

СБОРНИК УЧЕБНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ

ПО ОЛИМПИЙСКОМУ БОКСУ

■ ИСТОРИЯ И ФИЛОСОФИЯ ОЛИМПИЙСКОГО БОКСА • РЕГУЛЯЦИЯ ОЛИМПИЙСКОГО БОКСА

■ ТРЕБОВАНИЯ К ТРЕНЕРУ И ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

■ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БОКСУ. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ФОРМЫ

■ ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БОКСА • СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

■ ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЁРА

■ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЁРА



Haridus- ja Teadusministeerium



**ПО ОЛИМПИЙСКОМУ
БОКСУ**

Данный учебник издан в рамках проекта «Разработка профессионально-квалификационной системы для тренеров 1 - 3 уровня и соответствующей ей системы обучения – III этап» Эстонского олимпийского комитета.

Проект финансируется Европейским социальным фондом и Министерством образования и науки Эстонской Республики в рамках государственной программы развития «Обеспечивающая гибкость, умение справляться с трудностями и пожизненное обучение рабочей силы и доступная для всех система образования».

Учебник соответствует утвержденным Эстонским олимпийским комитетом учебным программам.

Учебник предназначен для использования без ограничений при обучении тренеров.

Обложка: www.aiba.org

СОСТАВИТЕЛИ



Борис Малиновский

Член технической комиссии Европейской Конфедерации АИБА
Технический делегат АИБА
Президент Союза Судей Бокса Эстонии
Судья международной категории АИБА



Дарья Саар

Член Правления Эстонской Олимпийской Академии
Член комиссии АИБА по связям с общественностью и массмедиа

Художественный оформитель: Марика Пийп

Печать: Sunprint Invest 

Тираж: 300 экземпляров

ISBN 978-9985-9919-0-9

СОДЕРЖАНИЕ

ИСТОРИЯ И ФИЛОСОФИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО БОКСА	5
ДРЕВНЕ-ГРЕЧЕСКАЯ МИФОЛОГИЯ	5,
СОВРЕМЕННЫЕ ОЛИМПЕЙСКИЕ ИГРЫ.....	8
ОЛИМПЕЙСКИЕ ПРИНЦИПЫ: ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТРАКТОВКИ В ПРИМЕНЕНИИ К БОКСУ	9
ПЬЕР ДЕ КУБЕРТЕН О БОКСЕ И ЕГО ПОЛЬЗЕ В ФИЗИЧЕСКОМ И МОРАЛЬНОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЁЖИ.....	10
ОСНОВНЫЕ ПОСТУЛАТЫ ФИЛОСОФИИ ОЛИМПЕЙСКОГО (ЛЮБИТЕЛЬСКОГО) БОКСА.....	11
АНГЛИЙСКИЙ БОКС 17–18 ВЕКОВ	12
ЭСТОНСКИЙ БОКС	13
СОВЕТСКИЙ БОКС.....	14
РЕГУЛЯЦИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО БОКСА.....	17
ОБЩАЯ СИСТЕМА РЕГУЛЯЦИИ ОЛИМПЕЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА.....	17
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БОКСЁРОВ ПРАВИЛАМ СОРЕВНОВАНИЙ	18
ПРАВИЛА АИБА	18
АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ БОЁВ В ОТЧЁТЕ ГЛАВНОГО СУДЬИ СОРЕВНОВАНИЙ	19
ТРЕБОВАНИЯ К ТРЕНЕРУ И ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	21
ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И ТРЕБОВАНИЯ К ТРЕНЕРУ ПО БОКСУ	21
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА ПО БОКСУ	24
ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЕ БОКСА. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ФОРМЫ.....	27
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ.....	27
ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ ОБУЧЕНИЯ БОКСУ	30
ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	32
ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ БОКСЁРА	33
СХЕМЫ УРОКОВ.....	36
БОЙ В УРОКЕ.....	37
ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА	37
ДНЕВНИК БОКСЁРА	38
ПОДГОТОВКА БОКСЁРА К СОРЕВНОВАНИЯМ (ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ).....	39
РЕГУЛИРОВКА ВЕСА БОКСЁРА	40
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БОКСА	41
ШАГИ, ПЕРЕДВИЖЕНИЯ	42
БОЕВЫЕ ДИСТАНЦИИ	43
ПОЛОЖЕНИЕ КУЛАКА ПРИ УДАРЕ, БИНТОВАНИЕ РУК	44
ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ УДАРАХ, КЛАССИФИКАЦИЯ	45
БИОДИНАМИКА УДАРНЫХ ДВИЖЕНИЙ В БОКСЕ	45

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ПРЯМЫХ УДАРОВ, ЗАЩИТА	46
ЗАПРЕЩЁННЫЕ ДЕЙСТВИЯ И УДАРЫ В БОКСЕ	48
МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ БОКСЁРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	51
МЕТОДИКА УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЕМ ТРЕНИРОВАННОСТИ БОКСЁРА ПОСРЕДСТВОМ РЕГУЛИРОВАНИЯ ОБЪЁМА И ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ.....	52
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА.....	53
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО АРСЕНАЛА В БОКСЕ	53
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ	54
АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ, ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ, ОТВЕТНЫЕ И ВСТРЕЧНЫЕ УДАРЫ	56
КОНТРУДАРЫ ВСТРЕЧНОЙ И ОТВЕТНОЙ ФОРМЫ.....	57
ТЕХНИКА БЛИЖНЕГО БОЯ	57
ТАКТИКА ПОСТРОЕНИЯ БОЯ	58
ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ БОКСЁРА	58
АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ	59
ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.....	60
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ И ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ БОЯ С ЛЕВШОЙ	60
МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКИ.....	61
ИССЛЕДОВАНИЕ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЁРОВ	62
ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЁРА	65
ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ БОКСЁРА.....	65
ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЁРОВ.....	67
КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ	69
ФОРМИРОВАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ И ФАКТОРЫ ЕЁ ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ	82
МАКСИМАЛЬНАЯ СИЛА И ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА	88
РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ	89
СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ.....	90
ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ СРЕДСТВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	91
ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА	137
КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА	137
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЁРА.....	143
О РАННЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БОКСЁРОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	143
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	146

ИСТОРИЯ И ФИЛОСОФИЯ ОЛИМПИЙСКОГО БОКСА

Крайне важно с точки зрения планирования учебно-тренировочного процесса боксёров-новичков чётко понимать и учитывать, что олимпийский (любительский) бокс соревновательного уровня это олимпийский вид спорта основной задачей, которого является всестороннее физическое и моральное воспитание детей и молодёжи посредством теоретических занятий, практических занятий и соревнований. Задачей олимпийского бокса уровня высших спортивных достижений является достижение максимальных спортивных результатов на международном уровне, в том числе на Олимпийских Играх.

Основной задачей тренера, работающего с боксёрами-новичками, является объяснить спортсменам цели, задачи и значение олимпийского бокса. В рамках теоретических занятий боксёры-новички должны получить полный обзор тем касающихся истории и философии олимпийского бокса. Для организации теоретических занятий тренер должен использовать следующее оборудование: мультимедийный проектор, экран, лаптоп.

ДРЕВНЕ-ГРЕЧЕСКАЯ МИФОЛОГИЯ

1, 2, 3 уровень

Мифы и легенды, говорящие о рождении Олимпийских игр, фантастичны и порой противоречивы. Но уже с 776 года до нашей эры дошли достоверные записи об Олимпийских играх: повар с Элиды по имени Кореб победил в беге на одну стадию, дистанцию определённую Гераклом. С этой эпохи, век за веком, можно проследить, как расширялась не только программа Игр, но и как в орбиту олимпийских состязаний, вовлекалось всё больше различных греческих племен и городов. И даже сама дата возобновления Игр – 776 год до нашей эры – становится позднее началом общегреческого летоисчисления!

Вначале в Олимпийских играх принимали участие только жители Эллады, затем к ним присоединились спартанцы. Позже в состязаниях стали участвовать племена дарийцев, живущих на полуострове Пелопоннес (название которого связывается с именем легендарного основателя Игр Пелопса). В 660 году до нашей эры, на 30-х Олимпийских играх, к состязаниям допускаются все жители материковой Греции. На 40-х играх, в 620 году до нашей эры, в состязаниях участвовали и жители греческих колоний, разбросанных по всему Причерноморью и Средиземноморью. Из Италии и Херсонеса, Сицилии и Крита, с берегов Малой Азии и из греческих поселений в Северной Африке прибыли эллины, чтобы участвовать в олимпийских состязаниях и торжествах.

Раз в четыре года по всей земле Эллады объявлялось священное перемирие – экехейрия. И оно свято соблюдалось: за всю почти тысячелетнюю историю античных Олимпиад известно лишь несколько случаев нарушения экехейрии. В 420 году до нашей эры, царь Спарты отправил вооруженный отряд в один из городов Греции, за что спартанцы не были допущены на Олимпийские игры, а на Спарту именем покровителя игр – Зевса, был наложен большой денежный штраф. Солдаты великого македонского царя Филиппа напали на жителя Афин, направлявшегося на Игры, и ограбили его, Царь Филипп принёс свои извинения, оправдывая поведение солдат лишь тем, что они не знали о перемирии.



Рисунок 1. Бинтование рук в Древней Греции

Идеалом эллина было гармоничное развитие ума и тела. В Олимпийскую программу входили не только состязания атлетов, но и поэтов, «отец истории» Геродот был удостоен награды на Олимпийских играх после того, как прочитал отрывок из своего произведения «История», повествующей о борьбе греков с персами. Но, что самое замечательное, лавров победителей добивались известные поэты, учёные, философы не только за свои труды, но и на спортивных состязаниях. Олимпийским чемпионом в кулачном бою был великий греческий математик Пифагор. Гиппократ, «отец медицины», считался прекрасным наездником и борцом. Побеждали в различных спортивных состязаниях философы Сократ и Платон, драматурги Софокл и Еврипид, и многие другие талантливые представители эллинской культуры и науки.



Рисунок 2. Изображение участников Древних Олимпийских Игр. Музей Олимпийской истории в Олимпии, Греция

И всё-таки было бы наивно представлять Элладу и Олимпийские игры той эпохи, неким идеальным местом, где целиком и полностью раскрывалось физическое и духовное совершенство человека. Во-первых, потому, что участвовать в Играх могли только эллины, и никому из чужеземцев состязаться с ними не было положено. Во-вторых, к участию в Играх не допускались рабы. В-третьих, не всякий эллин мог позволить себе участие в Олимпиаде, как бы ему этого не хотелось. Празднества и состязания в Олимпии длились пять дней. Но чтобы добраться до неё, а затем вернуться требовалось достаточно много времени. Перед

Играми участники должны были пройти месячную тренировку в самой Элиде. Новичок, впервые принимавший участие в Играх, готовился целый год. Но ведь, как и в наши дни, так и прежде, чтобы подготовить настоящего атлета, требовались годы упорного, кропотливого труда под руководством опытных наставников. Мог ли позволить себе такую роскошь бедняк? Разумеется, нет. И при всём формальном равенстве свободных эллинов, олимпийские лавры доставались тем, кто был не только свободен, но и богат.

Программа Олимпийских игр постепенно увеличивалась. Сначала в неё входил только бег на одну стадию. Длина одной дистанции в разное время и в разных городах измерялась не одинаково. Дело в том, что стадий должен был соответствовать шестистам ступням жреца храма Зевса. Поскольку у разных жрецов размер ноги был разным, то и стадий колебался от 175 до 192,27 метра. Самый большой стадий был именно в Олимпии: по преданию, его отмерил сам Геракл. Так возникло слово «стадион».

В программе древних Олимпиад бокс появился довольно поздно – только на 23-х играх (688 год до нашей эры). Инициатором включения бокса в программу древних Олимпиад и покровителем бокса считается Аполлон. Бои проводились согласно правилам установленным Гераклом и записанными по просьбе жителей Эллады.

Уже с 720 года до нашей эры, все участники состязались обнажёнными. По преданию, в тот год юный Орсипп потерял в пылу соревнований набедренную повязку, но пришёл к финишу первым. С той поры атлеты выступали без одежды. Зрители тоже были обнажены. Причиной тому было следующее обстоятельство. Участником одной из Олимпиад был Пейседор – внук Олимпийского чемпиона, племянник Олимпийских чемпионов, брат Олимпийского чемпиона. Мать Пейседора, Каллипатера не доверяя педотрибам (тренерам) сама обучала сына кулачному бою, готовя его к состязаниям. Не сомневаясь в победе сына, Каллипатера хотела во что бы то ни

стало быть свидетелем его триумфа. Но путь для неё на Олимпийский стадион был закрыт: по древним законам женщин не допускали туда под страхом смерти. Однако любовь матери-тренера к сыну была слишком велика, чтобы считаться с законами и бояться смерти. Переодевшись мужчиной, Каллипатера смешалась с группой педотрибов (тренеров). Она увидела, как в тяжёлых боях Пейседор победил одного за другим пятерых соперников! Её сын Олимпионик! Забыв обо всем, мать бросилась к сыну и одежды упали, обман раскрылся. По закону Каллипатеру должны были сбросить со скалы. Но судьбы не нашли в себе силы так поступить. Ибо эта женщина была дочерью Олимпийского победителя, сестрой Олимпийских венценосцев и матерью Олимпийского триумфатора. И Каллипатера осталась в живых.

Олимпийские игры не прекратились и тогда, когда могущество Эллады начало падать и греческие земли подчинил себе Рим. В течении 1168 лет в Олимпии регулярно, раз в четыре года устраивались состязания античных атлетов (было проведено 293 олимпиады). В 394 н.э. римский император Феодосий, насильственно насаждавший христианство, усмотрел в Олимпийских играх языческий обряд, специальным указом запретил их проведение.



Рисунок 3. Клейтомахос из Теб – Олимпийский Чемпион в кулачном бою (212 г. до н.э.)



Рисунок 4. Тренировка кулачного бойца (древнегреческая ваза, V век до н.э.)

Первые попытки возродить античные Олимпийские игры были предприняты в середине 19 века в Греции. В 1859, 1870, 1875 и 1889 годах в Афинах устраивались состязания по бегу, прыжкам, метанию, гимнастике, в которых принимали участие греческие атлеты. В конце 19 века, бурный рост экономических и культурных международных связей нашёл свое отражение и в развитии спорта. Были созданы первые международные спортивные объединения, стали проводиться соревнования с участием спортсменов различных стран. С выходом спорта на международную арену возникла необходимость проведения крупных Комплексных соревнований, образования центра международного спортивного движения.

В этих условиях французский общественный деятель Пьер де Кубертен (1863-1937) выступил с предложением возродить Олимпийские игры.

СОВРЕМЕННЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

1, 2, 3 уровень



Рисунок 5. Пьер де Кубертен

1889 году министерство просвещения Франции поручило Пьеру де Кубертену созвать международный конгресс для обсуждения актуальных проблем физического воспитания.

Конгресс состоялся в июне 1894 году в Париже и собрал спортивных представителей 12 стран. Конгресс принял решение о возобновлении Олимпийских игр. Кроме того было принято решение провести первую Олимпиаду современности в Афинах в 1896 году, а также создать руководящий орган международного олимпийского движения – Международный олимпийский комитет (МОК).

В июне 1914 года, на праздновании в Париже, двадцатилетнего юбилея возрождения Олимпийских игр, был поднят олимпийский флаг: белое полотнище с переплетенными пятью кольцами в центре. Кольца были синего, чёрного, жёлтого, зелёного и красного цветов. Кольца являются символом единства пяти обитаемых материков, чьи страны участвуют в олимпийском движении. Синяя - Европа, чёрная - Африка, жёлтая - Азия, зелёная - Австралия, красная - Америка. Переплетение этих колец символизирует встречу спортсменов всего мира в духе честных и дружественных соревнований.

Современные Международные Олимпийские Игры представляют собой спортивный праздник, который является кульминационным моментом олимпийского движения. Игры проводятся каждые 4 года. Олимпийские игры состоят из Олимпиады (или летних олимпийских игр) и зимних олимпийских игр. Длительность Олимпийских Игр составляет 16 дней. Несмотря, на всевозможные рейтинги стран, составляемых на основе результатов Олимпийских Игр, Олимпийские игры это соревнования между спортсменами, а не странами.

Олимпийский (любительский) бокс входит в программу летних олимпийских игр. Боксёрский олимпийский турнир является самым продолжительным по времени в сравнении с остальными летними видами спорта и проходит на протяжении всех олимпийских игр (16 дней).

Самым известным Олимпийским Чемпионом по боксу является Мухамед Али (Кассиус Клэй), который в дополнение к выдающимся соревновательным результатам является примером высокоморального и принципиального человека, а также одной из знаковых фигур в спорте. Одним из самых известных девизов Али в ринге является «Порхать как бабочка, жалить как пчела».

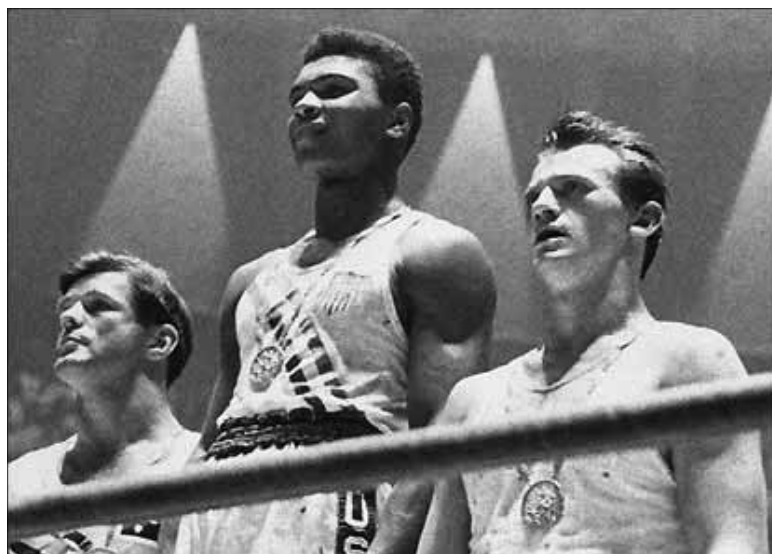


Рисунок 6. Олимпийский Чемпион 1960 года в Риме Кассиус Клэй (М. Али)



Рисунок 7. Мухамед Али

ОЛИМПИЙСКИЕ ПРИНЦИПЫ: ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТРАКТОВКИ В ПРИМЕНЕНИИ К БОКСУ

1, 2, 3 уровень

Знакомя боксёров-новичков с историей олимпийского бокса, особенно важным является ознакомить их с основными олимпийскими принципами и понятиями, которые являются основой философии олимпийского бокса.

ОЛИМПИЗМ

Олимпизм это жизненная философия, которая объединяет тело, волю и дух в единое гармоничное целое. Связывая культуру занятий физическими нагрузками с моральным воспитанием человека, олимпизм ведёт человека к образу жизни, основой которого является радость от физического напряжения, воспитательные ценности и следование общепринятым принципам морали. Основной задачей Олимпизма как философии жизни является поставить спорт во служение гармоничного развития всех людей, создавая таким образом основу для развития миролюбивого общества, которое заботится об сохранении человеческого достоинства. Автор понятия Олимпизм является Пьер де Кубертен.

ОСНОВНОЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ПРИНЦИП

Основной олимпийский принцип звучит следующим образом «Важна не победа, а участие». Таким образом, подчёркиваются основные ценности Олимпизма как жизненной философии. Важна не медаль, диплом или кубок, а прежде всего, чему научился или какие моральные качества приобрёл человек, преодолевая себя на тренировках и соревнованиях, взаимодействуя с товарищами по команде и соперниками.

ПРИНЦИП ЧЕСТНОЙ ИГРЫ

Принцип честной игры (*fair play*) означает олимпийский идеал, включающий в себя честность, уважение к товарищам по команде и соперникам, а также чёткое и неприкасаемое следование правилам соревнований. В случае, несоблюдения принципа честной игры, спорт перестаёт быть полноценной возможностью для самовыражения спортсменов, общения и улучшения качества нравственной составляющей их жизни. Принцип честной игры демонстрирует, прежде всего, сам спортсмен. Прежде всего, это означает, что участвующий в соревнованиях спортсмен должен непрекасаемо следовать правилам соревнований.

ОЛИМПИЙСКИЙ ДЕВИЗ

Олимпийский девиз от латинского „*Citius, altius, fortius*” (Быстрее, Выше, Сильнее). Данный девиз Международный Олимпийский Комитет адресует всем участникам олимпийского движения, призывая их тем самым быть носителями олимпийского духа. Автором Олимпийского девиза является пастор Хенри-Мартин Дидон.

В теоретическом уроке боксёров-новичков кроме знакомства с основными понятиями и принципами Олимпийского движения должно присутствовать ознакомление с текстами публичных выступлений основоположника Олимпийского Движения Пьера де Кубертена. Таким образом, Вы дадите своим воспитанникам понять, какую важную роль в воспитании молодёжи играл современный олимпийский (любительский) бокс более 100 лет назад и по сей день.

ПЬЕР ДЕ КУБЕРТЕН О БОКСЕ И ЕГО ПОЛЬЗЕ В ФИЗИЧЕСКОМ И МОРАЛЬНОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЁЖИ

1, 2, 3 уровень

ТЕКСТ ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ ПЬЕРА ДЕ КУБЕРТЕНА ОТ 11 ФЕВРАЛЯ 1919 ГОДА

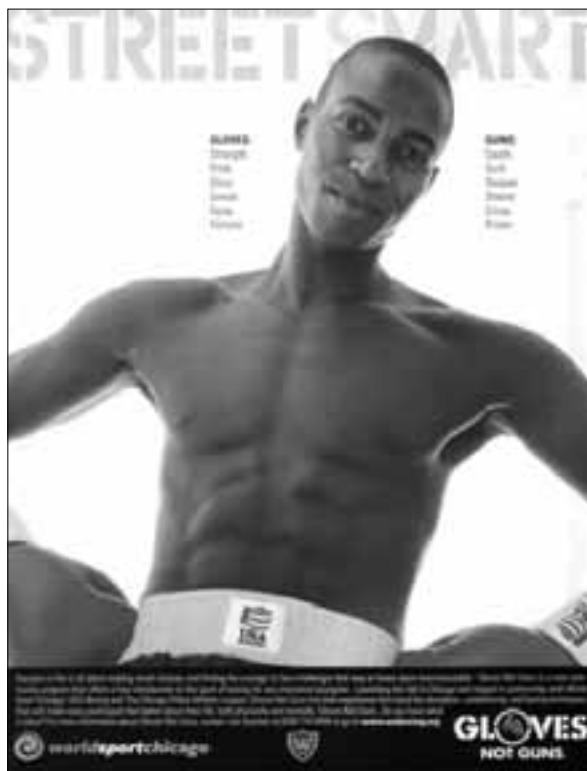
Сегодня бокс (недавно, я упо минал, что это было основным средством подготовки Теодора Рузвельта, в его попытках стать настоящим мужчиной) не в фаворе общественного мнения Лозанны. Родители будут неправы, если не позаботятся о том, чтобы их дети посвятили себя этому виду спорта. В глазах родителей бокс, это просто искусство драки, искусство, которому в случае необходимости научится любой сильный и мускулистый мужчина естественным путём. Всё это ошибочное мнение! Боксирование не может быть инстинктивным. Только попробуйте, если вы никогда этому не учились сделать удар левой прямой или нырок в сторону. Вы почувствуете свою неповоротливость и безрезультатность своего физического напряжения. Инстинктивным желанием человека, которому угрожает опасность, является схватить оружие, или схватить и повалить противника.

Боксёрская стойка, является наиболее эффективным средством. Из неё удобно уйти в защиту, подготовится к атаке, определить стоит ли уйти от удара или парировать его. Боксёр планирует атаку и чётко определяет, какой силы удар необходимо выполнить. Бокс, это тактика и стратегия в миниатюрной форме, которая требует от спортсмена наличия большого числа различных психологических и физиологических способностей. Боксёр, должен быть холоднокровным и спокойным, наблюдательным и решительным, иметь хорошую скорость, и неисчерпаемую выносливость, чтобы не испытывать желания сдаться во время боя.

К перечисленному ранее добавляются и другие преимущества. Бокс, это спорт быстрых людей. На тренировках от спортсмена требуется максимум, за минимальный промежуток времени. Данный вид спорта не прихотлив в отношении спортивной формы. Перчатки, гимнастические штаны и туфли без каблучков. Полный отказ от излишеств.

В завершение, бокс гармонично развивает все группы мышц, и исключает экономию энергии за счёт высокой нервной усталости. На тренировках тратится вся энергия без сожаления и остатка. Данный вид спорта обязан своим успокаивающим действием именно удовлетворению потребности организма в больших физических нагрузках.

ТЕКСТ ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ ПЬЕРА ДЕ КУБЕРТЕНА ОТ 22 ФЕВРАЛЯ 1919



Называть бокс «спортом несущим мир» несколько ни противно. Раньше преподаватели английских колледжей называли боксёрские перчатки фамильным прозвищем «миротворцы» (*keepers of the peace*). И действительно, эти «хранители порядка» сделали свой вклад в укрепление общественного порядка.

В Нью-Йорке, например, полицией были открыты боксёрские залы в районах с повышенным уровнем преступности, в результате чего снизилась статистика драк и убийств. И здесь нечему удивляться. Как в подростке, так и во взрослом мужчине живёт дух борьбы, который можно безопасно нейтрализовать, если дать ему выход в боксёрском зале. Поэтому, воспитание мальчика, без его соприкосновения с «боевым» видом спорта не может быть полным. «Боевые» виды спорта делятся на виды спорта с оружием и без оружия.

Рисунок 8. Социальная реклама для подростков в Чикаго «Да, боксёрским перчаткам, нет - оружию» (*Gloves not guns*)

В первую подгруппу входит фехтование. Во вторую бокс и борьба. По многим причинам, остановится на рассмотрении которых, к сожалению, не представляется возможным из-за короткого формата данного письма, я считаю наиболее подходящими для молодёжи бокс и фехтование. Курсы бокса целесообразно включать в программы гимнастических обществ и школьные учебные программы, поскольку занятия легко организовывать и они недорого стоят.

Существует два метода боксирования: английский и англо-американский. Английский бокс, преподаётся в нескольких залах Лазанны и при преподавании соблюдаются все важные правила рыцарства. Настоящий урон боксу наносят развлекательные представления, где на первом месте стоит нарочитая брутальность. Мотивируйте молодёжь заниматься боксом. Он поможет им стать мужчинами.

ОСНОВНЫЕ ПОСТУЛАТЫ ФИЛОСОФИИ ОЛИМПИЙСКОГО (ЛЮБИТЕЛЬСКОГО) БОКСА

1, 2, 3 уровень

Основой философии олимпийского бокса являются основные олимпийские принципы, подробное описание которых изложено выше. Постулаты философии олимпийского бокса сводятся к следующему.

Олимпийский (любительский) бокс это олимпийский вид спорта основной миссией, которого на уровне соревновательного спорта является всестороннее физическое и моральное воспитание, а также гармоничное развитие детей и молодёжи посредством теоретических занятий, практических занятий и соревнований. Основной задачей олимпийского бокса на уровне спорта высоких спортивных достижений является подготовка высококвалифицированных спортсменов, показывающих максимальные соревновательные результаты на международном уровне, в том числе на Олимпийских Играх.

Основными моральными качествами, которые воспитывает олимпийский бокс являются: ответственность за совершённые поступки, благородство, принципиальность, безприкословное следование правилам и моральным принципам, уважительное отношение к соперникам, судьям и зрителям, способность преодолевать себя и способность работать над собой.

Союз Бокса Эстонии считает важным пропаганду ценностей олимпийского движения и философии олимпийского бокса в рамках организации учебно-тренировочного и соревновательного процессов. В дополнение к постоянному мониторингу морального поведения воспитанников на тренировках и соревнованиях необходимо использовать следующие вспомогательные средства: древне-олимпийская и современная олимпийская атрибутика как элемент интерьера спортивного клуба, стенды с историями об известных боксёрах-олимпийцах и людях, пропагандирующих олимпизм как философию жизни. В свою очередь Союз Бокса Эстонии при организации национальных титульных соревнований использует в рамках воспитательного процесса образовательные выставки, а также олимпийские ритуалы. Например, олимпийская клятва спортсменов в рамках церемонии открытия соревнований.

