

Муниципальное казённое образовательное учреждение  
дополнительного образования «Арсеньевская детско-юношеская  
школа» муниципального образования Арсеньевский район»



Обсуждена и одобрена на заседании  
педагогического совета МКОУ ДО  
«Арсеньевская ДЮСШ»  
Протокол № 3  
«01» 09 2018

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа спортивно-оздоровительной направленности  
по боксу

Срок реализации: 3 года  
Количество часов: 216 часов

Разработал: Щеноткин Николай Алексеевич  
педагог дополнительного образования  
МКОУ ДО «Арсеньевская ДЮСШ»

п.Арсеньево, 2018

## Содержание

Раздел 1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.	Общие положения.....	3
1.2.	Характеристика вида спорта.....	4
1.3.	Структура системы многолетней подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на обучение и наполняемость групп.....	5
1.4.	Специфика организации обучения юных боксеров.....	7
Раздел 2.	Учебный план.....	8
2.1.	Продолжительность и объемы реализации Программы .....	8
2.1.1.	Специфика реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).....	10
2.2.	Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в боксе.....	12
2.3.	Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам.....	14
Раздел 3.	Методическая часть.....	18
3.1.	Содержание и методика работы.....	18
3.1.1.	Теоретическая подготовка.....	18
3.1.2.	Физическая подготовка.....	20
3.1.3.	Техническая подготовка.....	30
3.1.4.	Тактическая подготовка.....	44
3.1.5.	Воспитательная работа и развитие волевых качеств .....	47
3.1.6.	Психологическая подготовка.....	49
3.1.7.	Планы применения восстановительных средств.....	56
3.1.8.	Планы антидопинговых мероприятий.....	57
3.1.9.	Планы инструкторской и судейской практики.....	58
3.2.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.....	58
3.3.	Объемы максимальных тренировочных нагрузок.....	61
Раздел 4.	Система контроля и зачетные требования.....	62
4.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.....	62
4.2.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	63
4.3.	Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы...	64
Раздел 5.	Перечень информационного обеспечения.....	66
5.1.	Список литературных источников.....	66
5.2.	Перечень Интернет-ресурсов.....	67

## Раздел 1. Пояснительная записка

### 1.1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа по виду спорта «Бокс» (далее Программа) Государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеский центр спортивной подготовки» (далее Центра) разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2013 г. № 123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс».

Основными задачами реализации Программы являются:

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

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства

обучающихся, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии требованиям высшего мастерства.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Программа направлена на:

- отбор одаренных обучающихся;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в боксе;
- подготовку к освоению этапов подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа соответствует федеральным государственным требованиям и учитывает:

- 1) требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта бокс;
- 2) возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях боксом.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса боксеров на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

## 1.2. Характеристика вида спорта

**Бокс** (англ. box, букв. - удар) сложный и мужественный вид спорта приобрел большое признание не только как эффективное средство в деле разностороннего физического развития, но и как средство морально-волевого и эстетического воспитания.

**Бокс развивался** из кулачного боя - самобытного спортивного упражнения, широко распространенного у многих народов. По мере развития бокса разрабатывались и регламентировались его правила, техника и тактика боя, специальные методы обучения и тренировки.

**Как вид спорта бокс** представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. Бой проводится в мягких перчатках, на ограниченном пространстве (ринге) и разделяется на несколько раундов; к состязаниям допускаются боксеры по возрастным группам, равных весовых категорий и спортивных разрядов, определяющих примерно одинаковое соотношение сил состязующихся. Действия, которые могут быть опасными запрещены. **Бокс делится на любительский бокс и профессиональный бокс.**

**Весовая категория** - основной параметр боксера, играющий роль при организации поединка или для участия в соревнованиях. Между собой могут боксировать только спортсмены одной весовой категории. Вес боксера очень сильно сказывается на его стиле и манере ведения боя. Тяжелые бойцы практически всегда делают ставку на силу удара, так как из-за их веса им сложно активно передвигаться по рингу. Боксеры-легковесы, наоборот, используют преимущество в скорости, нанося много ударов средней силы и активно двигаясь в ринге. Такая закономерность обуславливает тот факт, что больше всего нокаутов фиксируется именно в боях тяжеловесов. Легкие боксеры чаще всего выигрывают по очкам. Одной из самых опасных категорий является средняя и полусредняя. Боксеры с таким весом обладают усредненными параметрами, то есть они способны быстро маневрировать и наносить мощные удары.

Таблица 1

Весовые категории для юношей старшего возраста, женщин, юниоров и взрослых

весовые категории	юноши 15-16 лет и женщины		юниоры		взрослые	
	свыше, кг	до, кг	свыше, кг	до, кг	свыше, кг	до, кг
Юноши/юниоры	44	46	44	46	-	-
1-я наилегчайшая	46	48	-	48	-	48
2-я наилегчайшая	48	50	48	51	48	51
1-я легчайшая	50	52	51	54	51	54
2-я легчайшая	52	54	-	-	-	-
полулегкая	54	57	54	57	54	57
легкая	57	60	57	60	57	60
1-я полусредняя	60	63	60	64	60	64
2-я полусредняя	63	66	64	69	64	69
1-я средняя	66	70	69	75	69	75
2-я средняя	70	75	-	-	-	-
полутяжелая	75	80	75	81	75	81
1-я тяжелая	80	86	81	91	81	91
2-я тяжелая	86	+	91	+	91	+

**В технико-тактическом отношении бокс** - один из самых сложных видов спорта. Стремительно изменяющаяся обстановка боя требует от боксера способности мгновенно и точно ориентироваться в возникающих положениях, своевременно принимать и осуществлять свои решения. Поэтому боксер должен быть ловким, быстрым, точным, отлично владеть собой, умело применять разнообразную технику и рационально пользоваться тактикой.

Таблица 2

Формула боя в соревнованиях

Возраст	Разряд	Формула боя
Юноши 12-14 лет	Новички и III разряд	3 раунда по 1 минуте
	I и II разряд	3 раунда по 1,5 минуты
Юноши 15-16 лет Девушки и женщины	Новички	3 раунда по 1 минуте
	II и III разряд	3 раунда по 1,5 минуты
	I разряд и выше	3 раунда по 2 минуты
Юниоры и взрослые	Новички	3 раунда по 1,5 минуты
	II и III разряд	3 раунда по 2 минуты
	I разряд и выше	4 раунда по 2 минуты

Бой на ринге, характеризующийся большой интенсивностью действий, предъявляет высокие требования к организму боксера. Поэтому чрезвычайно важно воспитать у боксера выносливость и умение планомерно и экономно расходовать свои силы.

Подлинное **спортивное мастерство боксера** заключается в искусстве оперировать в бою на ринге многообразными техническими навыками и успешно использовать в борьбе за победу высокоразвитые физические и волевые качества.

### 1.3. Структура системы многолетней подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на обучение и наполняемость групп

Важным условием успеха тренера в работе с боксерами является соблюдение основополагающих принципов многолетней подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок за счет повышения интенсивности;

- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу – «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- спортивно-оздоровительный этап;
- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Многолетняя подготовка является высшим структурным уровнем, на котором намечаются наиболее общие задачи, определяющие стратегию достижений высот спортивного мастерства. Ее рациональное построение требует учета многих факторов и закономерностей достижения максимальных результатов.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки боксера. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в данном виде спорта, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

В группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход боксера от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Для обеспечения этапов подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Таблица 3

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта бокс;

в) просмотр и отбор перспективных обучающихся на тренировочных сборах и соревнованиях.

Порядок формирования групп подготовки по виду спорта бокс определяется Центром самостоятельно в соответствии с локальным актом.

Таблица 4

Особенности формирования групп с учетом этапов (периодов) подготовки по виду спорта бокс

Этапы спортивной подготовки	Период	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальный количественный состав (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До двух лет	12	10 - 12
	Свыше двух лет		8 - 10

Для успешного осуществления многолетней спортивной подготовки боксеров на каждом этапе, необходимо учитывать следующие показатели:

-оптимальный возраст обучающихся для достижения высоких результатов на каждом этапе многолетней подготовки;

-преимущественную направленность тренировок на этапе подготовки;

-уровни физической, технической, тактической подготовки которых должны достигнуть обучающиеся на каждом из этапов многолетней подготовки;

-допустимые объемы тренировочной и соревновательной нагрузки на каждом из этапов многолетней подготовки;

-комплексы средств, методов, организационных форм подготовки по видам и дисциплинам на каждом этапе многолетней подготовки;

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки;

-промежуточные контрольные показатели в подготовительном, предсоревновательном, соревновательном этапах годового плана подготовки;

-результаты участия в соревнованиях.

#### 1.4. Специфика организации обучения юных боксеров

Тренировка юных боксеров имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными боксерами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до двух лет).

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

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

4. Надежной основой успеха обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных боксеров постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

В процессе развития организм человека претерпевает закономерные морфофункциональные изменения. Многочисленные исследования онтогенеза позволили

выявить определенную гетерохронность в формировании различных органов и систем организма, характерную для различных периодов. Возрастные особенности биологического созревания различных функциональных систем сказываются на эффективности обучения технике двигательных действий и совершенствовании физических качеств.

Педагогическая практика многократно показала, что эффект обучения, кроме других факторов, зависит от возраста обучаемых. В детском возрасте значительно легче, чем во взрослом, научить человека ездить на велосипеде, плавать, выполнять акробатические упражнения и т.п., поскольку в эти годы активно развиваются функциональные системы организма, обеспечивающие проявление координационных возможностей, и одновременно мало еще выражены защитные реакции, связанные с чувством страха. Зависимость между возрастом и эффективностью обучения меняется по мере чередования в онтогенезе периодов, отличающихся различным уровнем «обучаемости», восприимчивости к тренировочным воздействиям и переработке информации. Такая же закономерность прослеживается и в отношении совершенствования двигательных (физических) качеств.

Возрастные периоды, когда специфические тренировочные воздействия на организм человека вызывают повышенную ответную реакцию, обеспечивающую значительные темпы роста тренируемой функции, получили название «сенситивных» (или «критических») периодов.

Если в процессе многолетней подготовки боксера не использовать периоды, особо благоприятные для совершенствования двигательных качеств, то возместить потерянное оказывается часто невозможным.

Определить возрастные границы «сенситивных» периодов, ориентируясь только на календарный (паспортный) возраст, бывает трудно, поэтому рекомендуется учитывать еще и биологический возраст. Биологический возраст определяют по уровню физиологического развития, двигательным возможностям обучающихся, стадии полового созревания и степени окостенения скелета (т.е. замены хрящевой ткани костной). Календарный возраст может значительно отличаться от биологического.

Различные двигательные качества достигают своего максимального развития в различном возрасте в зависимости от темпов созревания функциональных систем, обеспечивающих их проявление. С этим фактором в значительной степени связан оптимальный возраст начала занятий боксом, преимущественная направленность тренировочных воздействий на начальных этапах многолетней подготовки, а также ориентировочные границы высших достижений.

## Раздел 2. Учебный план

Таблица 5

Примерный учебный план тренировочных занятий на этапах подготовки по боксу

Виды спорт. подготовки	НП		УТ		СС	
	До года	Св. года	До 2х лет	Св. 2хлет	До года	Св. года
ОФП	96	86	50	50	50	50
СФП	60	70	50	50	50	50
ТПП	50	50	63	63	63	63
Теоретическая и психологическая подготовка	10	10	25	25	25	25
Восстановительные мероприятия	-	-	12	12	12	12
Инструкторская и судейская практика	-	-	6	6	6	6
Соревнования	-	-	10	10	10	10
Всего часов	216	216	216	216	216	216

## 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы

Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 36 недель тренировочной работы и включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику. Учебный год начинается 1-го сентября.

В процессе реализации Программы по виду спорта бокс предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по боксу);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15 % от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями Программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий.

Основными формами осуществления подготовки являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается приказом директора школы после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся: на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися

из разных групп по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки.

При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Календарный год во всех тренировочных группах начинается 1-го сентября.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы обучающихся, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо-эмоциональное восстановление после соревнований.

Важно соблюдать требования к участникам спортивных соревнований:

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

Обучающиеся направляются школой на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участием обучающихся в тренировочных сборах (рекомендуется один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно);
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

### **2.1.1. Специфика реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки обучающихся с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- создание интереса к избранному виду спорта;
- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;

- обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение обучающегося к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки обучающегося.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

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

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

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным.

