное масло	20-30 г
Животные жиры (помимо жиров, входящих в пищу)	10-15 г

Из овощей и фруктов рекомендуется есть сырую капусту, яблоки, морковь, лимоны, апельсины и мандарины, пить виноградный, томатный, сливовый и яблочный соки. В крайнем случае для пополнения запасов витаминов в организме можно употреблять их в виде драже. Развитие силы требует питания, богатого белками. Для улучшения состояния центральной нервной системы пища должна быть богата белками, фосфором и тиамином (витамином В1). В период активной тренировки суточный рацион должен быть небольшим, не обременяющим пищеварительную систему (3-3,5 кг). Пища боксера не должна иметь много клетчатки, трудно перевариваемых белков (фасоль, горох, чечевица) и жиров (свиное и баранье сало), быть разнообразной и вкусной, вызывать аппетит.

Суточный рацион может меняться в зависимости от периода тренировки, ее направленности и интенсивности.

В подготовительном периоде, когда боксер занимается не только изучением и совершенствованием технических и тактических навыков, но и общей физической подготовкой, следует увеличить потребление белков, углеводов, а также витаминов. В основном и соревновательном периодах, где много упражнений на быстроту и выносливость, рекомендуется увеличить потребление легкоусвояемых продуктов: молочных, фруктов и сахара, нежирного мяса.

Если тренировочные занятия или соревнования проводятся до обеда, то завтрак должен быть калорийным, вместе с тем не обременять пищеварительную систему, т. е. легкоусвояемым, богатым на сахар, фосфор, аскорбиновую кислоту и вещества, возбуждающие деятельность нервной системы.

В завтрак желательно включать такие продукты, как мясо, колбасные изделия, сыр, какао или кофе, а из овощей — картофель, помидоры, морковь, зеленый и репчатый лук.

В дни утренних тренировок калорийность завтрака должна составлять 30-35% калорийности суточного рациона.

Обед должен содержать высокий процент животных белков (мяса), много углеводов и жиров. В него включают основную массу трудно-усвояемых продуктов, богатых клетчаткой, а также наиболее долго задерживающихся в желудке (жирная свинина, баранина, капуста, бобовые). Калорийность обеда должна составлять 35—45% суточной нормы.

Ужин не должен обременять пищеварительную систему и возбуждать центральную нервную систему на ночь.

Ассортимент продуктов, включаемых в ужин, должен способствовать восстановлению тканевых белков и пополнению углеводных запасов. Это — каши, творог, изделия из него, овощи, богатые тиамином (В₁) (кабачки, помидоры), рыбные блюда. Не следует употреблять продукты, долго задерживающиеся в желудке, и продукты, возбуждающие нервную систему (ветчина, жирная свинина, шпиг, баранина, мясо или дичь, шоколад, какао, острая приправа). Калорийность ужина должна составлять 25—30% суточной.

Во время завтрака следует отдавать предпочтение белому хлебу или булке, в обед и ужин — черному.

Перед сном выпить стакан кефира или простокваши — они являются дополнительными источниками молочных белков, способствующих ускорению процессов восстановления. Кроме того, эти продукты улучшают пищеварение.

Если тренировочные занятия или соревнования проходят после обеда, распределение пищи в течение дня изменяется. Калорийность обеда должна быть снижена до 30-35% общей калорийности, а калорийность завтрака и ужина — соответственно повышена.

Спортивные занятия (тренировки) можно проводить спустя 2-3 ч после приема пищи (перед соревнованиями — 3,5 ч). По окончании занятия принимать пищу следует через 30-40 мин. При очень напряженных и особенно двухразовых тренировках может быть рекомендовано применение специальных препаратов; спортивного напитка с белковым гидролизатом, углеводно-минерального, отвара из овса, инвертированного сахара, кислородного коктейля, глюкозно-белкового шоколада и белкового печенья «Олимп».

Спортивный напиток с белковым гидролизатом (белковый гидролизат — 20 г, глюкоза 200 г, сахар 20 г, аскорбиновая кислота 0,5 г, гидрофосфат натрия 3 г, хлорид натрия 1,5 г, лимонная кислота 4-5 г, сухой черносмородинный или клюквенный экстракт 20 г). Содержимое растворить в 800 см³ воды и пить по 1/2-1 стакану в перерывах между нагрузками, а также после окончания тренировки.

Отвар из овса. 2-3 стакана промытого овса кипятить в 1 л воды до состояния, при котором овсяные зерна легко разминаются пальцами. Отвар процедить через марлю. Оставшийся овес снова залить кипятком так, чтобы все зерна были покрыты водой, и оставить на 5-10 ч. Настой процедить через марлю, затем смешать с отваром и хранить в холодильнике. Принимать по 1/2-1 стакану в подогретом виде до и после нагрузок на протяжении тренировочного сбора. На отваре овса можно готовить первые блюда, компоты, чай, какао.

Инвертированный сахар. Инвертированный раствор сахара готовится следующим образом: 100 г сахара (доза на одного человека) растворяют в 1 стакане воды, добавляют 10 капель аптечной хлористоводородной (соляной) кислоты и кипятят в стеклянной или эмалированной посуде в течение 15-20 мин. Кислота придает раствору приятный вкус и способствует ускоренному выделению желудочного сока.

Раствор рекомендуется принимать сразу по окончании тренировки или соревнования для пополнения гликогенного запаса печени и скорейшего восстановления функциональных возможностей мышцы сердца.

Кислородный коктейль. К 1 л кипяченой остуженной воды добавляют 50—70 мл смородинного или малинового сиропа, белок одного куриного яйца, 20 г глицерофосфата в гранулах, 5 истолченных в порошок таблеток глютаминовой кислоты и 4—5 измельченных таблеток поливитамина (декамеvита). Раствор фильтруется через 2 марлевых слоя. Затем в стакан наливаются 25—30 мл раствора и с помощью распылителя, опускаемого в стакан и соединенного резиновой трубкой с портативным баллоном или кислородной подушкой, подается кислород, в результате чего образуется кислородная пена. стакан такой пены содержит примерно 150 см³ кислорода.

Большое значение для правильного питания спортсмена имеет оптимальное соотношение продуктов животного и растительного происхождения. Дело в том, что мясная пища богата веществами кислого характера, тогда как овощи и фрукты — веществами щелочного характера. Обогащение организма спортсмена щелочными эквивалентами способствует увеличению резервной щелочности и повышению общей и специальной выносливости; поэтому свежие овощи и фрукты должны быть представлены в питании спортсмена в достаточном количестве, особенно если питание богато мясными продуктами. На долю свежих овощей и фруктов должно приходиться 15% суточной калорийности питания.

ВОДНО-СОЛЕВОЙ РЕЖИМ

Вода является основной средой для реакций, лежащих в основе жизненных процессов. Содержание воды строго регулируется в тканях, органах и организме в целом. Постоянство внутренней среды является одним из главных условий нормальной жизнедеятельности.

Значительная потеря жидкости приводит к сгущению крови, увеличению количества небелкового азота, мочевины и сахара в крови, менее интенсивному всасыванию пищевых веществ в кишках.

Если не возместить утраченное количество влаги, снижается работоспособность мышц, нарушаются все виды обмена — белкового, углеводного, жирового, минерального и витаминного. При водном голодании в период длительной мышечной деятельности спортсмен теряет силы, быстро устает, делается раздражительным.

Боксеры, искусственно снижающие за короткий срок массу тела, часто чувствуют себя вялыми, у них понижается боевой тонус и наступает общее снижение работоспособности; в бою это отражается прежде всего на быстроте действий и выносливости. Водный обмен у спортсмена происходит весьма активно. В отдельных случаях у боксеров (при активных длительных тренировках) потеря влаги за одну тренировку может достигать до 2 кг.

Поваренная соль (хлорид натрия) способствует удерживанию воды в организме. Поэтому, если боксер теряет много влаги во время тренировок, в его пище должно быть соли несколько больше, чем обычно.

Обильное питье вызывает усиленное мочеобразование и потовыделение, что способствует вымыванию полезных солей из организма. Ослабляется общий тонус, боксеру хочется отдохнуть, спать, он теряет боеготовность. При перенасыщении водой обезвоженного организма может наступить гемолиз крови (разрушение эритроцитов) и другие патологические изменения.

Для утоления жажды воду следует пить маленькими глотками в течение 10-15 мин (примерно за это время начинается всасывание воды и поступление ее в кровь и ткани организма).

Боксер должен уметь регулировать свой водно-солевой обмен в разные периоды тренировки. Он должен знать основы питания и его физиологию, с тем чтобы уметь без вреда для себя подогнать боевой вес.

Для высокой работоспособности и быстрого восстановления необходимо, чтобы организм получал достаточное количество микроэлементов.

Средняя суточная потребность спортсмена в фосфоре равна 1,5-2,5 г, кальции — 1,0-1,75 г, железу до 0,02 г, магнию до 0,8 г. Хорошим источником фосфора является мясо и мясные продукты, рыба (треска, сельдь, осетровые), икра, молоко, творог, сыры; из растительных продуктов — морковь, лук, гречневая, овсяная и пшеничная крупы, горох, фасоль. Кальцием богаты молочные продукты, рыбные консервы, фасоль, чечевица; железом — кровяные колбасы, сельцы, печень, клубника; магнием — сыры, овсяная крупа, зерна бобовых.

Минеральные вещества, содержащиеся в продуктах животного происхождения, усваиваются на 80-98%, а содержащиеся в растительных — только на 50%.

Однако пищевые продукты не всегда могут обеспечить организм достаточным количеством микроэлементов. При выполнении максимальных нагрузок в основном периоде тренировки и во время соревнований рекомендуется применение специальных пищевых препаратов, содержащих соли фосфорной кислоты (например, спортивный напиток).

Недостаток кальция в организме нередко является причиной боли в мышцах при выполнении упражнений (например, судороги икроножных мышц у бегунов и велосипедистов). В этих случаях рекомендуется применение солей кальция в виде кальция лактата с хлоридом натрия. В день следует принимать по 4 таблетки, содержащие по 0,25 г обеих солей.

Средняя суточная потребность организма в хлориде натрия составляет 20 г (включая содержащийся в пищевых продуктах). В жарком климате количество хлорида натрия в пище следует увеличить до 25-30 г. Хорошим источником минеральных солей, в частности солей калия, являются сухофрукты (особенно урюк), которые можно употреблять в отваренном виде, в виде пюре или начинки для пирожков.

Количество потребляемой в сутки воды должно составлять около 2-2,5 л, включая чай, молоко, кофе, а также воду, содержащуюся в различных блюдах, фруктах и овощах.

В дни особенно напряженных тренировок и соревнований рекомендуется пить щелочную минеральную воду (боржом) по 0,5-1 стакану в день, так как жажда часто обусловлена не недостатком воды в организме, а чувством сухости во рту. В случае большой потери воды (в отдельных случаях до 2-3 л) суточное потребление воды следует увеличить не более чем на 1 л, потому что большее количество ее не усвоится организмом. Значительная часть ее будет выделена с мочой и потом, вымывая необходимые соли. Пить воду следует медленно, подолгу задерживая ее во рту. Чувство сухости во рту, обуславливающее жажду, объясняется прежде всего торможением слюноотделения при интенсивной мышечной работе. Усилению слюноотделения способствуют различные органические кислоты (яблочная, лимонная). Поэтому воду следует подкислить ломтиком лимона либо фруктовым или ягодным соком. С этой же целью можно сосать кислые леденцы. Наконец, в борьбе с чувством сухости помогает и прополаскивание рта водой.

В период интенсивных тренировок и соревнований нередко возникает витаминный дефицит, являющийся причиной снижения работоспособности и интенсивности восстановительных процессов в организме. В зимний период времени это усугубляется недостаточным содержанием витаминов в продуктах питания. Дополнительная витаминизация наиболее эффективна с помощью комплексных препаратов, содержащих основные витамины в оптимальных соотношениях, например поливитаминных комплексов ундевит и декамевит.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

В период соревнований надо особенно тщательно выполнять требования, предъявляемые к объему и калорийности пищи, ее усвояемости. Если соревнования состоятся в первой половине дня, на завтрак дают салат из помидоров с луком, тушеное говяжье или куриное мясо, котлеты, яйца всмятку, кашу из крупы «геркулес», сливочное масло, сладкий чай, кофе или какао.

Обед должен способствовать быстрому восстановлению сил, затраченных на соревнованиях, быть богатым животными белками и углеводами (главным образом крахмалом, чтобы обеспечить постепенное всасывание, полное усвоение и пополнение углеводных запасов печени). Если соревнование проводится в вечерние часы, обед (не позже чем за 3-4 ч до боя) должен быть легким, легкоусвояемым, малообъемным, но высококалорийным. В него не следует включать жирное жареное мясо, дичь, свиное сало, бобовые, капусту, ржаной хлеб и т. п.

За два дня до соревнований и в течение двух дней после них не рекомендуется включать в рацион рис, студни, заливные и желе, которые богаты гликоколом, угнетающим действие липотропных веществ, снижающим функциональную активность печени, а следовательно, работоспособность спортсменов. Желателен крепкий бульон, вареное мясо или котлеты с комбинированными овощами. На третье блюдо рекомендуются сладкие витаминизированные фруктовые компоты или кисели.