АНГЛИЙСКИЙ БОКС 17–18 ВЕКОВ

1, 2, 3 уровень

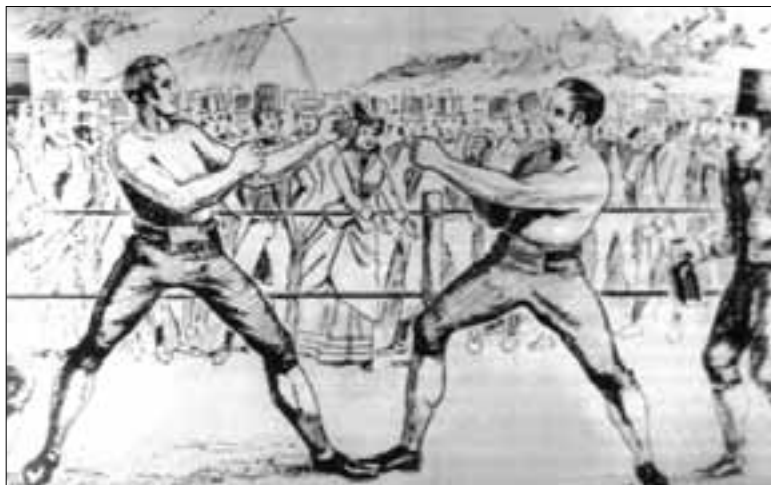


Рисунок 9.

В Англии первым документом регулирующим бокс стал вердикт короля Эдуарда III (1312-1377), регламентирующий правила боя и места, где кулачные бои разрешаются.

В 1718 году Джеймс Фигт основал первую в Англии школу кулачного боя «Академия бокса Джеймса Фига». Кулачные бои быстро понравились молодёжи, которая с увлечением занималась ими. Многочисленные ученики Фига самостоятельно открывали новые «школы бокса». К 1728 году их число только в столице Англии превысило дюжину.



Рисунок 10. Нокаут в конце XIX века (с английской литтографии)

В то время чемпионом Англии был Джек Браутон. Именно его по справедливости, следует считать основоположником современного бокса, так как в бою он применял в отличие от Фига, исключительно кулаки. В 1743 были приняты первые официальные правила, «одобренные джентльменами и принятые боксёрами». Но и они не смогли внести принципиальных изменений в арсенал средств боксёра, стремившегося всеми правдами и неправдами добиться победы. Этот первый шаг в сторону гуманизации современного бокса следует считать очень и очень робким, Еще почти 100 лет – до создания в 1838 году

«Правил лондонского призового ринга» - бой боксёров представлял собой борьбу с ударами и подножками. Правила 1838 года ограничивали круг боевых приёмов и уточняли права и обязанности боксёров. Однако бокс по-прежнему оставался жестоким. Это сдерживало его развитие как вида спорта. Именно поэтому 1865 году лондонским журналистом Джоном Чемберсом были разработаны «Правила маркиза Квинсберри». Им суждено было сыграть значительную роль в развитии современного мирового бокса. Они ограничивали время проведения поединка и делали его менее травматичным – одним из основных требований было введение мягких перчаток. Это означало конец «эры голых кулаков» и начало формирования бокса как вида спорта в его современном виде.

ЭСТОНСКИЙ БОКС

1, 2, 3 уровень

Спортивные историки имеют разное мнение относительно даты основания эстонского олимпийского бокса. Например, Велло Каде и Вилле Соон в своей книге «О тартуском боксе и боксёрах» считают датой рождения эстонского бокса август 1910 года, когда впервые был проведён матч по английскому боксу между Йоханнесом Хютци и Рудольфом Ворником в рамках спортивных праздников спортивного общества Аберг в Тарту.

В свою очередь Нигуль Маатсоо в своей книге «Бокс» считает, что основание традиции эстонского бокса тесно связано с известным российским боксёром и тренером Харлампиевым. Харлампиев в период с 1921 по 1922 год жил и преподавал бокс в Таллине. Именно благодаря Харлампиеву была заложена хорошая основа эстонской школе бокса. Последующим развитием эстонской школы бокса в период Первой Эстонской Республики занимались один из учеников Харлампиева Нигуль Маатсоо и его брат Пээтэр Маатсоо. Более ста из 200 занимающихся боксом в то время спортсменов были воспитанниками Нигуля Маатсоо.

Официальной датой основания эстонского бокса считается дата проведения первого Чемпионата Эстонии в 1923 году. В 2003 году Союз Бокса Эстонии отметил 80-летие эстонского бокса. Сама национальная федерация была основана в 1933 году как Эстонский Союз Борьбы, Бокса и Штанги. В 1989 году национальная Федерация была восстановлена как Союз Бокса Эстонии.

Сегодня Союз Бокса Эстонии является полноправным членом Эстонского Олимпийского Комитета (*Eesti Olümpiakomitee - EOK*) и Международного Боксёрского Союза АИБА (*International Boxing Association - AIBA*). Миссией Союза Бокса Эстонии является пропаганда олимпийских ценностей через развитие олимпийского бокса. Для выполнения данной задачи Союз Бокса Эстонии занимается олимпийским образованием молодёжи, дополнительным профессиональным образованием тренерского состава, организацией национальных чемпионатов, созданием материальных условий для тренировочного процесса сборной.

Наибольшей популярности любительский бокс в Эстонии достиг в пятидесятые годы, когда боксёрские тренировки были обязательным делом для каждого молодого человека. Именно в тот период боксом занимались известные сегодня всей Эстонии и за рубежом:

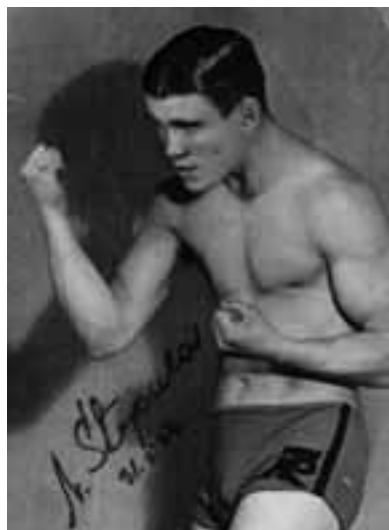


Рисунок 11. Николай Степулов



Рисунок 12. Антон Раадик

Спортивный фотограф и лауреат государственной премии Эстонской Республики за вклад в развитие спорта Лембит Пеегель, музыкант Уно Лооп, дирижёр Ерик Клаас.

Говоря об истории эстонского бокса необходимо назвать следующие имена.

Николай Степулов (20.03.1913 – 02.01.1968) серебряный призёр Олимпийских Игр в Берлине 1936 году. Серебряный призёр Чемпионата Европы в Милане 1937 году. 6-кратный Чемпион Эстонии.

Антон Раадик (15.01.1917 – 13.03.1999) Чемпион Европы 1939 года в Дублине, 4-кратный Чемпион Эстонии 1937, 1939, 1940, 1941, 3-кратный Чемпион Прибалтики 1936, 1937, 1939.

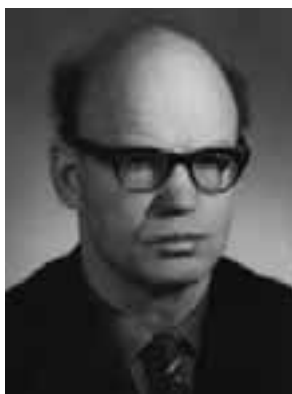


Рисунок 13. Мартин Линнамяги



Рисунок 14. Нигуль Маатсоо

Нигуль Маатсоо (26.12.1902 – 11.11.1967) ученик Аркадия Харламбиева и основатель одной из сильнейших боксёрских школ в Европе своего времени. Учениками тренера Нигуля Маатсоо являются Николай Степулов, Антон Раадик, Мартин Линнамяги, Лембит Маурер.

Мартин Линнамяги (28.08.1917 – 03.01.1994) первый мастер спорта Советского Союза в Эстонии. 9-кратный Чемпион Эстонии.

СОВЕТСКИЙ БОКС

1, 2, 3 уровень



Рисунок 15. Геннадий Толмачёв

В 1920 году бокс был включён в «предолимпиаду» всеобуча, в Питере стали еженедельно проводиться «боксерские Понедельники». В международных соревнованиях советские боксёры впервые выступили в июне 1925 года. Первое лично-командное первенство Советского Союза прошло в 1926 году. 23 боксёра старше 18 лет участвовали в боях за звание чемпиона страны в 8 весовых категориях.

Свою Олимпийскую историю советский бокс начал в 1952 году. Последний раз сборная Советского Союза по боксу принимала участие в Олимпийских Играх в 1988 году. В десяти Олимпийских турнирах советские боксёры завоевали 14 золотых, 18 серебряных, 16 бронзовых наград.

Начиная с 1934 года лучшему боксёру Олимпийских игр вручается переходящий приз – Кубок Вала Баркера, учрежденный Международной Ассоциацией любительского бокса (АИБА). Это самая почетная награда для боксёра-любителя. В 1964 году на Олимпийских играх в Токио данный приз был вручён Советскому боксёру из Ленинграда Валерию Попенченко.

Самым титулованным Советским боксёром является Борис Логутин, выигравший Олимпийские игры 1964 и 1968 годов, и бронзовую медаль на Олимпиаде 1972 года.

В 6-ти Чемпионатах мира с 1974 по 1989 годы советские боксёры завоевали 15 золотых, 11 серебряных и 17 бронзовых наград. С 1953 года по 90-тые годы на 120 Чемпионатах Европы советские боксёры завоевали 86 золотых, 31 серебряную, 27 бронзовых наград.

В начале 90-стых годов прошлого века республиках Советского Союза были образованы самостоятельные национальные боксёрские федерации. Начиная с 1992 года боксёрские команды бывших республик Советского Союза выступают под своими национальными флагами.

Наиболее известным боксёром Эстонии советской эпохи является 5-кратный чемпион Эстонии, мастер спорта международного класса **Геннадий Толмачёв** (16.12.1952). Геннадий Толмачёв является победителем магчевых встреч по боксу между СССР и США 1976 и 1977 годах.

Вопросы для повторения:

1. Назови миссию олимпийского бокса как вида спорта и средства её выполнения.
2. Назови имя древне-греческого бога покровителя бокса.
3. Назови цели и задачи теоретических занятий боксёров-новичков.
4. Назови технические средства, которые необходимо использовать для проведения теоретических заданий в рамках учебно-тренировочного процесса.
5. В чём заключалась задача спорта в древней Греции?
6. Кто является автором идеи возрождения древних олимпийских Олимпиад?
7. Что такое современные Олимпийские Игры?
8. Назови принципиальные различия между Олимпийскими Играми Древней Греции и современными Олимпийскими Играми.
9. Назовите одного из самых известных Олимпийских Чемпионов по боксу?
10. Назовите основные олимпийские принципы, являющиеся основой философии олимпийского бокса.
11. Что такое олимпизм?
12. В чём заключается основной олимпийский принцип?
13. Что является идеалом олимпийского движения?
14. Какие основные моменты можно выделить в текстах публичных выступлений Пьера де Кубертена, касающихся занятий молодёжи боксом?

Рекомендуемая литература:

- Olümpiateatmik II (2006), koostaja ja toimetaja Kalle Voolaid, Eesti Olümpiaakadeemia, Eesti Olümpiakomitee.
- V. Novoskoltsev (1978) Pierre de Coubertin, Eesti Raamat, Tallinn, 240 lk.
- Mässav monument (1974), kirjastus „Eesti raamat“, Tallinn, 183 lk.
- Rein Pajur (1997): Eesti poksi raamat 1. Spordiklubi Poring. Tallinn. lk 159.
- Rein Pajur (2005): Poksimeistrid maailmas ja Eestis 1719-2000. Kirjastus Revelex. Tallinn. 450 lk.

Blank page with horizontal lines for writing.

РЕГУЛЯЦИЯ ОЛИМПИЙСКОГО БОКСА

ОБЩАЯ СИСТЕМА РЕГУЛЯЦИИ ОЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА

3 уровень

Спорт как составляющая социально-экономической системы общества и глобального сообщества не может функционировать на основе устных договорённостей. Большое количество участников и связей как внутри спортивной системы, так и с другими секторами экономики и социальной жизни требуют однозначной интерпретации прав и обязанностей сторон. Поэтому Олимпийское движение в целом и олимпийский бокс как часть международного олимпийского движения регулируется законами, рамочными документами, регулятивными актами, договорами и решениями.

Структура регулятивных актов имеет чёткую иерархию. Все регулятивные документы можно разделить на три категории. К первой относятся все документы, принятые международными спортивными организациями: Международный Олимпийский Комитет, ВАДА (Всемирное Антидопинговое Агентство), АИБА (Международная Боксёрская Ассоциация). Ко второй категории относятся регулятивные акты национального уровня: Закон о Спорте (*Sportiseadus*), Закон о Профессии (*Kutseseadus*), регулятивные акты местных самоуправлений. К третьей категории относятся регулятивные акты национальной федерации.

В отдельную категорию можно выделить договора. Они определяют обязанности и права сторон в рамках конкретных проектов и программ.

Все документы независимо от категории можно в свою очередь разделить на стратегические и оперативные. К стратегическим регулятивным актам относятся документы определяющие общее направление развития и функционирования системы. Стратегические документы являются основой для принятия оперативных документов и решений. В независимости от характера все документы являются инструментами управления и контроля за функционированием системы.

На вершине пирамиды регулятивной системы олимпийского бокса стоит Олимпийская Харта. Данный документ определяет общее направление деятельности всех спортивных организаций участвующих в Олимпийском Движении, а также регулирует различные технические вопросы. В том числе смену спортсменом гражданства и допуска к его соревнованиям.

Знакомство с документами, регулирующими олимпийский бокс, необходимо начинать с изучения:

1. Устава Союза бокса Эстонии;
2. Стратегического плана развития Союза Бокса Эстонии;
3. Правил соревнований Союза бокса Эстонии.

Данные регулятивные документы являются документальным выражением миссии национальной федерации, её целей, стратегических и оперативных задач, а также инструментами руководства, регуляции её деятельности. Исполнение данных регулятивных документов является обязательным для всех спортивных организаций - членов Союза Бокса Эстонии, а также спортивных организаций, участвующих в соревновательной деятельности национальной федерации.

К сожалению, на сегодняшний момент у тренеров и боксёров сложился ошибочный стереотип, что вышеназванные документы не являются обязательными для изучения в рамках учебно-тренировочного процесса в клубах. В результате этого страдает качество учебно-соревновательной деятельности клубов.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БОКСЁРОВ ПРАВИЛАМ СОРЕВНОВАНИЙ

1, 2, 3 уровень

Наравне с объяснением основных принципов олимпийского движения и философии олимпийского бокса, крайне важным является организация занятий по изучению Правил соревнований. Настоящее методическое пособие рекомендует организовать теоретические и практические занятия по изучению правил Союза Бокса Эстонии следующим образом.

Практическое ознакомление боксёров-новичков с правилами соревнований начинается на первых практических занятиях, в ходе обучения технике бокса.

1. Правильное нанесение удара (положение кулака);
2. Место нанесения удара;
3. Запрещённые действия;
4. Возрастные деления и так далее.

К первым соревнованиям боксёр должен быть готов к концу первого года обучения. При подготовке боксёра к соревнованиям, необходимо в программу подготовки включать изучение следующих пунктов Правил соревнований Союза Бокса Эстонии:

1. Права и обязанности боксёра;
2. Формула боя, весовые категории, медицинская комиссия, взвешивание, жеребьёвка и т.д.

Вопросы для повторения: и практические задания:

1. Подготовьте план обучения начинающих боксёров (0-6 месяцев) правилам соревнований.
2. В одном из боёв Ваш боксёр дисквалифицирован за «грязную работу». Составьте план проведения методического анализа результата выступления вместе с боксёром.
3. В весовой категории 5 участников. Программа соревнований 3 дня. У Вашего боксёра 3 номер по жребию. В какой день соревнований будет боксировать Ваш боксёр и какого цвета майку необходимо подготовить для его выступления. Обоснуйте свой ответ.
4. Какими знаниями в области правил соревнований по боксу должен обладать боксёр со стажем занятий 1 год?
5. В какой форме и на какой стадии необходимо знакомить боксёра с его правами и обязанностями?

ПРАВИЛА АИБА

2, 3 уровень

АИБА (Международная Боксёрская Ассоциация) является членом Международного Олимпийского Комитета. Основной задачей данной международной спортивной федерации является развитие олимпийского бокса путём организации и проведения континентальных и мировых Чемпионатов, а также отборочных и олимпийского турниров по олимпийскому боксу.

Все вышеперечисленные соревнования проводятся согласно с Техническими Правилами и правилами соревнованиями АИБА.

Национальные Чемпионаты по боксу проводятся согласно Правил Соревнований национальной федерации олимпийского бокса. Например, Правила Соревнований Союза Бокса Эстонии (*Eesti Poksiliidu võistlusmäärused*).

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ БОЁВ В ОТЧЁТЕ ГЛАВНОГО СУДЬИ СОРЕВНОВАНИЙ

1, 2, 3 уровень

Соревнования это продолжение воспитательного и тренировочного процессов. Таким образом, отчёт главного судьи соревнований является одним из важнейших инструментов анализа положительных и отрицательных сторон подготовки и воспитания боксёров в конкретном клубе.

Отчет главного судьи содержит статистику результатов боёв по клубам, что в свою очередь позволяет проводить анализ и делать выводы в отношении последующего планирования учебно-тренировочного процесса в клубе.

Отчёт главного судьи соревнований содержит следующую статистику:

- количество боксёров в команде клуба;
- количество проведённых боксёрами клуба боёв (количество побед и поражений);
- характер побед и поражений;
- сколько предупреждений получили боксёры за весь турнир и характер этих предупреждений.

Анализ данной статистики позволит выявить действительное положение в клубе, уровень и качество тренировочного процесса и во многом будет являться для тренера клуба определённым руководством к дальнейшим действиям в планировании и проведении тренировочного процесса.

Приведём пример анализа отчёта главного судьи соревнований.

На Чемпионате Эстонии среди кадетов (15-16 лет) вы выставили четыре участника. Общий результат: три бронзовых призёра. Всего боксёры вашей команды провели пять боёв. Три боя проиграно в виду отказа секунданта в первом и втором раундах. Два боя проиграно в виду явного преимущества. При этом боксёры команды получили три предупреждения за удар открытой перчаткой, и одно предупреждение за держание.

На основе данной статистики в отчёте Главного судьи соревнований можно сделать следующие выводы:

1. В период начального обучения технике бокса тренером не было уделено достаточного внимания технике нанесения удара.
2. Тренировочный процесс в клубе не предусматривает закрепление двигательных навыков боксёра. Имеет место быть нарушение основного принципа тренировочного процесса: от простого к сложному.
3. Низкий образовательный уровень тренера.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ:

1. На Чемпионате Эстонии среди школьников U15 (13-14 лет) Ваш клуб представляло 5 боксёров. При анализе выступления боксёров Вашего клуба в первый день соревнований, Вы обнаружили, что по результатам 3 боксёра Вашего клуба одержали победу с разногласием судей; 2 боксёра проиграло с разногласием судей. В обоих случаях причиной разногласия судей послужило предупреждение вынесенное рефери за удар открытой перчаткой. Какие выводы при анализе результатов поединков Вы сделаете. На каком этапе подготовки подготовки боксёров были допущены ошибки. Каким образом необходимо изменить методику подготовки боксёров в дальнейшем.
2. На Чемпионате Эстонии среди кадетов U17 (15-16 лет) Ваш клуб представляло 5 боксёров. Всего входе соревнований боксёры Вашей команды провели 12 боёв, получив при этом 3 нокадауна, 1 нокаут и 7 предупреждений. Как Вы оцениваете результаты подготовки к данным соревнованиям. Обоснуйте Ваше мнение.
3. На Чемпионате Эстонии среди кадетов U17 (15-16 лет) участвовало 75 боксёров, которые провели 61 бой, из них 40 боёв закончилось со счётом 3:0, 3 боя со счётом 2:1, 14 боя со счётом АВ; КО - 2 боя; РСЧ - 4 боя. Каков общий уровень подготовки боксёров данной возрастной группы. Аргументируйте свой ответ.
4. В Чемпионате Эстонии приняло участие 72 боксёра. В программе соревнований проведено 57 боёв. В ходе поединков было зафиксировано 17 предупреждений, 23 нокадауна и 1 нокаут.

Используя приведённые ниже результаты, сделайте анализ и дайте характеристику подготовки боксёров каждого из клубов. Предложите рекомендации каждому из клубов по улучшению качества подготовки боксёров к соревнованиям

Таблица 1

КЛУБ	Количество участников	Количество нокаутов	Количество нокаутов	Количество предупреждений
БК Антон Раадик	22	8	1	4
БК Ханс Кайва	2	1	0	0
БК Мартин Линнамяги	13	3	0	2
БК Нигуль Маатсоо	8	4	0	6 одг*
БК Анвар Чаудри	1	2	0	1
БК Роман Каристэ	4	2	3	0
БК Пеетэр Маатсоо	3	1	0	0
БК Роман Куура	9	0	0	3

*ОДГ – опасное движение головой

5. В Чемпионате Эстонии среди юниоров U19 (17-18 лет) приняло участие 82 боксёра. В программе соревнований проведено 71 бой. В ходе поединков было зафиксировано 17 предупреждений, 23 нокаута и 1 нокаут. Используя приведённые ниже результаты, сделайте анализ и определите лучший и худший результаты клубов. Дайте характеристику подготовке боксёров каждого из клубов. Предложите рекомендации каждому из клубов по улучшению качества подготовки боксёров к соревнованиям.

Таблица 2

КЛУБ	Количество участников	Количество нокаутов	Количество нокаутов	Количество предупреждений
БК Антон Раадик	13	0	13	4
БК Ханс Кайва	7	1	0	3 уоп*
БК Мартин Линнамяги	22	10	0	0
БК Нигуль Маатсоо	8	0	0	6 нкр*
БК Анвар Чаудри	14	0	1	0
БК Роман Каристэ	6	2	3	0
БК Пеетэр Маатсоо	6	1	0	1 одг*
БК Роман Куура	6	8	0	0

*ОДГ – опасное движение головой; УОП - удар открытой перчаткой; НКР – невыполнение команд рефери;

ТРЕБОВАНИЯ К ТРЕНЕРУ И ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И ТРЕБОВАНИЯ К ТРЕНЕРУ ПО БОКСУ

1 уровень

Данный раздел предназначен для начинающих наставников, и особенно для наставников, не имеющих специального высшего образования и высоких спортивных достижений в боксе, но имеющих твёрдое желание, посвятить себя тренерской работе.

Данный раздел имеет две целевые установки:

1. Информационную – формирование системы знаний о профессиональной и воспитательной деятельности тренера по боксу, о тренерском авторитете, о взаимоотношениях тренера со спортсменами, с административной и коллегами, о его поведении в различных ситуациях трудовой и повседневной деятельности.
2. Познавательную – ориентирующую на постоянное самосовершенствование и самообразование.

У наставника может и не быть тренерского таланта, но понятие о тренерском мастерстве он обязан иметь. Чего стоит тренерский талант, если нет умения и мастерства.

Как ни странно, но мастерству (в полном понимании этого слова) тренеров не обучают в специальных физкультурных учебных заведениях. И как показывает практика, наши тренеры (далеко не все) становятся мастерами своего дела в преклонном, предпенсионном возрасте.

Огонь разжигается огнем, личность формируется личностью. Эту истину иной тренер, к сожалению, осознает слишком поздно, и не всегда достаточно строго оценивает свои личностные качества как инструмент своей деятельности. Часто начинающий тренер, успех своего более опытного коллеги воспринимает как удачливость, не замечая при этом, что за этой удачливостью стоит труд души, постоянный поиск, напряжение духовных и физических сил.

Чем яснее осознает тренер свое высокое назначение, тем ближе принимает требования к своей личности, тем активнее работает над собой. И это залог профессионального успеха.

Данное методическое пособие не содержит всех сведений, необходимых для работы тренера. Однако поможет заложить прочный фундамент знаний и умений, на котором и спортсмены, мечтающие стать тренерами, и начинающие наставники смогут строить своё тренерское мастерство самостоятельно.

ТРЕНЕР: СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРОФЕССИИ

Начинающий тренер, в Эстонии, как правило, это свой клуб, где тренер является одновременно президентом клуба, бухгалтером, менеджером, рабочим и т.д. Самое главное и ужасное, что нет контроля, нет необходимости писать учебные программы, планы тренировок, на день, неделю, полугодие, вести дневник-конспект занятий. Сколько сложностей ждёт начинающего тренера. У него нет опыта, и ему не с чем сравнивать каждую тренерскую ситуацию, нет опыта административного управления клубом. Он учится быть уравновешенным: строгим и уступчивым,

требовательным и добрым, невозмутимым и жизнерадостным. Если эти качества ему помогли выработать его тренера и преподаватели, то ему просто нужно быть самим собой. Но так бывает не часто. А ребята смотрят на тренера исходя из своих критериев и суждений. И часто начинающий тренер вольно или невольно встаёт на линию наименьшего сопротивления, всё чаще и чаще начинает уступать ситуации. Как следствие – негативная реакция спортсменов.

При самокритическом отношении к себе тренер рано или поздно найдет правильное решение, если у него хватит мужества признать свою неправоту и несостоятельность, но такое в жизни бывает крайне редко, поскольку самооценка начинающего тренера явно завышена. Тогда-то он и начинает искать первопричину всех бед в неполноценности своих воспитанников. Необходимо всегда помнить, что олимпийский бокс является одним из самых тяжёлых видов единоборств. Ни в одном виде спорта начинающий спортсмен не подвергается таким физическим и психологическим нагрузкам как в олимпийском боксе.

Сложность тренерского труда в умении найти путь к каждому спортсмену, создать условия для развития способностей заложенных в каждом из них. Если тренер не может справиться с этими задачами, то у этого тренера наблюдается большая «текучесть кадров». Тренер должен помочь спортсмену осознать себя личностью, ощутить потребность познать себя, свое место в жизни. Пережить чувство человеческого достоинства, ответственности за свои поступки перед собой, товарищами по команде, перед тренером.

От веры тренера в возможности каждого ученика, от его настойчивости, терпения, умения вовремя прийти на помощь зависят успехи и его воспитанников, и его труд. Все это возможно если тренер сумеет ответить себе на главный вопрос какие цели он преследует, работая с детьми. Ведь не секрет, что далеко не все воспитанники станут знаменитыми спортсменами, даже если тренер не будет допускать ошибок в тренировках. Спортивные успехи должны в первую очередь приносить пользу воспитанникам, а не прославлять тренера или спортивный клуб. А это возможно только при условии, что тренер – это не узкий специалист, готовящий спортсменов к соревнованиям.

Исходя из этого, формируются цели в работе тренера по олимпийскому боксу:

1. Создать условия для занятий спортом с увлечением, укреплять дружеские взаимоотношения между учениками группы.
2. Формировать хорошие, здоровые привычки у воспитанников во время занятия спортом.
3. Создавать возможности всем занимающимся участвовать в соревнованиях.
4. Давать спортсменам такую базовую подготовку, которая гарантировала бы им дальнейшее совершенствование спортивного мастерства!!!

Эти цели должны достигаться с помощью:

1. определённых видов тренировок с учётом физического развития спортсменов и в пределах возможностей отдельного ученика;
2. тренировок, проводимых специалистом (профессиональные знания тренера, основанные на образовании обязательны);
3. рациональной практике соревнований;
4. наблюдения за спортивным ростом воспитанников от начала их занятий.

Отметим, что в перечне целей не упо минается подготовка чемпионов. Она не должна быть основной в работе тренера, Лишь очень малая доля воспитанников имеет шанс вырасти в высококвалифицированных спортсменов, А может таких и не будет. Однако каждый спортсмен должен стремиться показать наилучший для себя результат. Таким образом, мы возвращаемся к философии олимпийского движения. Согласно философии олимпизма на первом месте должны стоять не формальные достижения (медали, кубки), а его гармоничное развитие, максимальное раскрытие и развитие положительных качеств личности.

Ученики вначале судят о тренере по его словам, но потом – по поступкам и делам. Поэтому тренеру не следует стремиться к успеху – любой ценой, форсируя подготовку своих учеников. Такой подход ставит под сомнение профессиональный уровень тренера.