Система контроля на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки обучающихся. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль боксеров за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля.

Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, прием нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения обучающихся.

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

## **2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в боксе**

В спортивной педагогике имеются различные подходы к группированию видов спорта по их воздействию на организм человека, на развитие и формирование психофизических качеств. Такое группирование, конечно, весьма условно, так как ни один вид спорта, ни одна система физических упражнений не воздействует на человека однопланово, не развивает какое-либо одно физическое качество в "чистом" виде. Однако подобные группировки позволяют объединить различные виды спорта, системы физических упражнений по их ведущему признаку и дать им единую развернутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта или системы физических упражнений. Проблема акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств - выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости - менее сложна на начальных этапах систематических занятий боксом, так как в этот период у новичков, как правило, одновременно улучшаются все эти качества. Не случайно на этой стадии подготовки наибольший эффект дает комплексный метод тренировки, т.е. общефизическая подготовка. Однако, по мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до разрядника величина взаимного положительного эффекта («переноса») постепенно уменьшается. При высоком уровне подготовленности развитие одного физического качества начинает тормозить развитие другого.

1). Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость.

Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки - одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению. К видам спорта, акцентированно развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека: спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, велосипедный спорт, лыжные гонки, плавание, конькобежный спорт, спортивное ориентирование.

Высокий уровень общей выносливости - одно из главных свидетельств отличного здоровья человека. С помощью регулярных занятий видами спорта, развивающими общую выносливость, можно в значительной мере улучшить отдельные показатели физического развития: увеличить экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких, значительно уменьшить жировую прослойку, т.е. лишнюю массу тела.

2). Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силу и скоростно-силовые качества.

В различных видах спорта, в жизненных ситуациях сила может проявиться по-разному, в сочетаниях с другими физическими качествами. Вот поэтому об отдельных проявлениях силовых качеств говорят: абсолютная сила, относительная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества. За каждым из этих качеств стоят определенные виды спорта, различные методы развития силовых качеств, разные цели в достижении спортивных, трудовых и жизненных задач.

Тяжелая атлетика - это вид спорта, в котором упражнения выполняются с максимальным мышечным напряжением при поднимании возможно больших тяжестей. Для этого применяются динамические и изометрические тренировочные упражнения со значительными мышечными напряжениями.

Атлетическая гимнастика - система упражнений с разнообразными отягощениями. Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения. Следует отметить неодинаковый прирост массы мышечных групп у людей разного типа телосложения.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием скоростно-силовых качеств. Это легкоатлетические метания, толкание ядра и прыжки. В этих видах спорта, подготовка включает большой объем упражнений со штангой и другими отягощениями для развития силы. Силовая подготовка - неотъемлемая часть тренировочного процесса боксера.

3). Характеристика видов спорта, развивающих преимущественно быстроту.

Быстроту нельзя путать со скоростью передвижения. Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяют и силовая подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения. Чтобы воспитать быстроту движений, требуются специально организованные занятия. Физическое качество быстроты не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Однако воспитание быстроты - необходимый элемент в подготовке представителей целого ряда спортивных дисциплин.

4). Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих координацию движений (ловкость).

Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию ловкости должно уделяться время в плане общей физической подготовки. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания запаса двигательных умений и совершенствования

координационной способности. Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие сложно координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, спортивная гимнастика и спортивные игры. Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке нервно-мышечного аппарата, к волевым качествам.

5). Характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм.

Для этой группы характерно многостороннее воздействие. Развивается и совершенствуется целый комплекс психофизических качеств, двигательных умений и прикладных знаний. Здесь можно выделить характерные подгруппы: виды спорта, связанные с непосредственной контактной борьбой с соперником, то есть виды единоборств, спортивные игры, многоборья.

6). Краткая характеристика видов единоборств.

В эту группу входят бокс, борьба (классическая, вольная, самбо, дзюдо, национальные виды борьбы), виды восточных единоборств, фехтование. Для этой группы видов спорта характерно непосредственное контактное противодействие соперников. Поединки - это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

7). Краткая характеристика спортивных игр.

Использование в тренировочных занятиях игровых дисциплин способствует гармоничному, воспитанию всех основных физических качеств.

В ходе занятий спортивными играми улучшаются функции вестибулярного аппарата, лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения обучающихся, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Характерность спортивных игр, их правил накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

8). Краткая характеристика многоборий.

Это группа видов спорта, отличающаяся более широким спектром воспитываемых психологических и физических качеств, двигательных умений и навыков по сравнению с другими видами спорта. К группе многоборий, для которых характерно разностороннее

воздействие на организм человека, можно отнести легкоатлетические многоборья, современное пятиборье, триатлон.

9). В особую группу выделены восточные системы физических упражнений. Наибольшей популярностью здесь пользуются элементы из ушу, йоги, каратэ.

### 2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Планирование спортивной работы является основой всей системы управления процессом тренировки. В настоящее время планирование тренировочного процесса выглядит, прежде всего, как создание системы планов, рассчитанных на различные периоды, в которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей. Главная задача подготовки к достижению высоких спортивных результатов заключается в научно обоснованном подведении боксеров к состоянию спортивной формы.

После того, как поставлены цели и задачи подготовки, следует переходить к определению содержания тренировочного процесса. Определение необходимого объема теоретических знаний, тактической, технической, морально-волевой подготовленности осуществляется на основе систематики и классификации техники и тактики бокса, объема опыта, накопленного теорией и практикой.

Таблица 6

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта бокс

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	50 - 64	46 - 60	36 - 46	24 - 30
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23	18 - 23	20 - 26	24 - 30
Технико-тактическая подготовка (%)	18 - 23	22 - 28	24 - 30	32 - 42
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1 - 2	1 - 2
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	1 - 2
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3 - 4	4 - 5

При определении основных параметров тренировочных нагрузок необходимо учитывать специфику бокса, передовой опыт теории и практики этого вида спорта, данные научных исследований в области физического воспитания и спорта, состояние обучающихся и их спортивную квалификацию. Все параметры тренировочных нагрузок подразделяются на следующие основные группы:

- параметры величин (объем и интенсивность);
- параметры специализированности (специфические, неспецифические);
- параметры направленности (аэробные, смешанные, анаэробно-гликолитические, анаэробно-алактатные и анаболические нагрузки);
- параметры координационной сложности.

Данные параметры позволяют оценить количественную и качественную меры воздействия каждого физического упражнения на организм боксера. Сложность состоит в выборе оптимальных параметров тренировочных нагрузок для конкретного контингента обучающихся. Главное внимание следует уделять параметрам величины нагрузок, чтобы не привести весьма к неблагоприятным последствиям (явлениям перенапряжения и перетренированности). Необходимо уделять пристальное внимание биологическому, медицинскому и врачебному контролю за состоянием обучающихся.

Ответственной операцией планирования является распределение тренировочных нагрузок во времени. От ее правильного осуществления зависит в целом успех всей

работы по спортивной тренировке. Степень детализации и конкретизации в распределении тренировочных нагрузок зависит от длительности этапа, на который составляется план. Чем короче этап, тем ответственнее нужно подходить к процессу. При этом большое внимание должно уделяться распределению тренировочных нагрузок по следующим показателям:

- по специализированности, т.е. по отношению специфических и неспецифических средств подготовки;
- по направленности, т.е. по распределению в определенной последовательности аэробных, смешанных, анаэробных и анаболических нагрузок;
- по величине и координационной сложности, т.е. в определенном чередовании нагрузок и отдыха, сложных в координации и относительно простых упражнений и т. п.

Оптимальное распределение нагрузок, которое позволит добиться наилучших результатов, во многом зависит от того, насколько будут учтены общие и специфические закономерности спортивной тренировки.

В зависимости от продолжительности периодов и этапов, на которые составляются планы, выделяют перспективное (многолетнее), текущее (годовое, на предсоревновательную подготовку), оперативное (на занятие, день, микроцикл).

#### 1). Перспективное планирование.

В спортивной тренировке основным документом планирования является перспективный (групповой или индивидуальный) план подготовки боксеров на ряд лет (обычно на 4-8 лет). План многолетней тренировки охватывает всю спортивную биографию боксера. При его составлении намечают как структуру (количество циклов, этапов, их возрастные границы, продолжительность), так и основную направленность занятий на отдельных этапах.

В многолетней подготовке боксеров можно выделить следующие этапы:

- Этап начальной подготовки. Главные задачи этапа - отбор и формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям боксом;
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Посвящен обеспечению разносторонней физической подготовленности и освоению обучающимися широкого круга техники и тактики бокса;
- Этап совершенствования спортивного мастерства. Главная задача - поиск и формирование индивидуальной манеры ведения боя на базе разносторонней общей и специальной подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся. Существенная черта данного этапа - большая доля в подготовке боксеров отводится занятиям в условиях тренировочных сборов, а структура годового цикла целиком подчиняется календарю соревнований и, как правило, не отличается стабильностью;
- Этап высшего спортивного мастерства. Главная задача - демонстрация наивысшего спортивного результата и возможно долгое его сохранение.

#### 2). Текущее планирование.

К текущим документам планирования тренировки боксеров относятся планы на подготовку перед соревнованиями на тренировочный год.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-

подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В боксе по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы -приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В боксе следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора.

Важно стремиться к тому, чтобы боксер с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для боксеров до 2-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для боксеров при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами общефизической подготовки решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель.

Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки.

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

### 3). Оперативное планирование.

Выделяются три разновидности оперативных планов тренировки боксеров: планы на одно занятие; план на один тренировочный день; план на микроцикл подготовки.

В практике бокса принято различать занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, совершенствованию технико-тактического мастерства, боевой практике. Общеразвивающие упражнения подбираются с учетом специфики бокса.

Занятия по специальной физической подготовке направлены на развитие специальных двигательных качеств и навыков, необходимых именно в боксе. В них широко используются различные имитационные упражнения, а также работа «на лапах» и других боксерских снарядах. Включаются различные упражнения с отягощениями, направленные на развитие специальных физических качеств и сохраняющие основную структуру боксерских двигательных действий.

Занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства направлены на развитие и совершенствование специальных навыков и тактических действий. Основным средством этих занятий являются упражнения с партнером в перчатках по изучению технических и тактических приемов, а также условные бои. Условные бои проводятся в высоком темпе и приближаются к естественным условиям боксерского поединка.

Занятия по боевой практике преследуют цель подготовки боксера к предстоящим соревновательным нагрузкам, а также закрепить навыки в технике и тактике в условиях, приближенных к соревновательным.

Основные упражнения - вольные бои и спарринги. Применяются и другие специальные упражнения, которые содействуют повышению эффективности данного тренировочного занятия. После разминки целесообразно несколько раундов провести в условном бою с партнером, что поможет лучше настроиться на предстоящий спарринг и ускорить процесс вработывания. После вольного боя или спарринга можно провести 2-3 раунда на боксерских снарядах. Работа должна быть интенсивной и способствовать специальной выносливости.

Микроцикл состоит из нескольких тренировочных дней, которые составляют фрагмент тренировочного процесса.

## **Раздел 3. Методическая часть**

### **3.1. Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки**

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в

определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

### **3.1.1. Теоретическая подготовка**

Под теоретической подготовкой боксера следует понимать педагогический процесс формирования у обучающихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики бокса.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

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

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В теоретической подготовке на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Познакомить боксеров с принципами ведения спортивного дневника и планами построения тренировочных циклов.