БОЕВОЙ ВЕС

Боксеру выгодно несколько превосходить своего противника по массе тела, так как при прочих равных условиях это увеличивает силу удара. Поэтому каждый боксер стремится держать массу тела ближе к верхней границе весовой категории. Некоторые боксеры, стремящиеся выступать в более низкой весовой категории, «сгоняют» лишнюю массу, что не только ухудшает спортивные результаты, но и наносит ущерб здоровью.

Боевой вес, при котором боксер может достичь наилучших спортивных результатов, является одним из показателей спортивной формы и достигается в результате тренировки, гигиенического режима, режима питания и водно-солевого.

Объективными показателями боевого веса являются хорошо развитая мускулатура и отсутствие излишнего жира, субъективными — хорошее самочувствие, подвижность, ровное и глубокое дыхание, сила и выносливость в тренировочном бою с партнером и в состязаниях.

В спортивной практике разработаны показатели нормального боевого веса, при котором спортсмен может показать свои лучшие результаты.

Систематически тренирующиеся боксеры первых пяти весовых категорий могут «сгонять» не более 2 кг массы тела, вторых пяти категорий (не считая тяжелого веса, где масса тела не ограничивается) — до 3 кг. Основной способ «сгонки» — систематическая тренировка с ограничением потребления жидкости.

Можно также «сгонять» массу тела при помощи тепловых процедур (в том числе и в парной) или специальной диетой. Наибольший эффект дает применение всех указанных способов в комплексе.

В юношеском возрасте происходит непрерывное увеличение массы тела в связи с ростом организма. Так, например, ежегодный прирост массы тела в возрасте 14-15 лет составляет 4-4,5 кг, в 18-19 лет — не менее 1-1,5 кг. Опыт показывает, что у юношей, занимающихся спортом, масса тела увеличивается быстрее (5-6 кг). В этом возрасте жировые запасы ограничены, поэтому «сгонять» массу тела недопустимо, так как уменьшение ее происходит за счет мышечной ткани.

Потеря массы тела во время тренировки

Масса тела боксера может колебаться в значительных пределах. Как правило, в начале занятий спортом или после некоторого перерыва под воздействием физических нагрузок она несколько уменьшается (на 2-3 кг), а затем стабилизируется или повышается (в основном за счет увеличения мышечной массы). В зависимости от индивидуальных особенностей, интенсивности и продолжительности физической нагрузки, температуры и влажности воздуха после каждой тренировки масса тела уменьшается от 0,5 до 2 кг, но быстро восстанавливается.

Исследования и опыт показывают, что наибольшая потеря массы тела происходит па длительных тренировках невысоком интенсивности. Так, если па занятии по боевой практике в 1ечепие 1 ч боксер теряет 200 г, то при смешанном передвижении (ходьба и бег) в сочетании с упражнениями за 2 ч — от 1 до 2 кг. Не рекомендуется тренироваться тепло одевшись. Вследствие обильного потения в начале тренировки потом пропитывается одежда, образуя барьер между телом и окружающей средой, затрудняя теплоотдачу и ухудшая гигиенические условия тренировки.

Одно посещение парной вызывает потерю 1 кг массы тела (воды). Пользование парной имеет большое гигиеническое значение: активизируется деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной систем, увеличивается теплоотдача через кожу, ускоряется обмен веществ и т. п. Парной пользуются также с лечебной целью для увеличения притока крови к мышцам и связочному аппарату при растяжениях или крепатуре и др.

Хорошие результаты дает массаж в перерывах между сеансами парения.

К сожалению, парной часто пользуются для форсирования «сгонки» массы тела (3-4 кг за 3-4 ч). Потеря такого количества воды в короткий срок приводит к резкому уменьшению работоспособности, снижению тонуса мышц, потере быстроты, силы и выносливости. Следует остерегаться перегрева тела (вялость, головокружение, одышка, затруднительная речь, повышенное слюноотделение).

Питание во время регулирования и «сгонки» массы тела

Масса тела зависит от роста, окружности груди и других показателей и колеблется в пределах индивидуальной физической нормы. Когда же вследствие излишнего отложения жира эта

индивидуальная норма превзойдена, возникает необходимость в искусственном снижении массы тела.

Более длительное, но эффективное уменьшение массы тела достигается специальной диетой и снижением употребления жидкости и соли. Недостаточная калорийность питания вынуждает организм вовлекать в процессы обмена веществ скопившийся резервный жир.

Суточную калорийность питания снижают до 30-45 ккал на 1 кг массы тела за счет уменьшения в рационе углеводов и жиров (количество белков должно быть сохранено на прежнем уровне).

При регулировании и «сгонке» массы тела можно рекомендовать потребление белка 2,4-2,5 г, жиров 1,0-2,0 г и углеводов 4,0-4,5 г в сутки. В отдельных случаях количество жиров может быть уменьшено.

Основу пайка должны составлять сыры, овощи, фрукты, а также нежирное мясо или рыба.

Растительная пища объемиста, малокалорийна и быстро утоляет голод. Кроме того, сырые овощи и фрукты (особенно яблоки) бедны хлоридом натрия и относительно богаты калием, что способствует потере воды организмом.

Подбирая ассортимент растительных продуктов, следует избегать фруктов, чрезмерно богатых сахарами (изюм, финики, бананы), а также несколько уменьшить потребление картофеля, содержащего много крахмала.

Содержание хлорида натрия в рационе должно составлять не более 5-8 г, включая соль, входящую в состав пищевых продуктов.

Питьевой режим следует ограничить до 0,5-0,6 л в сутки. В эту норму входит чашка бульона (на обед), два стакана молока, кефира или ацедофилина (завтрак, ужин).

В зависимости от того, насколько надо уменьшить массу тела, режим назначают на 2-7 дней и сочетают с другими средствами (суховоздушные ванны, парная и т. п.).

Массу тела следует регулировать заблаговременно и постепенно. Форсированная «сгонка» физиологически менее оправдана. Так называемая неощутимая потеря массы тела происходит круглые сутки в процессе трудовой деятельности, занятий и даже сна и обусловлена физиологическими процессами. Она зависит от индивидуальных особенностей, характера трудовой деятельности. Считается, что неощутимой является потеря 23 г за 1 ч на 1м² поверхности тела. За время ночного сна масса тела боксера уменьшается до 1 кг (каждый боксер должен знать свою норму и точно рассчитать ужин).

Подбирая средства для регулирования, необходимо исходить из количества жира, воды и тощей массы в общей массе тела. Например, от лишнего жира освобождаются на протяжении более длительного срока в основном за счет специального питания.

В процессе турнира массу тела поддерживать значительно легче, чем готовясь к первому поединку, чему способствуют интенсивная физическая

и нервная нагрузка, а также диета. Во время турнира не следует допускать больших колебаний массы тела.

Мероприятия по регулированию массы тела не должны нарушать нормальной деятельности организма, особенно в процессе турнира, который теперь длится 12—15 дней. Правильная подготовка боевого веса к поединку содействует успешному выступлению боксера.

САМОКОНТРОЛЬ БОКСЕРА

Медицинский контроль и самоконтроль необходимы для того, чтобы правильно определить состояние здоровья спортсмена, уровень тренированности, следить за процессами восстановления организма после больших нагрузок.

Субъективные показатели состояния здоровья боксера могут пройти незамеченными для врача и тренера. Поэтому боксер должен систематически сам себя контролировать. Самоконтроль не заменяет врачебного контроля, но помогает врачу и тренеру объективно оценить состояние здоровья спортсмена, заметить нежелательные изменения в организме и своевременно принять необходимые меры к их устранению.

В специальной карточке боксер делает отметки о питании, массе тела, сне, общем самочувствии, настроении. Эти записи помогают правильно составить личный план тренировки, определить готовность к соревнованиям и степень восстановления организма после соревнований. Этой же цели служит график изменений данных самоконтроля спортсмена, разработанный группой врачей и тренеров (табл. 15).

Таблица 15

ГРАФИК САМОКОНТРОЛЯ

в процессе тренировки спортсмена _____

разряда _____ месяц _____

Показатели	Оценка состояния	Числа месяца			
		1	2	3	4 и т. д.
Сон	1. Крепкий 2. Нормальный 3. Прерывистый 4. Недосыпание 5. Бессонница				
Состояние после сна	1. Чувство свежести 2. Обычное 3. Чувство вялости 4. Чувство разбитости 5. Сонливость				
Аппетит	1. Хороший 2. Удовлетворительный 3. Пониженный 4. Отсутствует 5. Отвращение к еде				
Самочувствие	1. Хорошее, 2. Обычное, ровное				

	<ul style="list-style-type: none"> 3. Плохое 4. Упадок сил 5. Недомогание 				
Общая работоспособность	<ul style="list-style-type: none"> 1. Хорошая 2. Обычная 3. Пониженная 4. Быстрая утомляемость 5. Длительная усталость после работы 				
Желание тренироваться	<ul style="list-style-type: none"> 1. Большое 2. Обычное 3. Пониженное 4. Отсутствует 5. Отвращение 				
Характер нагрузки на тренировках или после боя в соревнованиях	<ul style="list-style-type: none"> 1. Предельная 2. Большая 3. Средняя 4. Малая 5. Пропуски занятий 				
Потоотделение на тренировке	<ul style="list-style-type: none"> 1. Отсутствует 2. Незначительное 3. Умеренное 4. Повышенное 5. Обильное 				
Питание	<ul style="list-style-type: none"> 1. Регулярное 2. Нерегулярное 3. Достаточное 4. Недостаточное 				
Отклонения в режиме	<ul style="list-style-type: none"> 1. Нет отклонений 2. Незначительные 3. Значительные 4. Большие 5. Очень большие 				
Особые замечания					

График регулярно ведет сам спортсмен. Свои наблюдения и ощущения он отмечает точками в клеточках, соответствующих дате наблюдения.

Заполнять первые две графы («Сон» и «Состояние после сна») надо утром, а все остальные — вечером.

В графе «Характер нагрузки на тренировках или после боя в соревнованиях» степень нагрузки оценивается по субъективным ощущениям самого спортсмена и его усталости после тренировки или боя.

В графе «Отклонение в режиме» отмечается степень таких отклонений, как потребление алкоголя, нарушение питьевого режима, сверхурочная работа, работа в выходные дни, нарушение сна и отдыха.

В графе «Особые замечания» надо кратко указать, в чем выразилось отклонение в режиме и поставить дату. В этой графе отмечаются и другие события, не предусмотренные в графике.

Соединение точек (по отдельным показателям) даст графическое изображение изменений.

Регулярный самоконтроль позволяет подметить начальные стадии переутомления и перетренировки, вскрыть причины отклонений и внести необходимые поправки в учебно-тренировочную работу и в режим жизни и отдыха спортсмена.

На современном уровне подготовки квалифицированных боксеров, когда достижение значительных результатов неминуемо сопряжено с большими тренировочными нагрузками, а соревнования сопровождаются огромным напряжением функциональных систем, особое значение приобретает обеспечение полноценного восстановления и использование различных методов его стимуляции. Восстановление является не менее существенной частью тренировочного процесса, чем собственно тренировка.

Все средства восстановления работоспособности спортсменов (система восстановления) подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства — это, в первую очередь, варьирование интервалов отдыха между повторением отдельных упражнений, интервалы отдыха между тренировочными занятиями, недельными циклами с разной нагрузкой и т. д. Сюда относятся также использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, различные виды переключения с одного вида работы на другой, общая организация режима боксера. Педагогические средства являются основными, так как определяют в целом рациональность построения тренировочного процесса; кроме того, применение медико-биологических, психологических средств восстановления не проходит мимо педагога (тренера), без внесения с его стороны коррективов в учебно-тренировочный процесс.

К *психологическим средствам* относятся психорегулирующие тренировки, гипнотические воздействия, просмотр фильмов со скрытыми титрами и т. д.

Медико-биологические средства восстановления включают рациональное питание и витаминизацию, использование фармакологических средств, спортивного массажа, физиотерапии, гидропроцедур и бальнеологических средств.

Выбор этих средств и их сочетание осуществляется врачом и тренером в зависимости от характера и степени предшествовавшей нагрузки или тренировочного цикла, утомления, индивидуальных особенностей спортсмена, наличия соответствующих условий и материальной базы

Глава 11. Спортивно-воспитательная работа с юными боксерами

В настоящее время в стране боксом занимаются более 230 тыс. человек, около 40% из которых — юноши и подростки от 14 до 18 лет. Десятки тысяч юных боксеров занимаются в детских группах ДСО и ведомств, работает ряд специализированных ДЮСШ, открыты отделения бокса при 427

ДЮСШ, 5 тыс. боксеров тренируются в спортивных школах молодежи, около тысячи спортсменов овладевают вершинами боксерского искусства в школах высшего спортивного мастерства.

Боксеры подразделяются на четыре возрастные группы: младшая юношеская группа (14-15 лет), старшая юношеская группа (16-17), группа юниоров (18-20), группа взрослых (21 год и старше). Юноши младшей группы не допускаются к соревнованиям с юношами старшей группы, а юноши старшей группы — к соревнованиям юниоров.