Кроме того, часто тренер допускает ошибку, концентрируя внимание на сильнейших воспитанниках в группе. Это быстро становится очевидным для всех воспитанников и ведёт к тому, что будут страдать все ученики. Сильнейшие будут чувствовать угнетающую тяжесть возлагаемых

на их плечи надежд, а остальные – деморализующее влияние внутреннего недовольства. Тренер в равной мере должен уделять внимание всем ученикам группы, независимо от того, проявили они спортивные способности или еще нет.

Ни для кого не секрет, что иногда спортсмены используются тренерами в качестве средств для достижения собственных целей. Эгоистичные стремления рано или поздно будут поняты учениками, и это снизит их интерес к занятиям и уважение к тренеру.

Ученики всегда хотят видеть в своем тренере человека волевого, морально устойчивого, энергичного, на которого можно положиться, который способен помочь словом и делом в трудную минуту. Слабохарактерный, излишне эмоциональный тренер не в состоянии помочь спортсмену воспитать чувство уверенности и веру в победу. Спортсмену приходится рассчитывать только на себя и свои силы. Правда, и у таких тренеров талантливые спортсмены иногда добиваются успехов, но это исключение, а не правило.

Тренер всегда «на виду» у спортсменов. Отсюда следует небольшой перечень правил:

1. Не позволяйте себе при учениках совершать некрасивые поступки;
2. не курите, не употребляйте спиртное и не выражайтесь «особыми» словами;
3. не спорьте по пустякам с другими тренерами, руководителями, судьями;
4. не хвалите и не критикуйте учеников в их отсутствие, «за спиной»;
5. не допускайте приёма запрещённых препаратов в подготовке спортсмена.

Тренер должен быть на несколько порядков выше в профессиональном плане своего ученика, тогда ученик будет нуждаться в тренере. Но чаще случается, что в своих учениках нуждаются тренеры. Ученики простят тренеру и строгость, и сухость, и даже придиричивость, но не простят плохого знания своего дела.

Вопросы для повторения:

1. Назовите цели в работе тренера по олимпийскому боксу.
2. Объясните с помощью чего достигаются цели в работе тренера?
3. Объясните чего должен избегать тренер по олимпийскому боксу в работе с воспитанниками.

Рекомендуемая литература:

А. М. Якимов (2003): Основы тренерского мастерства. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. Терра-спорт. Москва. 173 стр.

Blank area for student answers, consisting of six horizontal grey bars.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА ПО БОКСУ

2 уровень

Несмотря на довольно широкое развитие исследованных работ в области психологии спорта, вопрос о специфических особенностях и о психической структуре деятельности тренера до сего времени остается не достаточно исследованным. Между тем спорт в его различных видах представляет собой благополучную базу для психологического анализа специфической деятельности тренера, этому способствует высокая конкретность и высшая степень определенной спортивной деятельности, разнообразие её видов, обусловленность участия всех без исключения психологических функций человека, наличие обостренных ситуаций. Все это облегчает возможность наблюдать и исследовать психологические функции черты личности спортсменов и тренеров в самых различных взаимосвязях степенях (уровнях) выраженности.

Необыкновенная насыщенность спорта самыми различными эмоциональными переживаниями огромная роль, которую в ней играют различные формы взаимоотношений личности и коллектива, также способствует данным исследованиям. Однако, только поняв психологическую структуру педагогической деятельности тренера и процессы формирования его личности, можно создать научно обоснованную теорию мастерства тренера.

В практике работы тренера обнаруживается ряд объективных и субъективных недостатков. Абсолютное большинство тренеров начинают работать без специальной подготовки. На курсах и семинарах определяются только потребностями практической деятельности. Отсутствие четкой методики профессионального обучения и самообразования тренеров, недостаток учебных и методических пособий, все это снижает эффективность и качество работы тренеров. Все это делает актуальными задачами теоретического и практического обоснования проблем недостаточного мастерства тренеров. Уверенность тренера в себе, сознание, что он отлично подготовлен и что в курсе всего передового в своей области, может решить проблему только односторонне.

Возможность поражения на соревнованиях порождает страх у спортсменов. Это скрытый страх, часто довольно силен.

В боксе тренер непосредственно влияет на ведение боя. Поведение тренера в течении всего боя во многих случаях может оказать решающее влияние на исход боя. Большое искусство тренера – уметь выбирать в зависимости от ситуации, настроения коллектива, такие выражения, манеру, чтобы быть уверенным в себе. Хорошо, если тренер верит в победу, не полагаясь, лишь на логический расчёт, который может привести к неверию, растерянности. Поэтому бдительность является одним из основных качеств тренера, позволяющим использовать даже неуловимую, минимальную возможность, ведущую к победе. Бдительность может помочь своевременно оценить шансы соперника и выдвинуть контрдоводы, для этого необходимо всегда быть в форме, под которой следует понимать форму, отличную от формы спортсмена. Форма тренера зависит от двух тесно взаимосвязанных факторов.

ОБЪЕКТИВНЫЙ ФАКТОР

Способность нервной системы своевременно эффективно адаптироваться к соревновательным требованиям.

СУБЪЕКТИВНЫЙ ФАКТОР

Эмоциональное отражение собственной способности адаптироваться к соревновательным условиям, совмещённое с представлением об идеальной спортивной форме тренера.

Другими словами, тренеру необходимо уметь адаптироваться к соревновательным требованиям. Спортивная форма тренера отвечает следующим категориям:

1. Концентрация и бдительность;
2. Стойкость по отношению к сюрпризам, оплошностям, напряженности;
3. Хороший сон, аппетит;
4. Физическая выносливость, способность к быстрому восстановлению.

Однако не следует забывать о субъективном факторе, позволяющем лучше оценивать действие, образ мыслей самому тренеру. Самопознание в этом плане является очень ценным инструментом, с помощью которого тренер ясно, хладнокровно приходит к самооценке для совершенствования необходимых качеств. Поэтому тренер должен совершенствоваться с биологической и психологической точки зрения с целью избежать изнашивания организма, болезней, травм. Биопсихическая кондиция тренера – рациональная, комплексная форма, предполагающая прогрессивный образ мысли. Достигнутая гармония позволит тренеру адаптироваться к статусу своей профессии, профессии особой, содержащей множество трудностей и противоречий, для преодоления которых необходимо постоянно размышлять над самосовершенствованием и самодисциплиной.

Почему тренеру необходима дисциплина эмоций, мышления, тела! Как в жизни дисциплина необходима для труда, так в спорте невозможно без нее достижения успеха. Поэтому как можно добиться дисциплины в коллективе спортсменов, дисциплины на тренировках и соревнованиях (питание, сон, отдых, восстановление, социальная жизнь вне спорта), если «мотор» коллектива – тренер не является тому примером. Очевидно, что без внутренней (соответствующей биологическим параметрам) и внешней (соответствующей социальным требованиям) дисциплины тренер не может полноценно управлять спортсменами.

Если тренер является собой образец дисциплины в духовном и физическом аспектах, находясь в форме и во время соревнований и тренировках, то это будет влиять на коллектив. Каждодневная дисциплина во всех делах и мыслях тренера, сочетаемая с конкретными выводами с непримиримостью к слабостям, определяет физическую и психологическую форму тренера.

Поэтому тренеру в своей работе необходимо учитывать следующие факторы:

1. Постоянно размышлять о своей профессии, самоанализ и самооценка. Тренер, спонтанно принявший стрессы, мышление характерные для его профессии, высвобождает необходимую для деятельности энергию. Напротив, самосожаление, зависть нарушают равновесие. В этой деятельности тренеру необходимо ясно и четко осознавать процессы развития своей личности и личности спортсменов.
2. Быть приверженцем спорта на словах и на деле и в этом быть примером для других.
3. Своевременное оперативное решение всех проблем возникающих вовремя соревнований, путем привлечения отдельных членов команды. Создание единого коллектива может предоставить тренеру время для отдыха и восстановления. Предпочтение некоторых тренеров самим решать все вопросы, используя все свободное время, не даст ничего, кроме физического и психологического переутомления, может привести к стрессовым ситуациям.
4. Оптимальная ориентация деятельности и отдыха (за несколько дней до соревнований) стимулируют тренера к адаптации и соревновательным требованиям. Для этого ему необходимо разработать стратегию руководства и принятия решения во время соревнований.

Вот несколько ориентиров, которые могут быть полезны.

1. Своевременно решать все вопросы, связанные с соревнованиями (включая личный багаж), хорошо иметь перечень задач на каждое соревнование, которое поможет избежать различных инцидентов (торопливость в последнюю минуту, забытые вещи, документы и т.д.).
2. Следить за качеством сна. Рекомендуется последние дни перед отъездом увеличить продолжительность сна.
3. Своевременно адаптироваться к временному режиму соревнований и сна, если разные временные пояса.
4. Наблюдать, каждого боксера с целью оптимальной готовности к соревнованиям.
5. Брать с собой на соревнования всё, что может оказаться полезным, предусмотрев возможные случайности (привычные продукты, кипятильник, утюг, книги, магнитофонные записи, иголку с нитками и т.д.).

Рекомендуемая литература:

К. С. Ашляев (2005): Бокс. Вопросы психологической подготовки боксера. Казахская академия спорта и туризма. Алматы. 111 стр.

Blank lined area for notes or text.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЕ БОКСА. ОРГАНИЗАЦИОННО- МЕТОДИЧЕСКИЕ ФОРМЫ

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

1 уровень

Решая задачи обучения боксёров-новичков, тренер опирается в своей повседневной работе на главные дидактические принципы педагогики. Знание и выполнение этих принципов, выражающих основные требования к педагогическому процессу, дают возможность тренеру правильно организовать процесс обучения, с большим успехом и в более короткий срок вооружить учеников специальными знаниями, навыками и умениями.

Обучение олимпийскому боксу складывается из получения новичками определённых теоретических и практических навыков. Порядок изложения материала в данном пособии соответствует последовательности курса бокса и построения на принципе перехода от простого к сложному, от лёгкого к трудному. Поэтому материалы данного пособия могут служить основой для составления плана и программы работ.

Объём полного курса обучения боксу включает теорию, практическое обучение и совершенствование техники бокса, а также прикладную часть, которая включает упражнения по закреплению пройденного материала и общей тренировке. Обучение боксу следует проводить последовательно, постепенно переходя от простого к сложному.

При обучении боксу лучшим и основным методом является практический образцовый показ приёма, удара. Особо необходимо выделить ОБРАЗЦОВЫЙ показ удара или приёма, начинающий боксёр воспринимает новый для себя материал на 70 процентов зрительно. Если Вы изначально будете неправильно демонстрировать показ, то Ваши ученики будут вполне сознательно копировать неправильное выполнение приёма и Вы потратите много времени и сил на то, чтобы впоследствии исправить свои ошибки, заложенные Вами, которые сформировались в устойчивый стереотип. Для успеха обучения спортсменов олимпийскому боксу, необходимо, чтобы соблюдались следующие принципы.

ПРИНЦИП СОЗНАТЕЛЬНОСТИ

Усвоение учебного материала должно быть сознательным и осмысленным. Для этого тренер объясняет занимающимся историю и философию олимпийского бокса, его ценность как средства физического воспитания, разъясняет им, что мастерство боксёра заключается в искусном обыгрывании соперника при помощи разумного сочетания защиты и нападения. Тренеру лучше вначале ознакомить обучаемых со всем основным арсеналом ударов и защит, которые им предстоит

освоить. Обратить внимание учеников на значение защит и прямого удара левой, на необходимость прочно усвоить эти элементы бокса. Тренер должен рассказать о том, что все удары могут применяться в трёх основных формах:

1. атакующей;
2. встречной;
3. ответной.

При обучении технике бокса тренер объясняет значение и тактические возможности каждого удара, защиты или другого действия, особенности его исполнения, а также наиболее характерные, часто встречающиеся ошибки и способы их исправления.

При обучении упражнениям на боксёрских снарядах, тренеру следует объяснить ученикам, как необходимо выполнять упражнения и какие качества они развивают у боксёров. Изучая общеразвивающие упражнения, необходимо рассказать о назначении упражнения, его особенностях, указать на необходимость усвоения правильного дыхания и развития способности расслаблять неработающие мышцы.

Боксёры, прошедшие подготовку, основанную на принципе сознательности усвоения изучаемого материала, способны самостоятельно и с успехом строить тренировки и бои на соревнованиях.

ПРИНЦИП АКТИВНОСТИ

Активное участие в учебно-тренировочном процессе как каждого боксёра, так и семьи, и всего спортивного коллектива, имеет большое значение для успешной работы клуба бокса. Тренеру надо на каждом занятии стараться стимулировать активность занимающихся, строить занятия так, чтобы они вызвали интерес у учеников. Во время практических занятий тренеру надо всячески поддерживать и поощрять любознательность и инициативу занимающихся. Тренер должен постоянно проявлять педагогический такт и своим авторитетом не подавлять инициативу и активность занимающихся, а лишь направлять их к желаемой цели. Боксёр, приученный к активному выполнению заданий в процессе учебно-тренировочной работы, обычно проявляет столь необходимую для достижения победы активность и на ринге с соперником.

ПРИНЦИП НАГЛЯДНОСТИ

Наглядность при обучении играет основную роль для правильного, быстрого и прочного усвоения материала. Она достигается показом каждого изучаемого приёма и действия.

В работе тренера имеет огромное значение умение образцово, выразительно показать удар, защиту, Упражнение или их элементы в сочетании с рассказом. Показывая элементы техники бокса, тренер должен стараться выполнить их образцово. Удар, защита или какой либо другой элемент техники сначала показывается несколько раз в целостном виде и боевом темпе, затем повторяется в замедленном темпе с указанием особенностей удара или защиты. Если Упражнение сложное, то оно, кроме того, показывается по элементам. Для улучшения наглядности обучения на занятиях используются рисунки, фотоснимки, плакаты, кинофильмы, видео. Кроме того, полезным будет посещение с учебной целью соревнований.

ПРИНЦИП СИСТЕМАТИЧНОСТИ

На основе многолетнего опыта тренеров в настоящее время разработана рациональная система изучения техники и тактики бокса. Тренер должен соблюдать установленную последовательность изучения ударов, защит и упражнений, (для этого необходимо вести дневник-конспект). В ходе обучения технике бокса от простых приёмов и действий переходят к более сложным, от лёгких к более трудным приёмам, от уже знакомых к новым приёмам. Тренеру необходимо учитывать индивидуальные качества и подготовленность каждого занимающегося, с тем, чтобы соответственно подбирать и менять сложность и дозировку упражнений. Занятия должны быть регулярными. Без соблюдения этого требования нельзя говорить о систематичности в обучении и тренировке боксёра. Только при соблюдении систематичности в прохождении материала и проведении тренировок боксёр может овладеть многими техническими и тактическими приёмами, а его общая и специальная физическая подготовленность достигнет высокого уровня, позволяющая одерживать победы.

ПРИНЦИП ДОСТУПНОСТИ

Тренеру в своей работе придется иметь дело с различными по интеллекту, технической, тактической, физической и морально-волевой подготовкой боксёрами. Естественно, что в зависимости от этого тренеру необходимо будет по-разному подбирать и излагать учебный материал, дозировать физические нагрузки. То, что для одного боксёра будет доступно, для другого может оказаться не под силу. Это относится не только к общеразвивающим упражнениям, но и к изучению техники и тактики бокса. Для квалифицированного боксёра новая серия в 3-4 удара вполне доступна, а для молодого боксёра она будет слишком трудна и преждевременна. В зависимости от подготовленности занимающихся изменяются и методы их обучения. Для одного боксёра достаточно лишь показать новую серию ударов, чтобы он её усвоил в целом, а для другого придётся эту серию изучать по элементам с подробными пояснениями и многократным показом. Принцип доступности находит свое отражение в правилах соревнований. Например, формула боя для новичков одна, а для боксёров со стажем уже другая, весовые категории у юношей одни, а у молодёжи другие. Возрастное деление участников соревнований уравнивает соотношение сил участников и делает доступным для них выступление в соревнованиях. На занятиях тренер также должен стремиться подбирать партнеров для тренировки примерно одного веса, опыта и возраста, устанавливая доступную для обоих учеников нагрузку.

ПРИНЦИП ПРОЧНОСТИ

Элементы техники и тактики бокса должны настолько прочно усваиваться занимающимися, чтобы безотказно служить им и полностью использоваться не только на тренировке, но и в бою на ринге. В достижении этой цели заключается одна из важных сторон работы тренера. Все удары, защиты, контрудары, передвижения и их разновидности, зависящие от тактической целенаправленности, должны быть прочно усвоены занимающимися. Прочные академические знания школы бокса и навыки – это надежный фундамент. Только на нём может совершенствоваться спортивное мастерство боксёра. Они вырабатываются в процессе многократного повторения разученных приёмов в разнообразных тактических условиях.

Отсюда следует сделать вывод о необходимости продолжительного времени на изучение школы бокса и тренировок.

Тренер имеет право разрешить ученику первый раз участвовать в состязаниях только тогда, когда он прочно овладел основными ударами и защитами. Особенно следует уделять внимание защитами, так как они усваиваются труднее, чем удары. Срок обучения основам техники и тактики бокса зависит от физической подготовки и способностей ученика. В среднем этот период составляет 1,5–2 года. Чтобы прочно усвоить и усовершенствовать в необходимой степени боевые навыки, боксёру следует тренироваться в выполнении ударов и защит, проведении манёвров во время «боя с тенью», на боксёрских снарядах, на «лапах», в парах с партнёром и т.д. Наиболее ценным упражнением является ведение условных и вольных боёв с партнёром, во время которых боевые навыки боксёра совершенствуются при взаимодействии с соперником и в различных тактических условиях.

Вопросы для повторения:

1. Назовите основные принципы успешного обучения технике и тактике олимпийского бокса.
2. Кратко охарактеризуйте каждый из принципов обучения технике и тактике олимпийского бокса.
3. Назовите средний период обучения основам техники и тактики бокса.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ ОБУЧЕНИЯ БОКСУ

1 уровень

Основной формой обучения и тренировки является учебно-тренировочное занятие, которое состоит из трёх частей:

1. Подготовительная часть;
2. Основная часть;
3. Заключительная часть.

Все части занятия органически связаны между собой и последовательно переходят одна в другую. Во всех трёх частях занятия решается общая задача, стоящая перед занимающимися в целом. Кроме того, в каждой части занятия решаются ещё и частные задачи. Каждое занятие по своей целенаправленности должно быть связано с прошедшим и последующим.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Задача: подготовить организм к предстоящей нагрузке.

Содержание: построение и краткое объяснение (если в зале висит план занятий) задач занятия. Раз минка, «бои с тенью» по заданию (как правило, закрепление пройденного материала).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Задачи:

1. Изучение базовых элементов техники бокса и выработка устойчивых навыков.
2. Закрепление изученных элементов техники и тактики, совершенствование физических и морально-волевых качеств.

Содержание: изучение элементов техники бокса, в шеренгах, с партнёром, в условных и вольных боях, на различных боксёрских снарядах, на «лапах», «бои с тенью», со скакалкой.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Задача: приведение организма в относительно спокойное состояние.

Содержание: медленная ходьба, глубокое дыхание, расслабление мышц. Гимнастика стоя, сидя, лёжа.

Во время тренировки, время каждой части занятия распределяется примерно так:

1. подготовительная часть 20-30 минут;
2. основная часть 55-80 минут;
3. заключительная часть 5-10 минут.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ

1. назвать удар, защиту или упражнение;
2. показать удар, защиту или Упражнение в целом, сопровождая кратким пояснением техники выполнения и тактических особенностей;
3. опробовать удар, защиту или Упражнение в целом;
4. показать удар, защиту или Упражнение по элементам, если оно сложно;
5. изучить удар, защиту или Упражнение по элементам;
6. изучить удар, защиту или Упражнение в целом;
7. тренироваться в выполнении удара, защиты или упражнения в целом.

Рассмотрим конкретный пример. При изучении прямого левого в голову, тренер должен выполнить следующее:

1. Несколько раз показать удар в целом, поясняя при этом, что прямой левой является основным ударом в боксе, имеющим то преимущество, что он проходит по кратчайшему расстоянию к сопернику и поэтому может быть быстрым и точным. Прямой удар левой может подготовить собственную атаку и остановить атаку соперника. Тренер должен показать правильное положение кулака при соприкосновении его с целью и указать на необходимость страховки правой рукой на случай возможных ударов со стороны соперника.
2. Дать опробовать всем обучаемым выполнения удара (по воздуху).

3. Показать и пояснить, что прямой удар левой складывается из нескольких основных элементов; толчка правой ногой по направлению к сопернику, короткий шаг левой ногой по направлению к сопернику с переносом центра тяжести на левую ногу, Одновременно с шагом левой ногой кулак начинает движение к цели и на момент окончания шага с переносом центра тяжести на левую ногу кулак достигает цели. Необходимо контролировать положение левой ноги. Носок левой ноги должен быть направлен на соперника (у левши – носок правой ноги). Контролировать положение правого плеча. Необходимы наглядные пособия.
4. По несколько раз повторить обучаемые элементы удара в указанной последовательности и добившись слитного исполнения всех элементов удара, мы получим прямой удар левой в голову.
5. Изучая удар в целом, необходимо контролировать правильное выполнение удара и указывать на характерные ошибки и способы их устранения.
6. Тренировать указанный удар в целом перед зеркалом, с партнёром, на снарядах, на лапах.

Более простые элементы техники бокса, как например, передвижения, некоторые защиты (подставка перчатки, плеча, отбив, шаг назад) изучаются и усваиваются не по элементам, а в целом.

Техника бокса изучается в следующей последовательности:

1. учебная стойка;
2. перенос центра тяжести с ноги на ногу в учебной стойке;
3. прямые удары в учебной стойке, защиты от них, контрудары;
4. прямые удары под разноимённые ноги в движении;
5. боковые удары в учебной стойке, защиты от них, контрудары;
6. боковые удары под разноимённые ноги в движении;
7. боевая стойка;
8. левый прямой с шагом;
9. правый прямой с шагом;
10. передвижения;
11. удары снизу, защиты от них, контрудары;
12. удары снизу под разноименные ноги в движении;
13. ближний бой;
14. бой на средней дистанции;
15. серии ударов.

Удары следует первоначально изучать без перчаток, в одной шеренге, нанося удары по воздуху перед зеркалом. Затем обучаемые технике выполнения удара разбиваются на пары и без перчаток изучают попеременно удар и защиту от него.

Изучение ударов и защиты с партнёром без перчаток необходимо для того, чтобы обучаемые хорошо усвоили и осознали технику нанесения ударов и применение защиты.

Изучению защиты необходимо уделять больше внимания и времени, чем ударам, так как на каждый удар имеется несколько приёмов защиты, которые сложнее усваиваются, чем удары. Обычно бывает, что обучаемый и обучающий всё свое внимание отдают удару, полагая, что мастерство заключается в нанесении удара. На самом деле мастерство заключается в сочетании удара и защиты. Вот поэтому приёмы защиты должны быть изучены так же хорошо и полно, как и удары.

Изучив удары и защиты без перчаток, переходят к закреплению изученного материала в перчатках. При этом обучаемые должны будут применять более быстрые и сильные удары, что приближает их к боевым условиям и способствует выработке необходимых навыков. Изучение ударов и защит строится таким образом, что один из боксёров наносит удар, а другой защищается, применяя по заданию все защиты. Затем они меняются. Здесь, при отработке ударов необходимо акцентировать внимание и контроль, что бы удары были направлены строго в цель, этот процесс изучения обоюдный, один обучаемый отрабатывает удары, другой защиту.

Вопросы для повторения:

1. В чём заключается мастерство боксёра?
2. Почему важно изучение приёмов защиты?

Рекомендуемая литература:

1. В. И. Филимонов (2001): Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. Инсан. Москва. 400 стр.
2. В. Степанов, Ю. Соколов, Ю. Радонюк (1967): Бокс. Москва. 117 стр.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1 уровень

Задачи 1-го года обучения – привитие интереса к занятиям по боксу, воспитание спортивного трудолюбия; всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, изучение теоретических основ бокса, изучение техники и тактики бокса на дальней дистанции.

Физическая подготовка боксёра-новичка является одной из наиболее важных задач 1-го года обучения и рассматривается в практике бокса как фундамент, необходимый для спортивных достижений. Каждому тренеру необходимо помнить статистику текучести занимающихся в олимпийскому боксе и очень осторожно дозировать физические нагрузки. В этой области индивидуальный подход начинается с первой тренировки. Необходимо провести контрольные тесты по физической подготовке. На занятиях используются различного рода упражнения для укрепления здоровья и развития основных физических качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости.

Первые месяцы обучения боксёра являются подготовительными. Сочетание физических и психологических нагрузок ложится тяжёлым бременем на неподготовленный организм и очень многие занимающиеся не выдерживают этих нагрузок. Первые месяцы занятий рассчитаны на постепенное втягивание занимающихся в систематические занятия. Поэтому в этот период наиболее целесообразны эмоциональные и несложные уроки с акцентом на общую физическую подготовку, содержащие разнообразные общеразвивающие упражнения (гимнастику, различные эстафеты, спортивные игры) и упражнения для изучения техники и тактики бокса.

Техническая подготовка боксёра – новичка базируется на средствах типовой техники бокса, под которой понимаются наиболее целесообразные движения боксёра, ШКОЛА, позволяющие переходить к особенностям индивидуальной техники.

В период начальной подготовки (1-год обучения) боксёр-новичок из очень большого многообразия технических приёмов бокса должен овладеть боевыми действиями на дальней дистанции при помощи прямых ударов и защит от них.

Воспитание тактического мышления у боксёра-новичка взаимосвязано с обучением технике. Изучая каждый удар, защиту, контрудар, новичок должен знать, как ими пользоваться в бою и для какой цели. Последовательное взаимосвязанное овладение новичками техникой и тактикой приведут боксёра к сознательным приемам ведения боя, к активному преодолению препятствий, ставящих перед ним соперником.

Основным средством тактики боксёра-новичка является типовая техника - ШКОЛА и ложные действия.

Ложные действия – ФИНТЫ – неотъемлемый элемент искусного ведения боя. При помощи финтов боксёр маневрируя по рингу, вводит в заблуждение и сковывает соперника, разгадывает его намерения, усыпляет бдительность или «щекочет» нервы сопернику, держа его в напряжении, подготавливает атаку или контратаку, навязывая сопернику невыгодную и неудобную манеру ведения боя.

Большое значение в развитии боевого мышления и находчивости имеют подвижные и спортивные игры. В игре раскрываются способности боксера к тактическому мышлению. Поэтому играм отводится постоянное место при подготовке боксёра-новичка.

Волевая подготовка боксёра-новичка неотъемлема от общевоспитательной работы тренера в процессе занятий на протяжении всего тренировочного года. Тренер руководствуется основными педагогическими принципами и воспитывает в процессе занятий боксом такие необходимые будущему боксёру волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, уверенность, смелость.

Чтобы быть боксёром-спортсменом соревновательного уровня, надо соблюдать строгий режим, настойчиво изучать технику и тактику бокса, тщательно заниматься общей физической под-

готовкой и т.д. На все это нужны волевые усилия, и только правильный подход тренера к решению проблемы «слабых мест» в характере учеников, даст возможность достигнуть определённого спортивного результата.

Чтобы хорошо воспитывать юных боксёров, тренер обязан хорошо знать их. Тренер обязан интересоваться не только физической подготовкой боксёров, уровнем овладения ими техникой и тактикой бокса, но хорошо знать и о другой стороне их жизни – бытовых условиях, поведении дома и в общественных местах, успеваемости в школе, склонностях.

Вопросы для повторения:

1. Перечислите задачи первого года обучения.
2. Дайте определение технической подготовки боксёра.
3. Каким образом строится воспитание тактического мышления у боксёра новичка?
4. Какое значение в обучении технике и тактике бокса играют подвижные и спортивные игры?

Рекомендуемая литература:

Г. И. Мокеев, А. Г. Ширяев, Р. М. Мулашов (1989): Бокс: проблемы и решения. Башкирское книжное издательство. Уфа. 138 стр.

М. Романенко (1968): Молодому боксёру. Физкультураи спорт. Москва. 128 стр.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ БОКСЁРА

1 уровень

Для тренировок, успешных и разносторонних, боксёрский зал должен быть оборудован и обеспечен разносторонним инвентарем. Если перечислять, что необходимо для комплектации боксёрского зала инвентарем и оборудованием в идеале, то это получится отдельная брошюра, попробуем подойти к этому вопросу с обратной стороны. Во-первых, какие минимальные требования предъявляются к инфраструктуре боксёрского зала? Какое минимальное оборудование и инвентарь требуется боксёрскому залу для тренировок боксёров?