Теоретический материал распределяется на весь период обучения. Темы таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

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

Программный материал по теоретической подготовке для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Основы истории развития физической культуры в России.
- Разрядные нормы и требования по боксу для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Успехи спортсменов на городских, областных и межобластных соревнованиях.
- Гигиена боксера.
- Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
- Закаливание организма.
- Значение и основные правила закаливания. Закаливание солнцем, воздухом и водой.
- Физиологические основы тренировки боксера.
- Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования, поддержание здоровья и работоспособности.
- Тренировка как процесс формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического развития двигательных качеств, необходимых боксеру.
- Утомление, причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление работоспособности организма, учет восстановительных процессов тренировки. Чередование нагрузки и отдыха, взаимосвязь между величиной нагрузки и продолжительностью отдыха. Показатели динамики восстановления.
- Физиологические показатели тренированности.
- Морально волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка боксера.
- Характеристика морально - волевых качеств: патриотизм, уважение, сознательность. Организованность и дисциплинированность, трудолюбие. Чувство товарищества, коллективизма, смелость, решительность, настойчивость, воля к победе и др. Значение совершенствования морально-волевых качеств, для достижения высокого спортивного мастерства. Воспитание морально-волевых качеств, в процессе занятий спортом.
- Понятие о психологической подготовке боксера. Значение и место психологической подготовки в процессе спортивной тренировки. Связь воспитательной работы с психологической подготовкой. Индивидуальный подход к спортсменам. Методы психологической подготовки.
- Психологическая подготовка к соревнованиям.
- Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.
- Значение соревнований, характер и способы их проведения. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Подготовка мест соревнований, их оформление. Подготовка открытия и закрытия соревнований. Информация о ходе соревнований.
- Участники - их возраст, разрядное деление, обязанности и права, весовые категории. Взвешивание. Костюм и гигиена участников. Обеспечение участников соревнований медицинской помощью и меры предупреждения травм.
- Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии.
- Правила судейства. Количество боев. Ход и продолжительность боя. Оценка приемов. Предупреждение, дисквалификация. Бокс на разных дистанциях. Запрещенные приемы. Определение мест в личных и командных соревнованиях. Документы соревнований: протокол взвешивания, хода соревнований, определение мест. Порядок составления пар.
- Места занятий. Оборудование и инвентарь.
- Устройство и оборудование зала бокса (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Ринг бокса (переносной). Размеры ринга. Покрышки ринга.

- Обивка стен (в маленьких залах). Необходимые для занятий снаряды и приспособления для развития, специальных физических качеств.
- Подсобные помещения (раздевалки, душевые, санузел, кладовая, массажная, парная, баня).
- Уход за оборудованием и инвентарем. Оборудование мест для занятий и занятий на открытом воздухе.
- Спортивная одежда и обувь боксера (тренировочный костюм, трико, бандаж или плавки, боксерские ботинки) и уход за ними.
- Физическая подготовка.
- Понятие о физической подготовке. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
- Анализ соревновательной деятельности.
- Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями.

### 3.1.2. Физическая подготовка

Основу специфического содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка обучающегося. Это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности. Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

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

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, организм становится совершеннее. Обучающийся лучше воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает 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 вида 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 боксеру 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 специализированным упражнениями по физической подготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

1). Стрессовые упражнения. Применяются в целях организации обучающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения обучающихся во время разминки и в подготовительной части тренировки.

2). Общеразвивающие упражнения. Должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

Движение руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе с набивными мячами, гантелями, гириями, штангой. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для шеи и туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из упоре лежа - переходы в различные упоры присев. Из положения лежа на спине - поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах.

Прыжки со скакалкой с продвижением вперед в быстром и максимальном темпе. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе с правой ноги на левую, одновременно на обеих ногах, с двойным вращением, с использованием отягощений.

### 3). Упражнения для развития физических качеств.

- 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.

Упражнения для развития силы: мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, гирями, штангой, набивными мячами, скакалками) на гимнастических и других снарядах (перекладине, гимнастической скамейке и стенке, и др.). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту, силовые акробатические упражнения, выполняемые индивидуально и с партнером, упражнения в сопротивлении;

- 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 боксера, 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 прямого левой в голову опускает правую руку на какое-то мгновение вниз и этим открывает нижнюю челюсть - самое чувствительное место. Боксер получает через зрительный анализатор информацию, в коре головного мозга возникает «решение»

нанести встречный удар левой прямой в открытое место, «команду» принимает двигательный нерв, и костно-мышечный аппарат производит действие, контролируемое центральной нервной системой. Чем быстрее происходит замыкание этой рефлекторной дуги, тем быстрее выполняется действие - опережение ударом.

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

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

В обстановке боя требования к сложной реакции боксеров очень велики: противник наносит различные удары как левой, так и правой рукой в самой неожиданной последовательности. Для достижения высокой скорости сложной реакции в обучении и тренировке следует придерживаться педагогического правила: от простого к сложному, постепенно увеличивая количество упражнений. Например, сначала обучают защите в ответ на заранее обусловленный удар, затем 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.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, легкоатлетические виды - бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания;

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

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

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

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

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

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

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

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.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, спортивные игры, кросс;

- Ловкость боксера. Ловкость - это способность выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво, 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 тренировочном 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 тренировочном процессе следует предусматривать соответствующие перерывы для отдыха. Из общефизических упражнений для боксера наиболее подходящими являются спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, теннис), эстафеты.

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

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

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; упражнения на гимнастических снарядах; тройной прыжок, прыжок в высоту, метания, прыжки в воду;

- 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.

Упражнения на гибкость и на растягивание: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела) одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращения руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад;

- 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 «гоиается» 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.

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 на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

- 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.

#### 4). Другие виды спорта. Футбол, баскетбол, подвижные игры и эстафеты.

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 резинках, на лапах и пр.) 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 степени) 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.

Неотъемлемой частью тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

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

1). 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.

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

3). 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.

4). 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.

5). Упражнения с пневматической грушей. Груши бывают стандартные и несколько уменьшенные; последние быстрее отскакивают при ударе. Четкий ритм ударов о платформу заставляет боксера поддерживать темп упражнения, наносить удары с определенной силой и частотой. Чем сильнее наносится удар, тем быстрее груша движется. 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.

6). 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). Ритмичные движения мяча заставляют боксера поддерживать темп, наносить удары с определенной силой и частотой. Удар по мячу должен приходиться как бы вдогонку ему, когда он удаляется и находится на середине амплитуды или немного дальше. Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу). Можно наносить и одиночные удары сбоку слева и справа.

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

7). 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.

8). Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лап 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 обучающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Держа лапы и передвигаясь по рингу, тренер меняет дистанцию, что заставляет боксера 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 боксеру 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 правую перчатку тренера и т. п.

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

Вместе с тем тренировка на лапах может оказать и вредное влияние, если тренер не умеет ими достаточно умело пользоваться; например, ставит лапы вдали от поражаемых мест или навстречу удару, нарушая дистанцию, на которую рассчитывает боксер, и этим дезориентирует. 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.

### **3.1.3. Техническая подготовка**

Техника бокса представляет собой совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи - победу над противником.

Под техникой следует понимать такую рациональность движений, которая способна обеспечить максимальную эффективность от выполняемых боксером действий.

Техника бокса является для боксера тем основным оружием, которым он пользуется в бою, руководствуясь тактическими соображениями. Поэтому техника должна быть усвоена боксером в совершенстве.

Правильное применение хорошо усвоенной техники позволяет быстро и легко выполнять самые сложные и разнообразные действия во время ведения боя.

Сам быстрый темп боя требует, чтобы все движения боксера были максимально целесообразны.

Для техники бокса характерны последовательность и рациональность движений: каждое следующее действие должно как бы вытекать из предыдущего, продолжая его, и выполняться с наименьшими затратами энергии и времени.

Бой на ринге характерен непрерывностью в чередовании самых разнообразных боевых движений. При этом положение тела, определяя законченность одного движения, одновременно является исходным положением для выполнения следующего движения. Так, в атаках сериями ударов в конце каждого удара боксер принимает исходное

положение для выполнения следующего удара или любого действия, связанного как с нападением, так и с защитой.

В боксе главным и единственным средством достижения победы над противником служит удар. Одновременно удар является важнейшим компонентом техники современного бокса. В нанесении удара большую роль играет рациональная координация движений боксера.

Под правильной рациональной координацией движений понимается оптимальное использование силы мышц тела, участвующих в работе при выполнении данного приема, направленное на решение конкретной двигательной задачи.

Основной составляющей каждого приема является движение массы тела и его отдельных частей.

Для достижения максимальной эффективности при нанесении любого удара крайне необходимо, чтобы направление движения бьющей руки и массы тела наносящего удар боксера рационально совпадали.

При нанесении прямых ударов в голову необходимо рациональное совпадение движения массы тела боксера вперед с движением (разгибанием) бьющей руки.

При нанесении прямых ударов в туловище, где присутствует движение массы тела сверху вниз, скорость движения этой массы должна совпадать со скоростью движения бьющей руки.

При нанесении боковых ударов в голову и туловище должно отмечаться совпадение скорости бьющей руки с вращением туловища в направлении нанесения удара.

При нанесении ударов снизу в голову и туловище необходимо совпадение движения массы тела боксера снизу - вверх с движением бьющей руки. Скорость движения массы тела в этом случае создают мышцы ног, спины и бьющей руки.

Кинетическую энергию или силу удара, можно вычислить по формуле:

$$E=m \cdot v^2/2$$

где  $m$  - масса, участвующая в нанесении удара;  $v$  - скорость движения данной массы.

Исходя из приведенной выше формулы, легко прийти к заключению, что чем больше масса тела используется при нанесении удара и чем больше скорость движения данной массы в нужном направлении, тем больше будет сила удара.

При нанесении ударов противнику боксер стремится поражать его в наиболее уязвимые места. Удар, нанесенный в уязвимое место, может повергнуть противника в нокаут или нокадаун, когда в течении какого-то промежутка времени противник будет находиться в состоянии, не позволяющем ему продолжить бой.

Наиболее чувствительными местами являются:

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.

Успех ведения боя и выполнения всех технических действий, как атакующего, так и защитного характера зависит во многом от боевой стойки, а потому изучение технической базы бокса начинается с изучения основной боевой стойки.

Стойкой называется наиболее удобное расположение тела, принимаемое боксером непосредственно перед противником с целью предстоящего выполнения какого-либо действия или действий, связанных с защитой или нападением.

Боевая стойка в процессе боя может меняться в зависимости от характера подготовительных движений (действий) боксера, основанных на его замыслах, и от поведения противника.

Тем не менее любая стойка должна отвечать следующим необходимым требованиям:

обеспечивать хороший обзор противника и создавать противнику неудобство для проведения атакующих действий; обеспечивать возможность и удобство для выполнения защитных и атакующих действий с вашей стороны; обеспечивать устойчивость и равновесие вашего тела, а также легкость, удобство и свободу передвижений в любую сторону в случае необходимости.

Такой стойкой, отвечающей всем вышеперечисленным требованиям, в данном случае является широко распространенная и достаточно хорошо известная боевая левосторонняя стойка.

Параметры, которые необходимо соблюдать, занимая стойку. Разучивание стойки лучше всего начинать перед зеркалом, позволяющим вам наблюдать себя с головы до ног. Встаньте перед зеркалом на расстоянии 1,5-2 м от него. Ноги поставьте на ширину плеч, ступни параллельно. Мелом отметьте по носкам расстояние между ступнями и по отметкам проведите две параллельные прямые.

Займите прежнюю позицию перед зеркалом, став на прямые, проведенные мелом, как на лыжи. Затем отставьте правую ногу по линии назад и немного вовнутрь так, чтобы расстояние от левой пятки до правого носка равнялось примерно ширине ваших плеч.

Опираясь на носки, развернитесь немного вправо, при этом правый носок разверните вправо чуть больше левого. Незначительным движением туловища вперед перенесите большую часть веса на левую ногу, приподнявшись на правом носке. Левая нога, опираясь на переднюю часть стопы, должна удерживать на себе 60% веса тела, правая пятка значительно приподнимается над полом.

Сожмите кисти рук в кулаки. Наблюдая свое отражение в зеркале, опустите подбородок на грудь.

Сгибая руки в локтях, поднесите кулаки к подбородку. Движением плеч друг к другу прикройте локтями туловище спереди. Приподнимите левое плечо чуть вверх и вправо ближе к подбородку так, чтобы левый кулак приподнялся немного выше правого кулака.

Подберите живот легким напряжением мышц живота. Левый кулак выведите немного вперед, разгибая руку в локтевом суставе.

Заняв боевую левостороннюю стойку, обратите внимание еще раз на ее основные параметры:

Подбородок опущен вниз к груди, взгляд исподлобья. Левый кулак против лица чуть впереди, в зеркальном отражении закрывает часть носа, рот, подбородок, располагается выше правого кулака. Левое плечо приподнято вверх и прикрывает левую сторону подбородка. Правый кулак касается подбородка справа и прикрывает его правую сторону. Правое плечо расслаблено и чуть опущено вниз, что позволяет правому локтю прикрывать область расположения печени. Правый локоть прижат к правой стороне туловища. Грудь спрятана между плечами. Живот слегка напряжен и подобран. Таз повернут вправо вместе с верхней частью туловища. Ноги слегка согнуты в коленях, правая нога согнута чуть больше левой. Левая нога удерживает на себе чуть больше веса тела, чем правая нога (60-40%). Левая нога опирается на переднюю часть стопы, пятка слегка приподнята над полом. Правая нога опирается только на носок, пятка значительно приподнята над полом. Ступни обеих ног слегка развернуты вправо, правая стопа развернута чуть больше, чем левая.