Юноши 18 лет участвуют в соревнованиях взрослых только с разрешения врачебно-физкультурного диспансера, по заявлению самого спортсмена и заявлению его тренера. Юниоры 19-20 лет могут выступать в соревнованиях по группе взрослых на общих основаниях.

Соревнования юношей младшей группы проводятся в 21 весовой категории (от 36 до 76 кг); юношей старшего возраста — в 12 весовых категориях; юниоров и взрослых — в 11 весовых категориях.

К участию в соревнованиях новичков допускаются боксеры, прошедшие обучение и тренировку в течение шести месяцев.

В соревнованиях всесоюзного масштаба участвуют боксеры не ниже I спортивного разряда (взрослого и юношеского).

Юноши младшей группы могут проводить не более двух боев в одном соревновании с последующим перерывом не менее одного месяца. Юноши старшей группы на соревнованиях ниже республиканского масштаба имеют право участвовать не более чем в трех поединках в течение месяца, республиканского масштаба — не более чем в четырех, если соревнования продолжаются не менее шести дней. На первенствах СССР, ЦС ДСО и ведомств они имеют право участвовать не более чем в пяти боях, если эти соревнования продолжаются не менее семи дней.

Продолжительность боя установлена: для юношей младшей группы — два раунда по 1,5 мин; для юношей старшей группы — новичков и III юношеского разряда — два раунда по 1,5 мин; II юношеского разряда — два раунда по 2 мин; I юношеского разряда — три раунда по 2 мин; на первенстве СССР — три раунда по 2 мин. Для юниоров и взрослых новичков — два раунда по 2 минуты; III разряда — три раунда по 3 мин; II и I разрядов — три раунда по 3 мин.

У юношей младшей группы результат встречи может быть ничейным.

Если на соревнованиях, проводимых Спорткомитетом СССР, во встречах взрослых боксеров и юниоров (кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта СССР) бой может продолжаться до третьего нокдауна, то на соревнованиях юношей младшего возраста, юношей старшего возраста, юниоров и взрослых — новичков, III и II разрядов бой заканчивается после первого нокдауна и победа присуждается ввиду явного преимущества. На соревнованиях юноши I разряда, и также и (рослых боксеров I разряда и выше бой прекращается после второго нокдауна. Последнее относится и ко всесоюзным и республиканским соревнованиям юношей старшего возраста. Приведенные требования свидетельствуют о том, что главное в юношеском боксе — это оздоровление занимающихся. Соответственно подбираются и методики обучения и тренировки.

Увлечение боксом нашей молодежи необходимо широко использовать в целях воспитания всесторонне развитых, преданных Родине, смелых, энергичных и дисциплинированных людей. Преподаватель (тренер) должен умело сочетать учебно-тренировочную и воспитательную работу, формировать у своих учеников понимание бокса как вида спорта, в котором побеждает не грубая сила, а искусство владения техникой и тактикой.

Юноша — это человек с большим кругом интересов, мечтатель, романтик, стремящийся к высоким идеалам, благородным поступкам. Поэтому обучение и воспитание нашей молодежи поручается

самым опытным, политически грамотным, нравственно и морально выдержанным тренерам, знающим психологию, физиологию, педагогику, людям, достойным подражания.

Сложность в обучении и воспитании юношей заключается не только в том, что надо учитывать возрастные особенности (например, с 15 до 17 лет, за два года жизни, происходят большие перемены в строении организма и психологическом состоянии), но и потому, что каждый юноша имеет свои индивидуальные особенности.

Некоторые анатомо-физиологические особенности организма подростков и юношей

В возрасте 14-18 лет происходит бурное развитие организма. В этом периоде накапливаются силы, приобретает ловкость, увеличивается выносливость, повышается работа всех органов, в особенности изменяется состояние нервной системы, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К 15 годам окостенение позвоночного столба, грудной клетки, таза и конечностей не заканчивается. Связочный аппарат более эластичен, чем у взрослых, поэтому не следует делать больших мышечных напряжений. У юношей 17-18 лет энергичней растет мышечная ткань, деятельность сердечно-сосудистой системы становится более совершенной. Пульс замедляется, артериальное давление понижается, ударный объем сердца приближается к объему взрослых, скорость движения крови уменьшается.

Именно в этот период очень важно гармоничное развитие мышц, ибо одностороннее увеличение одной группы может привести к неравномерному развитию внутренних органов и нарушению их функций.

В этом возрасте можно значительно увеличить физическую нагрузку, активней развивать специальную выносливость и силовые качества.

Повышение деятельности сердечно-сосудистой системы неизбежно сопровождается повышением деятельности системы дыхания; учащается пульс — быстрее становится дыхание. Нарушение координации между ними отрицательно сказывается на приспособляемости организма, что надо учитывать при занятиях боксом, где движения и действия ацикличны, величина напряжений меняется.

В 16-18 лет наступает усиленный рост массы легких, в связи с чем увеличивается их жизненная емкость. Интенсивность газообмена у детей и подростков значительно больше, чем у взрослых.

Известно, что активность и работоспособность мышц зависит от количества поступающей крови; чем активней мышечная деятельность, тем больше нужно крови для их питания. Поэтому при занятиях боксом, например во время учебного боя с партнером, больше устают юноши, у которых плохо поставлено дыхание, недостаточно тренированы мышцы (наиболее активно работают во время боя мышцы нижних и верхних конечностей), не автоматизированы основные боксерские действия.

Наряду с усиленным ростом всего организма растет и мышца сердца; она становится более мощной. Но следует иметь в виду, что развитие сердца отстает от развития других органов, и если при повышенных нагрузках мышечная система, внутренние органы приспособляются и справляются с предъявляемыми требованиями и напряжениями, то сердце работает с перенапряжением, возможна его гипертрофия. Повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы способствует общая физическая подготовка с постепенно нарастающей нервной и физической нагрузкой, главным образом при естественных упражнениях (ходьбе, беге, ходьбе на лыжах, плавании и др.). Растущий организм нуждается в относительно большем количестве кислорода, чем взрослый, поэтому занятия с юношами надо проводить как можно чаще на открытом воздухе.

Немаловажную роль в боксе играет деятельность вестибулярного аппарата, который у юношей уже закончил свое развитие. По мере тренировки равновесие у юношей становится более устойчивым, но

так как мышцы еще не совсем окрепли, нервные центры, обуславливающие равновесие, повышенно реагируют на механические воздействия. Такая реакция особенно характерна для юношей со слабо развитой мускулатурой (астенического типа), равновесие которых могут нарушить даже легкие удары.

Некоторые психологические особенности подростков и юношей

Все, что является внутренним содержанием нашей жизни — мысли, чувства, стремления, намерения, желания и их проявления, — составляет психическую сферу человека.

Психологические качества юношей и подростков отличаются от таковых у взрослых. В разбираемом нами возрасте эти качества только формируются, поэтому психические процессы у разных индивидуумов происходят неодинаково: у одних действия уравновешенные, у других поспешные и бесконтрольные, навыки неустойчивы; у одних эмоции и возбудимость понижены, у других повышены; одни устают быстрее, другие более выносливы; некоторые юные боксеры мобильны, проявляют инициативу, быстро овладевают техническими и тактическими навыками, другие ограничены в своих действиях, ведут бой однообразно, пассивны, не проявляют больших стремлений к победе, третьи не учитывают своих ошибок во время боя, слабо реагируют на советы и замечания тренера, а при сложной обстановке теряют самообладание и контроль над своими действиями и т. д.

Подростки постепенно приучаются контролировать свои действия. Интересы их делаются более конкретными, они начинают понимать свои возможности. Но эмоции продолжают играть большую роль в их деятельности. Удачное проведение комбинации в бою поднимает настроение и побуждает к другим активным действиям. Неудачи приводят к унынию, потере веры в свои силы.

Сила и стойкость восприятий зависят от индивидуальных особенностей. Одни юноши-боксеры лучше воспринимают целостные действия, не замечая деталей, другие, наоборот, из деталей не умеют составить целостное действие. Кроме того, сам характер восприятия у одних более механический, у других — осмысленный, критический. Образные представления в этом возрасте еще очень влияют на степень овладения навыками. Самыми сильными представлениями у юношей являются двигательные. Эти представления могут быть точны, если юноша видел выполнение действия и, что еще лучше, воспроизводил их. Видя на ринге бой хорошего боксера, молодые боксеры вспоминают его действия и стараются их повторить. Следует считаться и с тем, что не у всех подростков и юношей представления одинаковы: у одних яркие, отчетливые, устойчивые, у других — яркие, но малоустойчивые, у третьих — и смутные и неустойчивые. Это зависит от качества двигательной памяти.

Подростки и юноши отличаются большим воображением и могут представить будущий бой. Вот почему важно, чтобы тренер хорошо показывал технические приемы, практиковал совместную тренировку с боксерами высокого класса, устраивал показательные тренировки, организовывал посещение соревнований, в которых участвуют хорошие боксеры, просмотры кинофильмов и т. д. Чем ярче и красочней представление движений и действий, тем точнее их воспроизведение и на этом основании — творческое выполнение этих движений; чем богаче опыт боев юного боксера, тем больше материал, которым располагает его воображение.

Для развития воображения следует чаще пользоваться такими упражнениями, как условный бой с противником. Юный боксер представляет себе противника, его активные действия, отвечает ему на них, сам действует, представляя его ответы на свои действия, и т. д. На воображениях построена так называемая идеомоторная форма тренировки (мысленная).

Важной особенностью этого возраста является фантазия. Если считать, что это — преобразование представлений, отражающих реальную действительность, для создания новых представлений, то фантазия — процесс творческий и служит толчком к последующей деятельности. Каждая тренировка юного боксера, какой бы направленности она ни была, насыщена представлениями, воображениями и фантазией. Преподаватель (тренер) должен умело направлять развитие этих качеств.

Восприятие и осмысливание боксерами технико-тактического материала тесным образом связаны с особенностями его запоминания. Память, в частности двигательная, заключается в запоминании, сохранении и последующем узнавании и воспроизведении того, что было изучено раньше. Каждый ученик запоминает и воспроизводит свои действия по-разному. И не только лучше или хуже, а именно по-своему, чему способствуют индивидуальные различия, в том числе и различия памяти.

В период полового созревания общая память несколько понижается, но зрительная и моторная значительно выше, чем у взрослых, так как дети и подростки запоминают образно. Сознательная, волевая память появляется к 17-18 годам.

Двигательная память может быть достаточно или недостаточно устойчивой.

Некоторые подростки хорошо овладевают техническими навыками, но стоит им сделать небольшой перерыв в занятиях, и они теряют навыки. Другие же, наоборот, даже после длительного перерыва, могут с еще большей точностью воспроизводить все ранее изученные действия.

По мере того как образная память, характерная для подростков, с возрастом переходит в смысловую, происходит преобразование самой памяти, которая приобретает более синтетический и логический характер. По мере приобретения новых технических навыков скорость и сила запоминания новых движений увеличиваются и ярче воспроизводятся представления в памяти. Способность запоминать большое количество упражнений, а также совершенствовать их качество возрастает. Чем богаче арсенал знаний и умений боксера, тем быстрее и точнее запоминает он комплексные действия. На этом принципе следует строить преподавание большинства специальных подготовительных упражнений.

Тренер не должен долго останавливаться на изучении и совершенствовании одного действия, например прямого удара, а по мере его освоения излагать новый посильный технический материал. Это поможет юному боксеру быстрее найти свой стиль и манеру ведения боя. При этом следует учесть, что у детей и подростков память тесно связана с эмоциями и индивидуальными интересами. Так, если юноше-боксеру сопутствуют положительные эмоции, такие как удовлетворение, хорошее настроение в результате спортивного успеха, желание стать смелым, сильным, как другой хороший боксер, которому он подражает, его память значительно обостряется и сосредоточивается на выполняемых действиях.

Чем больше проявляется интерес к новому в боксе, тем продуктивней и качественней будет развиваться память. Поэтому юноши часто поражают быстротой запоминания движений, если они соответствуют их желаниям и интересам.

Следует отметить, что при обучении юношей и подростков боксу они лучше запоминают те упражнения, которые преподносятся в разных комбинациях и вариантах, чем длительное и однообразное повторение одного и того же приема. Они охотней и успешней выполняют то, что у них получается. Непосильный материал может притупить интерес к занятиям боксом, а следовательно, и уровень запоминания. Тренер должен пополнять те сведения, которые боксер самостоятельно не освоит, учить тем действиям, с необходимостью которых он все чаще сталкивается на практике. Искусство тренера заключается в том, чтобы как можно раньше определить способности юного боксера, выяснить его индивидуальные особенности в овладении техникой и тактикой отдельных действий, возможно, выделить его из общей группы и учить более сложному материалу, больше давать самостоятельности и творческого подхода к росту мастерства.