Рисунок 16. Палестра Академического спортивного клуба Тартуского Университета

Инфраструктура боксёрского зала (палестры) должна включать раздевалки, душевые, туалет. Необходима хорошая освещённость зала. Согласно Правилам АИБА (Международная Ассоциация Олимпийского Бокса) освещённость боксёрского зала должна составлять не менее 1000 люксов.

Оборудование и инвентарь палестры должны составлять ринг, различные специальные спортивные снаряды и мешки, зеркала, перекладина, шведская стенка, штанга, различные гири и гантели, автомобильная шина и кувалда, набивные мячи, теннисные мячи, скакалки, наклонная доска для качания прессы.

Для изучения приёма в парах и в условиях боя занимающиеся совершенствуют его перед зеркалом и на боксёрских снарядах.



Рисунок 17. Боксёрские снаряды

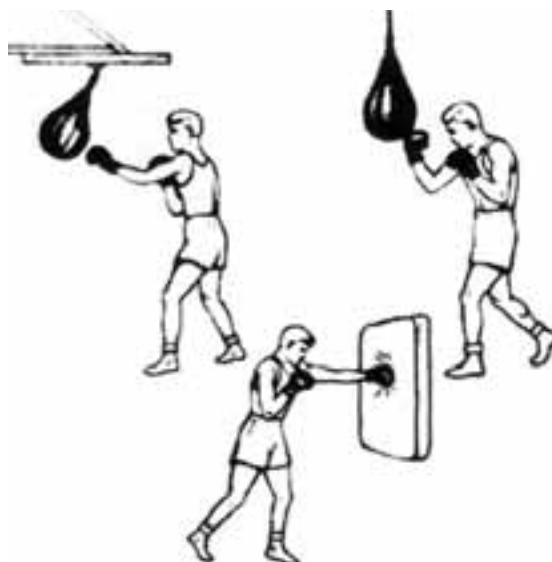


Рисунок 18. Боксёрские снаряды

К традиционному боксёрскому оборудованию и инвентарю относятся:



Рисунок 19. Боксёрский подвесной мешок



Рисунок 20.
Подвесная насыпная
(наливная) груша



Рисунок 21. Мяч на
резиновых растяжках

Упражнения с боксёрским мешком и насыпной грушей помогают совершенствовать технику всех видов ударов, способствуют развитию силы и акцентированности ударов, а также правильной постановке кулака на цели. Упражнения на мешке должны выполняться собранно, удары наносятся из правильной боевой стойки.

Упражнения с мячом на резиновых растяжках, благодаря большой амплитуде колебаний при ударах, развивают глазомер, быстроту и точность ударов, чувство дистанции.



Рисунок 22. Защитная маска



Рисунок 23. Назубник (капа) с гигиенической упаковкой)



Рисунок 24. Боксёрский бондаж

Для участия в соревнованиях по олимпийскому боксу боксёр должен иметь: защитный бондаж, резиновый назубник и защитную маску (шлем).

Защитная маска необходима для смягчения ударов и предохранения надбровных дуг.

Назубник надевается на зубы верхней челюсти и предохраняет зубы и губы от повреждений.

Бондаж представляет собой резиновый пояс с твёрдой раковиной, которая предохраняет от случайных ударов ниже пояса.



Рисунок 25. Пневматическая груша

Упражнения с пневматической грушей развивают у боксёра умение наносить точно и быстро последовательные, следующие непрерывно один за другим удары, а также внимание и чувство ритма.

Лапы – снаряд для индивидуальной работы тренера с занимающимся. На лапах изучаются и совершенствуются все виды ударов, разучиваются. Серии ударов в атаке и контратаке, решаются различные тактические задачи. Развивается быстрота ответной и встречной реакции, вырабатывается сила и точность ударов.

Кроме того для полноценного учебно-тренировочного процесса боксёрский зал должен быть оборудован современными средствами мульти-медиа (мульти-медиа проектор, настенный экран, лаптоп).



Рисунок 26. Настенная подушка- снаряд для тренировки прямых ударов



Рисунок 27. Лапы

СХЕМЫ УРОКОВ

1 уровень

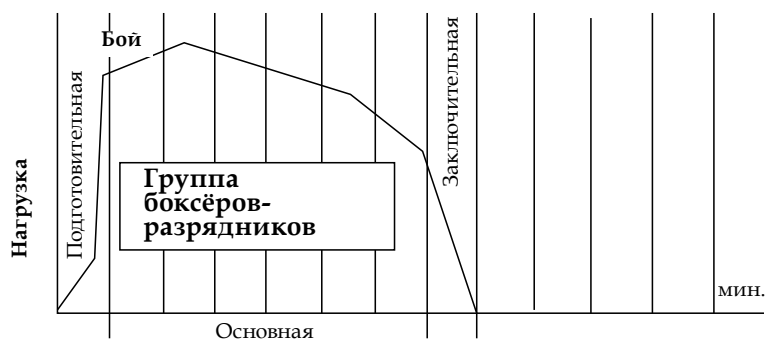
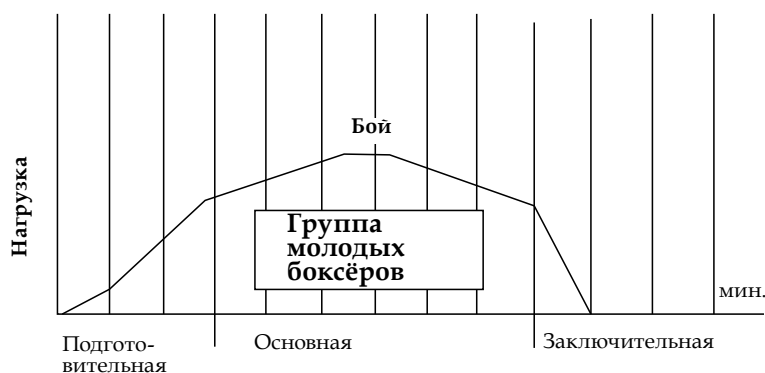
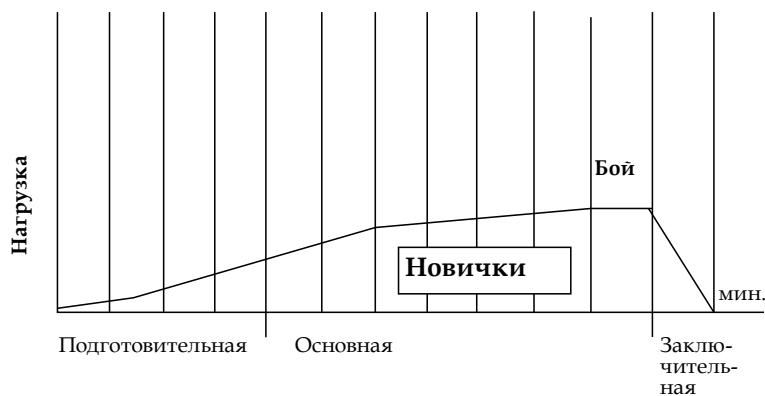


Рисунок 28.Схема нагрузки в уроке

Нагрузка на спортсменов, занимающегося боксом, значительна, а поэтому она должна строго регулироваться тренером. На уроках бокса обучающиеся узнают, изучают и усваивают предмет, а обучающий в понятной форме и правильной последовательности излагает и показывает приёмы, а также проверяет, как учебный материал усваивается обучающимися. Каждое занятие при помощи подобранных в определённой последовательности упражнений увеличивает знания обучающихся, развивает у них силу, быстроту, выносливость, ловкость и волевые качества.

Все занятия можно подразделить на уроки:

1. учебно-тренировочные;
2. тренировочные.

Наиболее распространённая форма-урок - учебно-тренировочный, так как всякое длительное и многократное повторение разученного упражнения есть уже по существу тренировка. В некоторых случаях в уроке может преобладать элемент разучивания, а в других тренировка, подготовка к бою. К сожалению, многие тренеры сводят тренировки к подготовке к бою. Это влечёт за собой явное снижение техники и вызывает в боях грубость, стремление выиграть бой силой и любой ценой, а не техникой.

Каждый урок состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Учебный материал и нагрузки в уроке распределяются в соответствии с этим делением и для различно подготовленных групп боксёров имеют значительные различия.

БОЙ В УРОКЕ

1 уровень

Бой на ринге в систему обычных занятий олимпийским боксом вводится в обязательном порядке. Без этого ни знание теории олимпийского бокса, ни изучение и совершенствование техники, ни работа на снарядах, ни прочие упражнения не сделают из новичка боксёра соревновательного уровня. Существует очень точное выражение этой простой истины; «боксёр растёт в боях. В уроке мы различаем два вида боя: условный и тренировочный.

УСЛОВНЫЙ БОЙ

Условный бой строится по заданию тренера; боксёр в таком бою на ринге обязан наносить определённый удар или выполнять приём, точно указанный тренером. Обычно такая форма боя применяется для новичков, причём тренер побуждает их наносить именно заданный удар, а не те удары, которые новичок уже твёрдо усвоил.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ БОЙ

Здесь боксёры проводят поединок в достаточно быстром темпе, используя все технические навыки и приёмы, которыми они владеют. Тренер даёт для такого боя задания преимущественно тактического характера, а во время боя даёт указания, не прерывая бой. Количество раундов и продолжительность их устанавливается тренером в зависимости от степени подготовленности боксёров. Удары должны быть не полной силы. В боях такого типа темп, выбор технических приёмов и тактического маневра и пр. предоставляется самим боксерам-партнерам. Но они до конца боя остаются партнёрами, а не соперниками на соревнованиях, и в таком бою осуществляется их взаимная помощь в техническом и тактическом совершенствовании. Во всех боях, имеющих учебный или тренировочный характер, тренер время от времени должен менять партнёров. Если этого не делать, то боксёры быстро свыкаются с манерой ведения боя постоянного партнёра, и это отрицательно влияет на их разносторонность и общий рост. Тренер должен разнообразить состав пар, допуская партнёров и разных весовых категорий, но разница в весе не должна превышать 4 кг. Разнообразие состава пар (ставить более быстрого с более сильным, более высокого с низким, партнёров с разными тактическими манерами ведения боя) дают боксёрам необходимый опыт который они используют на соревнованиях.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

1 уровень

Занятия олимпийским боксом связаны с большой физической нагрузкой, поэтому посещать их могут только здоровые люди, имеющие нормальное физическое развитие.

НИ ОДИН ЧЕЛОВЕК НЕ ИМЕЕТ ПРАВА НАЧИНАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ БОКСОМ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА И ВРАЧЕБНОГО ЗАКЛЮЧЕНИЯ.

Тренер должен поддерживать тесную связь с врачом, чтобы знать о состоянии здоровья боксёра. Боксёров, получивших травмы, нокаут, имеющих поражения с формулировкой *RSCh*, перенёсших заболевания и операции, а также имевших длительные перерывы в занятиях, можно допускать к занятиям только с разрешения врача.

Тренер обязан подбирать и распределять упражнения в уроке, учитывая подготовленность занимающихся на основе врачебных данных и собственных наблюдений за состоянием здоровья боксёров. Перед тренировкой тренеру необходимо выяснить, как себя чувствуют боксёры, здоровы ли они? Боксёры, у которых есть признаки какого-либо заболевания, к занятиям не допускаются, их необходимо тут же направить к врачу.

Борьбу с травмами ведут общими усилиями тренеры, врачи и сами боксёры. Причины травм в боксе бывают самыми разными:

1. Плохое состояние снарядов и инвентаря (разбитые перчатки, жёсткие мешки и т.д.);
2. Ринг не отвечает требованиям правил соревнований (неправильно установлен, толщина покрытия менее 4 см, плохо натянуты канаты и крышка, плохая освещённость);
3. Неправильная методика обучения и тренировки: неверный подбор партнёров, нарушение продолжительности занятий, непосильные для боксёров упражнения, недостаточная дисциплина в группе;
4. Место занятий перегружено, помещение не отвечает гигиеническим условиям и санитарным нормам;
5. Недостаточная физическая и психическая, техническая и тактическая, подготовленность боксёров для выполнения требований, которые ставятся перед ними на занятиях;
6. Нарушение общего режима тренировки, ведущее к переутомлению;
7. Неудовлетворительное состояние здоровья, особенно после болезни;
8. Грубое нарушение правил боксёрами, отсутствие этики и гуманности;
9. Неправильные действия судьи на ринге;
10. Отсутствие самоконтроля и систематического медицинского контроля над боксёрами.

К травмам ведёт пренебрежительное отношение боксёров к правилам безопасности. Так, некоторые боксёры игнорируют применение масок, кап, бандажей на тренировках, неправильно бинтуют руки, а иногда и вовсе не бинтуют и т.д.

Статистические данные показывают, что 63% всех травм в боксе возникает из-за плохой подготовленности боксёров, 16% - из-за недостатков в организации и методике тренировки.

Около 60% травм связано с повреждением верхних конечностей; пальцев, лучезапястных и локтевых суставов – в результате неправильного нанесения удара.

Самые серьезные травмы в боксе – НОКАУТ или преднокаутное состояние, возникающее в результате недостаточной технической и физической подготовленности боксёра.

В Правилах соревнований есть ряд пунктов, предусматривающих усиленный медицинский осмотр участников соревнований, строго определено количество выступлений боксёров разных возрастов и квалификации и ряд других мероприятий, направленных на борьбу с травматизмом.

Постоянный контроль тренера, врача, судей за состоянием здоровья боксёра поможет избежать травматизма.

Вопросы для повторения:

1. Перечислите причины травматизма в олимпийском боксе?
2. Назовите способы предотвращения травматизма в боксе.

ДНЕВНИК БОКСЁРА

2 уровень

Тренировочный дневник (дневник боксёра) является обязательной частью учебно-тренировочного процесса любого боксёра соревновательного уровня квалификации, как на уровне клуба, так и на уровне сборной. К сожалению, на сегодняшний день в клубах и на уровне сборной отсутствует практика ведения тренировочных дневников, поэтому отсутствует контроль тренированности и роста боксёров.

Целями и задачами дневника являются:

1. учёт тренировочных нагрузок в клубе,
2. анализ тренировочных нагрузок в клубе,
3. контроль за тренированностью боксёра.

В тренировочный дневник вносятся следующие данные:

1. день недели, число, месяц и год;
2. последовательный и полный перечень тренировочной нагрузки. Например, раз минка, общеподготовительные упражнения (указать, какие именно), специально подготовительные упражнения (указать, какие именно) указать примерное время, бой с тенью (указать, сколько раундов и с каким заданием), работа в парах (указать, какая именно работа, конкретно по раундам), ра-

бота на снарядах (указать, какая именно работа, конкретно по раундам), заключительная часть – описывается также подробно.

Методика ведения и проверки тренировочного дневника включает в себя:

1. дневник заполняется боксёром каждый день, дома, после тренировки;
2. в случае боксёра клубного уровня проверяется личным тренером. В случае члена национальной сборной проверяется Старшим тренером на сборах и Генеральным Секретарём Федерации.

ПОДГОТОВКА БОКСЁРА К СОРЕВНОВАНИЯМ (ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ)

2 уровень

В предсоревновательном периоде тренировки перед боксёрами ставится важная задача – достигнуть наилучшей спортивной формы и психологически настроиться к предстоящим боям с разными соперниками на протяжении многодневного турнира.

Предсоревновательная подготовка разделяется на несколько циклов; Втягивающий этап, общеподготовительный этап, специальноподготовительный этап, восстановительный этап.

Каждый этап предсоревновательной подготовки представляет собой тренировочный цикл, включающий несколько недель. В каждой неделе решаются задачи, связанные с задачами тренировки в других неделях.

Так как с первых же дней спортсменам приходится испытывать интенсивные нагрузки, то тренированность всех участников перед началом предсоревновательного периода должна быть на достаточно высоком уровне, что бывает, когда боксёры круглогодично тренируются в своем спортивном клубе (здесь неоценимую помощь окажет тренировочный дневник боксёра). Важнейшая задача тренера в предсоревновательном периоде, состоит в том, чтобы правильно распределить и дозировать средства общей и специальной физической и технико-тактической подготовки боксёра. Достижение высокого уровня спортивного мастерства, спортивной формы боксёра может быть осуществлено лишь на базе развития физической и психической выносливости спортсмена.

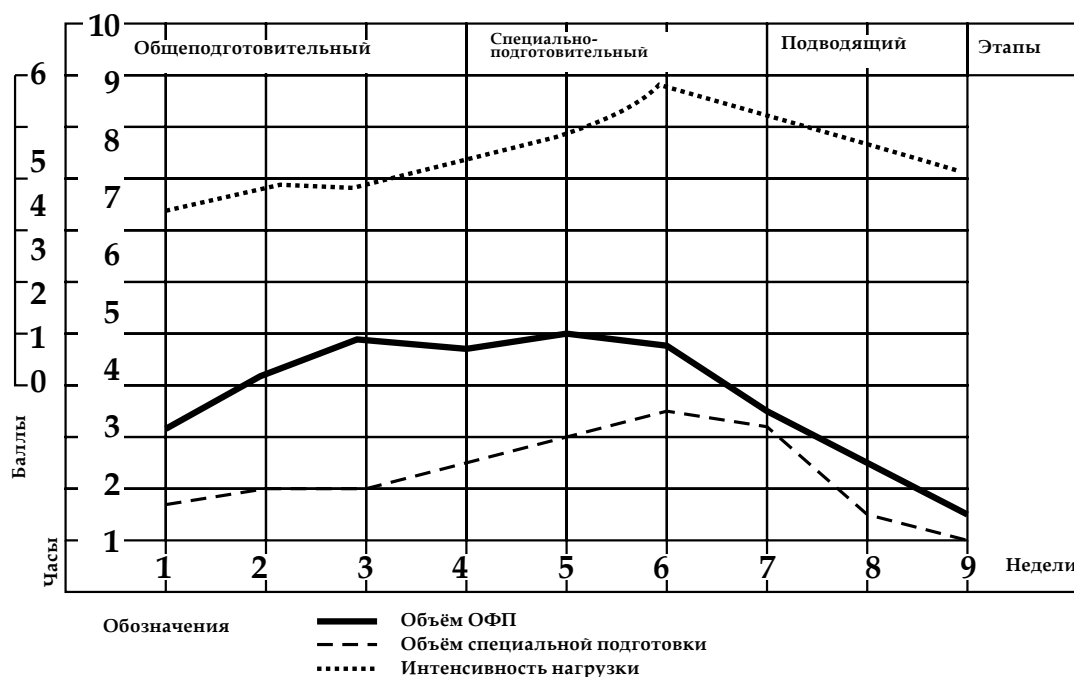


Рисунок 29. Динамика тренировочных нагрузок в подготовительном периоде (Ю. Б. Никифоров, И. Б. Викторов 1978)

РЕГУЛИРОВКА ВЕСА БОКСЁРА

2 уровень

В спортивной практике известно несколько методов снижения веса:

- 1. Форсированный метод.** Резкое снижение веса за 2-4 дня до соревнования, в основном за счёт банной процедуры, резкого ограничения рациона питания и питьевого режима. Спортсмены «сгонщики», применяющие форсированный метод испытывают ощущение голода, жажды, подавленное настроение, снижение работоспособности и чрезмерное возбуждение нервной центральной системы.
- 2. Длительный метод.** Вес теряется в течении 1-2 и более месяцев за счёт режима тренировок и лёгкого ограничения рациона питания. Данный метод утомляет спортсмена, то есть угнетает его нервную центральную систему, делая спортсмена «сгонщика» излишне раздражительным.
- 3. Рационный (средний) метод.** Временной интервал сгонки веса среднего метода лежит в промежутке между форсированным и длительным методами снижения веса. Применение данного метода позволяет смягчить ярко выраженные отрицательные явления, которые сопровождают форсированный и длительный методы; резкое обезвоживание и ограничение рациона питания, длительное ограничение рациона питания и т.д. Средний метод позволяет сохранить необходимый уровень физической работоспособности, высокую степень проявлений психических качеств и оптимальных психических состояний. В тоже время процедура снижения веса

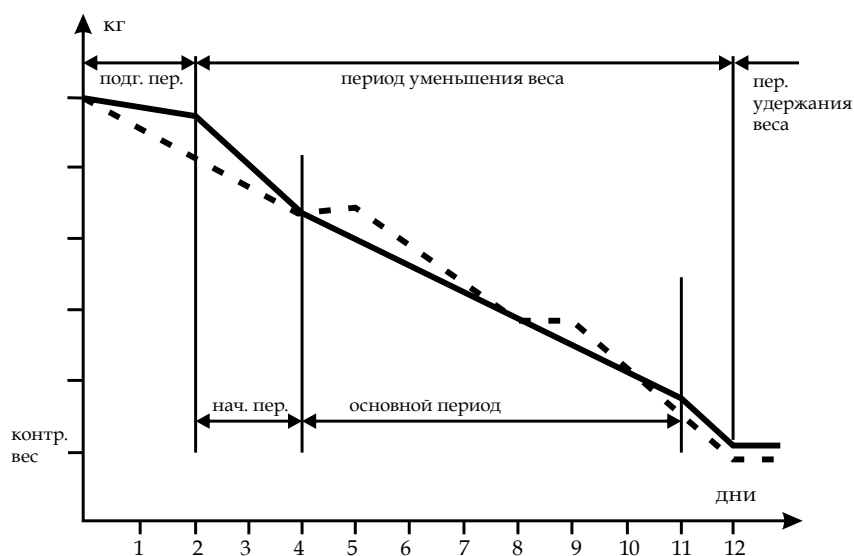


Рисунок 30. График рациональной (средней) методики уменьшения веса спортсменов (уменьшение веса на 5 кг в течении 12 дней)

требует от спортсмена большой волевой подготовленности.

Пояснение:

— «идеал» графика «рационального» метода уменьшения веса;

----- «рабочая» кривая «рационального» метода уменьшения веса. Рабочая кривая имеет два однодневных плато, которым соответствует рацион питания периода держания веса. Плато улучшает адаптационные возможности организма спортсмена к сгоночной нагрузке в период уменьшения веса. Ваша кривая должна как можно точнее совпадать с рабочей кривой предлагаемой методики регулирования веса.

Тренер обязан следить, чтобы боксёр путем разумной тренировки нашёл свой вес. Выступать в более лёгкой весовой категории значительно легче, но искусственное сбрасывание или «сгонка» веса, особенно свыше 2-3 кг, совершенно не обеспечивает успеха. Боксёр «сгонщик» значительно теряет в силе, и выносливости. Всякого же рода эксперименты по искусственному сбрасыванию веса, особенно у юных боксёров, не только не допустимо, но и преступно. Такое сбрасывание веса резко отрицательно сказывается на росте, общем развитии и здоровье молодых спортсменов.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БОКСА

УЧЕБНАЯ СТОЙКА, БОЕВАЯ СТОЙКА, ПЕРЕНОС ВЕСА ТЕЛА В УЧЕБНОЙ СТОЙКЕ

1 уровень

Обучение технике бокса начинающего боксёра начинается с обучения учебной стойке:

1. Исходное положение. Боксёр фронтально повернут к тренеру, ноги на одной линии на ширине плеч, ступни образуют угол 90 градусов с фронтальной линией.
2. Ноги слегка согнуты в коленях, таз под собой, в данном положении ноги и таз организуют равносторонний треугольник, масса тела направлена строго по центру, равномерно распределяясь на две ноги.
3. Руки согнуты в локтях и прижаты локтями к животу, а кулаки прикрывают подбородок и скулы.
4. Спина колесом, плечи слегка выдвинуты вперед, подбородок опущен на грудь.
5. Если на позицию учебной стойки смотреть сбоку и провести осевую линию, то плечи, таз и ступни ног должны быть на осевой линии.
6. Позиция учебной стойки максимально собрана, но, ни в коем случае, не зажата.

Таким образом, достигнув правильной позиции учебной стойки с начинающим боксёром, слегка пружиня на ногах, предлагается боксёру выпрямиться, опустить руки, встряхнуть ногами и руками, и вновь принять исходное положение. Достигнув правильной позиции учебной стойки и убедившись, что боксёр самостоятельно, без поправок принимает правильное исходное положение, переходим к следующему действию - перенос центра тяжести с ноги на ногу.

1. Боксёр в исходной позиции учебной стойки, переносит центр тяжести на левую ногу, при этом слегка приподнимая пятку правой ноги, носок правой ноги остаётся на месте.
2. В данной позиции необходимо провести осевую линию от левого плеча до носка ступни и проконтролировать, чтобы плечо, бедро, колено и носок ноги находились на осевой линии.
3. Возврат в исходную позицию учебной стойки, фиксируется правильная позиция, слегка пружиня на ногах.
4. Боксёр в исходной позиции учебной стойки, переносит центр тяжести на правую ногу, при этом слегка приподнимая пятку левой ноги, носок левой ноги остаётся на месте.
5. В данной позиции необходимо провести осевую линию от правого плеча до носка левой ступни и проконтролировать, чтобы плечо, бедро, колено и носок находились на осевой линии.
6. Возврат в исходную позицию учебной стойки, фиксируется правильная позиция, слегка пружиня на ногах.

Следующий раздел, это прямые удары из позиции учебной стойки:

Все тоже самое, что и при переносе центра тяжести на правую ногу, только в тот момент, когда масса тела начала смещение на правую ногу, левый кулак начинает движение в сторону предполагаемого соперника (позиция левого локтя сохраняется до конца), и на момент завершения переноса тяжести на правую ногу, кулак завершает свое движение вперёд, при этом левая пятка разворачивается наружу градусов на 30. Возврат в исходную позицию, строго по траектории поступательного движения удара.

В данной позиции, как и в позиции учебной стойки, необходимо провести осевую линию от правого плеча до носка ступни правой ноги. Необходимо, чтобы правое плечо, бедро, колено и носок

правой ступни находились на осевой линии. Подбородок «ныряет» под левое плечо, а кулак правой руки прикрывает правую скулу (именно правую скулу, а не подбородок).

Характерные ошибки: правое плечо «уходит» назад, а вместе с ним и правый локоть. Получается разложение векторов, а если ещё и правое колено выпрямляется, что бывает очень часто, то ещё один вектор уходит вверх и коэффициент полезного действия от такого удара очень маленький.

То же самое, необходимо проделать и при ударе правой рукой. Характерные ошибки: те же, что и при ударе левой рукой.

Освоив позиции учебной стойки и удары на месте из учебной стойки, можно переходить к следующей позиции.

Разноимённые удары. Это когда из фронтальной стойки (далее будет не учебная стойка, а фронтальная) шагаем левой ногой и одновременно наносим удар правой рукой и продолжаем динамику движения, шагаем правой ногой и делаем удар левой рукой и т.д.

Характерные ошибки: те же самые, что и при ударе с позиции учебной стойки, необходимо контролировать практически всё. Ноги – направление носка опорной ноги строго по направлению удара. Позиция ног на ширине плеч сохраняется всегда, колено не должно выходить за носок опорной ноги. Если смотреть на боксёра со спины во время разноимённых ударов, то локти не должны быть видны, подбородок «под плечом» бьющей руки.

Усвоив все позиции связанные с учебной стойкой, переходим к боевой стойке. Находясь в позиции учебной стойки, боксёр делает полшага вперёд левой ногой (если боксёр правша), контролируя направление носка передней ноги (строго по направлению соперника). Правая нога поворачивается на 45 градусов, ноги слегка согнуты, «таз под собой», центр тяжести располагается равномерно на две ноги левая рука слегка разгибается и выносится вперёд, левое плечо приподнимается и прикрывает подбородок, правая рука прижата к туловищу, локоть надёжно защищает печень, кулак правой руки прикрывает правую скулу. Спина «сутулая».

ШАГИ, ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

1 уровень

Усвоив положение боевой стойки, переходим к передвижениям по рингу. Необходимо, чтобы тренер рассказал, какое значение имеет передвижение в бою на ринге. И только затем показывает технику передвижений.

ШАГ ВПЕРЁД

Находясь в боевой стойке боксёр «правша», делает пол шага вперёд левой ногой, «толкнув» себя вперёд правой ногой и приставляет правую ногу, ровно на столько, сколько шагнул левой. Боксёр «левша» делает полшага вперёд правой ногой. Далее такие же требования, как и к боксёру «правше». Позиция боевой стойки остаётся неизменной.