Все эти параметры соответствуют основной боевой левосторонней стойке, которая должна быть хорошо освоена каждым боксером.

Со временем, в процессе занятий боксом, основная стойка боксера может поменяться. Необходимые изменения боевой стойки происходят также с изменением дистанции боя, когда боксер оказывается на различных дистанциях (дальней, средней, ближней).

Индивидуальность боевой стойки зависит не только от мастерства боксера, но и от его физических, соматических и психологических данных. Однако на начальном этапе

обучения недопустимо, чтобы боксер выбирал себе какую-то индивидуальную стойку, не освоив основной типовой общепринятой стойки.

Только освоив основную типовую левостороннюю стойку, обучающийся со временем сможет построить свою индивидуальную стойку с учетом своих данных и боевых способностей. В противном случае либо поторопившись, можно приобрести неправильные навыки.

Передвижения в боксе.

1). Шаг вперед в стойке.

Шаг вперед в стойке необходим для сокращения или сохранения дистанции, постоянно используется в процессе боя, как с применением различных ударов, так и без них.

Говоря о таких совершаемых боксером действиях, как шаг и подшаг (вперед или назад), шагом условимся считать расстояние, превышающее длину стопы боксера либо равное длине его стопы. Подшагом условимся считать расстояние, меньшее длины стопы боксера.

В боевой левосторонней стойке, опираясь на переднюю часть ступней (60% веса на впереди стоящей левой ноге, 40% веса на правой), слегка отталкиваясь правой ногой, делаем левой ногой скользящий шаг вперед, примерно на 30—50 см, в зависимости от роста, и тут же, как только левая нога получает опору, незамедлительно подтягиваем к ней правую ногу в положение, соответствующее боевой левосторонней стойке.

2). Шаг назад в стойке.

Шаг назад в стойке необходим для увеличения или сохранения дистанции, постоянно используется в процессе боя, как с применением различных ударов, так и без них. В положении боевой левосторонней стойки, опираясь на переднюю часть левой стопы (60% веса тела) и на носок правой стопы (40% веса тела), слегка отталкиваясь левой ногой, правой делаем скользящий шаг назад на 30-50 см (в зависимости от роста) и тут же, как только правая нога получает опору, незамедлительно подтягиваем к ней левую ногу в положение, соответствующее боевой левосторонней стойке.

3). Шаг вперед и шаг назад в стойке.

Непрерывающееся движение «шаг вперед - шаг назад» довольно часто выполняется в процессе боя с применением прямых ударов левой в голову или туловище и служит для кратковременного сокращения дистанции с ее последующим разрывом.

По технике выполнения непрерывающееся движение «шаг вперед - шаг назад» в стойке совмещает в себе отдельно взятое движение «шаг вперед» и отдельно взятое движение «шаг назад», поэтому, выполнив шаг вперед и подтянув правую ногу до необходимого расстояния, соответствующего боевой левосторонней стойке, сразу же отталкиваемся левой ногой и делаем правой скользящий шаг назад, возвращаясь в исходное положение, из которого начинали движение вперед.

Как только правая нога, сделав шаг назад получает опору, незамедлительно подтягиваем к ней левую ногу, занимая боевую стойку.

4). Двойной шаг вперед в стойке.

Двойной шаг вперед служит для сокращения дистанции и довольно часто используется в процессе боя, как во время атакующих действий с применением ударов, так и без применения ударов с целью подготовки атаки.

Выполнение боксером двойного шага вперед в стойке без применения ударов.

Заняв боевую левостороннюю стойку, боксер делает шаг левой ногой вперед, подтягивая к левой ноге правую до нужного расстояния. Как только носок правой ноги касается пола на требуемом расстоянии, равном ширине плеч, тут же без промедления боксером делается еще один шаг левой ногой вперед с последующим подтягиванием правой ноги к левой.

5). Двойной шаг назад в стойке.

Двойным шагом называются два быстро следующих один за другим шага, выполняемых одной ногой в одном и том же направлении.

Двойной шаг назад служит для разрыва дистанции и довольно часто используется в процессе боя во время защитных действий, связанных, как правило, с применением прямых ударов левой.

Выполнение боксером двойного шага назад в стойке без применения ударов.

Заняв боевую левостороннюю стойку, боксер делает шаг правой ногой назад, одновременно перемещая часть своего веса на правую ногу, и, как только правая нога касается пола, получая опору, подтягивает к правой ноге левую до необходимого расстояния. Как только левая стопа ставится на требуемом расстоянии до правого носка, равном ширине плеч, тут же без промедления боксером делается еще один шаг правой ногой назад с последующим подтягиванием левой ноги к правой.

6). Двойной шаг вперед - двойной шаг назад в стойке.

Предлагается к изучению с целью дальнейшего закрепления изученных ранее в отдельности двойного шага вперед в стойке и двойного шага назад в стойке.

Двойной шаг вперед - двойной шаг назад в стойке может служить для сокращения дистанции с ее последующим разрывом или, в зависимости от действий противника, для сохранения удобной (выгодной) для боксера дистанции.

Довольно часто используется с применением прямых ударов левой как переход от атакующих действий к защитным действиям.

7). Шаг влево.

Шаг влево выполняется боксером с целью перемещения в левую сторону при действиях, связанных с защитой или с подготовкой атаки.

В левосторонней боевой стойке боксер делает левой ногой скользящий шаг влево и тут же, как только левая нога получает опору, подтягивает следом правую ногу в положение, соответствующее расположению ног в боевой левосторонней стойке.

Шаг влево не является сложным перемещением, но для того, чтобы избежать каких-то сложностей, займите боевую левостороннюю стойку.

Проведенные на полу линии помогут лучше ориентироваться при выполнении шага влево.

8). Шаг вправо.

Шаг вправо выполняется боксером с целью перемещения в правую сторону при действиях, связанных с защитой или с подготовкой атаки.

В левосторонней боевой стойке боксер делает правой ногой скользящий шаг вправо и тут же, как только правая нога получает опору, подтягивает следом левую ногу в положение, соответствующее расположению ног в боевой левосторонней стойке. Возвращение обратно после шага влево соответствует выполнению шага вправо, а возвращение обратно после шага вправо соответствует выполнению шага влево.

9). Шаг влево с разворотом туловища вправо.

Шаг влево с разворотом туловища вправо применяется с целью защиты от прямых ударов противника правой рукой в голову или туловище.

Для выполнения шага влево из боевой стойки делаем шаг левой ногой влево, и, разворачиваясь всем туловищем слева направо на левом носке с полным переносом веса тела на левую ногу, подтягиваем к левой ноге свободную правую ногу.

10). Шаг вправо с разворотом туловища влево.

Шаг вправо с разворотом туловища влево применяется с целью защиты от прямых ударов противника левой рукой в голову или туловище.

Для выполнения шага вправо из боевой стойки делаем шаг правой ногой вправо, и, разворачиваясь всем туловищем справа налево на правом носке с полным переносом веса тела на правую ногу, подтягиваем к правой ноге свободную левую ногу.

11). Передвижение влево-вперед на один шаг и возвращение обратно.

На расчерченной мелом на полу «звездочке» занимаем боевую левостороннюю стойку. Передвижение предстоит выполнить по линии направленной влево под углом 45 градусов. Слегка отталкиваясь правой ногой, левой делаем скользящий шаг влево-вперед и тут же, как только левая нога, продвинувшись на 30-50 см влево-вперед, получает опору, незамедлительно подтягиваем к левой ноге правую до расстояния, соответствующего боевой левосторонней стойке. Левая нога, сделав шаг влево-вперед, опирается на переднюю часть стопы, правая, подтянувшись к ней, - на носок.

Выполнив передвижение влево-вперед, возвращение обратно осуществляем в обратном порядке: отталкиваясь левой ногой, делаем шаг правой ногой вправо-назад и, опираясь на правый носок, подтягиваем левую ногу, занимая исходное положение.

12). Передвижения на один шаг влево-назад и возвращение обратно.

Из боевой левосторонней стойки на расчерченной мелом «звездочке» передвижение следует выполнить влево-назад под углом 45 градусов. Слегка отталкиваясь левой ногой движением тела назад, переносим вес тела на правую ногу, и тут же левой ногой делаем шаг влево-назад. Отшагивая левой ногой влево-назад ставим ее на носок. Как только левая нога, отшагнув влево-назад, получает опору, тут же подтягиваем к ней правую ногу и ставим назад за левую, занимая боевую стойку.

Для возвращения обратно отталкиваемся правой ногой и делаем шаг правой ногой вправо-вперед, возвращая ногу в то самое место, из которого выполнялся шаг влево-назад. С движением правой ноги вправо-вперед переносим на нее 60% веса тела и, как только правая нога получает опору, незамедлительно ставим вперед левую ногу, занимая боевую левостороннюю стойку.

13). Передвижение на один шаг вправо-вперед и возвращение обратно.

Из боевой левосторонней стойки из расчерченной мелом "звездочке" передвижение будем выполнять вправо-вперед под углом 45 градусов. Слегка отталкиваясь правой ногой, делаем большой шаг правой ногой вправо-вперед, разворачивая в движении туловище вправо и, наступая всей стопой на пол, полностью переносим вес тела на правую ногу. Выполнив шаг правой ногой вправо-вперед, левую ставим впереди правой, занимая боевую стойку.

Для возвращения обратно левую ногу отставляем назад-влево, перенося на нее 40-50% веса тела. Следующим движением освобождаем правую ногу от веса, перенося его на левую, и подтягиваем правую ногу к левой, ставя ее назад и чуть вправо, занимая исходную левостороннюю стойку.

14). Передвижение на один шаг вправо-назад и возвращение обратно.

Передвижение на один шаг вправо-назад в стойке выполняется точно так же, как возвращение обратно после передвижения на один шаг влево-вперед.

Из боевой левосторонней стойки на расчерченной мелом «звездочке» делаем скользящий шаг правой ногой вправо-назад на 30-50 см. Как только правая нога, отшагнув вправо-назад, получает опору, тут же незамедлительно подтягиваем к ней левую ногу, занимая боевую левостороннюю стойку.

Для возвращения обратно, отталкиваясь правой ногой, левой делаем скользящий шаг вправо-вперед на 30-50 см. И как только левая нога, шагнув вперед, получает опору, тут же подтягиваем к ней правую ногу, занимая боевую левостороннюю стойку.

15). Выпад шагом влево-вперед.

Из боевой левосторонней стойки на расчерченной мелом «звездочке» выпад шагом влево-вперед следует выполнить влево и вперед под углом 45 градусов левой ногой с полным переносом веса тела на левую ногу и последующим подтягиванием правой ноги к левой.

Для выполнения заданного движения, отталкиваясь правой ногой, делаем резкое движение всем туловищем справа налево. При этом движении правое плечо приподнимается, прикрывая подбородок справа. Правая нога, посылая туловище вперед и влево, начинает вкручиваться в пол за счет вращения правого носка снаружи вовнутрь. С

вкручиванием правого носка правая пятка максимально приподнимается над полом. В тот самый момент, когда центр тяжести тела, смещаясь влево-вперед, выводит тело из равновесия, левая нога, делая шаг, резко выставляется влево-вперед по направлению движения туловища и принимает на себя полный вес всего тела.

В процессе выполнения этого шага левая стопа разворачивается изнутри наружу и ставится на пол сразу всей ступней. Как только левая нога ставится на пол, принимая на себя вес тела, правая нога тут же незамедлительно подтягивается к ней до необходимого расстояния, опираясь на носок.

16). Выпад шагом вправо-вперед.

Из боевой левосторонней стойки на расчерченной мелом «звездочке» выпад шагом вправо-вперед следует выполнять вперед и вправо под углом 45 градусов правой ногой с полным переносом веса тела на правую ногу и последующим подтягиванием левой ноги к правой.

Для выполнения заданного движения делаем сильный толчок левой ногой, отрывая правую от пола и направляя массу всего тела вправо-вперед.

Движение тела вправо-вперед происходит с небольшим разворотом тела и всего туловища слева направо, при этом левое плечо приподнимается, прикрывая подбородок слева. В тот самый момент, когда центр тяжести тела, смещаясь вправо-вперед, выводит тело из равновесия, правая нога, делая шаг, резко выставляется вправо-вперед по направлению движения туловища и принимает на себя полный вес всего тела. Делая шаг, правая нога ставится на пол сразу всей ступней. Как только правая нога ставится на пол, принимая на себя вес тела, левая тут же незамедлительно подтягивается к ней до необходимого расстояния, опираясь на носок.