Бокс требует от спортсменов высокой внимательности не только во время учебно-тренировочного процесса, но, главным образом, во время соревнований. Малейшая невнимательность боксера, потеря на миг бдительности влечет за собой получение удара (например, не уловит начала удара соперника правой боковым в голову, раскроет левую сторону головы и может получить удар). Внимание боксера должно быть сосредоточено не на одном своем действии, а на действиях противника, умении их разгадать и опередить, контролировать свои действия и их развивать, проверять эффективность. Юным боксерам часто не под силу надолго сосредоточивать внимание на задании, они отвлекаются и

делают то, что им более интересно. Тренер должен найти причину невнимательности, изучить характер и тип нервной деятельности ученика. Например, повышенная возбудимость часто приводит к тому, что юный боксер не может внимательно выслушать объяснения тренера или ему становится скучно изучать технику бокса без партнера. Случается, что оба партнера получили задание на проработку какого-нибудь приема; из-за плохо усвоенных защитных действий один из них получает удар, который расценивает как умышленный поступок партнера. Забыв о задании, он сам старается нанести удар, и учебный бой переходит в драку.

Для развития внимания у боксеров тренер должен прежде всего требовать дисциплины при выполнении заданий, интересно проводить занятия, каждый элемент, будь он легким или трудным, преподносить с душой, пробуждая к нему интерес, уметь убедить ученика в том, что выполнение задания важно для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства, успехи и ошибки вовремя подмечать и реагировать на них.

Подростки, имеющие малый боевой опыт, менее наблюдательны и внимательны, чем взрослые. Они схватывают общие черты и контуры движений и только с опытом начинают более тонко различать то, что раньше не замечали. Цель преподавателя в данном случае — научить боксера концентрированно наблюдать за противником, для чего пробудить у него интерес к тому или иному действию, ведению боя на определенной дистанции и т. д. Важными факторами, возбуждающими интерес, являются правильный подбор партнеров для совместного обучения, хорошо оборудованный зал, эмоциональное, творческое проведение занятий.

У подростков воля развита гораздо меньше, чем у взрослых. При занятиях боксом положительное влияние на воспитание воли имеет не только борьба с соперником, но и строгая дисциплина, спортивный режим, убеждения, аккуратность и активность, чувство уверенности. Учитывая неустойчивость волевых качеств, тренеру не следует предъявлять требования, к которым юные боксеры не готовы. Чрезмерно высокие требования вынуждают перенапрягаться, очень вредны для растущего организма.

Тренер должен как бы дирижировать воспитанием воли. Если он будет часто предлагать ученику партнеров, которые превосходят его своим мастерством, ученик потеряет уверенность в своих силах. Наоборот, постоянные учебные бои с более слабым партнером могут воспитать уверенность, но она может оказаться временной, если на соревнованиях боксер неоднократно потерпит неудачу. Правильно чередующиеся учебные бои с более сильными и более слабыми партнерами помогают воспитывать волю юного боксера.

Необходимо систематически воспитывать уверенность, основанную на высокой технической, тактической и физической подготовке. Чем лучше подготовлен боксер, тем сильнее у него чувство разумной уверенности.

Немалую роль в воспитании юного боксера играют его побуждения к занятиям этим видом спорта. Для создания устойчивого желания заниматься боксом надо преодолеть ряд внешних и внутренних препятствий. Боязнь получить удар вызывает сильные психические и физические напряжения. Да и зрелищно бокс выглядит как «жестокий», на который не каждый решится, не всегда дадут согласие родители. Поэтому заниматься этим видом спорта может только смелый и решительный юноша.

Исходя из побуждений спортивной деятельности, можно выделить три основных вида направленности личности: коллективистская, личная и деловая. Коллективистская направленность характеризуется преобладанием интересов коллектива, общества, товарищей. Личная предусматривает стремление к личному успеху, престижу, личному первенству. Деловая направленность характерна увлечением деятельностью, творчеством, бескорыстием, стремлением к победе как познанию.

Спортсмены, у которых преобладает личная направленность побуждений к занятиям боксом, как правило, не критичны к себе и очень требовательны к другим. Иногда они проявляют высокую общественную активность, но в основе ее сугубо личные, а не общественные интересы.

Мотивы побуждений не постоянны, с возрастом, под влиянием воспитания, они могут изменяться. Интерес к занятиям рождается у юноши только тогда, когда он чувствует, что овладевает навыками, успешно выступает в соревнованиях. Но в учении много и неинтересного, требующего усилий. Глубокие побуждения помогают преодолевать трудности, совершать усилия, формируют интерес к труду. Но если усилия, которых требует учение, становятся чрезмерными, они могут убить и интерес.

Преподаватель (тренер) должен использовать побуждения для повышения активности, настойчивости и помочь приобрести высокие, благородные мотивы занятия спортом.

У каждого человека в процессе работы формируется самооценка ее результатов, которая далеко не всегда соответствует реальным достижениям и возможностям. Одни юноши себя переоценивают, другие недооценивают; как следствие — чувствуют себя уверенно или неуверенно. Тем, кто переоценивает себя, справедливая и объективная оценка тренера покажется несправедливой, что вызовет отрицательное эмоциональное состояние и может нарушить контакт с тренером. Следует влиять на формирование самооценки у юного спортсмена, воспитывать у него правильное отношение к себе. Поэтому важно знать, чем определяется то или иное отношение юноши к успеху или неудаче, его реакцию на трудности, которые он не смог преодолеть.

Некоторые особенности методики обучения и тренировки юных боксеров

Учебно-спортивную работу с подростками следует рассматривать как подводящую к активной спортивной деятельности. В основе комплектования групп должны быть возраст, физическое развитие и, желательно, весовая категория. Это удобно, потому что можно будет подобрать упражнения для всех занимающихся в группе.

В возрасте 14-16 лет главной задачей является всестороннее физическое развитие как основа к успешному овладению боксерскими навыками. В занятиях должны доминировать гимнастические упражнения на координацию, быстроту, гибкость, равновесие, бег, прыжки, спортивные и подвижные игры, бег по комбинированной полосе препятствий и др.

Большое внимание должно уделяться упражнениям на снарядах и со снарядами (набивные и другие мячи, обручи, гимнастические палки, скакалки и боксерские снаряды).

Юноши 17-18 лет решают более конкретные задачи по овладению и совершенствованию технических и тактических форм боя; к ним увеличиваются требования по физическим и психическим нагрузкам. Старшие юноши уже неплохо воспринимают словесный метод обучения, поэтому более подробно можно останавливаться на объяснении того или иного действия.

Во время боевой практики, количество которой увеличивается, даются более сложные задачи, связанные с развитием выносливости, увеличиваются требования к активности в бою.

Длительность занятия по боксу возрастает, перерывов для отдыха делают меньше, чем у подростков. В этом возрасте включают больше упражнений на развитие быстроты действий. Увеличивается количество занятий в неделю, вместе с тем больше внимания уделяется технико-тактическому мастерству. Занятия более индивидуализированные, боксер чаще выступает в соревнованиях, а следовательно, целенаправленно подходит к планированию тренировки, к содержанию подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Четкая организация учебно-тренировочного процесса способствует развитию таких необходимых качеств, как дисциплина, внимание, активность и трудолюбие. Следует серьезное внимание уделять строевым упражнениям с четким выполнением команд, соблюдению последовательности в упражнениях.

Элементы техники занимающиеся усваивают в упражнениях с партнером. Вольный бой должен быть максимально облегчен. В занятиях надо делать более частые перерывы для отдыха, во время которых указывать на недостатки, увязывать эпизоды изучаемых приемов с применением их в практике.

Продолжительность раундов вольного и условного боя, а также других специальных упражнений не должна превышать 2 мин.

Овладение техническими и тактическими навыками тесно связано с тренировкой, а следовательно, с длительными физическими и психическими напряжениями. Надо учитывать, что чем моложе боксер, тем больше процессы возбуждения преобладают над процессами активного торможения. Длительные напряжения или получение ударов нередко приводят нервную систему в состояние запредельного торможения. Поэтому перерывы между отдельными упражнениями должны быть чаще и длительней, чем при занятиях со взрослыми, полностью исключены сильные удары во время тренировок.

Всякий новый технический и тактический прием воспринимается подростком по-своему и при овладении соответственно трансформируется.

Тренер должен уловить индивидуальную манеру боксера, учитывать все его морфологические, физиологические и психологические особенности.

Большое искусство требуется тренеру для правильной оценки способностей занимающегося. Найти одаренного юношу, правильно организовать его учебно-тренировочный процесс, оценить индивидуальные возможности, изыскать средства и методы их развития — таков путь подготовки боксера.

Ни в коем случае нельзя подбирать партнеров для условного и вольного боя с большой разницей в массе тела и физическом развитии. На тренировках строго следить за боем, не допускать азарта, стремления при помощи грубой силы добиться преимущества. Тренеру не следует торопиться в определении способностей юноши, они могут проявиться на разных этапах обучения и тренировки. Так, В. Енгибарян терпел ряд неудач на первенстве СССР, однако продолжал упорно тренироваться, верил в свои силы и со временем стал чемпионом Европы, а затем и олимпийским. Выдающийся боксер В. Попенченко «созрел» почти к концу своей боксерской деятельности, став чемпионом Европы, лучшим боксером Олимпийских игр в Токио.

Юношей старшего возраста не удовлетворяет роль пассивного ученика; они стремятся к творчеству. При проведении занятий следует предоставлять им некоторую самостоятельность в выборе упражнений, определении объема и интенсивности тренировки, в планировании ее. Таким образом, между тренером и учеником создается творческий контакт и поддерживается совместной работой на высоком уровне. Ученик может переходить самостоятельно от одного этапа своих действий к последующему, более сложному. Тренер объективно оценивает его действия, добиваясь самоконтроля и объективной оценки также от ученика.

Во время тренировки с юношами, особенно младшего и среднего возраста, целесообразно делать несколько перерывов по 5-6 мин, допустим, после разминки, после упражнений с партнером, перед и после упражнений на снарядах. Это способствует сохранению быстроты действия на протяжении всего занятия. С самого начала боксерской деятельности юношу надо приучать к упражнениям с партнером в маске и с назубником (хорошо подогнанными). Прикрытие головы и предохранение губ способствуют собранности во время действия в средней и ближней дистанциях, приобретению навыка в таких сложных защитах, как нырки и уклоны, особенно при подходе к противнику.

В боевых перчатках не следует упражняться в нанесении ударов по снарядам, потому что не выработается навык точного удара. Удар надо наносить не сильно, но быстро, точно в уязвимое место и ударной площадью кулака.

Занятия следует проводить живо, интересно, каждое последующее пополнять новыми эмоциональными упражнениями. Надо уделять внимание не только специально-направленным упражнениям, но и упражнениям несколько отвлеченного характера, но имеющим значение для развития необходимых для боксера качеств (эстафета, подвижные и спортивные игры и др.). По возможности следует проводить занятия на открытом воздухе; это способствует лучшему обмену веществ, закаливанию, меньшей утомляемости и созданию положительных эмоций. Кроме того, при

проведении занятий на открытом воздухе тренер имеет возможность пользоваться более широким выбором средств для развития тех или иных физических качеств.

Можно практиковать проведение на открытом воздухе подготовительной и заключительной части занятия.

Учебно-тренировочное занятие следует заканчивать организованно: подвести его итоги, указать на общие недостатки группы, каждого в отдельности, отметить положительные стороны. Желательно перед занятиями демонстрировать кинофильмы (15-20 мин), в которых ученики могли бы посмотреть применение технико-тактических элементов, над которыми будут работать в ближайшие тренировки.

Важным фактором в обучении и воспитании юноши играет самовоспитание. В спорте нельзя добиться высоких спортивных результатов без самостоятельной работы над собой; этому надо приучать с юношеского возраста. Тренеру следует давать задания юному боксеру на месяц, неделю, каждый день, учить подбору упражнений для развития тех или иных физических, технико-тактических и морально-волевых качеств, чередованию и дозировке этих упражнений. Юный боксер должен привыкнуть к самостоятельному выполнению утренних упражнений, знать, какими упражнениями он будет заниматься на предстоящей тренировке, ясно представлять себе цели и задачи тренировки, последовательность выполнения упражнений. Такая подготовка к занятиям настраивает боксера на активную тренировку. Под контролем тренера боксер должен вести дневник тренировки и самоконтроля.

Задача тренера — создавать на занятиях такие ситуации, которые подтолкнули бы ученика к размышлению над способом их решения. Большую роль в успешном овладении мастерством играет оценка развития физических, технико-тактических и волевых качеств. Наиболее эффективным показателем являются соревнования и боевая практика, но следует периодически устраивать контрольные испытания по отдельным специальным упражнениям (например, на количество подскоков со скакалкой в определенное время, ударов по мешку, бег на короткие дистанции, кроссы, упражнения с предметами и без предметов на быстроту, координацию, гибкость и др.). Это будет способствовать развитию желания добиваться лучших результатов.

Тренер должен следить за выработкой хорошей осанки у юных боксеров, применять корректирующие упражнения.

Медицинский осмотр и постоянный контроль — совместная деятельность врача и тренера в работе с этим возрастом — должны быть увязанными и эффективными.