ШАГ НАЗАД

Находясь в боевой стойке боксёр «правша», делает полшага назад правой ногой. «Толкнув» себя назад левой ногой, приставляет левую ногу, ровно на столько, сколько шагнул правой. Боксёр «левша» делает полшага назад левой ногой. Далее такие же требования, как и боксёру «правше». Позиция боевой стойки остаётся неизменной.

Передвигаться по рингу надо мелкими скользящими шагами на передней части ступней.

Характерные ошибки. Ноги ставятся на одну линию (ширина плеч теряется). В результате боксёр теряет устойчивость и возможность бить сильнейшей рукой. Особенно плачевна эта ошибка для боксёра левши.

ШАГ ВЛЕВО

Шаг влево начинается со скользящего шага левой ноги (если боксёр правша). Правая нога приставляется. Позиция боевой стойки неизменна.

ШАГ ВПРАВО

Шаг вправо начинается со скользящего шага правой ноги (если боксёр правша). Левая нога приставляется. Позиция боевой стойки неизменна.

Начинать передвигаться следует с той ноги, которая стоит впереди в направлении передвижения. Шаги двойные, тройные и т.д. являются многократным повторением одиночных шагов. Необходимо контролировать, чтобы после каждого шага ноги боксёра всё время сохраняли положение боевой стойки.

Обучая боксёров передвижениям, тренер должен развить у занимающихся умение легко передвигаться в боевой стойке, не меняя правильного положения тела и ног, и не напрягая излишне мышц. При передвижении правая нога, следуя за левой ногой, не должна отрываться от пола. Также и левая нога, следуя за правой, не должна отрываться от пола.

Упражнения в передвижении по рингу включаются в самых различных комбинациях в каждый урок. Позднее, когда все передвижения будут усвоены, их включают не в основную, а в подготовительную часть урока.

Необходимо контролировать неизменность позиции боевой стойки и не допускать скачковых движений, т.е. прыжков одновременно на двух ногах.

БОЕВЫЕ ДИСТАНЦИИ

1 уровень

После освоения боевой стойки и передвижений, приступаем к изучению дистанций боя. В боксе существует три дистанции боя: дальняя, средняя и ближняя.

Расчёт дистанции – один из труднейших навыков в боксе. Боксёр, умеющий рассчитывать дистанцию, наносит удары точно и с нужной силой. С целью закрепления этого навыка применяются следующие упражнения.

1. Один из боксёров, в зависимости от задания тренера, делает определённое количество приставных шагов по направлению к партнёру (или от него), а партнёр для сохранения боевой дистанции делает указанное количество приставных шагов в обратном направлении.
2. Оба боксёра свободно двигаются на боевой дистанции вперёд, назад, влево или вправо по рингу, но один из партнёров стремится сократить или разорвать боевую дистанцию, а другой партнёр ее сохранить.
3. Боксёры проводят условный бой со строго ограниченными средствами атаки, например прямой левой.
4. Боксёры выполняют передвижения, работая на лапах и на мешках.

ДАЛЬНЯЯ ДИСТАНЦИЯ

В начале обучения усваивается дальняя дистанция, так как боксёру на ней легче контролировать действия соперника. Для определения дальней дистанции применяется следующий приём.

Боксёры, приняв боевую стойку, становятся друг против друга и вытягивают левую руку. Кулак вытянутой руки должен коснуться правой ладони партнёра. Затем один из боксёров делает шаг назад, сохраняя боевую стойку. Расстояние между боксёрами и будет дальней дистанцией боя. Умение сохранять нужную дистанцию приобретается путём специальных упражнений, а также в тренировочных боях. Боксёр должен определить дистанцию, на которой ему, сделав шаг вперёд, удобно атаковать соперника, защищаться от его ударов и привыкнуть к ней.

Дальняя дистанция - самая распространенная и основная дистанция ведения боя. На этой дистанции вести успешно бой может лишь тот боксёр, который легко, быстро и непринужденно передвигается по рингу, маневрируя, атакует соперника неожиданно и целенаправленно, маневрируя, выходит из сложных ситуаций и ставит себя в более выгодное положение.

СРЕДНЯЯ ДИСТАНЦИЯ

Средняя дистанция – это расстояние, с которого боксёр, не делая шага вперёд, может наносить длинные удары. На этой дистанции боксёру необходимо быть максимально собранным, так как он находится в зоне ударов соперника, а это значительно обостряет ситуацию. Из защит наиболее успешно применяются подставки, уклоны, нырки и сайд-степы. Умение вести бой на средней дистанции совершенно необходимо для каждого боксёра, так как эта дистанция наиболее удобна для развития атаки.

БЛИЖНЯЯ ДИСТАНЦИЯ

Ближняя дистанция – это дистанция, на которой боксёр, не делая шага вперёд, может наносить короткие удары, на этой дистанции боксёры соприкасаются плечами, руками. Важно, чтобы боксёр в ближнем бою был расслаблен и обладал умелой и надежной защитой. Боевая стойка в ближнем бою должна быть более фронтальной и максимально собранной. При защите боксёр должен свободно уметь переносить вес тела с ноги на ногу, создавая этим удобное исходное положение для контратаки. В настоящее время бой на ближней дистанции приобретает все большее значение. Умение боксировать на ближней дистанции значительно расширяет тактические возможности боксёра.

Необходимо помнить о том, что успешно входить на ближнюю дистанцию и боксировать там, может только тот боксёр, который в совершенстве овладел школой бокса, тактическим мастерством, только сочетание этих качеств позволяют боксёру импровизацию и интерпретацию.

ПОЛОЖЕНИЕ КУЛАКА ПРИ УДАРЕ, БИНТОВАНИЕ РУК

1 уровень

Правилами олимпийского бокса удар разрешается наносить сжатым кулаком, головками пястных костей. В момент поражения цели кулак фиксируется в следующем положении: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижимается к средней фаланге среднего пальца. Правильное нанесение удара указанным местом кулака исключает возможность травмирования суставов пальцев кисти.

Данный способ бинтования рук является наиболее простым и малоэффективным, со временем юный боксёр овладеет более сложным приёмом бинтования рук, фиксируя каждую фалангу кисти в отдельности.

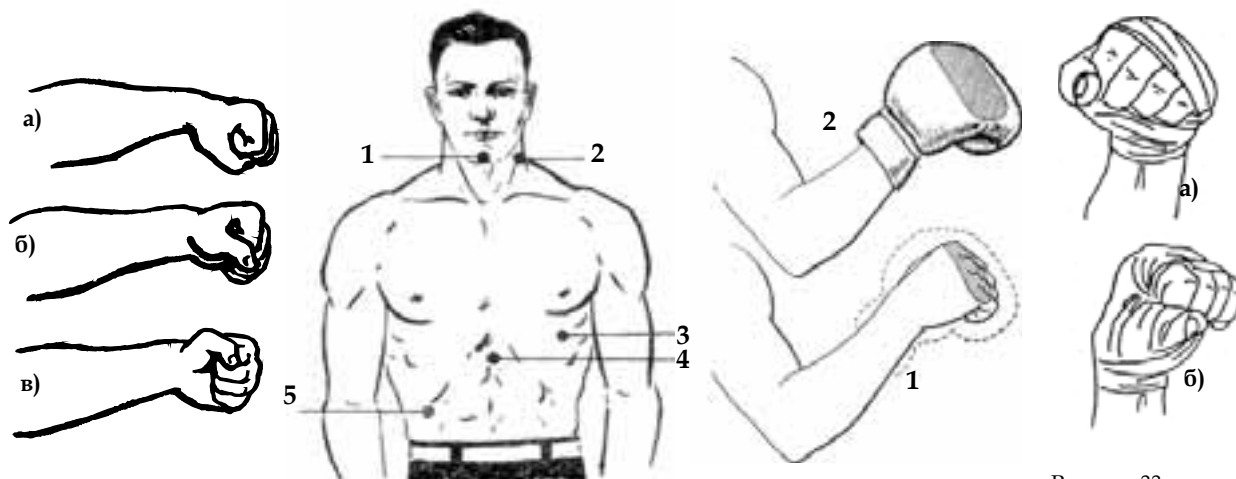


Рисунок 31. Положение кулака при ударе

Рисунок 32. Зоны нанесения удара, положение кулака

Рисунок 33. Забинтованный кулак боксёра

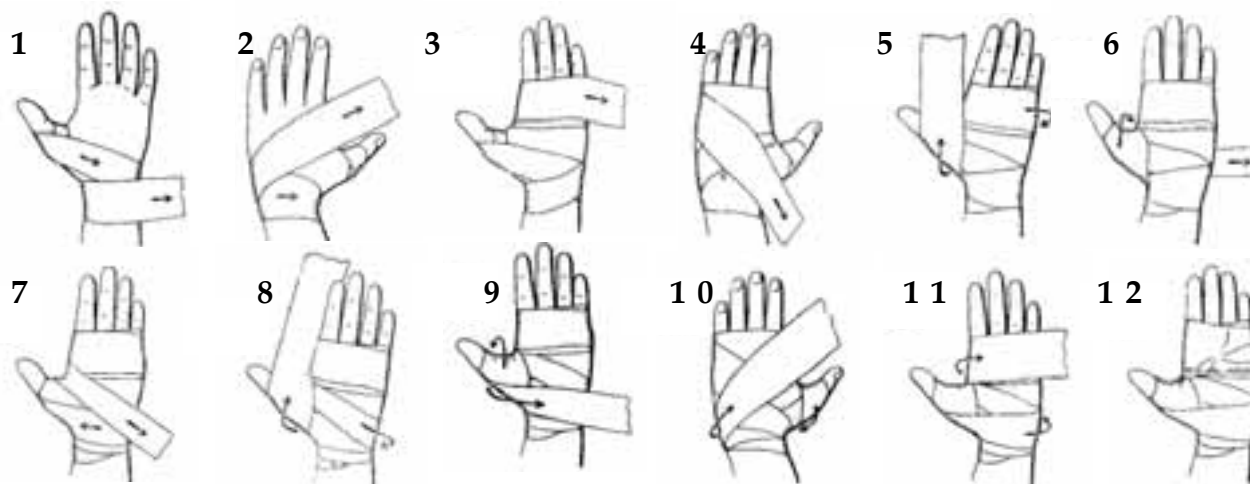


Рисунок 34. Бинтование руки боксёра-новичка

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ УДАРАХ, КЛАССИФИКАЦИЯ

1 уровень

Как известно в боксе применяются три вида ударов: прямые, боковые, удары снизу.

Положение кулака при ударе и места нанесения ударов мы рассмотрели ранее. Удары наносятся, как в голову, так и по туловищу, а также в различных сочетаниях и комбинациях, удары финты – обманные удары, лёгкие удары и акцентированные удары. Удары в атаке и контратаке, на дальней, средней и ближней дистанциях.

БИОДИНАМИКА УДАРНЫХ ДВИЖЕНИЙ В БОКСЕ

1 уровень

Анализ научно-методической литературы по боксу свидетельствует, что определённая согласованность движений ног, туловища и рук обеспечивает существенное увеличение силы удара боксёра при условии, что нет «разложения» векторов. По мнению специалистов (К. В. Градополов, 1951, 1965; Б. С. Денисов, 1950; Г. О. Джероян, 1955; Б. И. Бутенко, 1962; В. М. Кливенко, 1963; Е. И. Огуренков, 1966; И. П. Дегтярев, 1979; В. М. Романов, 1979) возрастание силы удара обеспечивается следующими основными фазами ударного движения:

1. отталкивающим разгибанием ноги;
2. вращательно-поступательным движением туловища;
3. ударным движением руки к цели.

Указанная последовательность включения звеньев тела в ударное движение подтверждается рядом научных исследований биодинамических особенностей ударных движений в боксе. В работе З. М. Хусьянова (1983) установлено, что силовая характеристика удара на 39% зависит от усилий мышц ноги, на 37% от усилий мышц туловища и на 24% от усилий мышц руки. Кроме этого, выявлено, что наиболее слабым звеном при выполнении ударного движения у боксёров-юношей являются ноги, их вклад в силовую характеристику удара всего лишь 16%.

Важное значение для практики бокса имеет вопрос об опережающем движении таза по отношению к плечевому поясу (В. Г. Клевенко 1968). Специальным исследованием установлено (В. Г. Поляков 1987), что эффективность прямых ударов боксёров высокой квалификации во многом обусловлена опережающим движением таза по отношению к плечевому поясу (на 15-20 градусов), что приводит к предварительному растяжению мышц туловища. Последнее способствует созданию необходимых условий для осуществления последующего мгновенного сокращения и активного включения мышц туловища в ударное движение. С учётом выше изложенного, можно заключить, что эффективность боксёрских ударов зависит от следующей последовательности, включения звеньев тела в ударное движение:

1. отталкивающего разгибания ноги, создающего опережающее движение таза по отношению к плечевому поясу;
2. вращательно – поступательного движения туловища, обуславливающего выдвигание вперед плеча бьющей руки;
3. ударного движения руки к цели

Таким образом, сила удара боксёра является результатом суммирования скоростей отдельных звеньев тела: ноги, туловища и руки.

При этом имеет место последовательный разгон звеньев тела снизу вверх, т. е. каждое последующее звено начинает движение, когда скорость предыдущего достигает своего максимального значения. Причём, с ростом спортивного мастерства и уровня физической подготовленности боксёров увеличивается и значение максимальной скорости движения отдельных звеньев тела, начиная с ноги и заканчивая перчаткой бьющей руки. Наряду с этим, специалисты выделяют в ударном движении боксёра две основные части.

В первой части осуществляется разгон всех звеньев тела, участвующих в ударном движении, в этой связи они приобретают определённое количество движения. Во второй части происходит последовательное торможение звеньев тела снизу вверх за счет тормозящих действий левой и правой ноги.

Выявленный механизм предупредительного торможения, в значительной мере способствует увеличению скорости вышерасположенных звеньев тела, включая кулак бьющей руки. Рассмотрим механизм и возможность использования энергии упругой деформации мышц, участвующих в нанесении удара, для увеличения максимальной скорости ударного движения.

Энергия упругой деформации мышц, участвующих в ударном движении, образуется в результате их натяжения и способствует возникновению силы тяги на концах мышц. Сила и скорость удара боксёра также во многом зависят от предварительного растяжения мышц, которое создаётся за счёт опережающего движения звеньев тела. Примером таких механизмов в ударном движении боксёра является опережающее движение таза по отношению к плечевому поясу, что приводит к растяжению мышц туловища и мышц сгибателей плеча бьющей руки. Вследствие этого, в мышцах туловища и плечевого пояса накапливается потенциальная энергия упругой деформации. После чего, движение руки к цели обеспечивается за счет перехода потенциальной энергии в кинетическую энергию движущегося звена. Подобная тенденция была установлена в толкании ядра. Установленный механизм увеличения скорости звеньев тела при нанесении удара в научно-методической литературе сравнивается с «волной» или «движением кнута».

Правильное использование энергии упругой деформации мышц туловища и плеча в ударном движении является существенным и дополнительным фактором, повышающим финальную скорость и эффективность удара.

Вопросы для повторения:

1. Назовите факторы определяющие финальную скорость и эффективность удара боксёра.
2. Дайте определение энергии упругой деформации мышц в ударном движении.

Рекомендуемая литература:

З. М. Хусяйнов (2000): Тренировка нокаутирующего удара боксёров высокой квалификации. Москва. 65 стр.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ПРЯМЫХ УДАРОВ, ЗАЩИТА

1 уровень

Прямые удары делятся на:

1. Левый прямой в голову с шагом вперёд;
2. Левый прямой в голову с шагом назад;
3. Левый прямой в туловище с шагом вперёд;
4. Правый прямой в голову с шагом вперёд;
5. Правый прямой в голову с шагом назад;
6. Правый прямой в туловище с шагом вперёд.

ЛЕВЫЙ ПРЯМОЙ УДАР В ГОЛОВУ С ШАГОМ ВПЕРЁД

Левый прямой удар в голову с шагом вперёд (передняя рука, у левши правый прямой) это самый распространённый прямой удар в боксе. Данный удар выполняет в основном тактические задачи и очень успешно набирает очки. При ударе левой прямой кулак касается цели в тот момент, когда вес тела перенесён на левую ногу, которая останавливает дальнейшее движение (заваливание) тела вперёд. При совершении удара необходимо контролировать, чтобы носок опорной ноги был направлен строго по направлению удара (принцип разложения векторов). При этом сохраняется позиция ног на ширине плеч. Голова и колено не выходят за линию носка опорной ноги. Подбородок прикрыт плечом бьющей руки. Правый кулак прикрывает скулу. Правый локоть прикрывает печень. Быстрота выполнения удара зависит от быстроты выполнения шага вперед.

ЛЕВЫЙ ПРЯМОЙ УДАР В ГОЛОВУ С ШАГОМ НАЗАД

Левый прямой удар с шагом назад, выполняет в основном тактические задачи и успешно набирает очки (погасить атаку соперника, прервать атаку, сохранить дистанцию и т.д.).

При выполнении удара левой прямой необходимо контролировать:

1. направление носка опорной ноги;
2. положение колена опорной ноги и головы;
3. позицию ног (на ширине плеч);
4. правое плечо (принцип разложения векторов).

ВАРИАНТЫ ЗАЩИТЫ ОТ УДАРА «ЛЕВЫЙ ПРЯМОЙ УДАР В ГОЛОВУ»

Подставка (открытой перчатки), плеча, шаг назад, шаг в сторону «сайт-степ», уклоны (во внутрь и наружу) в лево и в право.

ЛЕВЫЙ ПРЯМОЙ УДАР В ТУЛОВИЩЕ С ШАГОМ ВПЕРЁД

Левый прямой удар в туловище с шагом вперёд (передняя рука, у левши правый прямой) выполняет в основном тактические задачи, но и успешно набирает очки. Техника выполнения такая же, как и при левом прямом ударе в голову, только в момент удара туловище наклоняется вперёд и уходит из зоны атаки левого прямого.

При выполнении удара левой прямой в туловище необходимо контролировать:

1. направление носка опорной ноги;
2. положение колена опорной ноги;
3. позицию ног «на ширине плеч»;
4. и правое плечо (принцип разложения векторов).

ВАРИАНТЫ ЗАЩИТЫ ОТ УДАРА «ЛЕВЫЙ ПРЯМОЙ В ТУЛОВИЩЕ»

Подставка правого или левого предплечья, шаг назад, шаг в сторону «сайт-степ».

ПРАВЫЙ ПРЯМОЙ УДАР В ГОЛОВУ С ШАГОМ ВПЕРЁД

Правый прямой удар в голову с шагом вперёд (у левши левый прямой) является основным ударом в боксе, поскольку техника удара и положение тела боксёра позволяют наиболее полно использовать биодинамику ударного движения. Как правило, наносится этот удар после удара левого прямого (исключение только в работе против левши). Выполнение технически правильно удара «левый прямой в голову» является исходной позицией для удара правой в голову. Выше мы уже подробно описали технику и динамику поступательного движения, когда правая нога начинает движение с опережением вращательного движения туловища, а вращательное движение туловища опережает поступательное движение плечевого пояса и кулака. Кулак достигает цели в тот момент, когда правая нога заканчивает своё движение.

При выполнении правого прямого в голову необходимо контролировать следующее:

1. масса тела должна находиться на левой опорной ноге;
2. носок опорной ноги строго по направлению удара;
3. положение колена опорной ноги и головы,
4. подбородок под плечом бьющей руки,
5. левый кулак прикрывает левую скулу, левый локоть туловище,
6. положение левого плеча согласно направлению векторов. Если провести осевую линию от левого плеча до носка левой опорной ноги, то она должна пройти по бедру и колену опорной ноги;
7. позиция боевой стойки и ноги на ширине плеч неизменна.

ВАРИАНТЫ ЗАЩИТЫ ОТ УДАРА «ПРАВЫЙ ПРЯМОЙ В ГОЛОВУ»

Вариантами защиты от удара «Правый прямой в голову» являются подставка (открытой перчатки), подставка левого плеча, шаг назад, шаг в сторону «сайт-степ», уклоны влево и в право, во внутрь и наружу.

ПРАВЫЙ ПРЯМОЙ УДАР В ТУЛОВИЩЕ С ШАГОМ ВПЕРЁД

Правый прямой удар в туловище с шагом вперед выполняется также как и удар правый прямой в голову, только в момент удара туловище наклоняется вперед и уходит из зоны атаки левого

прямого. При выполнении удара «Правый прямой в туловище с шагом назад» необходимо контролировать:

1. направление носка опорной ноги;
2. положение колена опорной ноги;
3. позицию ног на ширине плеч;
4. левое плечо согласно принципу разложения векторов.

ВАРИАНТЫ ЗАЩИТЫ ОТ УДАРА «ПРАВЫЙ ПРЯМОЙ В ТУЛОВИЩЕ»

Вариантами защиты от удара «Правый прямой в туловище» являются подставка правого или левого предплечья, шаг назад, шаг в сторону «сайт-степ».

ЗАПРЕЩЁННЫЕ ДЕЙСТВИЯ И УДАРЫ В БОКСЕ

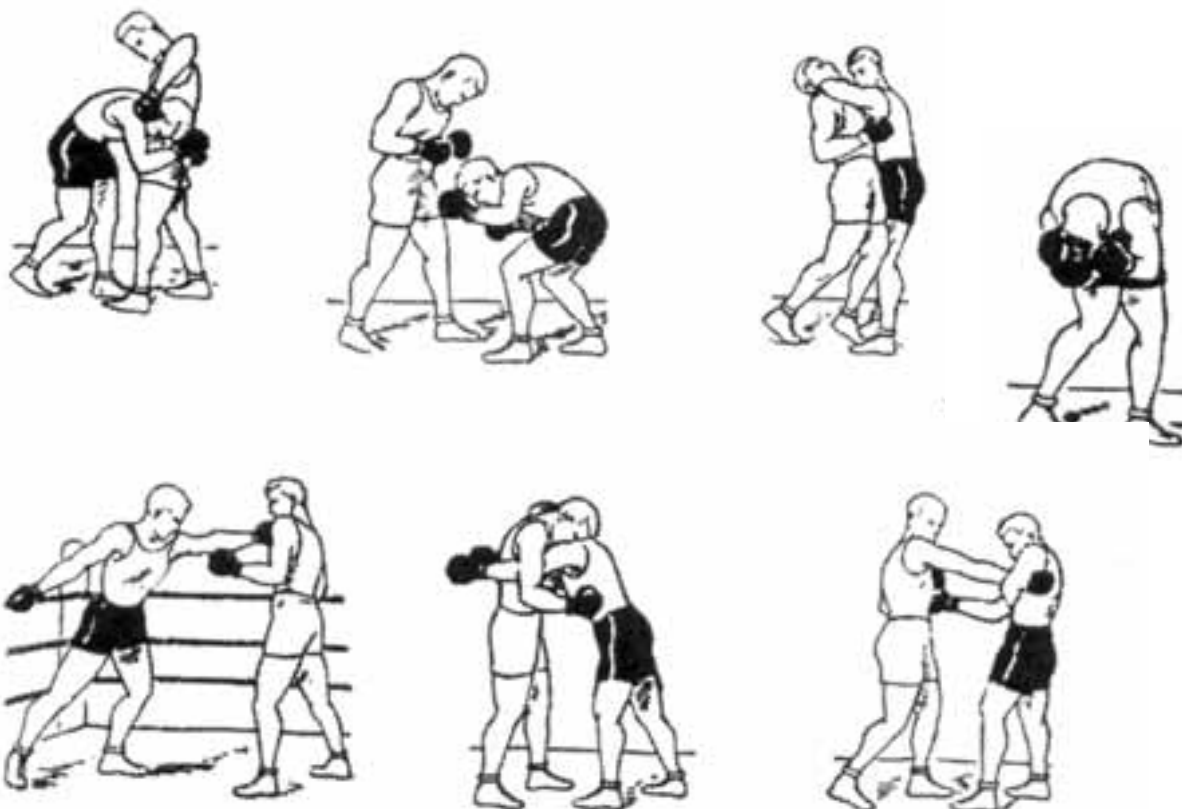
1 уровень



Рисунок 35. Запрещенные удары и действия (ошибки демонстрирует боксёр в чёрных трусах)



Запрещенные удары и действия (ошибки демонстрирует боксёр в чёрных трусах)



Запрещенные удары и действия (ошибки демонстрирует боксёр в чёрных трусах)

Запрещается:

1. наносить удары в спину, по затылку, ниже пояса;
2. наносить удары головой, плечом, предплечьем, локтем, открытой перчаткой, ребром или наотмашь и после команды «Стоп!»;
3. проводить опасные движения головой, а также наклоняться (проводить нырки) ниже пояса;
4. наступать на ноги соперника, толкать его, высоко поднимать колени;
5. держаться за канаты, использовать их для атаки, отталкиваясь от них;
6. захватывать соперника, бороться и прижиматься туловищем к нему;
7. атаковать соперника, находящегося в нокдауне;
8. захватывать перчатки, руки, голову соперника, держать его и одновременно наносить удары;
9. просовывать свою руку под руку соперника;
10. поворачиваться спиной или затылком к сопернику;
11. удерживать соперника на дистанции вытянутой рукой;
12. разговаривать во время боя, за исключением заявления об отказе от продолжения боя, и о беспорядке в экипировке;
13. вести пассивный или фиктивный бой;
14. натирать лицо и руки вазелином или другими подобными средствами;
15. перемещать во рту капу или умышленно ее выбрасывать.

Боксёру, нанёсшему запрещённый удар или совершившему запрещенные действия, может быть сделано замечание, предупреждение или отстранение от боя – дисквалификация.

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ БОКСЁРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

3 уровень

СПЕЦИФИКА БОКСА И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ПЕРИОДИЗАЦИЮ ТРЕНИРОВКИ

Бокс является, пожалуй, самым сложным видом единоборств. Эта сложность объясняется чрезвычайно высокими физическими и особенно психологическими нагрузками. Поединок на ринге протекает при повышенной двигательной активности, колоссальном нервном напряжении, вызывающем максимальную мобилизацию деятельности всех органов и систем организма. Психика боксёра испытывает очень большие нагрузки. В первую очередь это относится к вниманию и восприятию. На протяжении всего поединка от боксёра требуются точные, мгновенные восприятия, в особенности специализированные, такие как чувство дистанции, чувство времени, чувство удара. В тоже время боксёру необходимо устойчивое и одновременно быстро переключаемое внимание, например при переходе от защиты к атаке. При этом большое значение имеет быстрая переработка информации, поступающей от соперника, что предъявляет серьёзные требования к психической сфере боксёра. Всё это вызывает значительное психическое напряжение, которое усугубляется постоянной угрозой сильного удара. Последний фактор не встречается ни в одном другом виде Олимпийского спорта. Из-за этого у боксёров намного обостряются все психические процессы и значительно увеличивается нервно-психическое напряжение. Это вызывает быстрое утомление. А значит требуется особое внимание к регулированию нагрузок как на тренировках, так и на соревнованиях.

Угроза получения удара особенно возрастает на соревнованиях (чем выше рангом соревнования, тем выше реальная угроза получения удара). Следует учитывать также, что сам удар может оказать непосредственное физическое воздействие на организм боксёра, что в ещё большей степени увеличивает остроту воздействия специфических нагрузок в боксе. Ясно, что такого рода нагрузки требуют и более длительного времени на восстановление. К тому же большинство соревнований представляют собой продолжительные многодневные турниры, в которых нервная и физическая нагрузка достигает чрезвычайно высокого предела. А если ещё учесть и сгонку веса, к которой прибегают большинство боксёров. Поэтому «паузы» между соревнованиями в боксе гораздо длительнее, чем в других видах спорта. Поэтому правила бокса, разрешают боксеру участвовать в очередных соревнованиях не раньше, чем по прошествии пятнадцати дней со времени окончания предыдущих.

Всё это накладывает существенный отпечаток на построение тренировки боксёра и её периодизацию. Календарный год включает в себя несколько тренировочных циклов, сходных по объёму и динамике тренировочных нагрузок, по применяемым средствам, задачам подготовки и другим особенностям. Обычно количество циклов определяется числом соревнований за год и колеблется от 3 до 6.