Основные виды защиты бокса: уходом, подставкой, отбивом, уклоном, нырком.

1). Защита уходом.

Защита уходом предусматривает такие действия со стороны боксёра, которые дают ему возможность используя перемещения, защитить себя от нанесения ударов со стороны противника.

Защита уходом объединяет в себе перемещения: назад, вправо-назад, влево-назад, вправо, влево, вправо вперед, влево-вперед.

Защита уходом связана:

а) с разрывом дистанции (отход шагом назад);

б) с разрывом дистанции и отходом с линии атаки (отход шагом влево-назад, вправо-назад);

в) с уходом с линии атаки (отход шагом вправо-влево);

г) с уходом с линии атаки и сокращением дистанции (уход шагом вправо-вперед, влево-вперед).

Защита уходом может быть использована практически против любого удара: прямого, бокового, снизу. При выполнении защиты отходом первоначальное распределение веса тела на ноги может сохраняться, а может меняться.

Изменения в распределении веса происходят, как правило, в тех случаях, когда при отходе используются развороты туловища и переносы веса тела с одной ноги на другую.

К уходам следует отнести и выпады, выполняемые влево-вперед и вправо-вперед.

Выпадом следует назвать резкий шаг, который выполняется вслед за перемещением центра тяжести тела и способствует сохранению равновесия для всего тела. При выполнении выпада масса тела полностью переносится на ногу, выполняющую шаг.

Независимо от того, в какую сторону выполняется уход (шаг или выпад), боксер всегда сохраняет расстояние между ногами, соответствующее расстоянию ног в боевой левосторонней стойке.

2). Защита подставкой.

Защита подставкой предусматривает такие действия со стороны боксера, при которых он защищает себя, подставляя под удар (удары) противника определенные части

своего тела, что не вызывает у него особых болевых ощущений и не приносит очков его противнику.

Для защиты подставкой боксер может использовать, подставляя их под удар противника и обеспечивая тем самым необходимую для себя защиту: ладонь (раскрытую или сжатую в кулак), плечо, предплечье.

Подставкой можно защищаться на всех дистанциях: ближней, средней, дальней.

Под прямые удары в голову всегда следует подставлять только правую ладонь (для левши - левую), независимо от того, какой рукой (левой или правой) противник наносит удар.

Подставкой плеча можно защищаться как от боковых, так и от прямых ударов, направленных в голову.

Под боковой удар правой рукой подставляется левое плечо, под боковой удар левой рукой подставляется правое плечо. Левосторонняя стойка позволяет подставлять под прямой удар левой как левое, так и правое плечо, но под прямой удар правой только левое плечо.

Преимущество защиты подставкой заключается в том, что, используя ее, боксер сохраняет прежнюю дистанцию для нанесения ответных ударов свободной рукой.

### 3). Защита отбивом.

Защита отбивом предусматривает такие действия со стороны боксера, когда он, не перемещаясь и не меняя положения своего туловища, воздействует своей рукой на наносящую удар руку противника с целью изменения направления ее удара, что обеспечивает ему своеобразную защиту.

Отбив представляет собой своего рода удар по наносящей удар руке противника.

Отбив выполняется раскрытой или сжатой в кулак ладонью, или предплечьем по кулаку, или предплечью противника.

Отбив может выполняться как левой, так и правой рукой, в основном против прямых ударов.

Отбивы выполняются влево, вправо, вверх, вниз.

При выполнении отбивов влево или вправо движение отбивающей руки лучше дополнять разворотом туловища в направлении отбива, что способствует усилению мощи отбива.

Выполняя отбив, вес тела лучше переносить на ногу, одноименную свободной руке, то есть руке, не выполняющей отбив и потому свободной для нанесения ответного контрудара.

### 4). Защита уклоном.

Защита уклоном применяется в основном от ударов прямых и снизу, направленных в голову.

Защита уклоном предусматривает такие действия со стороны боксера, когда он убирает свою голову из-под удара (ударов) противника, используя наклоны своего туловища: назад, вправо-вперед, влево-вперед, влево-назад, вправо-назад, вправо-влево.

При выполнении уклонов боксер не отходит с линии атаки противника, и его ноги не меняют своего первоначального положения. От прямых ударов левой можно уклоняться как вправо-вперед, так и влево-вперед, но безопаснее вправо-вперед. От прямых ударов правой можно уклоняться как вправо, так и влево.

Защита уклоном дает боксеру определенное преимущество, поскольку, защищаясь от удара, он сохраняет прежнюю дистанцию и его руки свободны для проведения встречных и ответных ударов.

Уклоны вправо-вперед и влево-вперед, как правило, выполняются со встречными ударами в голову и в туловище.

При уклоне вправо встречный удар в голову или туловище противника выполняется левой рукой.

При уклоне влево встречный удар в голову или туловище противника выполняется правой рукой.

#### 5). Защита нырком.

Нырок представляет собой основную защиту от боковых ударов, направленных в голову.

Нырок выглядит как своеобразное приседание с незначительным наклоном туловища вперед и сочетается с переносом веса тела с одной ноги на другую. Основная задача при выполнении нырка состоит в том, что, убирая голову из-под удара противника движением туловища вниз и в сторону от удара, следует пропустить удар противника над головой, а затем движением туловища вверх выпрямиться за рукой противника, наносившей удар. При защите нырком возможно нанесение двух видов контрударов: контрударов, выполняемых во время выпрямления - в этот момент удобнее всего нанесение ударов снизу, и контрударов, выполняемых после полного выпрямления, то есть после нырка, в этот момент возможно нанесение как боковых ударов, так и ударов снизу.

Для разучивания нырка займите боевую стойку против своего напарника на расстоянии, чуть меньшем вытянутой руки. Пусть напарник положит свою правую руку на ваше правое плечо, а затем слегка оторвет ее вверх на 1-2 см и продолжает держать прямо так, чтобы пальцы его правой ладони находились над вашим правым плечом.

Начинаем выполнять нырок, приседая на ногах и перенося вес тела на левую ногу. При движении туловища вниз отводим голову заодно с туловищем чуть влево, продолжая смотреть в глаза напарнику.

Ориентируясь на вытянутую руку напарника, рассчитываем глубину движения туловища вниз так, чтобы ваша голова оказалась чуть ниже уровня его вытянутой руки.

Опустившись до необходимой глубины и сохраняя положение головы, туловища и ног, вращением на ногах начинаем переносить вес тела с левой ноги на правую.

Как только распределение веса на ногах будет равным 50% на левой ноге и 50% на правой, начинаем приподниматься вверх, выпрямляясь на ногах и продолжая перенос веса тела на правую ногу.

С полным выпрямлением вес тела полностью переносится на правую ногу, а ваше левое плечо оказывается под правой ладонью напарника. Нырок завершен.

После этого с целью дальнейшей отработки выполняем еще один нырок с переносом веса тела на левую ногу.

Для этого начинаем опускаться на ногах, слегка наклоняя туловище вперед, но ровно настолько, чтобы не терять из виду глаза напарника. Глубина нырка рассчитывается ровно настолько, чтобы ваша голова прошла под рукой напарника. Как только необходимая глубина достигнута, начинаем переносить вес тела с правой ноги на левую. Как только вес на обеих ногах сравняется, начинаем выпрямляться на ногах, продолжая перенос веса тела на левую ногу.

Равномерное распределение веса на ноги происходит в тот момент, когда ваша голова проходит под рукой напарника.

Аналогичным образом следует отрабатывать нырок и под левую руку. При разучивании и отработке нырка особое внимание надо обратить на то, что в процессе выполнения нырка следует неотрывно наблюдать глаза напарника, не упуская их из поля зрения ни на мгновение.

Техника ударов в боксе.

#### 1). Прямой удар левой в голову.

Прямой удар левой в голову наиболее часто используется в процессе боя и применяется, как правило на дальней дистанции. Левосторонняя стойка, когда левая рука находится к противнику ближе, чем правая, позволяет наносить его быстро и точно.

Прямой удар левой можно завязывать бой и начинать атаки, останавливать атаки противника и удерживать его на дистанции, заполнять паузы боя и частыми ударами левой держать противника в напряжении.

Прямой удар левой выполняется как с места, из боевой стойки, когда расположение ног практически не меняется, так и с передвижениями в разные стороны, когда изменяется расположение ног и всего тела относительно противника. Из боевой стойки прямой левой в голову может наноситься:

- а) только рукой и сохранением первоначального распределения веса;
- б) только рукой и с переносом большей части веса на правую ногу;
- в) рукой с участием веса путем переноса дополнительного веса на левую ногу.

В первом случае удар рукой наносится без перераспределения веса на ногах, то есть с сохранением первоначального распределения веса на ноги, как 50% на левой ноге и 50% веса на правой ноге, либо 60% веса на левой ноге и 40% веса на правой.

Исходное сохранение веса на ногах не делает удар сильным, однако в этом случае боксер сохраняет первоначальное равновесие, подвижность и способность к быстрому маневрированию.

Во втором случае, когда за движением левого кулака вперед следует незначительное вращение левой стопы - вправо вовнутрь и перенос большей части веса на правую ногу с небольшим разворотом туловища вправо, удар также наносится только рукой, но становится намного короче. Поворот туловища вправо в некоторой мере предохраняет от встречных ударов противника, а перенос большей части веса на правую ногу значительно увеличивает потенциал силы удара, который может последовать с правой руки. Но тут же следует учитывать, что предварительный поворот туловища и перенос большей части веса на правую ногу несколько увеличат время нанесения удара правой.

В третьем случае движение левой рукой дополняется движением тела вперед. Выполнение удара выглядит следующим образом.

С движением левого кулака вперед правая нога высоко приподнимается на носке, способствуя переносу большей части веса на левую ногу. В этом случае передняя часть левой стопы принимает на себя 80-90% веса тела. Левая пятка незначительно приподнимается над полом.

Преимущество такого способа выполнения удара состоит в том, что перенос большей части веса тела на впереди стоящую ногу заметно увеличивает силу и длину удара. Но одновременно в противовес этому преимуществу возникает ряд существенных недостатков. А именно:

- а) возрастает опасность наткнуться на сильный встречный удар;
- б) теряется возможность нанести сильный удар правой рукой;
- в) увеличивается время, необходимое для возвращения в стойку;
- г) временно теряется маневренность.

Независимо от способа выполнения удара прямой левой, после выполнения удара следует занять исходную стойку, при этом рука должна занять исходное положение.

Возвращение руки выполняется обратным движением, то есть кулак движется в исходное положение по той же траектории, по которой двигался вперед при выполнении удара.

Разучивание прямого левой в голову лучше всего начинать перед зеркалом, используя первый способ, когда удар наносится только рукой с сохранением первоначального распределения веса на ногах. Зеркало своим размером и расположением должно давать вам возможность видеть себя с головы до ног не далее, как с расстояния 1,5-2 м.

Займите боевую стойку строго против зеркала, наблюдая себя с головы до ног.

Подбородок опущен на грудь, локти прикрывают туловище, кулаки - подбородок, левое плечо чуть приподнято, грудь спрятана, живот подобран, ноги слегка согнуты в коленях, носки в сторону, 60% веса на впереди стоящей левой ноге, 40% веса на правой.

Внимание на левый кулак.

Левый кулак располагается так, что дает возможность видеть свой нос, но прикрывает большую часть рта и полностью подбородок.

Прямой левой в голову выполняется за счет выпрямления левой руки, когда левый локоть поднимается снизу - вверх вслед за движением левого кулака вперед по кратчайшей траектории до полного выпрямления левой руки в локтевом сгибе.

Движение локтя снизу - вверх начинается с движением кулака вперед и происходит на протяжении всего времени, пока кулак движется вперед. Удар заканчивается, когда локоть достигает максимальной верхней точки, обеспечивая полное выпрямление руки. Выполняя удар и наблюдая за движением левого кулака в зеркало, следите за тем, чтобы кулак, двигаясь вперед, ни на мгновение не дал вам возможности увидеть свой подбородок.

То же самое должно происходить, когда кулак двигается назад.

Движение кулака назад начинается незамедлительно после выпрямления руки - нанесения удара. После удара кулак возвращается обратно по той же траектории, по которой двигался вперед при выполнении удара. Выполняя удар стоя перед зеркалом, внимательно следите за тем, чтобы левый кулак, двигаясь вперед - назад, не давал вам возможности видеть подбородок.