Тренер ведет большую воспитательную работу: контролирует выполнение заданий, держит связь с родителями, школой с целью совместного воздействия и помощи, поднятия дисциплины и побуждения к хорошим поступкам. Большое уважение у подростков вызывает высокий профессионализм тренера — знание предмета, требовательность к себе, чему они стараются подражать. Юноши прекрасно разбираются в нравственности тренера, его гражданских качествах.

На тренера возлагаются большие обязанности не только в физическом воспитании учеников, но и духовном, ведь дети этого возраста наиболее способны подвергаться влиянию тех людей, которым они верят, которых уважают и которым подражают. Поэтому тренер (преподаватель) должен быть человеком высокой культуры и личной аккуратностью, трудолюбием, всем образом жизни быть примером для своих подопечных. Он отвечает за спортивное будущее и здоровье учеников, следовательно, должен быть внимательным, требовательным, настойчивым, терпеливым и заботливым в своей работе с юными боксерами

Глава 12. Научно-исследовательская работа

МЕТОДЫ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Основным методом научного исследования является метод сопоставления и анализа качественных и количественных показателей, полученных при наблюдении за изучаемыми явлениями. Сравнивая различные данные изучаемого процесса, исследователь выявляет закономерности его протекания, ищет возможности им управлять, вызывать или предупреждать появление.

Для того чтобы определить направление исследования и уточнить его возможные результаты, исследователь должен иметь определенные знания и опыт работы. Поэтому научной работе предшествует период практической деятельности, накопление знаний и опыта в данном виде спорта.

Первым этапом научной работы является изучение того, что уже сделано в этой и в смежных областях деятельности. Может оказаться, что интересующая проблема исследована и решена. Если проблема изучена в общем виде, можно использовать известные данные и сосредоточить усилия на исследовании отдельных вопросов. Изучение состояния смежных наук поможет исследователю получить дополнительные и вспомогательные данные, облегчающие работу над избранной темой.

Очень ценные данные дает изучение опыта практической работы.

Следующий этап научной работы — анализ данных, полученных при изучении литературных источников и опыта. Этот этап завершается окончательным выяснением основного направления исследования, уточнением предположений (гипотез) и определением организационных форм работы и методик получения объективных данных. Этап оканчивается уточнением плана исследования.

Основной этап — это, как правило, экспериментальные исследования. Исследователь проверяет в специально организованных условиях эффективность того или иного метода тренировки, варианта техники и т. п. Данные должны отражать наиболее существенное в изучаемом явлении. Некоторые темы могут разрабатываться и без постановки экспериментальных исследований, например темы по истории развития бокса или отдельным вопросам методики. В этих случаях исследователь углубленно изучает литературу и опыт практической работы.

Заканчивается научное исследование анализом данных с выводами и предложениями для внедрения в практику.

Выводы и предложения надо доводить до широких масс практических работников и проверить практикой.

Обобщение опыта

Основными методами обобщения опыта являются изучение литературы и исследование опыта практической работы.

Изучение литературы. Прежде всего нужно составить список книг, брошюр, статей и рукописей, в которых могут быть материалы, интересующие исследователя. Список литературы должен быть по возможности полным, включать работы за последние 10-15 лет (в том числе капитальные труды по смежным наукам).

Список составляется на основании библиографических справочников и каталогов библиотек. 1: глм и каталоге ш: указаны журнальные статьи, следует просмотреть перечни статей, помещаемые обычно в последнем номере журнала за каждый год. Затем составить перечень вопросов и подготовить карточки для выписок.

Изучая книгу или статью, не следует при первом же чтении делать выписки и конспекты. Первый раз надо прочитать всю книгу (или главу), отмечая на листе бумаги страницы и параграфы, в которых изложен интересующий материал. При втором чтении не обязательно перечитывать весь труд.

Можно ограничиться повторным изучением отмеченных ранее разделов и страниц, конспектируя их содержание и заполняя карточки для картотеки.

В одну карточку заносится мнение автора книги по одному вопросу. Таким образом, после обработки одной книги исследователь заполнит столько карточек, сколько вопросов он наметил. Столько же карточек будет заполнено после обработки следующей книги и т. д.

Карточки складываются не по названиям книг, а по вопросам. Закончив изучать литературу, исследователь получит картотеку с мнением всех авторов по каждому из интересующих вопросов.

В заключении исследователь обобщает изученную литературу и делает выводы о состоянии вопроса в литературе (в каком плане освещен, что более разработано и т. д.).

Работу над литературой можно закончить составлением сводной таблицы литературных источников.

Обобщение опыта практической работы. Изучение опыта работы проводится путем бесед с преподавателями, тренерами, научными работниками, спортсменами, анкетирования; изучения документов планирования и учета; наблюдения за практикой работы; организации учета практической работы по специальным формам.

К беседе и опросу нужно подготовиться заранее, составив вопросник на специальном бланке. Результаты разнести по карточкам и составить картотеку.

При анкетировании особое внимание нужно обратить на определение перечня вопросов и их изложение. Не следует перегружать анкету большим количеством вопросов, а также ставить вопросы в слишком общей форме или в формулировке, допускающей различные толкования. Вопросы должны быть сформулированы конкретно и так, чтобы заполняющий мог ответить короткой фразой или одним словом «Да», «Нет», «Согласен» и т. д. Так, например, изучая технику прямого удара, не следует писать в анкете — «Как выполняется удар?». На такой вопрос можно ответить целой статьей, причем упустить как раз ту деталь, которая интересует исследователя.

До рассылки анкет желательно их проверить на нескольких товарищах, сотрудниках (попросить заполнить), не объясняя вопросов и не давая каких-либо советов. Анализ ответов обнаружит, правильно ли составлена анкета.

Изучение документов планирования и учета может дать ценные сведения для работ, связанных с исследованием методики обучения, тренировки. В то же время нужно иметь в виду, что данные, полученные при анализе этих документов (журналов учета, дневников спортсменов, отчетных документов секций и т. п.) не всегда достаточно правильны. Поэтому нужно обработать большое количество таких документов, обобщить опыт работы многих боксеров.

Используя данные других исследователей, следует иметь в виду, что они могли допустить ошибки вследствие того, что:

- оценка результатов исследования давалась разными людьми и в различных условиях;
- данные получены при помощи непроверенных измерительных приборов;
- квалификация лиц, проводивших измерения, была неодинаковой;
- учет велся небрежно.

Методы получения научных данных

Как указывалось выше, основным методом научно-исследовательской работы является метод сопоставления и анализ данных об изучаемом явлении. Для того чтобы их получить, нужно провести наблюдение и зафиксировать наиболее существенные изменения. Так, например, если исследуется эффективность двух методов обучения новичков, то определить лучший из них можно только

сравнив результаты обучения: степень усвоения новых движений, результаты, показанные при выполнении контрольных заданий, и т. п. При исследовании проблем тренировки может возникнуть необходимость измерить ее влияние на состояние сердечно-сосудистой и других систем организма, психическое состояние спортсмена, силу мышц, быстроту, координацию движений и т. п.

Методики получения объективных данных в области физкультуры и спорта можно разделить на пять основных групп: 1) визуальные наблюдения; 2) регистрация внешних проявлений действий; 3) изучение внутренних реакций организма на физические нагрузки; 4) исследование психического состояния; 5) изучение реакции центральной нервной системы.

Визуальные наблюдения

Визуальное (зрительное) наблюдение — самый простой и распространенный метод получения данных и их оценки. Он общедоступен, дает возможность наблюдать сам процесс действия. Но данные зрительного наблюдения приблизительные, неточные. Нельзя точно измерить ни силу, ни скорость, ни даже форму движений, тем более получить данные о внутренних реакциях организма. Этот универсальный метод должен, как правило, дополняться другими, точно регистрирующими хотя бы основные показатели, необходимые для изучения данного явления.

Визуальные наблюдения следует проводить объективно, сосредоточенно и систематически. Личное мнение наблюдателя не должно мешать видеть и фиксировать то, что противоречит и не подтверждает его точку зрения. Исследователь не должен уподобляться футбольному «болельщику», не замечающему ошибок игроков его любимой команды и «видящему» ошибки другой команды даже там, где их на самом деле нет. Нельзя увлекаться спортивной борьбой, второстепенными деталями и т. п. Внимание должно быть сосредоточено на явлении, которое изучается; чтобы зафиксировать все детали явления, нужно заранее определить систему наблюдения (перечень объектов, последовательность наблюдения) и подготовить картотеку наблюдения с перечнем вопросов.

Для большей достоверности результатов визуального наблюдения, особенно в тех случаях, когда данные имеют большое значение для выводов, наблюдения нужно проводить неоднократно и в разных условиях.

В ряде случаев ценные материалы исследователь может получить путем непосредственного наблюдения за практикой работы в секциях, на сборах и др.

Форма карточки разрабатывается в соответствии с задачами наблюдения. Так, например, если наблюдение ведется во время соревнований с целью выяснения характерных особенностей в нанесении ударов, то карточка может иметь форму, приведенную в табл. 16.

В карточку записываются два боксера: боксер, за которым ведется наблюдение, и его противник, так как без данных мастерства противника нельзя объективно оценить испытуемого — боксеры могут иметь разный уровень физической, психологической и тактической подготовки.

Оценку можно давать в баллах и количестве ударов.

Таблица 16.

КАРТОЧКА НАБЛЮДЕНИЯ № _____

Мероприятие _____

Место наблюдения и дата _____

Данные о наблюдаемом _____

(фамилия и инициалы; спортивная квалификация; возраст; уровень подготовленности; весовая категория)

№ пп.	Фамилия и инициалы противника	В какой мере и какими ударами пользуется боксер в атаках						В какой мере и какими ударами пользуется боксер в контратаках						Оценка серии ударов	Качество ударов			Примечание	
		прямой	боковой	снизу	левой	правой	в голову	в туловище	прямой	боковой	снизу	правой	левой		в голову	в туловище	точность		быстрота

Измерение двигательных актов

Измерение расстояний и времени. Действия боксеров, проявление техники зависит от расстояния между ними. Дистанция между боксерами определяет направленность ударов, амплитуду движений, силу удара, формы защитных действий, активность и т. п. Для измерения расстояний устанавливают плоскость и точку отсчета, от которой определяют направление вперед, назад и в стороны.

Время действия боксера измеряется при помощи различных приборов, наиболее простыми из которых являются секундомеры. Для большей точности измерений следует пользоваться электросекундомерами, тахографами, которые автоматически отмечают время. Для ввода данных в прибор необходимы специальные устройства — датчики.

Измерение силы (удара). Обычные пружинные динамометры дают возможность определить силу удара. Вместе с тем они фиксируют только момент наибольшего усилия, не показывая, как оно нарастает и изменяется с течением времени. Более подробную характеристику дают динамографы, снабженные устройством, которое отмечает время и вычерчивает кривую нарастания и падения силы давления.

При помощи динамометров исследуют силу и частоту нанесения ударов, что позволяет определить скоростную и силовую выносливость боксера; можно получить данные о затраченной работе при выполнении упражнений (например, в одном, двух и трех раундах).

Объем выполненной работы можно определить путем перерасчета измеренных усилий в килограмметры (способ сложный и требующий значительной затраты времени) или путем регистрации количества упражнений.

Фото- и киносъемка как методы исследования движений. Наиболее простым и в то же время наименее точным способом фиксирования формы движений является зарисовка. Рисунки, как правило, дополняют словесными замечаниями.

Более точную картину дает фотографирование; однако фотография фиксирует только один момент движения.

Наиболее совершенный метод — киносъемка. Сняв движения со скоростью 64 и больше кадров в секунду и проектируя изображение на экран со скоростью 24 кадра в секунду, исследователь может рассматривать движения замедленными в несколько раз, что дает возможность заметить такие его детали, которые не обнаруживаются при обычном наблюдении. Отпечатав на фотобумаге ряд последовательных снимков, исследователь получит кинограмму, по которой можно анализировать движение по фазам. Зная точно количество снимков в секунду, можно определить как общее время выполнения движений, так и время каждой из его фаз.

Исследование внутренних реакций организма на определенный вид работы

В практике научной работы по физической культуре и спорту чаще всего применяются исследования:

1. морфологических изменений, происходящих в результате занятий физическими упражнениями;
2. реакций сердечно-сосудистой системы;
3. реакций дыхательной системы;
4. функциональных сдвигов в свойствах мышц;
5. изменения функций выделительных систем (в основном почек).

Регистрация морфологических изменений сводится в основном к измерению количественных показателей организма в целом и его отдельных частей — измерения массы тела, роста, длины конечностей, объема мышц, величины и формы сердца, формы и пропорций костно-связочного аппарата, амплитуды движений в суставах и т. п. Одна из проблем научных исследований в боксе — влияние морфологических изменений на показатели отдельных физических качеств боксеров. Такие показатели изменяются сравнительно медленно, и поэтому морфологические измерения проводятся через значительные промежутки времени (от месяца до года).

К числу морфологических измерений относят также спирометрию и определение силы мышц при помощи динамометров. Эти показатели изменяются значительно быстрее, чем показатели роста, объема мышц, и поэтому измерение их целесообразно производить раз в 3-7 дней.