Динамика нагрузок в каждом цикле характеризуется вначале повышением объёмов общей и специальной подготовки, а затем стабилизацией или даже снижением их. Необходимо выделить, что многоцикловая периодизация тренировки в боксе не создает условий для полноценного освоения и совершенствования техники и тактики. Это объясняется тем, что в каждом сравнительно коротком тренировочном цикле ведётся подготовка к конкретным соревнованиям, которые состоятся накануне. В процессе короткого тренировочного цикла, приходится решать массу различных задач помимо работы над техникой и тактикой. Ведь для серьёзной подготовки к соревнованию нужно обеспечить физическую и функциональную готовность организма, повысить уровень общей и специальной выносливости, а также степень развития специфических двигательных качеств и навыков. В наших условиях незаменимым помощником явился бы дневник боксёра. Естественно, что в таких условиях для длительной, скрупулезной работы над технико-тактическим мастерством просто не хватает времени и умения.

Поэтому часто в Эстонии подготовка боксёра соревновательного уровня превращается в «натаскивание» спортсмена от соревнования к соревнованию. Основной упор делается на развитие физических качеств и функциональных возможностей боксёров, а работа над техникой и тактикой отступает на задний план. Тренеров соблазняет перспектива добиться больших успехов за сравнительно короткий срок путём развития физических качеств и повышения функциональ-

ных возможностей, компенсируя недостатки в технико-тактическом мастерстве высоким уровнем физической подготовленности.

Однако вершины спортивного мастерства можно достичь только тогда, когда высокий технико-тактический уровень сочетается с оптимальной физической подготовленностью боксёра. Эта немудреная истина приведена здесь только для того, чтобы показать её особую значимость в боксе. Ибо забвение технико-тактического совершенствования в угоду физической подготовленности способствует превращению бокса в обыкновенную драку.

В итоге многоцикловая периодизация тренировки не обеспечивает полноценной тренировки боксёров к ответственным соревнованиям, не способствует повышению спортивного мастерства. Следует, однако, заметить, что этот вывод относится только к построению тренировки с явно выраженной многоциклическостью (до 6 циклов в год).

МЕТОДИКА УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЕМ ТРЕНИРОВАННОСТИ БОКСЁРА ПОСРЕДСТВОМ РЕГУЛИРОВАНИЯ ОБЪЁМА И ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ

3 уровень

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ В МИКРОЦИКЛАХ

Микроцикл это основной конструктивный элемент в построении тренировочного процесса. Он характеризуется определённой последовательностью тренировочных занятий и периодическим изменением объёма и интенсивности нагрузок.

Построение тренировочных занятий в форме микроциклов способствует большей целеустремлённости в достижении поставленных целей, а также наиболее полному использованию работоспособности спортсмена.

Особенности построения микроциклов зависят от задач, которые необходимо решить на определённом этапе подготовки. Изменение микроциклов на разных этапах связано с содержанием тренировки в каждом цикле и с динамикой нагрузок. Длительность цикла, чередование дней нагрузок и отдыха могут оставаться прежними, но не всегда. Определённый микроцикл может повторяться столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе. После того, как эти задачи будут решены и возможности данного микроцикла исчерпаны, следует переходить на новый микроцикл.

Особенности построения микроцикла во многом основываются на закономерных связях нагрузки и отдыха. Воздействие физических нагрузок на отдельные функции, а также на особенности восстановительных реакций определяется характером, интенсивностью и продолжительностью пауз, числом включённых в работу мышц, режимом их деятельности.

Воздействие разных динамических нагрузок носит избирательный характер. Это обстоятельство необходимо учитывать при определении оптимальных интервалов отдыха. Следует учитывать и неодновременность (гетерохронность) восстановления многих функций после различных нагрузок.

С учётом указанных факторов занятия в микроцикле чередуют таким образом, чтобы физические нагрузки одинаковой направленности задавались через промежутки времени, достаточные для наступления фазы суперкомпенсации ведущей функции, а нагрузка иной направленности, применяемая в этот период, не оказывала отрицательного влияния на восстановление основной функции.

Регулировать тренировочные нагрузки в микроцикле следует с учётом направленности упражнений и их избирательного воздействия на организм боксёра. Сочетание разнонаправленных тренировочных занятий в микроцикле позволяет каждый раз нагружать другие функциональные системы организма, а это даёт возможность повышать объём и интенсивность нагрузок, не подвергая боксёров опасности переутомления и травматизма.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО АРСЕНАЛА В БОКСЕ

1, 2, 3 уровень

Согласно определению К. В. Градополова (1965) техника в боксе – это совокупность приёмов защиты и нападения, которые в результате систематических упражнений становятся боевыми навыками боксёра. Техника служит основой, фундаментом мастерства боксёра. Под тактикой бокса К. В. Градополов понимает искусство ведения боя на ринге, рациональное использование боевых средств для достижения победы. Автор подчеркивает, что умение организовать бой, правильно используя технику применительно к особенностям соперника, определяет степень мастерства боксёра.

По мнению Г. О. Джерояна (1970), следует различать:

1. Тактику действий (тактику проведения атаки и контратаки);
2. Тактику боя и турнирную тактику.
3. В зависимости от поставленной школы бокса, а также от индивидуальных особенностей боксёра, его конституции, физического развития, темперамента, воли, двигательных особенностей у него формируется своя индивидуальная манера ведения боя, а следовательно, и индивидуальная тактика.

В результате изучения тактического мышления установлено:

1. Показатели, характеризующие уровень тактического мышления, полученные в лабораторных условиях, незначительно коррелируются с показателями тактического мышления в бою.
2. Тактическое мышление боксёров находится в прямой зависимости от эмоциональной и психической устойчивости.
3. Уровень и широта тактического мышления находятся в прямой зависимости от широты и уровня технических возможностей боксёра.

В общем виде многолетний процесс технической подготовки спортсмена подразделяется на две основные стадии (Л. П. Матвеев 1977):

1. стадия «базовой» технической подготовки;
2. стадия углубленного технического совершенствования.

На первой стадии осуществляется начальное обучение спортивной технике и создается основной фонд спортивно-технических умений и навыков, на базе которых на второй стадии происходит углублённое совершенствование техники и овладение спортивно-техническим мастерством.

Закладка фундамента техники («школа») бокса должна происходить в юношеском возрасте, где очень важно сформировать базовую технику, близкую к совершенству. Это позволит в последующие годы заниматься совершенствованием техники бокса, а не его переучиванием. Базовая техника – «школа» бокса становится, в этом случае, основой для формирования и последующего

закрепления рациональных и эффективных двигательных навыков, т.е. позволит обеспечить возможность «обучения без переучивания» на более высоких ступенях спортивного мастерства боксёра.

Базовая техника призвана обеспечить в сознании начинающего боксёра правильных представлений о рациональной и эффективной технике основных движений. Правильное освоение всего арсенала базовой (типовой) «школы» бокса создает объективные предпосылки для дальнейшего совершенствования и индивидуализации технико-тактического мастерства боксёра.

С учётом выше изложенного следует также отметить, что неоправданным методическим приёмом является копирование чужой техники, «натаскивание», т.к. уровень физических качеств и других способностей существенно отличается у различных спортсменов (В.Б. Коренберг 1970).

Тренера в своей работе должны стремиться выработать у своих учеников не индивидуальную технику «школы» бокса, а свою индивидуальную манеру ведения боя, построенную на рациональных боевых движениях типовой техники бокса.

Исходя из выше сказанного, делаем вывод, что этап формирования базовой техники бокса является одним из важнейших с точки зрения становления навыков ведения боя, т.к. его основу составляет изучение ведущих элементов технико-тактических действий, комбинаций и передвижений.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

2 уровень

ФИНТ

Финт это обозначение начала удара движением руки, туловища, ног, головы и даже глаз. С помощью финтов боксёр скрывает истинность своих боевых действий и этим создает сопернику тактические трудности в организации контратакующих действий, держит в напряжении его внимание, перехватывает инициативу в свои руки, а также освобождается от скованности и готовит свою атаку. Поэтому грамотно применять финты в бою должен уметь каждый боксёр. Финт может быть очень сильным тактическим оружием, но его эффективность целиком и полностью зависит от правдоподобия и выразительности его исполнения.

МАНЁВР И МАНЕВРИРОВАНИЕ

Современный бой это не только финты, удары, защиты и контрудары. Это также непрерывная смена различных движений, предшествующих атаке и готовящих её. Маневрирование это осмысленные передвижения боксёра на ринге, предназначенное для решения тактических задач. Маневрирование как тактическое действие особенно широко применяется в бою при подготовке атаки на дальней дистанции и в тоже время неоправданно мало на средней и ближней дистанциях. Умелое использование маневрирования в сочетании с финтами заставляет соперника напрягать внимание, выполнять ответные контрдействия. Тогда, когда вы к этому подготовлены. Главная задача маневрирования – выйти на ударную позицию, с которой боксёр может начать свою атаку. Эту задачу боксёр должен решать с помощью маневра

МАНЁВР

Манёвр представляет собой отработанную систему, состоящую из одного или нескольких передвижений, которую боксёр применяет не только, чтобы сблизиться с соперником, но и выйти на конкретную ударную позицию. От чёткости этого тактического приема зависит успех всей комбинации, так как с помощью маневра боксёр создает стартовую площадку для атаки. Помимо этого, маневр помогает спортсмену выходить из трудных положений в бою, когда он прижат к канатам или зажат в углу.

ОБМАННОЕ ДЕЙСТВИЕ

Обманное действие - боевое действие, направленное не на то, чтобы принести очки, а на то, чтобы скрыть от соперника истинную атаку. Обманным действием может быть удар или серия ударов, которые наносятся умышленно заметно для соперника, но предельно легко, без излишней затраты сил и энергии. Назначение этого двигательного навыка – внушить сопернику уверенность в успешном проведении собственных защитных действий и спровоцировать его на активные действия – активные действия тогда, когда вы к этому подготовлены.

ВЫЗОВ

Вызов - такой способ тактической подготовки боксёра к собственным контрдействиям, когда он провоцирует соперника на активные действия, способствующие выполнению задуманных контрприёмов.

В качестве средств для осуществления вызова используются умышленные раскрытия. Это может быть, опускание или отвод правой руки, поднятие подбородка, опускание левого плеча или поднятие правого локтя и т.д. С целью вызова соперника на активные действия, некоторые боксёры демонстрируют усталость или неспособность атаковать.

В зависимости от того, какую атаку собирается провести боксёр, он применяет вызов, удобный для соответствующего действия соперника, и как только последует ответная реакция, тут же реализует свой замысел, опережая действия соперника.

ОПЕРЕЖЕНИЕ

Опережение как средство тактики основано на том, что боксёр начинает выполнять собственный боевой приём в ответ на действия соперника, но опережает его своими контрдействиями за счет быстроты реакции, за счет быстроты мышления и скорости выполнения приёма.

Особенно широко опережение следует использовать в бою на дальней дистанции, так как более длительное время по сравнению со временем на средней и ближней дистанциях выполнения атаки соперника позволяют производить опережение со значительно меньшим риском. Необходимо отметить, что некоторые боксёры с большей эффективностью используют этот прием в боях на средней и ближней дистанциях.

УГРОЗА

Угроза это не просто Комплекс тактических действий, имитирующих начало атаки, но и все поведение боксёра, когда он создает видимую угрозу имитацией активных действий и вынуждает соперника защищаться или контратаковать. Ценность такого тактического поведения заключается в том, что чем чаще и реальнее соперник реагирует на ложную атаку, тем более благоприятные условия создаются для подготовки и проведения действительной атаки или контратаки. В то же время, под воздействием мнимой угрозы, соперник уходит в защиту и использует оборонительную тактику, что не позволяет ему контролировать не только последующие действия атакующего, но и собственные действия и состояние, что не минуемо приводит к общей напряженности и скованности.

Рекомендуемая литература:

В. М. Романов (1979): Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. Физкультура и спорт. Москва. 189 стр.

АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ, ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ, ОТВЕТНЫЕ И ВСТРЕЧНЫЕ УДАРЫ

2 уровень

АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ

В индивидуальной работе тренера с боксёром нужно установить, какая дистанция боя будет основной для него, какие его удары наиболее эффективны, какая защита более практична, на какие виды атаки он эффективнее всего контратакует, какие приёмы ему лучше удаются, какой темп боя ему по силам, в какой мере надо пользоваться атакующей или оборонительной тактикой и т.д.

Боксёр должен уметь атаковать любым известным в технике бокса ударом, выбор которого определяется положением соперника. Очень немногие боксёры отличаются умением атаковать и не все стремятся выработать это умение. Каждый боксёр обладает определенным Комплексом прочно усвоенных навыков в атаке, защите и контратаке. Боксёру необходимо стремиться разнообразить атакующие удары и комбинации, атаковать внезапно, используя ложные удары, угрозы, отвлекающие внимание соперника, атаковать точно и резко.

ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Защитные действия против разновидностей ударов не отличаются особой структурой движений. Они остаются теми же, что и против основных, хотя сочетаний из этих ударов может быть очень много. Защита, как правило, требует меньшей амплитуды и напряжения, чем удар. Роль зрительного контроля сводится в основном к тому, чтобы определить начало и форму удара, который должен быть нейтрализован данной защитой.

Самым ответственным нужно считать момент начального движения защиты, своевременностью которого определяется эффективность всего защитного действия.

Умение определять время для защиты, как, и для всех других действий боксёра в бою, в полной мере характеризуют уровень мастерства боксёра.

В практике бокса установлены шесть основных видов защиты: уход – шаг назад, шаг в сторону (сайт-степ), подставка, отбив, остановка, уклоны и «нырок». Выполняемые различным способом, они, как и удары, структурно различны. Отдельные из этих видов, в свою очередь, могут быть выполнены различными способами.

Каждое отдельное действие защиты непременно выполняется координированным сочетанием движений рук, ног и туловища.

ОТВЕТНЫЕ УДАРЫ

Ответным называется удар – наносимый после защиты от атаки соперника, является очень эффективной формой контратаки.

ВСТРЕЧНЫЕ УДАРЫ

Встречным называется удар, опережающий атакующий удар соперника, является очень эффективной формой контратаки.

Рекомендуемая литература:

- В. М. Романов** (1979): Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. Физкультура и спорт. Москва. 189 стр.
- К. В. Градополов** (1963): Бокс. Физкультура и спорт. Москва. 285 стр.

КОНТРУДАРЫ ВСТРЕЧНОЙ И ОТВЕТНОЙ ФОРМЫ

2 уровень

Одиночные удары, наносимые в момент атаки соперника для остановки её или перехвата инициативы боя, называются контрударами. В качестве контрударов могут служить все основные, известные в технике бокса удары. Они подразделяются на встречные и ответные.

Каждый контрудар наносится в сочетании с каким либо видом защиты, чтобы избежать атакующего удара соперника. При этом движение контрудара всегда видоизменяется под влиянием характера данной защиты.

Конечное положение защиты, соединяемой с контрударом, всегда должно быть одновременно конечным положением встречного удара или исходным положением для нанесения ответного удара. Боксёр должен уметь отлично владеть контратакующими ударами, искусно избегая при этом атакующих ударов соперника. Для этого он должен иметь ясное представление о комбинациях, которыми можно противодействовать сопернику.

ТЕХНИКА БЛИЖНЕГО БОЯ

2 уровень

Ближний бой в боксе - наиболее активная форма боя, состоящая из Комплекса различных технико-тактических приёмов. Эти приёмы образуют систему средств, выражающуюся в коротких ударах, целесообразных защитах от них, способах завязки ближнего боя и выхода из него.

Устойчивое положение тела в позиции на дистанции ближнего боя позволяет боксёру в нужный момент быстро выполнять то или иное действие.

Собранная позиция дает боксёру возможность успешно вести бои в сфере действия ударов соперника, а экономное, быстрое и рациональное движение в ближнем бою – осуществить в минимальное время принятое боевое решение, затратив на это минимум мышечных усилий. В момент сближения быстрота позволяет боксёру первым начать атаку и захватить инициативу. В ближнем бою важно уметь сочетать расслабление мышц с мгновенным напряжением. В выполнении любого приёма атаки, защиты или контратаки должны участвовать только мышцы, необходимые для данных движений. минимальное время, затраченное на приёмы, позволяет экономить силы и продлевает работоспособность в бою.

Например, во время удара в ближнем бою сжимать кулак нужно только в момент прикосновения его к цели и немедленно расслаблять после удара.

Умение координировать движения очень существенно. Перед тем как нанести акцентированный удар, боксёр должен подготовить удобное исходное положение, позволяющее включить в работу определенные группы мышц.

В ближнем бою мы наблюдаем у боксёра в основном следующие подготовительные движения:

1. поворот туловища направо для бокового удара правой в голову или туловище;
2. поворот туловища в лево для бокового удара левой в голову или туловища;
3. уклон в право и переноса центра тяжести с приседанием на правую ногу, для бокового удара правой в голову или снизу в голову или туловище;
4. уклон влево и переноса центра тяжести с приседанием на левую ногу; для бокового удара левой в голову или снизу в голову или туловище (в область печени).
5. наклон туловища вперед для удара снизу в туловище или Голову.
6. приседание с целью защититься от ударов и нанести ответный удар снизу в голову или туловище.
7. шаги влево или право для вызова соперника на движение в сторону и нанесение ударов в голову или туловище и т.д.

В условиях ближнего боя, когда соперник все время меняет положение тела и создает угрозу атаки, оказывает давление и сопротивление, техника приёмов естественно, изменяется в соответствии со складывающейся обстановкой. Боксер, вошедший на дистанцию ближнего боя, должен стремиться захватить инициативу, подчинить соперника своим действиям, заставить его перейти от атаки к защите.

ТАКТИКА ПОСТРОЕНИЯ БОЯ

2, 3 уровень

Тактическая подготовка боксёров это наиболее трудоёмкий раздел тренировочного процесса.

Тактика построения боя это раздел теории, изучающий тактические действия боксёра, а также их применение в бою против конкретного соперника. Следует различать тактику отдельных атакующих и контратакующих действий, тактику боя и тактику турнира.

Тактика действий это способ проведения атакующих и контратакующих комбинаций.

Тактика проведения атаки это неожиданные, для соперника, действия атакующего, а также действия, создающие ложные представления о начале движения, о начале действия.

Тактика проведения контратаки это вызов (провоцирование) на определенные атакующие или контратакующие действия ложной информацией о своей неготовности (ложными открытиями, ложными атаками). При этом действия соперника теряют свою неожиданность, и боксёр проводит задуманную контратаку.

Тактика боя это умелое использование атакующих и защитных действий в бою с соперником для достижения победы. План действий основан на нейтрализации сильных сторон соперника и использование его слабых сторон. Однако победить того или иного соперника во время турнира недостаточно. Для достижения высоких результатов необходимо одержать победы над несколькими соперниками. Боксёр должен это учитывать и уметь строить тактику турнира в целом.

Тактика турнира это рациональное распределение сил боксёра, стремящегося сохранить к финалу физическую и нервную энергию.

Далее разберём характеристики тактических действий боксёра: подготовительных, атакующих и защитных. А также, различные виды дистанций: бой на дальней, средней и ближней дистанциях и различные формы боёв: активно-наступательная и позиционная.

ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ БОКСЁРА

2, 3 уровень

По тактической целенаправленности боевые действия боксёра следует распределить по трём группам:

1. подготовительные;
2. атакующие;
3. защитные.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

К подготовительным действиям относятся все действия боксёра, предшествующие непосредственно атаке и защите и обеспечивающие ему успех.

Задачей подготовительных действий боксёров является:

1. создание удобных исходных положений для атакующих и защитных действий с помощью маневрирования;
2. сообщение ложной информации сопернику с помощью обманных действий для отвлечения его от проводимой атаки и вызова на атаку или контратаку для проведения собственной контратаки;
3. выявление излюбленных комбинаций соперника, его индивидуальной манеры ведения боя, физической подготовленности с помощью разведывательных действий.

ДЕЙСТВИЕ ПОДГОТОВКИ

Действие подготовки состоит в маневрировании и защите, в том числе обманные действия на дальней, средней и ближней дистанциях, разведывательные действия.

МАНЕВРИРОВАНИЕ

Маневрирование осуществляется передвижениями на дальней (защитной) дистанции и переходами с дальней дистанции на ударную (и обратно) с целью выбора необходимой дистанции и

удобного момента для нанесения удара. Не всегда удобное исходное положение для проведения атакующих и контратакующих действий можно создать с помощью только маневрирования. В том случае, если боксёру необходимо сохранить дальнюю (защитную) дистанцию для свободы маневрирования (при встрече с боксёром активно-наступательной манеры боя), то он сочетает маневрирование на дальней дистанции с защитами-отходами назад и в стороны (сайд-степ). Так называемый дистанционный маневр. Или использует фронтальный маневр: сочетание маневрирования (движения вперед) с защитами – уклонами, нырками или комбинированными, для отеснения активно наступающего соперника и этим создаёт удобное исходное положение для себя и неудобное для соперника. И если возникла необходимость ограничить в маневре соперника, избравшего позиционную тактику боя, боксёр «прижимает» его к канатам или «загоняет» в угол ринга с помощью маневрирования в сочетании с защитами уклонами и подставками.

ОБМАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Обманные действия осуществляются финтами (имитация начала удара и ложное «открытие») и ложными лёгкими, но быстрыми ударами. Целью этих действий является психологическое напряжение соперника, отвлечения от действительной атаки и вызовы на необходимые действия (заставить атаковать соперника тогда, когда вам это удобно). Финты и ложные удары необходимо сочетать с защитами и маневрированием.

РАЗВЕДЫВАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Осуществляются с помощью маневрирования и защит, обманных действий и разведки боем.

АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ

2, 3 уровень

Атакующие действия состоят из подготовительных действий и непосредственно атаки. Они включают в себя разностороннюю подготовку к атаке и контратаке, активные защиты, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях. Последовательность всех этих элементов техники и тактики различна и диктуется требованиями боевой обстановки, характером действий соперника, успехом или не успехом собственных атак.

Развиваются атакующие действия (независимо от того, начаты они в контратаке или атаке) не только автоматизированными сериями, но и избирательными и могут перемежаться с защитами, маневрами, коротким выходом из боя и многократной сменой дистанций. Атакующие действия возможны на разных дистанциях – дальней, средней и ближней. Действия на одной из этих дистанций могут быть особенностью, отличающей конкретного боксёра. Кроме того, такие действия могут быть и отдельной фазой боя, сложившейся по его ходу.

Искусные боксёры, независимо от их манеры ведения боя, широко применяют атаку, контратаку с дальней дистанции, а также боевые действия на средней и ближней дистанциях, умело сочетая эти действия в соответствии с тактическими задачами, которые они ставят перед собой и осуществляют в бою. Одни боксёры пользуются атакой как основным боевым средством, а к контратакам прибегают в ходе того или иного момента боя, перемежая их с атаками. Но в случае необходимости, при встрече с агрессивным атакующим соперником, идущим на обмен ударами, боксёр избирает как основное средство защиты встречные и ответные удары.

Боксёры, пользующиеся контратакой как основой боя, применяют атаку, главным образом, для завязки боя. В особенности часто им приходится прибегать к атакам, когда они встречаются с соперником одинаковой, с ними боевой манеры ведения боя.

Атака с дальней дистанции служит одним из основных боевых средств боксёров самого различного типа и применяется в зависимости от конкретной обстановки боя. Такая атака может быть отдельной законченной комбинацией, применяемой в удобный момент боя (с последующим выходом из атаки), и служит различным тактическим целям.

Быструю неожиданную, для соперника, атаку применяют для захвата инициативы и для акцентированного удара. Атакой с дальней дистанции пользуются также с целью получить преимущество в очках, опережая защиту соперника. Эта атака, если она неожиданна и быстра, успешно осуществляется против боксёров контратакующей манеры ведения боя. Отдельные энергичные

и резкие атаки с дальней дистанции противопоставляются активным боксёрам, ведущим бой непрерывно в быстром темпе и на ближней дистанции. Этими атаками опережают (сбивают) наступательные действия соперника и сохраняют дальнюю дистанцию.

Атаки с дальней дистанции очень разнообразны. Они могут состоять из одиночных, или двойных (в том числе повторных) ударов, или из серии ударов и начинаться как левой, так и правой рукой. Место для удара и количество ударов в серии атакующий боксёр определяет до атаки (например, стереотипные, автоматизированные серии ударов и т.д.) или в ходе атаки (избирательные серии ударов или развитие успешной серии).

ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

2 уровень

Защитные действия применяются, если боксёру необходимо: защититься от быстрой атаки контратаки соперника, захватить инициативу, утомить соперника, раскрыть соперника, прийти в себя после полученного удара (выдержать паузу), подготовить контратаку, специально, в тактических целях, противопоставить непрерывным атакам ряд защитных действий как подготовку к контратаке.

Во время собственной атаки или контратаки боксёр защищается от ответной атаки соперника. Защита против ответных ударов требует внимания и быстрого перехода от атаки к защите. Быстрый переход от ударов к защитами и снова к ударам возможен при условии, если боксёр хорошо стоит на ногах в момент удара (сохраняет равновесие), от встречного удара, (на его первый атакующий удар). Здесь боксёр чаще всего изменяет направление своего движения, пользуясь уклоном от встречного удара, опережающего второй удар атакующего боксера. Выше описанный случай является наиболее трудным для атакующего, от которого требуется большое внимание во время атаки и умение быстро переходить от атакующих к защитным действиям, не прерывая атаки и развивая бой на средней и ближних дистанциях.

Когда бой развивается на средней и ближней дистанциях, несколько изменяется и характер защит. Удары здесь наносятся быстрее, чаще и с меньшей амплитудой. Поэтому труднее применять защиты, которые чередуясь с ударами, должны быть быстрыми, точными и наноситься с меньшей амплитудой. Атакующий (также и защищающийся) должен быстро переходить от ударов к защитами и снова к ударам.

Окончание защиты или удара является удобным исходным положением для последующих действий (это возможно только при наличии хорошей школы бокса).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ И ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ БОЯ С ЛЕВШОЙ

2 уровень

Часто на ринге встречаются боксёры-левши, ведущие бой в правосторонней стойке. Манера боя этих боксёров может быть различной, но обычно они наносят резко и сильно удар левой рукой.

Вести бои против боксёра – левши без предварительной подготовки трудно. Неожиданные сильные удары левой рукой и невозможность применять привычные контрдействия дезориентируют соперника и лишают его инициативы.

Выбирая тактику против левши, боксирующего в правосторонней стойке, учитывают прежде всего, какой манеры ведения боя придерживается этот боксёр: боксирует ли он в атакующей манере или контратакующей, на дальней или ближней дистанции, атакует непрерывно или атаки его носят характер короткой законченной схватки.

Обычно такие боксёры более открыты для удара правой рукой, и поэтому главное тактическое средство, применяемое в бою с ними, - это быстрые и резкие удары правой рукой в голову, отвлекая левой.

Для того, чтобы более быстро развить атаку против левши, перейти на ближнюю дистанцию, боксёр выбирает более фронтальную, чем обычно стойку, с тем чтобы приблизить к левше правую, готовую к атаке руку.

Встречаясь с такими соперниками, боксёр всегда должен помнить, что, несмотря на различную манеру ведения боя, боксёр – левша всегда готовит удар левой рукой, как в голову, так и в область печени. Поэтому необходимо тщательно и внимательно контролировать левую руку. Ведение боя на ближней дистанции уменьшает преимущество левши, но и здесь остается реальная угроза удара левой рукой в область печени.

Одним из действенных приёмов против левши служит перекрёстный удар (сверху) левой рукой с шагом влево-вперед против атакующего удара правой.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКИ

2 уровень

Совершенствования тактики это совершенствование тактических действий, тактики проведения приёма и тактики ведения боя.

Совершенствование – процесс индивидуальный. Прежде чем приступить к индивидуализации мастерства, необходимо выявить склонности боксёра к тому или иному виду боя – боя на длинной, средней или ближней дистанции, а также к форме ведения боя – активно-наступательной или позиционной, атакующей или контратакующей.

Совершенствование боксёров можно проводить только после того, как они твёрдо усвоят все технические приёмы школы бокса.

Совершенствование боксёров проводится с помощью общих (разнообразных) технических и тактических заданий для всей группы и индивидуальных (конкретных) заданий каждому боксёру. Разнообразный технический и тактический материал должен быть широко использован в процессе обучения и совершенствования боксёров, частая смена заданий (плановая) и их разнообразие способствует устойчивому интересу к занятиям, расширяет кругозор боксёров.