При нанесении удара левой левое плечо приподнимается полностью, прикрывая подбородок с левой стороны, одновременно правый кулак защищает подбородок с правой стороны.

Сначала, стоя перед зеркалом, необходимо разучить выполнение удара левой первым способом, затем вторым и третьим.

Во всех трех случаях, разучивая удар левой перед зеркалом, следите, чтобы левый кулак, двигаясь вперед и назад, постоянно закрывал подбородок.

2). Прямой удар левой в голову с шагом вперед.

Прямой левой с шагом вперед выполняется с целью сокращения дистанции в случае, когда расстояние до противника не дает возможности нанесения точного удара, либо, когда необходимо нанести сильный удар.

Выполнение прямого левой в голову с шагом вперед выглядит следующим образом. Находясь в боевой стойке, боксер срывает левый кулак вперед. Как только левый кулак срывается вперед, сразу же вслед за его движением левая нога незначительно отрывается от пола и делает резкий шаг вперед за счет толчка правой ногой.

Как-только левая нога, сделав шаг вперед, касается пола, к ней тут же подтягивается правая нога на расстояние, которое занимали ноги относительно друг друга до нанесения удара. Подтягивание правой ноги к левой начинается с движением левого кулака назад после выполнения удара и завершается в момент, когда левый кулак занимает исходное положение.

Во всех случаях, когда выполняется любой удар с шагом (вперед, в сторону, в сторону вперед), удар наносится чуть раньше или одновременно с постановкой ноги, делающей шаг, на пол.

3). Прямой удар левой в голову с шагом назад.

Прямой левой в голову с шагом назад используется как встречный удар и применяется обычно для того, чтобы остановить атаку противника либо удержать противника на дистанции.

Выполнение прямого удара левой (движение левого кулака вперед) из стойки начинается одновременно с выполнением шага правой ногой назад.

Удар левой завершается в тот самый момент, когда правая нога, сделав шаг назад, касается пола носком.

Удар левой наносится одновременно с постановкой правой ноги на пол. С движением левой руки после удара назад в исходное положение левая нога подтягивается к правой, занимая положение, соответствующее боевой левосторонней стойке.

4). Прямой удар левой в голову с шагом вперед и прямой удар левой в голову с шагом назад.

Комбинация из двух прямых левой в голову с шагом вперед и с шагом назад довольно часто используется в процессе боя и потому рекомендуется для разучивания и отработки на тренировках.

Из боевой левосторонней стойки, выполняя прямой левой в голову, делаем шаг вперед.

Удар заканчивается (наносится по противнику) одновременно с постановкой левой ноги на пол.

Подтягивая правую ногу к левой, боксер возвращает левую руку в исходное положение занимает стойку.

Как только левая рука вернулась в исходное положение после удара, без промедления выполняется второй удар левой рукой одновременно с движением правой ноги назад. Этот второй удар наносится по противнику в момент касания правой ногой пола при ее движении назад.

С движением левой руки назад левая нога подтягивается к правой ноге, и обе ноги занимают положение, которое занимали относительно друг друга до выполнения первого удара.

Боксер занимает исходное положение.

5). Прямой удар правой в голову.

Прямой удар правой в голову применяется в бою не так часто, как прямой удар левой, но зато относится к числу наиболее сильных ударов, поскольку выполняется более сильной правой рукой и при его нанесении боксер обычно стремится вложить в него большую часть своего веса.

Чаще всего прямой правой выполняется вслед за прямым левой, однако им можно как начинать, так и завершать атаку, встречать и останавливать противника, использовать в серии ударов.

Классическое выполнение прямого правой связано с полным переносом веса тела с правой ноги на левую ногу. Выполнение удара начинается с резкого срыва правого кулака из исходного положения, обычно от подбородка.

Одновременно с движением правого кулака выполняется толчок правой ногой и движение туловища вперед справа налево. Левая нога, разворачиваясь носком в сторону нанесения удара, становится на всю стопу, принимая на себя полный вес тела, что способствует значительному увеличению силы удара. Правая нога полностью освобождается от веса тела, правая пятка высоко приподнимается над полом, а правый носок с нанесением удара вкручивается вовнутрь так, что при завершении удара нацелен на левый носок.

Прямой правой в голову может наноситься с места: боксер оставаясь на месте, с нанесением удара лишь переносит вес тела полностью на левую ногу.

Но чаще всего прямой правой выполняется с шагом (или под-шагом) левой ногой вперед, либо со скачком вперед. Скачок выполняется за счет толчка правой ногой. Сила толчка определяет длину скачка.

Удар начинается одновременно с толчком правой ногой и завершается чуть раньше приземления на левую ногу или одновременно с приземлением на левую ногу. Позиция тела при нанесении скачкового удара точно такая же, что и позиция при нанесении удара с места.

В момент нанесения прямого удара правой рукой левый кулак занимает положение у подбородка слева, защищая его с левой стороны, и левый локоть прижимается к туловищу, а плечо правой руки, приподнимаясь, прикрывает подбородок справа.

Разучивание прямого правой в голову лучше начинать перед зеркалом, используя способ нанесения удара с места из стойки.

Выполняя удар и наблюдая за движением правого кулака в зеркало, подберите такую траекторию движения кулака, которая бы не давала вам возможности видеть свой подбородок.

Удар заканчивается полным выпрямлением правой руки и переносом всего веса тела на левую ногу.

С завершением удара правый кулак, располагаясь в зеркальном отображении под носом, полностью прикрывает подбородок.

Перенос веса на левую ногу начинается с движением правого кулака вперед и заканчивается одновременно с полным выпрямлением правой руки - завершением удара.

В момент завершения удара левый кулак прикрывает подбородок слева, правое плечо справа.

Возвращение в стойку после нанесения удара выполняется движением, обратным нанесению удара, то есть правый кулак начинает движение назад по той же траектории, по которой он двигался вперед, а часть веса одновременно возвращается на правую ногу, и занимает исходная стойка.

б). Прямой удар правой в голову с подшагом вперед.

Прямой правой в голову с подшагом вперед левой ногой используется, как правило, в момент начала или завершения атаки либо просто как одиночный удар выпад.

Приступая к разучиванию прямого правой в голову с подшагом левой ногой, проведите на полу мелом линию.

Займите боевую стойку относительно проведенной линии, чтобы носок левой ноги находился возле линии. Срывая правый кулак от подбородка вперед и слегка приподнимая левую ногу над полом, делаем резкий толчок правой ногой в направлении удара. Устремляя вес тела вперед и разворачивая тело справа налево за ударом, ставим левую ногу полностью за линию так, чтобы при постановке на пол левый носок был нацелен в место нанесения удара. Одновременно правая нога, обеспечивая разворот таза справа налево за ударом, подтягивается к левой и, усиливая удар, поворачивается на правом носке так, чтобы в момент завершения удара носок правой стопы был нацелен на носок левой стопы.

Независимо от длины подшага, удар завершается одновременно с постановкой левой стопы на пол. А если находит цель, то может быть нанесен по противнику чуть раньше, чем левая нога коснется пола.

Подтягивание правой ноги к левой происходит во время выполнения удара (во время движения правого кулака из исходного положения к цели).

Правая нога подтягивается к левой на расстояние, равное ширине плеч.

В момент завершения удара вес тела полностью находится на левой ноге, правая сторона таза повернута к противнику чуть больше туловища, правая нога расслаблена и свободна от веса. Правый носок нацелен на левый носок. Голова приспущена, подбородок на груди.

Правое плечо приподнято и прикрывает правую сторону подбородка, левый кулак прикрывает левую сторону подбородка, левое плечо расслаблено внизу, левый локоть прижат к левой стороне туловища.

Сразу же после нанесения одиночного удара правой, немедленно ни секунды боксеру необходимо, сильно оттолкнувшись левой ногой, вернуться назад в исходную стойку движением, обратным выполнению удара.

Однако при разучивании данного удара, впрочем, как и всех остальных ударов, сразу же после нанесения удара необходимо зафиксировать положение всех частей тела на несколько секунд и в течение этого времени самостоятельно проконтролировать правильность положения тела.

Начать лучше всего с нанесшего удар кулака, затем, двигаясь от кулака, обратить внимание на правую руку, правое плечо, подбородок, левый кулак и левое плечо, поворот туловища, положение левой руки, разворот таза, положение левой ноги и левого носка,

положение правой ноги и правого носка, правой пятки. После этого вернуться в исходное положение.

7). Прямой удар правой в голову с отшагом назад.

Прямой удар правой в голову с отшагом назад используется как встречный удар и применяется в основном для того, чтобы остановить атаку противника, предварительно разорвав дистанцию с ним.

Из боевой левосторонней стойки выполнение прямого правой с отшагом назад выглядит следующим образом:

Непосредственно перед выполнением удара боксер из стойки делает правой ногой шаг назад. Выполнение удара начинается одновременно с подтягиванием левой ноги к правой на расстояние, равное ширине плеч.

С движением правого кулака вперед выполняется резкий поворот туловища и таза справа налево с целью значительно усилить удар правой.

Происходит полный перенос веса тела на левую ногу.

Удар заканчивается одновременно с постановкой левой ноги на пол и полным переносом веса на левую ногу.

В момент нанесения удара расстояние от левой пятки до правого носка равно примерно ширине плеч, и правый носок нацелен на левый носок, что наблюдается при необходимом повороте таза.

Разучивая удар, сразу же после выполнения можно на несколько секунд задержаться в положении нанесения удара и проверить соблюдение необходимых параметров.

Отрабатывая удар, следует помнить, что возвращаться в исходную боевую стойку после нанесения удара следует быстро и без всяких задержек. После нанесения удара следует занять стойку вращением на носках слева направо, а затем, сделав шаг вперед, вернуться в исходное положение.

Программный материал для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до двух лет (первый год):

Слитное сочетание различных ударов, контрударов и защит.

- Удар снизу левой в голову;
- Защита от удара снизу в голову (подставка правой ладони);
- Удар снизу левой в туловище;
- Защита (подставка согнутой правой рукой, уход назад);
- Удар снизу правой в голову;
- Защита (подставка правой ладони, уход назад);
- Удар снизу правой в туловище;
- Защита (подставка согнутой левой рукой, уход назад);
- Вольный бой по заданию (применение ударов снизу);
- На боксерском мешке удары снизу в голову и туловище;
- Серия из трех прямых ударов в голову и туловище;
- Способы передвижения с ударами вперед и назад (под разноименные ноги);
- Защита (подставка плеча, уход назад);
- Способы защиты на длинной дистанции (уклоны, нырки, накладывание рук);
- Защита от ударов левой снизу в туловище, контрудары правой снизу в голову;
- Защита от ударов правой снизу в туловище, контрудары левой снизу в голову;
- Защита от прямого удара левой в голову (уклоны вправо);
- Контрудар правой снизу в голову;
- Защита от прямого удара правой в голову (уклоны влево);
- Контрудар левой снизу в голову;
- Условный бой по заданию (один пользуется прямыми ударами в голову, другой защищается и контратакует ударами снизу в корпус или голову);
- Точность и скорость ударов отрабатываем на мешках и настенных подушках многократными повторениями.

Программный материал для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до двух лет (второй год):

Изучение техники и тактики бокса. Удары в атаках и контратаках сериями.

- Разминка с упражнениями на координацию движений;
- Разучивание определенных комбинации ударов;
- Отработка под счет, без перчаток;
- Отработка изученной комбинации на лапах;
- Отработка правильного и слитного сочетания ударов в голову;
- Два прямых удара: (левой-правой) в голову и боковой левой в голову;
- Два прямых удара: (левой-правой) в голову и удар снизу левой в голову;
- Два прямых удара: левой-правой, правой в туловище и боковой левой в голову;
- Два прямых удара: левой-правой, правой в голову и боковой левой в голову;
- Условный бой (один атакует левым прямым в голову, другой контратакует указанной серией);
- Отработка защиты от серии ударов (шаг назад, подставка плеча, ладони и согнутой в локте руке и, а также применяются уклоны);
- Контратака двумя ударами в голову (левый-левый) после серии (левой-правый прямой, левый боковой) в голову;
- Условный бой (один серией в атаке, другой контратакует двумя ударами в голову).

Программный материал для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше двух лет (первый год):

Стойка.