Исследование реакции сердечно-сосудистой системы. Наиболее распространенный метод исследования деятельности сердечно-сосудистой системы — подсчет количества сокращений сердца (пульса). Измерения частоты сокращений сердца в покое, сразу после дозированной нагрузки и после восстановительного периода, дает представление о функциональных сдвигах в деятельности сердца. Более точные показатели можно получить, измеряя после функциональных проб не только частоту сокращений сердца, но и величину артериального давления.

Наиболее точным методом определения состояния и сдвигов в деятельности сердца является электрокардиография (ЭКГ). Учитывая трудоемкость этого метода, сочетают выборочные измерения ЭКГ с другими методами регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы.

В практике исследований применяют также метод телеметрии, который позволяет на расстоянии получить и записать силу и частоту сердечных сокращений, изменения артериального давления при работе разной интенсивности, например во время нанесения серии ударов или эпизода боя, и т. д. Датчики массой 100-150 г, прикрепленные в местах, куда не наносятся удары, передают радиоинформацию, и специальный аппарат по нескольким каналам ведет запись полученных данных. Подобные исследования представляют большой интерес, но аппаратура дорогостоящая, работать с ней могут квалифицированные исследователи, к тому же только в процессе тренировки (во время соревновательного боя во много раз увеличиваются физические нагрузки, поэтому результаты могут быть несколько другими). Изучая деятельность сердечно-сосудистой системы, нужно иметь в виду, что на функциональной деятельности сердца отражаются различные привходящие факторы: психологическое состояние боксера, квалификация противника, состояние после проведенных боев в турнире и др.

Исследование дыхательной системы. Жизненную емкость легких (при помощи спирометра) определяют для изучения влияния спортивной тренировки на дыхание.

Определение минутного объема дыхания при выполнении какого-либо упражнения и максимальной легочной вентиляции проводится обычно по методу Дугласа — Холдейна. Выдыхаемый воздух собирают в мешки из прорезиненной ткани, а затем выпускают через специальные счетчики. Более точные данные можно получить при помощи многоканального спирографа. Пользуясь этими аппаратами, можно произвести и качественный анализ выдыхаемого воздуха, определив содержание в нем углекислоты, кислорода и азота, что дает возможность измерить энергозатраты спортсмена.

При помощи оксигемографа определяют исходную насыщенность артериальной крови кислородом и изменения этого показателя во время упражнений и в восстановительном периоде, что характеризует деятельность дыхательной и кровеносной систем. Этот сложный метод, требующий специальной подготовки и строгого выполнения правил его проведения, может дать нужные данные при изучении проблем тренировки.

Интересные данные могут быть получены и при химическом анализе состава крови (до, во время и после упражнений).

Исследование выделений. Изучение состава мочи, слюны, пота и других выделений может дать некоторые данные о сдвигах в организме при физических нагрузках. В практике научной работы по исследованию проблем тренировки чаще применяется исследование мочи, состав которой значительно изменяется при больших физических нагрузках.

Исследование функциональных свойств мышц. Методы, применяемые для исследования сдвигов в функциональных свойствах мышц, можно разделить на следующие группы:

1. измерение силы и динамики сокращений;
2. определение механических свойств мышц;
3. исследование биохимических изменений в мышцах;
4. изучение сдвигов в системе иннервации мышц.

Измерение силы и динамики сокращений проводится различными динамометрическими устройствами.

Основным методом измерения механических свойств мышц является миотонометрия. Миотонометр (аппарат дозированной массы — 150-300 г) упирают штифтом в мышцу, чтобы он давил на нее. Мышца прогибается. Глубина «погружения» штифта зависит от вязкости и тонуса мышцы. Обычно измерения делаются дважды — при полностью расслабленной мышце и при ее максимальном напряжении. При обработке данных учитывают показатели тонуса напряженной и расслабленной мышцы и разницу между ними.

Наиболее точны и удобны в работе электромиотонометры.

Изучение сдвигов в системе иннервации мышц даст характеристику не столько их функциональных возможностей, сколько деятельности нервной системы. При помощи осциллографов регистрируется система биотоков в мышцах. Этот метод позволяет не только изучить сдвиги в деятельности центральной нервной системы, но и определить внутреннюю структуру движения, найти качественную разницу между движениями новичка и мастера. Осциллография биотоков мышц может дать чрезвычайно ценные данные для тех, кто работает над проблемами обучения движениям и тренировки боксеров.

К этой же группе можно отнести и хронаксиметрию — определение электровозбудимости мышц.

Исследование деятельности нервной системы. Осциллография биотоков мышц и коры головного мозга — метод, требующий сложной аппаратуры и высокой квалификации исследователей. Он дает возможность получить очень интересные данные о функциях центральной нервной системы.

Значительно проще метод, основанный на измерении времени двигательной реакции. Спортсмен получает сигнал к действию и выполняет его. Например, испытуемый кладет палец на кнопку и удерживает ее в нижнем положении: как только вспыхнет лампочка, он освобождает кнопку. Сигналом может быть не только вспышка, но и прикосновение к определенному месту тела испытуемого, определенный звук и т. п.

Приборы для определения скорости двигательной (сенсомоторной) реакции бывают различных конструкций. Наиболее совершенные из них дают возможность проверить не только быстроту двигательной реакции, но и быстроту ориентировки, т. е. как простую, так и сложную реакции. Разработано несколько методик, помогающих исследователям установить быстроту, силу и точность нанесения одиночных ударов, серии в целом, скорость и силу каждого удара в отдельности и в серии. Такая аппаратура может служить в качестве тренажной, что дает возможность определить потенциальные возможности развития отдельных физических качеств, а следовательно, более приближенно индивидуализировать тренировку боксеров.

Большое влияние на сдвиги в физиологических функциях оказывает психическое состояние спортсмена. При определении психического состояния ведущим является метод педагогического наблюдения, дополненный учетом субъективных ощущений, исследованием реакции нервной системы и физиологических функций.

Педагогические наблюдения проводятся как во время занятий или соревнований, так и вне их, и являются по существу частью воспитательной работы, которую проводит преподаватель. Наблюдая за поведением спортсмена, беседуя с ним и его товарищами, исследователь выясняет его отношение к занятиям, к работе, к товарищам, узнает о его настроении, определяет тип нервной деятельности и т. п. При научной работе такие наблюдения надо проводить систематически, записывая результаты по специально разработанной схеме, особенно в дни экспериментов.

Некоторое представление о психическом состоянии дают физиологические показатели (переживания могут изменить частоту сокращений сердца, возбудимость и т. п.). Вышеуказанные методики исследований в сочетании с данными педагогических наблюдений и результатов самоконтроля дают характеристику процесса восстановления при нагрузках во время тренировок и между тренировками.

Организация и планирование научных исследований

При выборе темы исследователь должен руководствоваться:

1. Актуальностью вопроса (значением, которое имеет решение данной проблемы для практики бокса).
2. Средствами, которые имеются в его распоряжении (наличие базы, аппаратуры, помощников, консультантов, технических исполнителей и т.п.; возможность привлечения в качестве испытуемых определенного контингента спортсменов).
3. Уровнем своей подготовленности (опыт работы по теме; знания; владение методиками получения объективных данных и т. п. При этом нужно учитывать не только то, что уже имеет и знает исследователь, но и то, чему может он научиться в сроки, отведенные на подготовку к исследованию).

Тема работы не должна быть слишком обширной и поэтому непосильной. Нельзя, например, поставить перед собой задачу за два-три года одному раскрыть тему «Методика тренировки боксеров». Эта тема включает в себя целый комплекс сложных проблем и под силу только коллективу исследователей. Но не следует исследовать и слишком узкую тему, такую как, например, «Движение в локтевом суставе при нанесении прямого удара».

Выбирая тему научно-исследовательской (курсовой) работы, студент может воспользоваться примерной тематикой научных и курсовых работ, имеющейся на кафедре, или проконсультироваться у более опытных товарищей.

Подготовка к проведению исследований

Прежде всего надо наметить общий план, в котором определить сроки выполнения и содержание основных разделов исследовательской работы: изучение литературы, обобщение опыта практической работы, проведения экспериментальных исследований и т. п. (табл. 17).

Таблица 17

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН

научно-исследовательской (курсовой) работы

Тема _____

Исполнитель _____ Руководитель _____

Начало работы _____ Окончание работы _____

Задачи исследования _____

Методы исследования _____

Результат работы (диссертация, курсовая работа, статья и т.п.) _____

Пути внедрения в практику _____

Расходы на исследования _____

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Раздел работы	Начало	Окончание	Примечание
1	2	3	4
I. Определение темы, гипотезы и составление плана			
II. Изучение литературы			
III. Изучение опыта практической работы: <ul style="list-style-type: none"> • опрос тренеров • рассылка анкет • личные наблюдения • изучение документов, планирование учета • обработка полученных материалов 			
IV. Экспериментальные исследования: <ol style="list-style-type: none"> 1. уточнение плана исследований 			

2. предварительные эксперименты 3. основные эксперименты 4. дополнительные эксперименты			
V. Анализ данных экспериментальных исследований			
VI. Выводы и предложения			
VII. Литературное оформление и опубликование: 1. статей по теме исследования 2. докладов и рефератов 3. работы в целом			

В тех случаях, когда работа не имеет экспериментального характера, раздел «Экспериментальные исследования» заменяется разделом «Изучение архивных документов» или «Углубленное изучение опыта практической работы» и т. п.

На основании общего плана работы намечаются планы изучения литературы, обобщения опыта работы, проведения экспериментов и т. д. Первые варианты этих планов могут уточняться в процессе работы. Однако нужно стараться, чтобы изменения не отразились на сроках окончания работы в целом.

При составлении плана работы нужно обратить внимание на правильное определение ее задач и методик исследований. Например, основными методами получения объективных данных о технике будут методы фиксирования внешних проявлений двигательного акта (динамография, киносъемка, фотографирование), а также запись биотоков мышц, вспомогательными — физиологические наблюдения, врачебный контроль и т. д.

Эффективность методик обучения исследуют при помощи визуальных наблюдений выполнения движения, сдачи занимающимися нормативов, фото- и киносъемки и т. п. При изучении проблем спортивной тренировки на первое место выдвигаются методики, позволяющие оценить способности и уровень развития двигательных навыков, специальных физических и волевых качеств спортсмена, подбор средств и методов, исследование процессов утомления и восстановления, планирование нагрузок в разные периоды подготовки, влияние тренировки на общее физическое развитие и укрепление здоровья спортсмена. Методики подбираются в соответствии с темой исследования, но в большинстве случаев включают учет спортивных результатов и выполнение специальных, упражнений.

При исследовании влияния внешних факторов на результативность занятий делают химический анализ воздуха и воды и измеряют их тем

пературу, а также температуру различных частей тела и т. д. Для определения эффективности питания, витаминов используют физиологические методики, дополненные динамографией, учетом спортивных показателей и т. п.

Организация и проведение экспериментальных исследований

Эксперимент нужно поставить так, чтобы его результаты не вызывали сомнений. Допустим, исследователь проверяет эффективность одного из вариантов техники ведения боя на ближней дистанции. Он обучил этому варианту одного из своих учеников, и тот имел преимущество в бою с одним противником. Можно ли это считать доказательством преимущества исследуемого варианта? Конечно, нельзя! Победу можно объяснить и другими причинами: способностями боксера, лучшей методикой тренировки и т. п. Опыт дает основание только для предположений, что исследуемый

вариант может быть наилучшим. Если исследователь обучил этому варианту нескольких человек и они выиграли у своих соперников, это будет более убедительно, но и здесь остаются сомнения — ведь не исключено, что тренировки проводились по более удачной системе, и это имело решающее значение. Если же группа боксеров, овладев обоими вариантами, при применении одного из них показывает результаты более высокие (в одинаковых условиях) и, кроме того, одерживает победу над боксерами, пользующимися вторым вариантом, можно делать выводы, что первый вариант лучший, и рекомендовать его.

При исследовании проблем методики обучения и тренировки нужно создавать экспериментальные группы, часть которых тренируется (или обучается) по одной программе и системе, а другая часть — по другой. Составы группы должны быть равноценными, условия занятий и условия жизни и работы приблизительно одинаковыми и программы курсов обучения (тренировки) идентичными, за исключением тех ее частей, которые отражают существо исследований. Так, например, нельзя сравнивать результаты обучения группы детей 14-15 лет, с результатами обучения 19-20-летних или взрослых, сопоставлять результаты тренировки спортсменов, тренирующихся три раза в неделю, с результатами спортсменов, тренирующихся шесть раз, и т. д.

Подобрав контингент, исследователь проводит контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке и затем распределяет людей по группам. При этом надо учитывать тип нервной деятельности, стаж занятий боксом и другие факторы.

В ряде случаев до проведения эксперимента нужно проверить теоретические предпосылки, уточнить основное направление исследований, провести предварительные исследования. Бывает, что для уточнения некоторых вопросов недостаточно данных, полученных при основном эксперименте; возникает потребность в проведении дополнительных исследований. Может быть, наконец, и так, что по характеру темы нужно поставить не один, а два, три и больше основных экспериментов, проведенных поочередно или параллельно (в последнем случае наиболее быстрый и верный путь — привлечение к работе коллектива исследователей, работающих над решением одной и той же задачи).