Не все разнообразные технические и тактические приёмы, комбинации усваиваются боксёрами одинаково и не все приёмы применяются ими в условиях тренировочного и соревновательного боёв. Однако разучивать и совершенствовать разнообразные комбинации НЕОБХОДИМО. Это улучшает специфическую координацию движений, вырабатывает правильную форму ударов, защит и их сочетаний, обогащает боксёра техническими и тактическими навыками. Но, несмотря на то, что боксёры изучают учебный материал общий для всех, и в то же время, достаточно разнообразный, лучше они усваивают те технические и тактические приемы, которые больше соответствуют индивидуальным особенностям боксёра. Эти приёмы они применяют в бою чаще, чем другие. Разнообразие технических и тактических действий в процессе совершенствования даёт возможность боксёрам в известной степени самоопределиться, а тренеру – наметить направление индивидуальной работы с ним.

Как только выявятся индивидуальные черты боксёра, общие задачи необходимо сочетать с индивидуальными заданиями, направленными на выработку и совершенствование определенной, свойственной данному боксёру, манере ведения боя.

Выбор методики спортивного совершенствования теперь должен быть подчинён индивидуальным особенностям боксёра, характеру его спортивного роста. Для этого необходим тщательный анализ тренерского дневника-конспекта. Поэтому вначале, на первом этапе совершенствования, необходимо выделить (и ограничить) определённый круг техники, свойственной конкретному боксёру.

Действия и темп современного боя значительно увеличились, что требует от боксёра высокого совершенствования техники, тактики, большой скорости движений и реакций, восприятия и мышления. Сейчас технические действия и тактические приёмы эффективны лишь в том случае, если боксёр их проводит быстро. На ринге необходимо мгновенно принимать или изменять те или иные тактические решения.

Все это вынуждает боксёра отрабатывать и шлифовать в процессе тренировки лишь определенные приемы и действия, свойственные его индивидуальности, добиваясь их качественного исполнения. Тщательное совершенствование действий в подготовке, в атаке и защите, развитие мышления, воли, реакции, чувства времени, чувства дистанции обязывает боксёра кропотливо и продолжительно работать.

Развивая свои боевые качества и тактику; боксёр, несмотря на ограниченность средств техники, имеет возможность (значительно ограниченную) применять эти средства в поединке и побеждать (значительно реже) не за счёт силового боя, обмена ударами, а за счёт мастерства и искусства ведения боя. Совершенствование в тактике невозможно без одновременного развития быстроты, ловкости, выносливости, внимания, реакции, боевого мышления, воли. Техника, тактика, физические и психологические качества должны быть взаимосвязаны.

ИССЛЕДОВАНИЕ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЁРОВ

3 уровень

Соревновательный период делится на этапы, включающие в себя непосредственную подготовку к соревнованиям и само состязание. Длительность этих межсоревновательных этапов колеблется от 3 до 7 недель. Динамика тренировочных нагрузок в этом периоде по сравнению с подготовительным характеризуется снижением общего объема нагрузок и некоторым повышением или стабилизацией их интенсивности. Это и понятно, поскольку такая динамика нагрузок наилучшим образом сохраняет спортивную форму и уровень тренированности.

Своеобразие соревновательного периода в олимпийском боксе заключается в сравнительно небольшом количестве соревнований и довольно длительных перерывов между ними. Так что поддержание тренированности, а тем более дальнейшее её наращивание требует значительных по объему и интенсивности нагрузок.

Особенности структуры и содержания межсоревновательных этапов зависят от их длительности, а также от масштаба предстоящих и от напряженности предыдущих соревнований. Интервалы между основными соревнованиями здесь больше, чем между менее ответственными. Это объясняется не только более длительным воздействием ответственных соревнований на боксера, но и требованиями всесторонней подготовки к ним с учетом их конкретных особенностей – продолжительности и программы, места проведения и т.д.

В зависимости от указанных факторов целесообразно выделить два типа межсоревновательных этапов:

1. Соревновательный, который вводится перед наиболее ответственными соревнованиями и продолжается 5-7 недель;
2. Поддерживающий. 3-4 недели после особенно напряженных соревнований.

Соревновательный этап используется в тех случаях, когда для подготовки к ответственному турниру достаточно много времени и есть возможность для дальнейшего совершенствования уже достигнутого уровня подготовленности. Начало этапа строится в зависимости от напряженности прошедших соревнований. Чем они продолжительнее и напряженнее, тем дольше длится «разгрузочный» микроцикл, в котором значительно снижаются нагрузки (иногда дается 2-4 дня активного отдыха) и создаются условия для полного восстановления. После этого этап строится примерно так же, как и предсоревновательный. Отличие лишь в том, что в соревновательном этапе несколько снижается объем нагрузок и их острота. Это связано с тем, что в соревновательном периоде боксёр находится в хорошей спортивной форме и слишком объёмные и напряжённые нагрузки типа спаррингов и вольных боёв могут привести к переутомлению. Объём и интенсивность других специальных упражнений остается примерно на том же уровне, что и на предсоревновательном этапе.

ОФП здесь носит еще более выраженный вспомогательный характер – используется преимущественно для переключения на другого вида работу и для ускорения процессов восстановления после специфических нагрузок. Лишь в первой половине этапа ОФП применяется для поддержания достигнутого уровня тренированности.

Соревновательный этап строится разными способами, в том числе и по «принципу маятника». Последний может оказаться особенно эффективным, поскольку он позволяет более полно учитывать особенности предстоящих соревнований. Нужно отметить только, что специализированные

микроциклы на данном этапе должны быть менее напряженными, чем на предсоревновательном этапе. Лучше делать упор на более тщательное моделирование таких особенностей соревнований, как время и место их проведения, манера ведения боя потенциальными соперниками и т.п. А сами соревновательные нагрузки следует воспроизводить в соревновательном мезоцикле очень осторожно.

Поддерживающий этап направлен на поддержание уже достигнутого уровня тренированности. Как правило, он применяется в тех случаях, когда боксёр находится в хорошей спортивной форме, а до очередных соревнований остаётся сравнительно короткий срок. Этот этап отличается от предыдущего невысокими тренировочными нагрузками и широким использованием общеразвивающих упражнений в форме активного отдыха.

Поддерживание спортивной формы достигается преимущественно за счет специальных упражнений, применяющихся в небольшом объёме, но с высокой интенсивностью. Это упражнения с партнёром и на снарядах по совершенствованию технико-тактического мастерства, условные и вольные бои. Последние применяются не более 2-х раз в неделю.

Последовательность и чередование указанных этапов, а также их построение в соревновательном периоде во многом зависят от календаря соревнований. При построении указанных этапов нужно учитывать следующие принципиальные моменты. Чем длительнее соревновательный или межсоревновательный этапы, тем больше должен быть объём нагрузок и шире круг тренировочных средств. Однако объём нагрузок не должен превышать достигнутого в подготовительном периоде, а разнообразие тренировочных средств нужно ограничивать освоенными ранее упражнениями. В противном случае соревновательный период может превратиться в подготовительный, что значительно затруднит реализацию достигнутого уровня тренированности на соревнованиях.

Blank area for notes or additional text, consisting of ten horizontal grey bars.

A series of 20 horizontal grey bars, stacked vertically, intended for writing notes or answers. Each bar is uniform in width and height, providing a structured space for text.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЁРА

Бокс это работа большой и субмаксимальной мощности. Огромные мгновенные физические напряжения в бою на средней дистанции сменяются полной мышечной расслабленностью в интервалах боя на дальней дистанции или же изнурительной работой, требующей значительных затрат для преодоления сопротивления соперника, в бою на ближней дистанции.

Для этого боксёр должен обладать хорошей общей и специальной физической подготовленностью. Среди многих факторов, определяющих достижения боксёра, высокий уровень физических качеств – один из важнейших.

Занятия по общей и специальной физической подготовке в своей основе являются комбинированными – упражнения разного характера чередуются в них в определённом направлении и последовательности. В занятиях используют лёгкоатлетические, гимнастические, спортивно-вспомогательные упражнения, а также специальные упражнения боксёра. Совершенствование таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость должно осуществляться в тренировке боксёра систематически, особенно в общеподготовительном периоде тренировки.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ БОКСЁРА

1, 2 уровень

Каждый боксёр, регулярно занимающийся олимпийским боксом, должен иметь представление об исходном и текущем уровне своего физического развития, а также самостоятельно его контролировать.

Основой оценки физического развития боксёра являются контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Общая и специальная физическая подготовка боксёра – это основа, на которой строится его техническое и тактическое мастерство. Без достаточной физической подготовки в современном боксе невозможно достигнуть высоких и стабильных результатов. Для контроля за развитием физических и специальных качеств и определения тренированности на отдельных этапах подготовки спортсмена рекомендуется устанавливать нормативы по общей и специальной физической подготовке. Такие нормативы будут стимулировать работу над повышением уровня тренированности спортсмена, а также способствовать подготовке организма к высоким нагрузкам в соревновательном периоде. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке рекомендуется проводить в конце подготовительного периода, в первые дни сбора, что позволит тренеру определить тренированность участников сбора и определять готовность боксёра переносить предлагаемые нагрузки. Для этого необходимо разработать тесты контрольных нормативов и разослать их по клубам, чтобы боксёры и тренеры имели представление, какие нагрузки их ожидают на том или ином этапе подготовки.

Наравне с контрольными нормативами существует ряд вспомогательных показателей используемых для оценки физического состояния боксёров.

Известно, что при выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами, мозгом, в связи с чем возрастает функция органов дыхания. Важным показателем функции дыхания является жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), которая определяется объёмом воздуха, зафиксированным при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Измеряется ЖЕЛ с помощью различного рода спирометров. Для оценки используют как абсолютные, так и относительные показатели ЖЕЛ.

$$\text{Условный Коэффициент } K = \frac{\text{ЖЕЛ (см)}}{\text{Вес (кг)}}$$

В среднем К равен 65. Чем выше значение показателя, тем лучше функционирует грудная клетка и лёгкие, т.е. выше легочная вентиляция. Абсолютные показатели ЖЕЛ у квалифицированных боксёров колеблются от 4500 до 6000 см.

ПРОБА ШТАНГЕ (ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ НА ВДОХЕ)

Сделать вдох, затем глубокий выдох и снова вдох и задержать дыхание, зажав нос пальцами. Фиксируется время задержки дыхания. Хорошо подготовленные спортсмены задерживают дыхание на 60-120 секунд. Можно задерживать дыхание и на выдохе (проба Генча). Вдох, выдох, дыхание задержать. Тренированные спортсмены способны задержать дыхание на 60-90 сек.

ВЕСО-РОСТОВЫЙ ИНДЕКС КЕТЛЕ

Весо-ростовой индекс Кетле устанавливает, какое количество веса приходится на один сантиметр тела:

$$\text{коэффициент } K = \frac{\text{вес тела (гр)}}{\text{длина тела (см)}}$$

В среднем величина показателя колеблется от 350 до 450. Число, превышающее 550, указывает на чрезмерный вес, меньше 300 – на исхудание. У спортсменов высокого роста показатель несколько меньше, чем у низкорослых.

ВЕСО-РОСТОВЫЙ ИНДЕКС БРОКА

Весо-ростовой индекс Брока. Исходя из этого индекса, вес тела (кг) в «норме» должен равняться длине тела (см) без 100 единиц.

$$K = \frac{\text{«нормальный»}}{\text{вес тела}} = (\text{длина тела} - 100)$$

Указанные выше весо-ростовые индексы основаны на положении о том, что при изменении длины тела на 1см, вес тела изменяется на 1кг, что не совсем точно.

ПОКАЗАТЕЛЬ ЭРИСМАНА

Показатель Эрисмана характеризует степень развития грудной клетки. Из окружности грудной клетки в покое надо вычесть 0,5 длины тела стоя. При нормальном развитии спортсмена окружность грудной клетки больше половины длины тела. Среднее развитие грудной клетки определяется числами от +1 до +5. Показатель больше +5 бывает у боксёров с хорошо развитой грудной клеткой. Отрицательные числа встречаются у худых и физически ослабленных людей.

$$\text{Показатель крепости Телосложения } K = \frac{W}{S}, \text{ где } W - \text{ вес тела; } S - \text{ площадь поверхности тела}$$

ФОРМУЛА ИССАКСОНА

Наиболее популярным аналитическим методом определения площади поверхности тела является использование формулы Иссаксона (Э.Г.Мартиросов,1982) формула имеет следующий вид:

$$S = \frac{100 + W + (H-160)}{100} = (м), \text{ где } H - \text{ длина тела}$$

Пример вычисления величины поверхности тела для спортсмена, имеющего вес 63,5 кг и длину тела 167 см:

$$S = \frac{100+63,5 + (167-160)}{100} \cdot \frac{170}{100} = 1,71 \text{ (м)}$$

Коэффициент, характеризующий крепость телосложения этого боксера будет:

$$K = \frac{63,5}{1,71} = 37,13$$

В практике бокса целесообразно ориентироваться на следующие коэффициенты, рассчитанные для боксёров сборной команды СССР 1988г.

$$\text{Весовая категория: } \frac{48-51}{33,78}, \frac{54-57}{35,45}, \frac{60-63,5}{36,01}, \frac{67-71}{38,72}, \frac{75-81}{40,50}, \frac{91-+91}{42,92}$$

Показатель пропорциональности физического развития:

$$K = \frac{\text{Длина тела стоя} - \text{длина тела сидя}}{\text{Длина тела сидя}} * 100\%$$

Этот показатель позволяет судить об относительной длине ног. Показатель меньше 87% указывает на отставание длины нижних конечностей по отношению к длине туловища. Показатель от 87% до 92% указывает на пропорциональное физическое развитие боксера. Показатель больше 92% указывает на относительно большую длину нижних конечностей по отношению к длине туловища. Указанные ориентиры можно учитывать при прогнозировании преимущественного использования тактики и техники рук и ног в бою.

Рекомендуемая литература:

В. Степанов, Ю. Соколов, Ю. Радонюк (1967): Бокс. Москва. 117 стр.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЁРОВ

1 уровень

Сила это физическое качество, выражающееся в способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Как известно, мышцы могут работать:

1. Без изменения своей длины (удерживающая сила, статический режим работы);
2. При уменьшении длины (динамическая сила, преодолевающий режим работы);
3. При удлинении длины (амортизационная сила, уступающий режим работы).

Поскольку сила равна произведению массы на ускорение, то величина силы могут возрастать либо за счёт большой массы при небольших ускорениях (собственно силовые движения), либо за счёт увеличения ускорения (скоростно-силовые движения). Если, несмотря на значительное ускорение, величина силы очень мала, движения называются скоростными.

Виды силовых способностей делятся согласно виду силовой способности и условиям их проявления:

1. Условиями проявления силовых способностей (статической силы) являются статический режим и медленные (жимовые) движения.
2. Условиями проявления скоростно-силовых способностей являются:
 - 2.1. Динамическая сила – быстрые движения;
 - 2.2. Амортизационная сила – уступающие движения;
 - 2.3. Взрывная сила – предельно быстрые движения.

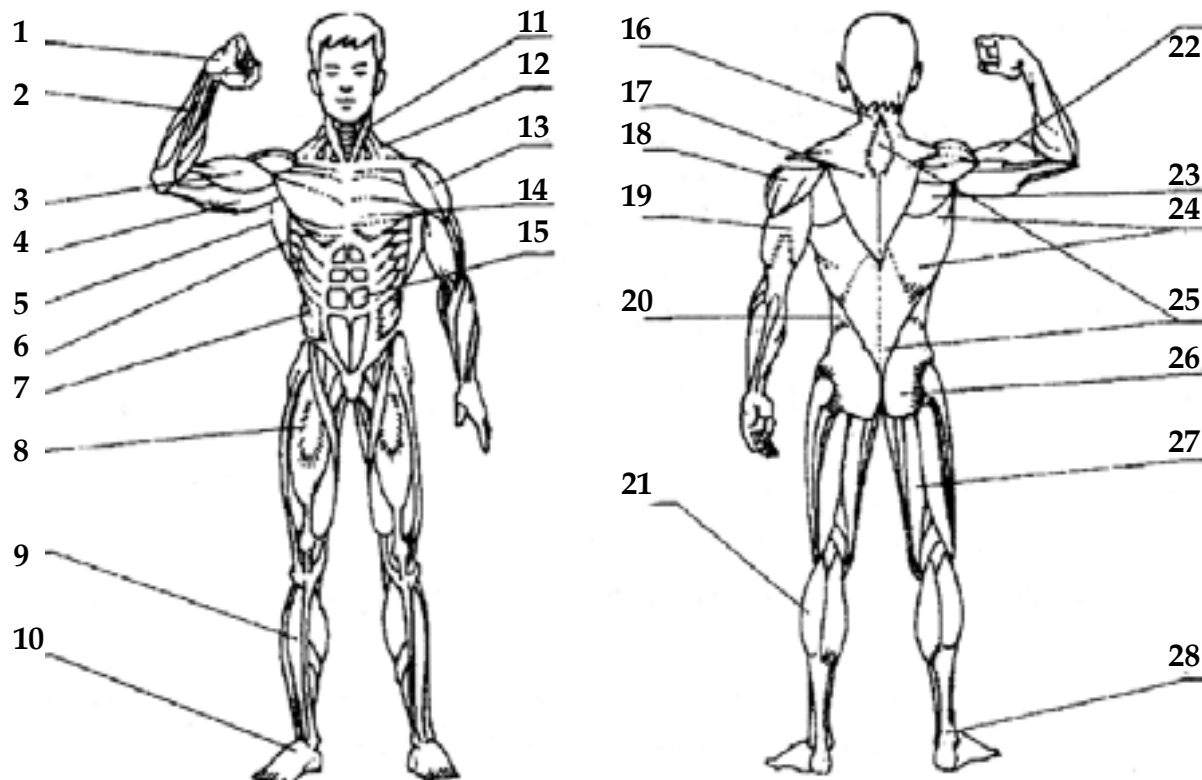


Рисунок 36. Простейший атлас мышечной системы человека

Основные мышцы: 1 – мышцы кисти, 2 – мышцы предплечья, 3, 22 – бицепс, 4, 19, – трицепс, 5, 23 – круглая мышца, 6, 24 – широчайшая мышца спины, 7, 20 – косая мышца живота, 8 – разгибатель бедра, 9 – большеберцовая, 10 – мышцы стопы, 11, 16 – мышцы шеи, 12, 17 – трапецевидная, 13, 18 – дельтовидная, 14 – большая грудная, 15 – прямая мышца живота, 21 – икроножная, 25 – сгибатель спины, 26 – ягодичная, 27 – сгибатель бедра, 28 – ахиллово сухожилие.

В бою сила боксёра проявляется в способности:

1. Быстро наносить одиночные удары и с взрывной скоростью – серийные удары; успешно выполнять защиты подставками, уклонами, нырками, уходами, накладками;
2. Быстро останавливать движение собственного тела или его частей при неожиданно примененных соперником защитах.
3. Преодолевать физическое сопротивление или давление соперника в бою на ближней дистанции.

Анализ движения боксёра показывает, что ему необходима способность проявлять силу в преодолевающем, уступающем и удерживающем режимах, когда преодолевающая работа имеет динамический характер, а удерживающая и уступающая – статический.

Организуя учебно-тренировочный процесс, тренер должен учитывать, что:

1. В условиях быстрых движений величина силы уменьшается с нарастанием скорости;
2. Между силой, проявляемой в условиях предельно быстрых движений, и максимальной изометрической (статической) силой нет никакой связи;
3. Величина силы, проявляемой в медленных движениях, существенно не отличается от показателей силы в изометрических условиях.

Силовая тренировка позволяет, главным образом, улучшать функции нервно мышечного аппарата; увеличивает способность преобразования энергии и создает координационные связи, необходимые для осуществления более интенсивной интервации мышц. Что же касается структуры выполняемых движений и характера проявления силы во времени, то силовая тренировка должна всегда отражать требования боя и соответствовать им (для развития, например, «взрывной силы» требуются специальные упражнения и особая дозировка нагрузки).

Очень важно, чтобы в силовой тренировке применялся тот режим движений, который наиболее соответствует преобладающему в соревновательном упражнении режиму функционирования мышц для обеспечения специальных морфологических и биохимических адаптаций, соответствующих специфическим требованиям бокса.

Рекомендуемая литература:

В. М. Романов (1979): Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. Физкультура и спорт. Москва. 189 стр.

КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

1 уровень

Специальные упражнения для боксёров, которые проводятся в ходьбе, стоя и лёжа, необходимы для развития координации движений, увеличения силы и быстроты мышечных сокращений, укрепления сердечно-сосудистой системы.

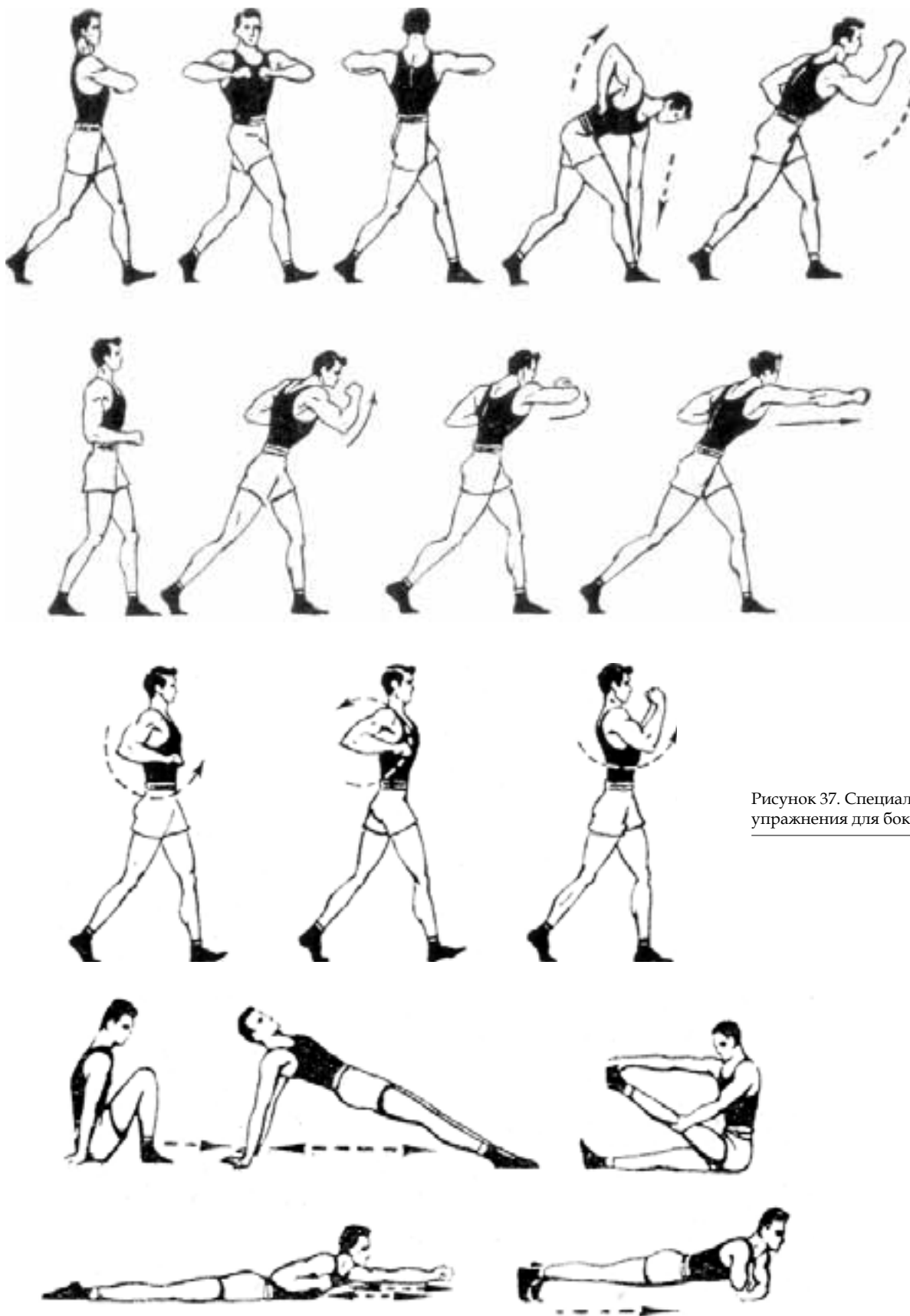
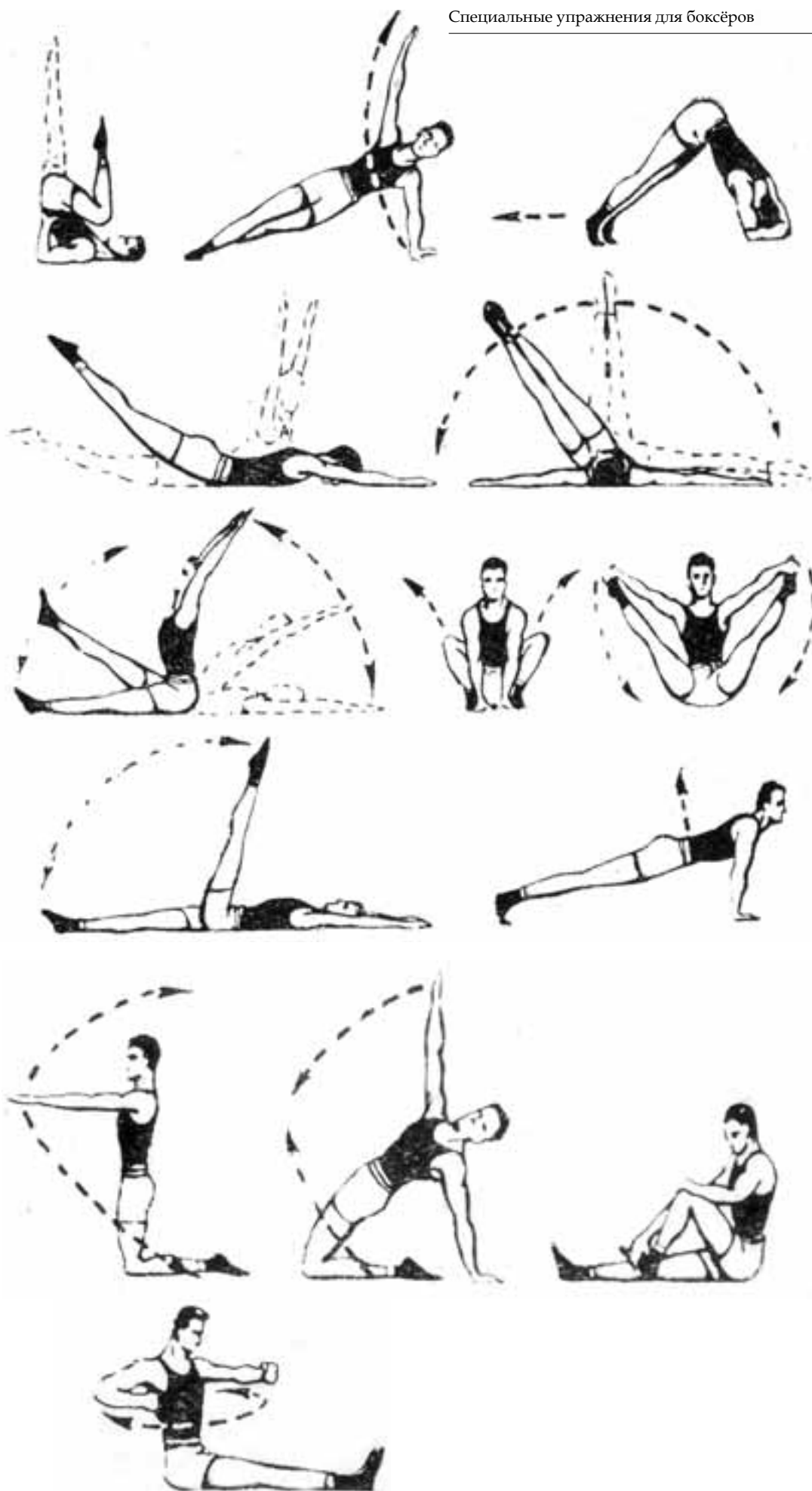


Рисунок 37. Специальные упражнения для боксёров

Специальные упражнения для боксёров





ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ИЗ АРСЕНАЛА АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ (КОМПЛЕКС ПРЕДЛОЖЕН ДОЦЕНТОМ МГГРУ С.А.ГУКАСЯНОМ)

УПРАЖНЕНИЕ 1

И.п. - лежа, штанга на груди, хват на ширине плеч. Вдохнуть выжать штангу, выдохнуть, вернуться в исходное положение. Развивает грудную клетку.