- Способы передвижения в прямой (фронтальной) стойке;
- Одиночный боковой удар (левой и правой рукой) в голову;
- Защита (подставка плеча и согнутой в локте руке, нырок);
- Ответный удар боковым в голову (левым или правым);
- Защита накладкой предплечий на предплечье руки противника;
- Введение рук, внутрь рук противника с последующим разведением в сторону;
- Контратака: серия из трех ударов снизу по корпусу после разведения рук противника в стороны;
- Нырок под боковой удар в голову, контратака трех ударной серией боковых ударов в голову;
- Защита подставка плеча и согнутой в локте руке от бокового удара в голову;
- Контратака: серия из трех ударов снизу по корпусу;
- Шаг в сторону с одновременным скручиванием туловища в правую и левую сторону (как элемент активной защиты);
- Шаг вправо с одновременным прямым ударом в голову правой рукой;
- Шаг вправо с одновременным прямым ударом в голову левой рукой;
- Условный бой на ближней дистанции (удары в полную силу не наносить).

Программный материал для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше двух лет (второй год):

Боевые стойки.

- Ложные удары, обманные движения, финты;
- Ложный левый прямой удар в голову, шаг назад и два прямых удара (левый- правый) в голову;
- Прямой удар левой рукой в голову с последующей защитой от двух прямых ударов (левый – правый) в голову;
- Ложный левый прямой удар в голову, шаг назад и трех ударная серия (левый - правый прямой и левый боковой) в голову;
- Прямой удар левой рукой в голову с последующей защитой от трех ударная серия (левый – правый);

- Ложный правый прямой удар в голову, защита шагом назад, контратака двумя левыми прямыми ударами, одним правым прямым ударом в голову;
- Левый прямой в голову с последующей защитой от трех прямых ударов в голову (левый-левый-правый);
- Защита от трех ударной серии (левый-правый прямой, левый боковой) в голову, защита от этой серии;
- Атака трех ударной серии (левый-правый прямой, левый боковой) в голову, защита от этой же серии;
- Условный бой (один бьет первым, другой отвечает);
- Вольный бой.

Программный материал для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше двух лет (третий год):

Изучение и совершенствование изученных ранее и освоенных новых ударов, защит, контрприемов и комбинации.

- Левый прямой удар в голову с шагом левой ноги в сторону;
- Защита подставка правой ладони;
- Правый прямой удар в голову с шагом правой ноги в сторону;
- Защита подставка левой ладони;
- Условный бой (один в атаке, другой на отходе);
- Встречный удар в голову с последующим развитием указанной серией в голову;
- Защита от серии ударов после промаха;
- Условный бой по изученному заданию;
- Встречный удар в туловище с последующим развитием указанной серией в голову;
- Условный бой (один на дальней дистанции, другой на ближней дистанции);
- Отработанная серия в голову заканчивается левым боковым ударом в голову с шагом влево;
- Отработанная серия в атаке заканчивается двойными левыми прямыми на отходе;
- Двойной левый прямой на отходе развивается тремя прямыми ударами в голову (правый-левый- правый).

#### **3.1.4. Тактическая подготовка**

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, применения защит с последующими активными действиями в ложных действиях для ведения в заблуждение противника, нарушения его планов.

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

По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы:

- 1) подготовительные действия;
- 2) наступательные;
- 3) оборонительные.

Подготовительные действия включают в себя:

- ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя;
- сокрытие своих замыслов с помощью обманных действий;
- 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 создания положений, удобных для собственных атак и контратак и не удобных для противника, умение держать его на нужном расстоянии;
- выяснение реакции противника на активные ложные действия (не открывает ли уязвимые места для удара, пытается ли контратаковать, принимает ли ложные действия за правдивые, и т. д.);
- определение скоростно-силовых данных противника.

Подготовительные действия 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 также 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 и 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 в 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 ударов и защит. 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 контриприм.

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 характеризуется 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, чтобы оказаться вне боя, или оба идут на сближение и непрерывно атакуют. 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, вынослив. При непосредственном сближении, до соприкосновения телами, бой не требует больших усилий, но боксер, который не владеет этой формой боя, очень устает. 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 надежно прикрыть голову руками, с тем, чтобы своими несколько пассивными действиями несколько утомить противника. Выполняя задачу 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 в себя, 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 противника, который непрерывно атакует. Атакуемый принимает «глухую» защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места.

Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Непреднамеренные действия обороны возникают, когда боксер застигнут врасплох. В этом случае защита выполняется почти произвольно, с минимальным контролем сознания, как непосредственная реакция на неожиданно нанесенный 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 рукой нанесет правой.

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

Но конечно 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 «контровики» выжидают атаки, чтобы контратаковать; левши действуют в правостороннем положении). При всем этом самый опасный противник - это боксер, умеющий вести бой во всех дистанциях, активный, быстрый подвижный.

### **3.1.5. Воспитательная работа и развитие волевых качеств**

Главной задачей в занятиях с боксерами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности боксера должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать боксера, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь тот, кто обладает хорошим здоровьем и умеет предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности обучающегося, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Боксер внутренне преобразуется, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей боксера является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше обучающийся хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором обучающихся с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация обучающихся, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Волевые качества единоборца, в частности боксера - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это настойчивость.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что обучающийся проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем обучающиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях. Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера советского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у обучающегося большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные

состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного боксера.

### 3.1.6. Психологическая подготовка

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

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

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

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

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

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

- осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;
- изучение сильных и слабых сторон противников, 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 боксера сводится к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

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

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;

- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;

- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;

- средства воздействия на эмоциональную сферу;

- средства воздействия на волевую сферу;

- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с боксерами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние боксеров относятся:

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сензитивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность.

Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у боксера есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности.

2. Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым обучающимся и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сензитивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями, контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером боксеру (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. Сублемация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например, от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии боксеры с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую деактуализацию, когда боксеру показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную деактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны обучающегося, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный

педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к боксерам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки обучающихся.

Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого боксером потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

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

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

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

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

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

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

Некоторые боксеры обладают отличным чувством времени и умеют выбрать момент атаки тогда, когда противнику уже не в состоянии избежать удара. Благодаря развитому чувству времени, боксер в состоянии оценить длительность раунда, перерыва, отдельных временных интервалов боевых действий и рационально расходовать силы. Его можно развивать 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).

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

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

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

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

**Внимание.** Внимание – это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь предмете. Наиболее важные свойства внимания – интенсивность и устойчивость.

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

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

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

В боксе требуется умение максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте – противнике. Поэтому боксер буквально «ничего не видит и не слышит», зато любое действие противника не остается незамеченным. Следует отметить, что все упражнения для развития быстроты реакции одновременно улучшают внимание боксера, так как требуют распределить внимание на двух, практически одновременных моментах: появлении раздражителя (удара противника) и начале собственного ответного действия.

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

**Быстрота реакции.** Реакцией называется сознательное ответное действие, при котором боксер заранее знает о предстоящих действиях и заранее готовится ответить на них определенным образом.

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

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

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

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

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксер перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие боксеры не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- обучающийся невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой боксер ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент боксера, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки;
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма. Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление единоборца о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, боксер лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и(или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей. 1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе - статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье - расслабление всех мышц.

2-я часть составляет 2-3 мин. Ее задача - добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности, могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

3-я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают

предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5-6 раз.

В 4-й части боксер выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника. Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секундирование - форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного обучающегося надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого - жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, боксер с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором - типичный представитель сильного типа нервной системы. Мнительному, тревожному боксеру в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», - сильные стороны его соперника.

Многое зависит от того, считает ли обучающийся своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить боксера, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, - важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических внутренних опор» обучающихся. Секундирование обычно начинается за 20-30 мин до начала боя.

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;
- формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирования перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние обучающегося, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать боксеру, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации. Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные».

Смена тактики - психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии - это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Боксер начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове обучающегося сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убежденность в своих словах. И еще один фактор - психическое состояние самого тренера. Перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом - не лучший секундант.

### **3.1.7. Планы применения восстановительных средств**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме боксера. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

#### **1). Педагогические средства восстановления.**

К факторам педагогического воздействия, обеспечивающим восстановление работоспособности относят:

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

#### **2). Медико-биологические средства восстановления.**

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся. При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

#### **3). Психологические методы восстановления.**

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для боксера промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является

психомышечная тренировка. Проводить психомышечную тренировку можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения боксеров, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

### **3.1.8. Планы антидопинговых мероприятий**

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время внесоревновательного периода, включая непредоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное

Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе с боксерами необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

В целях повышения уровня осведомленности боксеров в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары. Рекомендуемые темы:

- 1) последствия применения допинга для здоровья;
- 2) последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- 3) антидопинговые правила;
- 4) принципы честной игры.

### **3.1.9. Планы инструкторской и судейской практики**

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса, подготовке к роли помощника тренера. Обучающиеся должны овладеть принятой в боксе терминологией, методами проведения строевых и общеразвивающих упражнений, основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами проведения разминки, основной и заключительной части.

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

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Инструкторскую практику целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся должны научиться проводить разминку и заключительную часть тренировочного занятия, уметь находить ошибки во время выполнения упражнений другими боксерами.

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

### **3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

Существуют определенные требования к технике безопасности при проведении занятий по боксу.

Тренер обязан:

1. Выдерживать постепенность подготовки в боксе:
  - специальная физическая подготовка (набивка ударных и защитных поверхностей тела, укрепление связок и др.);

- изучение техники бокса с партнерами, не оказывающими сопротивления (приемов, способов их применения, переходов с приема на прием, комбинаций приемов);
- освоение указанных элементов бокса с партнерами, оказывающими пассивное, а затем, активное сопротивление;
- освоение тактики бокса с ограниченным силовым контактом;
- практика бокса с ограниченным силовым контактом;
- учебная практика бокса с полным силовым контактом по специальным правилам.

2. Лично контролировать соответствие материально-технической базы содержанию занятия:

- состояние рабочей поверхности (укладка татами, отсутствие выступающих предметов на местности и т.п.);
- состояние средств индивидуальной защиты.

3. Обеспечить качественное проведение подготовительной части занятия (инструктаж, общая и специальная части разминки).

4. Обеспечить оптимальное размещение и передвижение обучающихся (дистанция и интервал при фронтальном выполнении заданий группой в движении и др.).

5. Лично руководить всеми схватками в рамках учебной практики:

- проводить дополнительный инструктаж по технике безопасности;
- допускать к схватке только лиц, прошедших все этапы обучения и сдавших правила техники безопасности и квалификационные требования по тактико-технической подготовке в боксе;

- формировать состав участников схватки с учетом уровня подготовленности каждого боксера и его весовой категории;

- немедленно пресекать любые проявления неконтролируемого поведения (техника, психика);

- немедленно прекращать бой в опасной для здоровья ситуации (акцентированные удары в голову, скручивание позвоночника и др.);

- организовать немедленное оказание первой помощи при возникновении травмы.

При нарушении указанных требований тренер несет ответственность за возникновение травмы.

За подготовку к занятиям материально-технической базы ответственность несет тренер.

Обучающийся должен нести личную ответственность за знание, правильное понимание и выполнение:

- общих требований техники безопасности;
- правил ведения боя.

Категорически запрещается:

- выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы (акцентированная атака в полностью незащищенную по той или иной причине голову, добивание противника в состоянии нокаута, бросок противника на канаты ринга и т.п.);

- выполнение действий в режиме "реконструируемой техники" (неподготовленные, спонтанные действия без учета обстановки боя, контроля траектории атаки, ее цели и степени поражения, рассчитанные на психологическое подавление противника и т.п.);

- выполнение ударов: рукой без боксерских перчаток, открытой перчаткой, головой, в голову локтем или коленом, в голову, в затылок и сверху, в шею и горло, в позвоночник и поясницу, в пах и низ живота, в колено и голень спереди, акцентированных ударов по лежащему противнику;

- выполнение действий в захвате: болевых приемов на позвоночник и скручивание шеи, болевых приемов на промежность, пальцы, глаза, ушные раковины, кусание.

При нарушении указанных требований обучающиеся несут ответственность за возникновение травмы.

По степени тяжести травмы в боксе делятся 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 (нарушениями 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.

**К внешним причинам травматизма при занятиях боксом относятся:**

- недостатки в организации и проведении занятий;
- нарушения в методике обучения и тренировки;
- неверный подбор спарринг-партнеров;
- недисциплинированность обучающихся;
- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия;
- плохое состояние инвентаря, одежды и обуви;
- отсутствие у боксеров необходимых защитных приспособлений.