Достоверность данных исследования зависит также от количества испытуемых. Чем их больше, тем меньше вероятность того, что на результаты исследований повлияли неучтенные факторы — индивидуальные особенности занимающихся, различные условия их жизни, психологические факторы и др. При изучении проблем тренировки и обучения число подопытных должно быть тем больше, чем меньше уверенность в полной идентичности состава групп, условий занятий и т. п.

Можно проводить исследования с двумя составами сборной команды (22 человека), одним составом, с несколькими спортсменами и даже с одним боксером, если необходимо выяснить его способности в интересующем нас вопросе, например в силе удара. Такие исследования помогут более индивидуализировать развитие отдельных физических качеств, формирование технических и тактических навыков. В ряде случаев нельзя сравнивать уровень физических качеств, психологической подготовки или особенностей технического мастера та двух боксеров одной весовой категории и квалификации, равноценных и бою, одни из которых строит тактику на использовании своего физического превосходства, а другой делает упор на искусство и технике и т. д. В этом случае можно исследовать только способности индивидуума, подбирать средства и методы, например специальные тесты развития отдельных качеств и навыков, именно для него.

Обработка и анализ данных исследования

Большинство научных работ и области физкультуры и спорта, в частности в боксе, направлено на изучение зависимости одного явления от другого, например зависимости спортивного результата от системы тренировки, успешности овладения навыками от методов обучения и т. д.

Наиболее простой способ анализа результатов наблюдения — сопоставление средних арифметических величин, которые вычисляются путем сложения всех однотипных показателей наблюдения и деления суммы на количество показателей.

Определение средней арифметической величины показателей дает возможность сравнивать результаты и при неодинаковом численном составе групп. Однако простое сравнение средних арифметических величин не всегда достаточно характеризует исследуемое явление. Среднее арифметическое не дает представления о колебаниях отдельных показателей и более достоверно для небольшого количества случаев.

При большом количестве данных анализ вариативности показателей требует специальной обработки, например вычисления среднего квадрати-ческого отклонения. Такая обработка данных необходима в большинстве случаев исследования проблем тренировки и техники. Нередко абсолютные показатели (в метрах, секундах, килограммах и т. п.) нужно перевести в относительные, так как сопоставление абсолютных величин во многих случаях не дает правильного представления о степени сдвигов изучаемых показателей.

Если данных получено много, их, после предварительной подготовки, нужно расположить по определенной системе (возрастания или убывания). Это облегчит дальнейшие вычисления и само уже является одной из форм статистической обработки материала. При наличии вычислительной техники можно производить операции с большим количеством данных, что повышает достоверность выводов, дает возможность точнее прогнозировать результаты внедрения новых методов тренировки.

Оформление научной работы

Чаще всего оформленная научная работа имеет такую структуру:

1. Введение, в котором кратко обосновывается актуальность исследуемой проблемы, задачи и средства их решения, выдвигается гипотеза.
2. Состояние разработки этой проблемы по данным литературы и обобщения практического опыта. Заканчивается эта часть обоснованием формулировкой темы исследования.
3. План, описание организации и методики проведения исследования, частные задачи и характеристика информации.
4. Изложение хода исследования.
5. Анализ полученных данных и выводы.
6. Предложения для внедрения в практику.

Научные работы могут быть оформлены к публикации в виде диссертаций, монографий, пособий, научных статей, рефератов, методических статей и учебников.

Диссертации на соискание ученой степени представляют собой капитальный труд, в котором детально излагается состояние вопроса, методика исследований, организация, ход и данные экспериментов, всесторонний анализ результатов исследований, выводы и предложения. Обычно наиболее существенное из содержания диссертации печатается в виде научных статей, рефератов и методических статей.

В *монографии*, всесторонне освещающей проблему, автор анализирует как свои исследования, так и работы других исследователей.

Научная статья в краткой форме содержит суть проведенной работы (описание основных экспериментов, анализ данных и выводы). Состояние вопроса в большинстве случаев не затрагивается.

Реферат дает краткое изложение наиболее существенного в работе.

В *методической статье* автор излагает основные выводы и дает предложения, не освещая ход исследования. Данные исследований приводятся постольку, поскольку это нужно для научной убедительности.

Пособия и учебники охватывают более широкий круг вопросов, чем научная работа по отдельной теме. Выводы и предложения, вытекающие из научной работы, органически вливаются в содержание соответствующих разделов пособия (учебника).

Разновидностью научных работ является *курсовая и дипломная работы*, построенные на материалах собственных экспериментальных или теоретических исследований. Объем дипломной работы — 80-100 страниц, курсовой — 30-40 страниц.

Научная работа должна быть тщательно отредактирована: материал изложен четко, логично, литературным языком, текст оптимально иллюстрирован рисунками и чертежами, помогающими читателю усвоить наиболее сложные разделы.

Студенты приступают к научной работе со второго курса. Лучше, если она посвящена проблеме, над которой работает кафедра. При необходимости надо использовать методики, имеющиеся на других теоретических кафедрах (психологии, анатомии, педагогики, химии и т. д.).

Требования к курсовым работам

Курсовые работы могут быть научно-исследовательского и методического характера и описательные.

Научно-исследовательские курсовые работы требуют знания нужной литературы, умения проводить эксперименты, обобщать сведения и делать выводы (исследования в области физической подготовки или техники, тактики, методики подготовки боксеров, планирования и др.).

В работах методического характера студент должен продемонстрировать умение анализировать технику, тактику, физическую или психологическую подготовку, обобщать и обосновывать методику обучения и тренировки (анализ ведения боя, методику обучения и тренировки на ближней дистанции или методику обучения и тренировки ведения боя с разными по стилю противниками и т. п.).

Описательные работы показывают, насколько глубоко студент знает вопрос, умеет использовать литературу, обобщать и делать выводы.

Курсовая работа состоит из введения, основной части и заключения.

Во введении студент излагает тему работы, поставленные им задачи и способы их решения.

В основной части характеризует вопрос и определяет его значение, степень изученности и применения на практике, излагает содержание работы, организацию и методику проведения эксперимента, анализирует полученные результаты.

Заключительная часть содержит выводы или заключение (возможны предложения или рекомендации) и список использованной литературы.

На втором курсе спортивного факультета студент должен написать первую часть работы, введение, охарактеризовать вопрос, проработать соответствующую литературу и определить состояние вопроса в литературе и практике. На третьем курсе он пишет основную часть работы и в начале четвертого курса — заключительную. Затем публично защищает на кафедре, и члены жюри дают ей оценку

Глава 13. Воспитательная работа среди боксеров

В материалах XXV съезда КПСС большое внимание уделяется идеологической работе, что требует от преподавателей и тренеров во время учебных занятий, тренировок и т. д. использовать все возможности для воспитания молодежи и духе коммунистической морали.

В своей воспитательной работе преподаватель (тренер) должен тесно сотрудничать с семьей, комсомольской и партийной организациями. Большинство занимающихся боксом — юноши и подростки. Они с увлечением занимаются этим видом спорта, поэтому тренер для них может стать авторитетным наставником, имеющим большое влияние на воспитанников. Воспитатель должен быть сам воспитанным человеком и отвечать требованиям, предъявляемым к советскому педагогу.

Моральное воспитание спортсмена имеет большое значение и для решения спортивных практических задач. Сложная, напряженная и длительная тренировка, участие в соревнованиях, достижение высоких спортивных результатов требуют от спортсмена мобилизации всех физических и нравственных сил.

Опыт показывает, что эффективность тренировки, спортивные результаты во многом зависят от качества воспитательной работы, проводимой среди спортсменов. Часто победа команды в целом обуславливается не только высокой тренированностью отдельных спортсменов, но и сплоченностью, организованностью и дисциплинированностью всей команды.

В задачи каждого преподавателя (тренера) входят: воспитание советского патриотизма, преданности Родине, добросовестного отношения к труду, сознания общественного долга, коллективизма и товарищества, гуманного отношения к людям, честности и правдивости, нравственной чистоты, простоты и скромности в общественной и личной жизни, нетерпимости к несправедливости, туеядству, нечестности, карьеризму, стяжательству, непримиримости к национальной и расовой неприязни, к врагам коммунизма, дела мира и свободы народов, чувства братской солидарности с трудящимися всех стран.

Для решения этих задач преподаватель (тренер) постоянно ведет идейно-политическую и морально-воспитательную работу среди спортсменов, привлекая к участию в ней героев Великой Отечественной войны, передовиков народного хозяйства, выдающихся деятелей науки, техники и искусства, известных спортсменов; применяет все возможные средства воспитания в коллективе и через коллектив. Он прививает воспитанникам также санитарно-гигиенические навыки, соблюдение режима питания, сна, совмещения трудовой деятельности и тренировки, интерес к боксу, трудолюбие на тренировке, навыки аккуратности и дисциплинированности.

Для того чтобы успешно воспитывать в процессе обучения и тренировки, тренер должен проводить большую организационную работу.

Спортивная жизнь советского спортсмена проходит в коллективе, тренер должен позаботиться о том, чтобы в нем складывались традиции дружбы и взаимопомощи.

Одним из самых мощных механизмов влияния коллектива на личность является общественное мнение, и котором кристаллизуются требования коллектива к своим членам, а тем самым и требования каждого члена коллектива к себе, т. е. общественные требования трансформируются в собственные принципы и нормы.

Чем глубже включен ученик в коллектив, тем больше его эмоциональное благополучие зависит от положительной оценки сверстников, и именно потребность в их одобрении становится побуждением к усвоению и принятию ценностей коллектива.

Современная психология рассматривает психическое развитие юноши не только как сложный процесс его приобщения ко всему опыту, накопленному и обобщенному человечеством, но и как процесс переработки им этого опыта, усвоения его и формирования на этой основе собственного, активного, творческого отношения к действительности, в том числе и к самому себе, к своей личности.

Для создания крепкого коллектива большую роль играют такие мероприятия, как сохранение дружественных отношений между спортсменами, помощь и взаимопомощь в исправлении

допущенных ошибок, сохранение товарищеских и деловых отношений между тренером и коллективом. Способствует сплочению коллектива совместная общественная деятельность (добровольная народная дружина, организация субботников и т. д.); коллективное посещение культурно-просветительных учреждений, проведение экскурсий и походов, организация художественной самодеятельности, выпуск стенгазеты и т. д.

В спортивном коллективе должны быть традиции непримиримости к лицам, нарушающим дисциплину или допустившим аморальный поступок, к проявлению грубости во время учебно-тренировочных боев. В организации жизни коллектива немалую роль играет староста группы, комсорг, капитан команды, члены редколлегии и др.

С целью привития санитарно-гигиенических навыков и спортивного режима занимающимися преподаватель (тренер) проводит беседы о соблюдении правил гигиены, опрятности спортивной одежды, ведении карточки самоконтроля, о вредности курения и алкоголя. Он обязан бывать дома у занимающихся, знакомиться с бытовыми условиями, с выполнением боксером спортивного режима, рекомендовать литературу для чтения по гигиене и врачебному контролю.

Интерес к боксу является основой успешного обучения, воспитания трудолюбия на тренировках, аккуратности и дисциплинированности. Поэтому тренер не должен оставлять без внимания ни одного пропуска занятий или опоздания.

На примере наших выдающихся боксеров, их большой работоспособности тренер прививает любовь к труду, добивается выполнения планов тренировки, сознательного отношения к намечаемым мероприятиям.

Тренировки следует проводить интересно, чтобы они вызвали положительные эмоции и желание заниматься. Во время занятий по боевой практике или состязаний нельзя допускать продолжения боя при явном преимуществе одного из боксеров, бои следует анализировать, после соревнований разъяснять причины поражений или побед. Увлечению могут способствовать беседы о высокотехничном боксе, кинофильмы о красивых боях, художественная, в частности мемуарная, литература о замечательных боксерах.

Воспитатель (тренер) прививает молодым боксерам чувство удовлетворения от хорошо проведенного боя, даже если он и проигран. Он запрещает во время тренировок наносить сильные удары, воспитывает чувство уважения к противнику, учит, соблюдать правила ведения боя, быть вежливым к противнику, секундантам и судьям.

Тренер должен соблюдать точность в проведении занятий (вовремя начинать и заканчивать) и учить этому занимающихся; хорошо и аккуратно планировать и руководить тренировочным процессом.

Большой и систематической работы требует от тренера воспитание положительных привычек, моральной устойчивости, умения преодолевать трудности на пути к достижению цели, управлять своим поведением (например, выполнять утренние упражнения, соблюдать режим сна и питания, гигиенические нормы и др.).

В некоторых случаях следует прибегнуть и к принуждению — заставить спортсмена изменить поведение или приказать выполнить задание (лучше, если принуждает коллектив).

Весьма эффективным методом воспитания являются поощрения и наказания. Необходимо, чтобы соответствующие уроки из них извлекали не только поощренный или наказанный спортсмен, но и остальные члены спортивного коллектива. Наказание должно соответствовать проступку, даваться в тактичной форме.

Созданию здорового коллектива способствуют критика и самокритика. В здоровой атмосфере товарищеской критики и самокритики растут смелые, мужественные и честные спортсмены. В

затхлой же обстановке отсутствия критики, ее зажима расцветает лесть, подхалимство, трусость и беспринципность. Справедливые критические замечания по адресу того или иного боксера или тренера, объективный анализ их взглядов и поступков воспитывают, помогают им правильно оценить себя, избавиться от недостатков.

Таким образом, процесс воспитания не надстраивается над процессом обучения, не идет параллельно с ним или время от времени в обучение включаются воспитывающие элементы. Воспитание должно пронизывать весь ход обучения. В самом ходе обучения должны формироваться качества личности, необходимые для члена социалистического общества, активного строителя коммунизма. Социально-общественную ориентацию должны иметь все этапы учебной деятельности

Глава 14. Организация и руководство самостоятельной работой студентов

К видам самостоятельной работы в институте относятся:

- систематическое чтение и конспектирование литературы по вопросам специализации;
- подготовка к семинарским, методическим и практическим занятиям, составление конспектов и планов для выступлений;
- написание рефератов по разделам спецкурса;
- подбор материала и написание курсовой работы;
- самостоятельное углубленное изучение узловых вопросов учебной программы, недостаточно освещенных в учебных пособиях;
- обработка и анализ экспериментальных данных, полученных вовремя экспериментов и наблюдений для научно-исследовательских работ в рамках студенческого научного кружка;
- самостоятельное выполнение заданий по программе во время пребывания на спортивных сборах;
- составление индивидуального плана тренировки;
- ведение дневника тренировки и карточки самоконтроля;
- анализ содержания и результатов тренировки по отдельным периодам;
- самостоятельная работа (вне занятий) по повышению спортивного мастерства, развитию необходимых качеств и совершенствованию элементов техники.

Преподаватели должны оказывать соответствующую помощь студентам в организации, руководстве и контроле их самостоятельной работы.

Организация самостоятельной работы студентов

Преподаватели знакомят студентов со списком литературы по программному материалу, с методикой работы над литературой, реферированием, написанием аннотаций, порядком и методикой составления конспектов лекций, методических и практических занятий, конспектов и планов для проведения занятий и выступлений, написанием тезисов докладов и рефератов. Преподаватели дают задания по составлению планов тренировки, их выполнению и анализу, по работе в условиях сборов. Кафедра организует консультации по вопросам самостоятельной работы, приглашает студентов на обсуждение рефератов, в которых освещаются проблемные материалы, на выставки рекомендованной литературы, пропагандирует наглядные пособия (альбомы, стенды, таблицы, кинофильмы, диапозитивы). В пользование студентам представляет библиографические списки (или карточки), аннотации литературы по программе и учебнику, текстуальные лекции по отдельным темам программы.

На кафедру приглашаются специалисты по отдельным дисциплинам для чтения лекций и консультаций по вопросам исследований, обработки полученных результатов, оригинальных методик исследования и др.

Кафедра организует дискуссии по проблемам методики обучения и тренировки, приглашает студентов на эти дискуссии.

На семинарских и практических занятиях студенты готовят рефераты по новейшим данным теории и практики бокса с последующим обсуждением. Преподаватели прививают студентам навыки анализа проведенного боя.

Большое значение имеет помощь и руководство преподавателей при написании курсовой работы.

В конце первого курса обучения студентам сообщают тематику курсовых работ и знакомят с требованиями, с методикой самостоятельной работы над литературными источниками и подбором фактического материала.

Преподаватель систематически проверяет конспекты по лекционному и практическому курсам, планы подготовки к выступлениям на семинарских занятиях, рефераты, тезисы к докладам, реферирование и конспектирование литературы, поэтапное выполнение курсовой работы, задания во время пребывания на сборе, самостоятельные формы повышения спортивного мастерства и т. д.

Особое внимание следует уделять контролю подготовки студентов к занятиям, качественной работе над рекомендованной литературой.

Студенты заочного обучения особенно нуждаются в организации, помощи и контроле их самостоятельной работы по программе курса специализации и отдельным заданиям преподавателя.

Кафедры организуют консультации (устные и письменные) по специализации, подготовке к экзаменам и выполнению курсовых работ.

Требования к выполнению домашних заданий и самостоятельной работе студентов заочного обучения должны быть несколько повышены, учитывая, что большинство из них не являются спортсменами, практически не участвуют в учебно-спортивных мероприятиях, где они могли бы почерпнуть новое в методике обучения и тренировки боксеров

Глава 15. Оборудование спортивного зала

Специальные снаряды



Боксер должен систематически упражняться в ударах на специальных снарядах, которые помогают целенаправленно развивать необходимые физические качества, изучать и совершенствовать технические приемы. Специальное оборудование (рис. 63) позволяет максимально использовать возможности боксерской тренировки.

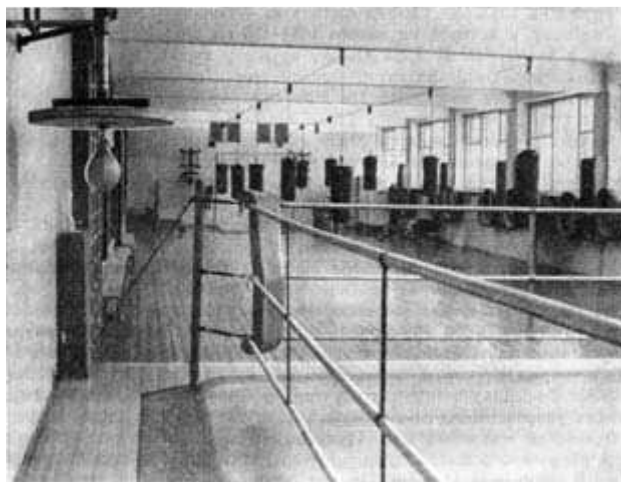


Рис. 63. Общий вид боксерского зала.

Боксерские мешки. Боксерские мешки бывают цилиндрическими и конусообразными, разных размеров и массы; чаще всего они набиваются волосом, морской травой и технической ватой. В последние годы стали применять поролоновые мешки (круглые поролоновые шайбы надеваются на металлический стержень). Мешок обшивается войлоком и вкладывается в брезентовый, дерматиновый или кожаный чехол.

На верхней части металлического стержня находится кольцо, в которое продевается ремень, соединяющийся с ремнями чехла. От кольца идет цепочка или веревка для подвешивания к потолку.

Мешок можно крепить так, чтобы он передвигался по кругу или горизонтально по прямой для овладения ударами из разных положений (с шагом вправо и влево, вперед и назад).

Пневматическая груша. Пневматическая груша состоит из кожаной крышки и вложенной внутрь резиновой камеры, накаченной воздухом до необходимой упругости. Груши могут быть двух-трех размеров; чем меньше груша, тем более она подвижна. При помощи шарнира груша подвешивается к горизонтальной платформе диаметром 20 см и толщиной 5-6 см из твердых пород дерева. Платформа крепится к стене или специальным рамам на высоте, удобной для боксеров. В зале рекомендуется установить 3-4 платформы.

Насыпные и набивные груши. Бывают разной массы и размеров. Состоят из кожаной крышки, внутри которой помещен мешочек из брезента или кожи, наполненный горохом, мелкой фасолью, резиновой крошкой или песком с опилками. С успехом применяются груши, в которых до половины налита вода, а затем накачан воздух.

Очень удобна для тренировок набивная груша большого размера (60-70 см в длину, диаметром 30-40 см).

В зале желательно разместить пять-шесть груш разной величины и массы.

Груша на пружине. Снаряд состоит из чугунной площадки, укрепленной на полу, к которой на высоте 165-175 см прикрепляется стальная пружина диаметром 4-5 см. Сверху пружины крепится груша, широкой частью кверху. От удара груша наклоняется в сторону и снова возвращается в прежнее положение. На этом снаряде боксеры совершенствуют прямые и боковые удары.

Мяч на резинах. Сверху и снизу мяча сделаны кожаные петли, к которым крепятся растяжки. Обычно верхняя растяжка резиновая, а нижняя — кожаная или капроновая (можно обе из резинового жгута, но желательно, чтобы верхняя растягивалась, а нижняя имела постоянный размер). Мяч после удара двигается в горизонтальном направлении. Как правило, боксеры на нем совершенствуют прямые и боковые удары.

Для совершенствования ударов снизу (а также прямых) такой мяч крепится на более коротких горизонтальных растяжках.

Настенная боксерская подушка. Из досок толщиной 30 мм изготавливается рама 100 x 800 мм; верхний ее край обивают мягким материалом, а внутреннюю часть набивают конским волосом, кусками резины или войлока и покрывают кожей, дерматином или брезентом. Подушки крепятся на стене и предназначены для изучения и совершенствования прямых и боковых ударов. Желательно иметь и зале две-три настенные подушки.

Подвесной теннисный мяч. Теннисный мяч, обшитый кожей, при помощи капронового шнура крепится к круглому щиту из досок толщиной 30 мм и диаметром 1,5-2 м. Мяч от удара взлетает по дуге вверх и, ударяясь о площадку, возвращается обратно или меняет направление движения в зависимости от направления удара. На этом снаряде упражняются в прямых и боковых ударах.

Подсобные снаряды и оборудование

Грузовой подъемник. К стене прикрепляются стойки с блоками, через которые проходят тросы; к одному концу троса прикрепляется груз (диски от штанги разной массы), а к другому приделываются ручки, за которые берется занимающийся и тянет через блоки груз вверх. Упражнения для развития силовой выносливости выполняют лицом к снаряду и от снаряда.

Скамейка гимнастическая. На ней выполняют упражнения в упорах, сидя и лежа, в равновесии.

«Мягкая наковальня». Это автомобильная покрывка, по которой боксер может ударять сверху, справа-сверху, слева-сверху легким молотом (4-5 кг) одной рукой и тяжелым (6-8 кг) двумя руками. При помощи этих упражнений развивают силовую выносливость мышц верхних конечностей, спины и живота.

Гимнастические кольца. Используются главным образом для силовых упражнений для мышц туловища и на растяжение.

Ворот. К вороту прикреплен ремень, капроновый шнур или цепочка, на которых крепится груз (гири или диски от штанги). Боксер подымает груз вверх и затем медленно опускает вниз. Упражнение развивает мышцы верхних конечностей, в особенности кистей и предплечья.

Канат для лазания. Предназначен для развития силы мышц, главным образом пояса верхней конечности.

Гимнастические стенки и лестница. Гимнастическая стенка (3-5 пролетов) крепится к стене; на крючьях можно вешать гимнастическую лестницу, придавая ей разный угол наклона. На этих снарядах можно выполнять упражнения в упорах, висах и другие, главным образом для развития гибкости и силы отдельных групп мышц.

«Козел» гимнастический. Прыжки через него развивают ловкость, координацию, быстроту и смелость.

Боксерский батут. Основой снаряда является рама размером 150 x 120 см из металлической трубы диаметром 4 см. В середине рамы расположен прочный брезентовый квадрат, от его краев отходят резиновые или пружинные растяжки. Рама крепится к стене или к полу. В момент попадания набивного мяча в брезентовый квадрат пружины растягиваются и мяч отскакивает к упражняющемуся. Упражнения с батутотом развивают ловкость, остроту зрения и выносливость.

Станок «геркулес». Комбинированное сооружение, при помощи которого можно развивать большинство физических качеств: силу, силовую выносливость, гибкость, координацию.

Оборудование и инвентарь спортивного зала для специализированных упражнений на 10—12 человек

Оборудование для специализированных упражнений

- Ринг размером от 5 х 5 до 6 х 6 м
- Мешки боксерские от 15 до 40 кг разных размеров —5 (два подвижные).
- Груши боксерские насыпные (наливные) — 4
- Груши боксерские пневматические с платформой — 4
- Настенная подушка (боксерская стенка) — 2
- Пунктбол (теннисный мяч на веревочке) — 2
- Мячи на резинах (пинчбол)—2

Инвентарь

- Перчатки боксерские 300 г — 16 пар
- Перчатки боксерские 350 г — 14 пар
- Перчатки боксерские 400 г — 10 пар
- Перчатки боксерские для снарядов — 14 пар
- Лапы тренерские — 4 пары
- Маски боксерские — 15
- Скакалки — 15
- Гантели 0,5-2 кг — 15 пар
- Булавы — 15 пар
- Палки гимнастические утяжеленные — 15
- Мячи набивные 1,5-4 кг — 8
- Мячи (баскетбольный, футбольный, волейбольный) — 6
- Обручи гимнастические — 8

Оборудование для общеразвивающих упражнений

- Настенные блоки с грузом — 2
- Гимнастическая стенка — 6 пролетов
- Штанга укороченная — 1
- Гимнастические скамейки —2
- «Мягкая наковальня» с молотом — 1
- Ворота — 1
- Блочная установка — 1
- Кольца гимнастические — 1 пара
- Боксерский батут — 1
- Станок «геркулес» — 1

Оборудование общее

- Ковры-дорожки
- Зеркало настенное (2-1 м) — 1
- Электросекундомер — 1
- Аптечка — 1