**Среди внутренних причин отмечают:**

- недостаточную физическую и технико-тактическую подготовленность боксеров;
- неудовлетворительное состояние здоровья;
- снижение уровня тренированности.

Наряду с этим причинами травматизма могут быть нечеткое судейство на соревнованиях, применение запрещенных ударов и действий, нарушение правил соревнований.

Установлено, что примерно 60% всех травм возникают из-за неподготовленности боксеров и 17% - в связи с недостатками в организации и методике проведения занятий. В боксе обычно возникают повреждения двигательного аппарата, травмы лица, центральной нервной системы. Повреждения двигательного аппарата в большинстве случаев связаны с различными травмами пальцев, лучезапястного и локтевого суставов. Обычно это растяжение и разрывы связок межфаланговых суставов, переломы фаланг, периоститы тыльной поверхности пястных костей, подвывихи первого пальца и переломы первой пястной кости. Основные причины этих повреждений: неправильное положение кулака в момент удара, плохое бинтование рук, неудовлетворительное состояние перчаток и снарядов.

Среди травм лица наиболее часты носовые кровотечения, ссадины, рассечение кожи надбровных дуг и в области скуловых костей гематомы в глазничной области, повреждение переносицы.

Травмы центральной нервной системы редки у боксеров. Однако по своей значимости для здоровья обучающихся они заслуживают особого внимания. Одна из травм центральной нервной системы - нокаут. Он возникает чаще всего при нанесении точных и сильных ударов в нижнюю челюсть, область солнечного сплетения, переносицу, висок, боковую поверхность шеи. Механизм возникновения нокаута зависит от места нанесения удара. Состояние нокаута характеризуется потерей равновесия, значительным нарушением координации движений, резким побледнением кожных покровов. Нокаутированным считается боксер, который в течение 10 сек. после удара не в состоянии продолжать бой. При нокауте возникает кратковременное расстройство в деятельности организма, которое, однако, может иметь опасные последствия, если не принимаются надлежащие меры. В случае нокаута, обучающегося необходимо уложить, создать ему полный покой и обеспечить квалифицированную медицинскую помощь.

Если боксер проиграл бой нокаутом, то (в течение 3 месяцев) ему запрещается участвовать в соревнованиях. Продолжительность срока определяется в зависимости от места нанесения удара и состояния боксера комиссией в составе председателя жюри (главного судьи), главного врача соревнований и рефери, который судил этот бой.

**Основными направлениями профилактики травматизма в процессе подготовки боксеров являются:**

- правильная организация и проведение тренировочных занятий;
- последовательное и прочное освоение технико-тактических приемов и особенно защитных действий;
- правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов;
- тщательное бинтование рук и применение защитных приспособлений;
- правильный подбор спарринг-партнеров;
- соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий;
- исправное состояние ринга и спортивного инвентаря.

Особое внимание следует уделять воспитательной работе с боксерами, разъясняя им причины травматизма и меры его профилактики. Необходимо добиваться, чтобы боксеры были дисциплинированными, предельно внимательными и бережно относились к спарринг-партнерам.

### **3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

Проблема нагрузок в системе спортивной подготовки обучающихся занимает одно из центральных мест, так как именно нагрузки связывают в единое целое средства и методы тренировки, с теми реакциями организма, которые они вызывают.

Под тренировочной и соревновательной нагрузкой обычно понимается прибавочная функциональная активность организма относительно уровня покоя или другого исходного состояния.

В теории и практике спорта существует целый ряд классификаций тренировочных нагрузок, исходя из моторной специфики видов спорта, энергетике и мощности мышечной работы, педагогических задач, решаемых в процессе тренировки, влияния на восстановительные процессы и эффект последующей работы и других критериев.

По характеру воздействия нагрузки, применяющиеся в спорте, могут быть подразделены на: тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине - на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные);

В спортивной практике выделяют «внешние» и «внутренние» показатели у тренировочных и соревновательных нагрузок.

«Внешние» показатели нагрузок в наиболее общем виде выражаются через суммарный объем работы и ее интенсивность.

Но наиболее полно нагрузки характеризуются «внутренними» показателями, т.е. реакциями организма на выполняемую работу. «Внешние» и «Внутренние» показатели нагрузки взаимосвязаны между собой: увеличения объема и интенсивности работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии организма, к развитию и углублению процессов утомления.

Большая нагрузка вызывает различную внутреннюю реакцию: у боксеров высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее.

У тренированных по сравнению с нетренированными появляется значительно более выраженная реакция симпатoadреналовой системы. Все это обеспечивает адаптированному к физическим нагрузкам человеку большую работоспособность, проявляющуюся в большей продолжительности и напряженности работы.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Таблица 7

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта бокс**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет

Количество часов в неделю	12	18
Количество тренировок в неделю	6	6
Общее количество часов в год	552	828
Общее количество тренировок в год	276	276

#### Раздел 4. Система контроля и зачетные требования

##### 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Зачисление в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) осуществляется приказом директора Центра на основании выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Таблица 8

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

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

Перевод в группу следующего периода тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), в том числе досрочно, осуществляется приказом директора Центра на основании выполненного объема подготовки, установленных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, результатов спортивных соревнований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Освоение Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся.

Основанием для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки является: освоение дополнительной предпрофессиональной программы и выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 9

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

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

При принятии нормативов общей физической и специальной физической подготовки следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися.

1). Бег 30, 100 метров. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

2). Бег 3000 метров. Проводится на беговой дорожке или ровной местности с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

3). Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

4). Подтягивание на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, стопы вместе. Подтягиваются непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опускаются в вис, самостоятельно останавливая раскачивание и фиксируя на 0,5 сек. видимое для судьи положение вися. Не допускается: скрещивать ноги, сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.

5). Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

6). Поднимание ног из вися на перекладине до хвата руками. Исходное положение - вис хватом сверху, руки на ширине плеч, стопы вместе. Упражнение выполняется непрерывно до касания перекладины ногами. Самостоятельно останавливается раскачивание и фиксируется на 0,5 сек. видимое для судьи положение вися. Не допускается: скрещивать ноги, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подъема ног. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.

7). Жим штанги лежа. Выполняется из исходного положения лежа на спине на горизонтальной скамье. Штанга удерживается на вытянутых руках, самостоятельно останавливается ее раскачивание. Опускание производится до касания груди, фиксируется на 0,5 сек. видимое для судьи положение, затем гриф снова выжимается на вытянутые руки. Не допускается: удар грифа в нижней точке о грудь (жим в «отбив»), перекося штанги (одна рука опережает другую). Фиксируется максимально взятый вес.

8). Толкание ядра. Выполняется метание на дальность толкающим движением руки, стоя у стартовой линии. Ядро (4 кг) фиксируется у шеи или подбородка. Расстояние измеряется в сантиметрах от стартовой линии до точки соприкосновения ядра с поверхностью. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: заступ на стартовую линию, отведение ядра за линию плеч.

Обучающимся, не сдавшим нормативы общей физической и специальной физической подготовки по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе (периоде) подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом Центра.

#### **4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Целью проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся является определение уровня освоения обучающимися Программы, определения их физической подготовленности.

Задачами промежуточной и итоговой аттестации являются:

- достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности обучающихся на этапах, периодах освоения Программы;
- определение перспектив дальнейшей работы с обучающимися;
- получение объективной информации для подготовки решения Тренерского совета о переводе обучающихся на следующий период, этап подготовки;
- выявление проблем тренеров в выборе средств, методов обучения, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

Программа предусматривает следующие формы промежуточной и итоговой аттестации:

- теория и методика физической культуры и спорта - зачет;
- выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки;
- выполнение требований ЕВСК для присвоения спортивных разрядов и званий;
- технико-тактическая и психологическая подготовка – результаты соревнований.

Для проведения промежуточной и итоговой аттестации в Центре создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии могут входить: директор, заместитель директора, инструктор-методист, тренер. Итоги промежуточной и итоговой аттестации обучающихся отражаются в протоколах сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки и личных картах обучающихся.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце этапа, периода подготовки. Оценка показателей проводится с учетом этапа, периода подготовки. Перевод обучающихся на последующий этап, период подготовки осуществляется на основании решения Тренерского совета и приказа директора.

Обучающиеся, не подтвердившие требуемые результаты для этапа, периода подготовки, могут быть оставлены на повторное обучение по решению Тренерского совета.

При решении вопроса о досрочном зачислении обучающихся на другие этапы, периоды подготовки, обучающиеся должны выполнить требования к результатам освоения Программы соответствующего этапа, периода.

Освоение Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе.

Документами промежуточной и итоговой аттестации являются:

- протоколы спортивных соревнований;
- протоколы сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки;
- решения Тренерских советов по зачислению и переводу обучающихся;
- приказы: по присвоению спортивных разрядов, по зачислению и переводу обучающихся на последующие этапы, периоды подготовки.

#### **4.3. Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы**

Результатом реализации Программы является:

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

В качестве основных критериев для перевода по годам обучения следует учитывать: состояние здоровья и уровень физического развития, освоение элементов начальной технической подготовки, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

В качестве критериев эффективности реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) можно рассматривать:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

Требования к кадрам Центра, осуществляющим реализацию дополнительной предпрофессиональной программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих тренировочный процесс, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным Справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) могут привлекаться дополнительно к основному тренеру другие тренеры и специалисты, непосредственно обеспечивающие тренировочный процесс, при условии их одновременной с основным тренером работы с обучающимися.

Количественный расчёт кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово - расчётных показателей количества лиц, осуществляющих подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Используемая материально-техническая база и инфраструктура Центра и иные условия:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- осуществление медицинского обеспечения обучающихся, в том числе организация медицинских осмотров;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения подготовки (табл. 10);

- обеспечение спортивной экипировкой (табл. 11, 12).

Таблица 10

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Ринг боксерский (6 х 6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мяч теннисный	штук	2
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Скакалка гимнастическая	штук	15
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
17.	Штанга тренировочная	комплект	2
18.	Весы до 150 кг	штук	1
19.	Гонг боксерский	штук	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Стенд информационный	штук	1
22.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
23.	Часы стрелочные информационные	штук	1
24.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
25.	Урна - плевательница	штук	2
26.	Зеркало (0,6 х 2 м)	комплект	6
27.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

Таблица 11

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Перчатки боксерские	пара	24
2.	Перчатки боксерские снарядные	пара	15
3.	Шлем боксерский	штук	15

Таблица 12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Боксерки (обувь для бокса)	пара	на занимающегося	1	1
2	Боксерская майка	штук	на занимающегося	2	1
3	Боксерские трусы	штук	на занимающегося	1	1
4	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающегося	1	1
5	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	1	1
6	Перчатки боксерские	пара	на занимающегося	1	1

	снарядные				
7	Перчатки боксерские	пара	на занимающегося	1	1
8	Эластичные бинты	штук	на занимающегося	2	0,5
9	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	1	1
10	Шлем боксерский	штук	на занимающегося	1	1

## Раздел 5. Перечень информационного обеспечения

### 5.1. Список литературных источников

1. Батлер Ф., Уолли Т. Наследство чемпионов. М.: ФБСБР, 1992.
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
3. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/А.О. Акопян и др. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 72 с.
4. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Terra спорт, 1998. - 232 с.
5. Все о боксе/Сост. НА. Худалов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Добрыхин В. Ангел на ринге / Физкультура и спорт. - 1999. - № 5.
7. Морозов Г. М. Уроки профессионального бокса. - М., 1992.
8. Филимонов В.И. Физическая подготовка боксера. М.: МГРИ. 1990.
9. Хусяйнов З.М., Гарамян А.И. Биодинамика ударных движений в боксе М.: МВТУ, 1990.
10. Хусяйнов З.М. Тренировка нокаутирующего удара у боксеров высокой квалификации. М.: МЭИ, 1995.
11. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.
12. Штейнбах В. Последний раунд. - М., 1990.

### 5.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
  - Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
  - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
  - Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
  - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
  - Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
  - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2013 г. № 123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс».
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

3. Федерация профессионального бокса России <http://pro-box.ru/>
4. Российское антидопинговое агентство «Рusada» <http://www.rusada.ru/>
5. Boxtrener.ru ... все о тренировках по боксу <http://www.boxtrener.ru/>
6. ДЮСШ №1 г. Тутаев <http://www.tutbass.ru/>
7. ДЮСШ №5 г. Новосибирск <http://www.dussh-5.ru/>