УПРАЖНЕНИЕ 2

Выполняется стоя, штанга в опущенных вниз руках. Хват на ширине плеч. Поднять прямые руки вперед вверх, вдоль. Вернуться в исходное положение, выдох. Развивает дельтовидные мышцы и мышцы спины.



УПРАЖНЕНИЕ 3

Выполняется стоя, штанга на плечах за головой. Вдохнуть и сделать правой ногой шаг вперёд, левая нога прямая. Выполнить 4 глубоких пружинистых покачивания вверх – вниз, постепенно выдыхая. Вернуться в исходное положение. Повторить, сделав выпад левой ногой. Развивает мышцы бедра и голени.

УПРАЖНЕНИЕ 4

И.п. – стоя, штанга на плечах за головой, ноги на ширине плеч. Вдохнуть. Придерживая штангу руками и слегка сгибая ноги делать пружинистые наклоны вперёд, постепенно выдыхая. Вернуться в исходное положение. Шею не сгибать, спина прямая. Для мышц спины.

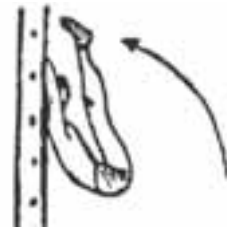


УПРАЖНЕНИЕ 5

И.п. – лежа, гантели над грудью в выпрямленных руках. Слегка сгибая руки в локтях, развести руки в стороны – вдох. Вернуться в исходное положение – выдох. Упражнение для мышц грудной клетки.

УПРАЖНЕНИЕ 6

И.п. – сидя на краю скамьи, ноги закреплены, гантели в руках перед грудью. Отклониться назад, коснувшись затылком, вдох. Вернуться в исходное положение, выдох. Упражнение развивает мышцы брюшного пресса.



УПРАЖНЕНИЕ 7

И.п. – вис на шведской стенке. Вдохнуть и поднять ноги прямым углом. Выдохнуть, вернуться в исходное положение. Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса.

УПРАЖНЕНИЕ 8

И.п.- стоя, штанга на груди, хват на ширине плеч, Ноги слегка расставлены. Вдохнуть и плавно выжать штангу над головой, выдох. Вернуться в исходное положение. Упражнение для мышц грудной клетки, мышц спины, дельтовидных мышц.

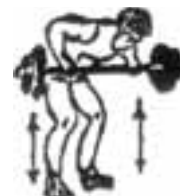


УПРАЖНЕНИЕ 9

И.п.- стоя, штанга в опущенных вниз руках, ладони обращены вперёд, хват на ширине плеч. Вдохнуть и поднять штангу на бицепсы, выдохнуть. Вернуться в и.п. Тело не раскачивать. Упражнение способствует развитию широчайших мышц и мышц спины.

УПРАЖНЕНИЕ 10

И.п.- стоя, ноги согнуты в коленях, прямое туловище наклонено вперёд, штанга в опущенных вниз руках. Хват широкий, ладони обращены назад. Вдохнуть, подтянуть штангу к груди, локти развести, выдохнуть, вернуться в исходное положение. Упражнение способствует развитию широчайших мышц и мышц спины.



УПРАЖНЕНИЕ 11

И.п.- лёжа, штанга над грудью в выпрямленных руках. Отпустить штангу за голову не сгибая



УПРАЖНЕНИЕ 12

И.п. — вис на перекладине. Вдохнуть и поднять прямые ноги вверх до касания носками перекладины, выдох. Вернуться в и.п. Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса.

УПРАЖНЕНИЕ 13

И.п. — стоя, штанга на плечах за головой. Присесть, спина прямая, вдох, вернуться в и.п., выдох. Упражнение укрепляет мышцы ног.



УПРАЖНЕНИЕ 14

И.п. — стоя, штанга на плечах за головой. Руки перекинуты через гриф и опираются, носки на возвышении. Подняться на носках. Вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Укрепляет мышцы голени.



УПРАЖНЕНИЕ 15

И.п. — прямое положение тела, стоять слегка расставив ноги в стороны. Гантели в опущенных вниз руках. Ладони обращены вперед. Попеременное сгибание рук к плечам. Дыхание ровное, локти держать неподвижно. Упражнение развивает бицепсы.



УПРАЖНЕНИЕ 16

И.п. — прямое положение тела, ноги на ширине плеч. Поднять плавно прямые руки через стороны, вверх до положения над головой, вдох. Опустить руки через стороны вниз, выдох. Упражнение для развития дельтовидный мышц.



УПРАЖНЕНИЕ 17

И.п. — стоя слегка наклонившись вперед, гиря за головой, Хват за дужку двумя руками, Не отрывая пяток от пола, присесть на всей ступне, вдох. Вернуться в и.п. выдох. Упражнение для развития мышц бедра.



УПРАЖНЕНИЕ 18

И.п. — стоя, наклонив туловище вперед, левая рука опирается о колено левой ноги. Гиря на полу между ступнями. Взять гирю правой рукой и поднять до пояса, вдох. Опустить гирю, выдох. Повторить в другую сторону. Упражнение развивает широчайшие мышцы, мышцы плечевого пояса и мышцы спины.



УПРАЖНЕНИЕ 19

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч. Хват двумя руками за шары гантели за спиной. Опустить прямое туловище вниз, ноги прямые, вдох. Вернуться в исходное положение, выдох. Упражнение укрепляет мышцы спины.

УПРАЖНЕНИЕ 20

И.п. — сидя на полу, ступни ног закреплены, гантели в руках перед грудью или за головой. Опустить прямое туловище на пол, опираясь назад, вдох. Вернуться в и.п., выдох, Упражнение развивает мышцы брюшного пресса.



УПРАЖНЕНИЕ 21

И.п. — сидя на стуле. Руки с гантелями опираются об одноименные бедра, кисти на вису ладонями вверх (2-ой вариант-ладонями вниз). Перемещать гантели в вертикальной плоскости, сгибая и разгибая кисть. Дыхание ровное. Упражнение для развития кистей.

УПРАЖНЕНИЕ 22

И.п. — стоя левой ногой на возвышении, гантель в левой руке, Правая нога согнута в колене. Опустить пятку левой ноги вниз вдох, подняться на носок-выдох. Прodelать то же движение другой ногой. Упражнение для мышц голени.



УПРАЖНЕНИЕ 23

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках у плеч. Поочередное выжимание гантелей, дыхание произвольное. Упражнение развивает дельтовидные мышцы.

УПРАЖНЕНИЕ 24

И.п. — стоя, гантели в опущенных вниз руках. Поочередно поднимать прямые руки с гантелями вперед вверх. Дыхание произвольное. Упражнение для дельтовидных мышц. Упражнение 25 И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки с экспандером перед грудью. Растянуть экспандер, разводя при этом руки в стороны-назад. Дыхание произвольное. Упражнение укрепляет мышцы верхнего плечевого пояса.



УПРАЖНЕНИЕ 26

И.п. — стоя штанга на груди, хват на ширине плеч, локти обращены вперед, ладони-вверх. Присесть - вдох, выпрямиться - выдох. Упражнение развивает мышцы ног.



УПРАЖНЕНИЕ 27

И.п. — упор лежа, руки опираются на гантели. Коснуться грудью пола вдох, вернуться в и.п., выдох. Упражнение для грудных мышц.

УПРАЖНЕНИЕ 28

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед. Вдохнуть и подтянуть штангу к поясу, хват на ширине плеч, туловище наклонено, спина прямая. Выдохнуть и вернуться в и.п. Упражнение развивает мышцы спины.



УПРАЖНЕНИЕ 29

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, штанга у бедер в опущенных руках. Не сгибая рук, поднять плечи вверх, отвести назад и вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Упражнение укрепляет дельтовидные мышцы.



УПРАЖНЕНИЕ 30

И.п. — стоя, штанга на плечах за головой. Хват широкий. Вдохнуть и выжать штангу из-за головы. Выдохнуть, вернуться в исходное положение. Упражнение развивает дельтовидные мышцы.



УПРАЖНЕНИЕ 31

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед. Гантели в опущенных прямых руках, спина прямая. Вдохнуть и не меняя положения туловища, развести руки в стороны-вверх до горизонтального положения. Выдохнуть, вернуться в исходное положение. Развивает мышцы плечевого пояса.



УПРАЖНЕНИЕ 32

И.п. — сидя и опираясь о наклонную скамью. Попеременно поднимает гантели на бицепсы, дыхание произвольное. Развивает бицепсы.



УПРАЖНЕНИЕ 33

И.п. — полуприсев, держать штангу между ногами, хват ладонями в разные стороны, руки прямые, носки и колени развернуты наружу. Сгибать и разгибать ноги в коленях. Дыхание как при обычном приседании. Развивает мышцы ног.

УПРАЖНЕНИЕ 34

И.п. — упор лежа, носки опираются на возвышение. Отжимание от пола, Дыхание произвольное. Развивает грудные мышцы и мышцы рук.



УПРАЖНЕНИЕ 35

И.п. — лежа на наклонной доске, ноги закреплены выше головы и слегка согнуты в коленях. Отягощение в руках за головой. Вдохнуть и поднять туловище до вертикального положения. Выдохнуть, вернуться в и.п. Укрепляет мышцы брюшного пресса.



УПРАЖНЕНИЕ 36

И.п. — лежа, опираясь бедрами на скамейку. Ступни ног закреплены. Отягощение в руках за головой. Напрягая мышцы спины поднять туловище до максимального прогиба в пояснице, вдох. Вернуться в исходное положение — выдох. Укрепляет мышцы спины.

УПРАЖНЕНИЕ 37

И.п. — лежа, грудью на наклонной скамейке. Отягощение закреплено к ступням. Одновременно сгибать (вдох) и разгибать ноги (выдох). Укрепляет мышцы ног.



УПРАЖНЕНИЕ 38

И.п. — стоя, штанга за спиной в выпрямленных руках. Хват узкий. Сгибая руки, вдохнуть и подтянуть штангу вертикально вверх вдоль туловища. Выдохнуть, вернуться в исходное положение. Для дельтовидных мышц.

УПРАЖНЕНИЕ 39

И.п. — плечо опирается на наклонную плоскость. Вдохнуть, сгибая руку в локте, подтянуть гантель к одноименному плечу. Выдохнуть, вернуться к исходному положению. Для развития бицепсов.



УПРАЖНЕНИЕ 40

И.п. — сидя на наклонной скамье с гантелями в опущенных руках. Вдохнуть и поднять гантели к плечам, следя за тем, чтобы локти оставались на одном месте. Выдохнуть, вернуться в исходное положение. Для развития бицепсов.

УПРАЖНЕНИЕ 41

И.п. — лежа спиной на скамье, штанга над грудью в выпрямленных руках. Не меняя положения кистей опустить штангу ко лбу, вдохнуть. Выпрямляя руки вернуться в исходное положение, выдохнуть. Для развития бицепсов.



УПРАЖНЕНИЕ 42

И.п. — лежа на животе на наклонной скамье. Руки с гантелями согнуты в локтях за спиной. Локти как можно больше подняты вверх. Двигая только предплечьями, выпрямить руки, вдохнуть. Вернуться в исходное положение, выдохнуть. Укрепляет трицепсы и мышцы предплечья.

УПРАЖНЕНИЕ 43

И.п. — стоя, локти прижаты к туловищу. Узкий хват сверху за ручку блочного устройства. Руки согнуты в локтях под прямым углом. Вдохнуть и прикладывая усилие сверху вниз выпрямить руки. Выдохнуть, вернуться в исх. положение. Локти неподвижны. Развивает трицепсы.



УПРАЖНЕНИЕ 44

И.п. — лежа на наклонной доске. Отягощение прикреплено к ступням. Вдохнуть и согнуть ноги в коленях. Выдохнуть, вернуться в исходное положение. Укрепляет мышцы брюшного пресса и ног.



УПРАЖНЕНИЕ 45

И.п. — вис на перекладине, хват на ширине плеч, ладони обращены к себе, отягощение прикреплено к поясу. Вдохнуть и подтянуться до касания перекладины нижней частью подбородка. Выдохнуть, вернуться в исходное положение. Развивает бицепсы.

УПРАЖНЕНИЕ 46

И.п. - стоя, хват на ширине плеч за ручку блочного устройства, прямые руки вытянуты вперед. Вдохнуть и не сгибая рук, прикладывая усилие, сверху вниз опустить ручку блока. Спина прямая. Выдохнуть и вернуться в исходное положение. Для грудных мышц и мышц спины.



УПРАЖНЕНИЕ 47

И.п. — сидя на скамье, ноги разведены в стороны, рука с гантелью плечом опирается о внутреннюю поверхность бедра. Вдохнуть и согнуть руку в локтевом суставе. Выдохнуть и вернуться в исходное положение. Для развития бицепсов.

УПРАЖНЕНИЕ 48

И.п. - стоя, руки прямые перед грудью, эспандер растянут. Развести прямые руки в стороны, назад вдох. Вернуться в исходное положение, выдох. Для грудных мышц.



УПРАЖНЕНИЕ 49

И.п. — сидя, широкий хват за ручку блочного устройства. Вдохнуть и подтянуть ручку до касания задней поверхности шеи. Выдохнуть и вернуться в исходное положение. Для широчайших мышц.

УПРАЖНЕНИЕ 50

И.п. — стоя, штанга в опущенных руках. Хват узкий. Стараться делать круговые движения плечами в вертикальной плоскости. Дыхание произвольное. Для дельтовидных мышц.



УПРАЖНЕНИЕ 51

И.п.— стоя, туловище наклонено, левая нога выставлена вперед, левая рука опирается об одноименное колено. Правой рукой подтянуть ручку эспандера к себе. Вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное. Укрепляет мышцы рук.



УПРАЖНЕНИЕ 52

И.п. — сидя, прямые ноги широко расставлены в стороны, ступни закреплены. Отягощение за головой. Круговые движения туловищем сначала в одну сторону, затем — в другую. Дыхание произвольное. Укрепляет мышцы спины и брюшного пресса.

УПРАЖНЕНИЕ 53

И.п. — стоя, плечи опираются на наклонную подставку, штанга в подставке в прямых руках, ладони обращены вверх. Вдохнуть и согнуть руки. Выдохнуть и вернуться в исходное положение. Развивает бицепсы.



УПРАЖНЕНИЕ 54

И.п. — стоя, штанга в опущенных руках. Хват узкий, кисти касаются друг друга. Вдохнуть, поднять штангу до уровня плеч, локти приподнять как можно выше; выдохнуть и вернуться в исходное положение. Укрепляет мышцы верхнего плечевого пояса.

УПРАЖНЕНИЕ 55

И.п. — сидя, упор ногами в подставки. Хват за ручку блочного устройства двумя руками, спина прямая. Вдохнуть и притянуть ручку к поясу. Выдохнуть и вернуться в исходное положение. Развивает мышцы спины.



УПРАЖНЕНИЕ 56

И.п. — сидя на наклонной скамье. Хват за ручки экспандеров. Вдохнуть и преодолевая сопротивление экспандеров опустить прямые руки через стороны вниз. Выдохнуть, вернуться в исходное положение. Развивает широчайшие мышцы.

УПРАЖНЕНИЕ 57

И.п. — сидя на наклонной скамье. Гантели в разведенных в стороны и немного согнутых в локтевом суставе руках. Вдохнуть и поднять руки вверх. Выдохнуть и вернуться в исходное положение. Развивает мышцы грудной клетки.



УПРАЖНЕНИЕ 58

И.п. — стоя, держа ручку экспандера правой вытянутой в сторону рукой. Вдохнуть и чуть согнув руку в локтевом суставе, вынести ее вперед перед собой, выдохнуть, вернуться в исходное положение. Повторить другой рукой. Развивает грудные мышцы.

УПРАЖНЕНИЕ 59

И.п. — сидя со штангой в руках, ладони обращены вниз. Предплечья опираются на бедра. Сгибать и разгибать кисти. Дыхание произвольное.



УПРАЖНЕНИЕ 60

И.п. — лежа спиной на наклонной доске. Хват за край доски за головой. Вдохнуть и поднять прямые ноги вверх. Выдохнуть и вернуться в исходное положение. Укрепляет мышцы брюшного пресса.



УПРАЖНЕНИЕ 61

И.п. — стоя, штанга у бедра в опущенных руках. Хват на ширине плеч. Вдохнуть и не отклоняя туловище назад, поднять прямые руки вперед, вверх. Выдохнуть, вернуться в исходное положение. Развивает дельтовидные мышцы.

УПРАЖНЕНИЕ 62

И.п. — стоя, ручки эспандера, пропущенного за спину в согнутых руках. Вдохнуть и выпрямить руки вперед. Выдохнуть, вернуться в исходное положение. Укрепляет мышцы рук и верхнего плечевого пояса.



УПРАЖНЕНИЕ 63

И.п. — вис на перекладине широким хватом, отягощение закреплено на поясе. Вдохнуть и подтянуться до касания перекладины затылком. Выдохнуть, вернуться в исходное положение. Развивает широчайшие мышцы.

УПРАЖНЕНИЕ 64

И.п. — стоя, туловище наклонено вперед, штанга в руках, хват на ширине плеч. Вдохнуть и взять штангу на грудь, спина прямая. Выдохнуть, вернуться в исходное положение. Укрепляет мышцы спины.



УПРАЖНЕНИЕ 65

И.п. — стоя, туловище наклонено вперед, штанга на плечах за головой. Попеременно поворачивать туловище в стороны, Дыхание произвольное. Укрепляет широчайшие мышцы и мышцы спины.

УПРАЖНЕНИЕ 66

И.п. — упор лежа отягощение на спине. Отжиматься от пола. Дыхание произвольное. При широкой постановке рук развивает мышцы груди, при узкой — трицепсы.



УПРАЖНЕНИЕ 67

И.п. — сидя, отягощение закреплено к ступням. Одновременно выпрямить ноги. Дыхание произвольное. Для мышц ног.



УПРАЖНЕНИЕ 68

И.п. — лежа на наклонной доске с отягощением за головой. Ноги закреплены на верхнем конце доски. Вдохнуть и поднять туловище, одновременно поворачивая его в сторону до касания локтем разноименного колена. Выдохнуть, вернуться в и.п. Повторить с разворотом в другую сторону. Укрепляет мышцы спины и брюшного пресса.

УПРАЖНЕНИЕ 69

И.п. — сидя на наклонной скамье, штанга на груди. Хват на ширине плеч. Вдохнуть и выжать штангу над головой. Выдохнуть и вернуться в исходное положение. Развивает мышцы грудной клетки.



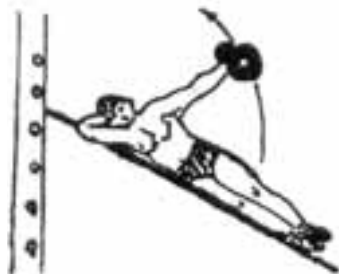
УПРАЖНЕНИЕ 70

И.п. — стоя, гантели у бедер в опущенных руках. Поочередно поднимать прямые руки вперед, вверх. Дыхание произвольное. Развивает дельтовидные мышцы.



УПРАЖНЕНИЕ 71

И.п. — стоя спиной к амортизатору. Вдохнуть и одновременно поднять прямые руки вперед-вверх. Выдохнуть, вернуться в исходное положение. Укрепляет мышцы верхнего плечевого пояса.



УПРАЖНЕНИЕ 72

И.п. — лежа на боку на наклонной скамье. Гантель в правой руке, левая рука под головой. Вдохнуть и поднять правую руку. Выдохнуть и вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону. Укрепляет мышцы плеча.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЁРА

2 уровень

Что такое быстрота в спорте. В общем понятии – это способность выполнять движение в минимально короткое время.

Для многократного повторения движения, быстрота характеризуется частотой движения в единицу времени. Например, быстрота ударного движения в целом у боксёра на средней дистанции равна 0,30-0,45 сек. При серийном нанесении ударов боксёр за 15 сек. Выполняет 80-105 ударов, а за три минуты 700-1000 ударов и т.д.

В понятии «скорость» у боксёров, это отношение пройденного пути кулака, за единицу времени, затраченного на это продвижение.

Поэтому в дальнейшем термин «скорость» будет употребляться только в этом значении.

Для боксёра очень важно, усовершенствовать правильную скоростную форму тренировки и доводить до совершенства быстроту, точность двигательных навыков и реакций во всех их разнообразных формах. Скоростная форма тренировки должна быть основной формой, так как только такая форма занятий может правильно ориентировать тренеров в подборе средств разносторонней физической подготовки боксёра. Поскольку развитие быстроты неразрывно связано с развитием силы. Сложность решения задачи скоростной подготовки заключается еще и в том, что необходимо не только развивать «скорость» в различных её формах, а развивать так, чтобы это важнейшее качество боксёра могло сохраняться на высоком уровне в течении определённого времени в условиях больших нервных и физических напряжений.

Поэтому необходимо говорить не просто о быстроте боксёра, а об устойчивой быстроте, которой нельзя добиться без развития специальной выносливости боксёра. Хотя, можно быть выносливым, быстрым, но без точности эффективность действий боксёра не будет высокой. Следовательно – устойчивая быстрота и точность действий – главные факторы в спортивной технике боксёра, которые обеспечивают ему высокую результативность и эффективность.

Только при сочетании этих качеств можно говорить о высоком уровне тренированности боксёра.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

По степени проявления ведущих двигательных способностей и режиму деятельности организма олимпийский бокс относится к видам спорта, которые характеризуются комплексными проявлениями двигательных способностей, где большинство действий носит ярко выраженную скоростно-силовую направленность на фоне специальной выносливости.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Под скоростными способностями принято понимать Комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение движения за минимальное время.

Различают элементарные и Комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявляются в латентном времени простых и сложных двигательных реакций, скорости выполнения отдельного движения при небольшом внешнем сопротивлении и частоте движений.

К Комплексным проявлениям относятся способности к достижению высокого уровня дистанционной скорости, умению набирать скорость со старта, выполнять с высокой скоростью движения, продиктованные ходом соревновательной борьбы. Следует учитывать, что элементарные и Комплексные формы скоростных способностей строго специфичны и, как правило, независимы друг от друга. В условиях боксерского поединка наблюдаются Комплексные проявления скоростных способностей (скорость одиночных и серийных ударов, передвижений, быстрота принятия защиты).

Тренировка, направленная на совершенствование скоростных возможностей в движениях одной формы, будет мало влиять на скорость выполнения движений, относящихся к другим формам. Это требует дифференцированного подхода к развитию скоростных способностей, применения широкого круга средств и методов, направленных на избирательное совершенствование, как элементарных их форм, так и Комплексных.

Простые неотягощенные движения, требующие максимального появления быстроты, могут быть представлены на примере одиночного удара. Такое движение выполняется при активном участии мышечных групп ног и туловища, координация работы которых относительно проста и существенно не влияет на скорость основного движения. В более сложных двигательных актах, связанных с изменением положения тела в пространстве или направления его перемещения, а также переключением с одного действия на другое, соответственно усложняется и координационная структура мышечной активности.

Наглядным примером в данном случае могут служить действия боксеров, для которых характерны смены направления движения, внезапные боковые перемещения, разнонаправленные движения туловищем (уклоны, нырки), переключения от защиты к атаке.

На степень развития скоростных способностей влияют такие особенности мышечной ткани, как соотношение различных мышечных волокон, их эластичность, растяжимость, уровень внутримышечной и межмышечной координации.

Проявление скоростных способностей спортсменов тесно связано также с уровнем развития силы и совершенствованием спортивной техники, уровнем развития волевых качеств.

Рекомендуемая литература:

В. Н. Остьянов, И. И. Гайдамак (2001): Бокс (обучение и тренировка). Олимпийская литература. Киев. 233 стр.

ФОРМИРОВАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ И ФАКТОРЫ ЕЁ ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ

2 уровень

Развитие выносливости или доведение специальной выносливости боксёра до высокого уровня является важнейшей задачей физической подготовки боксёра во время периода предсоревновательной подготовки.

В нашей довольно стихийной и бессистемной практике бокса, тренера применяют упражнения для развития выносливости на различных этапах подготовки боксёров (и в частности, во время предсоревновательной подготовки).

Планирование тренировки на выносливость целесообразно начать с логического последовательного включения основных тренировочных средств и методов, основанного на росте их тренирующего потенциала и обеспечивающего планируемый рост уровня выносливости.

В практике бокса применяются широкий арсенал средств развития общей и специальной выносливости с учётом целей и задач конкретного этапа подготовки спортсменов. При развитии силовой выносливости в качестве средств можно использовать укороченные раунды специальной работы на боксёрском снаряде-мешке (тяжелой груше и др.). Такие упражнения совершенствуют гликолитический механизм энергообеспечения, вырабатывают у боксёров стереотип высокоинтенсивной скоростно-силовой работы и учат его “выкладываться” в пределах ограниченного времени.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС 1 (В. Н.ОСТЯНОВ, И. И. ГАЙДАМАК 2001)

Нанесение серий ударов по боксёрскому мешку с максимальной силой и частотой. Режим выполнения:

- 1 мин — работа максимальной интенсивности;
- 1 мин — активный отдых (ходьба);
- 1 мин — работа максимальной интенсивности;
- 30 с — активный отдых (ходьба);
- 1 мин — работа максимальной интенсивности;
- 7 мин — смешанный отдых: 2 мин — пассивный отдых; 3 мин — имитация защит туловищем, шаги в сторону, челночные передвижения; 2 мин — пассивный отдых.

Выполняется 4 серии.

КОМПЛЕКС 2 (В. Н.ОСТЬЯНОВ, И. И. ГАЙДАМАК 2001)

Нанесение серии ударов по боксерскому мешку с максимальной силой и частотой:

- 20 с — работа максимальной интенсивности;
- 2 мин — смешанный отдых: 30 с — ходьба, упражнения на расслабление; 1 мин — имитация защит туловищем, передвижений; 30 с — пассивный отдых;
- 20 с — работа максимальной интенсивности;
- 2 мин — отдых (по типу предыдущего);
- 20 с — работа максимальной интенсивности;
- 1,5 мин — смешанный отдых: 30 с — ходьба, упражнения на расслабление; 30 с — имитация передвижений и защит; 30 с — пассивный отдых;
- 20 с — работа максимальной интенсивности;
- 1,5 мин — отдых (по вышеуказанной схеме);
- 20 с — работа максимальной интенсивности. Выполняются 4 подхода. Между сериями отдых 4 мин:
- 1 мин — ходьба;
- 2 мин — имитация защит туловищем, передвижений;
- 1 мин — ходьба.

КОМПЛЕКС 3 (В. Н.ОСТЬЯНОВ, И. И. ГАЙДАМАК 2001)

Выполняется на боксерском мешке, по 2 человека на снаряде. Один из них удерживает мешок в вертикальном положении, другой в это время наносит серии ударов с максимальной силой и частотой. Через каждые 10 с партнеры меняются местами. Раунд длится 2 мин и включает 6 периодов работы и 6 периодов отдыха. Упражнение выполняется в следующем режиме:

- 10 с — работа максимальной интенсивности;
- 10 с — удержание мешка.

Выполняется 3 раунда. Между ними активный отдых 2 мин:

- 1 мин — упражнения на расслабление, ходьба;
- 1 мин — имитация защит корпусом, передвижений.

КОМПЛЕКС 4 (В. Н.ОСТЬЯНОВ, И. И. ГАЙДАМАК 2001)

Нанесение ударов по мешку с максимальной силой и частотой:

- 8 с — работа максимальной интенсивности;
- 1 мин — активный отдых: упражнения на расслабление, ходьба;
- 8 с — работа максимальной интенсивности;
- 30 с — активный отдых: упражнения на расслабление, ходьба;
- 8 с — работа максимальной интенсивности;
- 15 с — активный отдых: упражнения на расслабление, ходьба;
- 8 с — работа максимальной интенсивности;
- 15 с — активный отдых: ходьба;
- 8 с — работа максимальной интенсивности.

Выполняется 4 подхода. Между ними активный отдых 3 мин: 1 мин — ходьба; 1 мин — упражнения на расслабление, имитация защит туловищем; 1 мин — ходьба.

КОМПЛЕКС 5 (САВЧИН, 1975)

На боксерском снаряде-мешке выполняется повторно-интервальная работа при чередовании режимов: “нормального” — 20 с и “взрывного” — 10 с. Во “взрывном” режиме удары по мешку наносятся максимально сильно и быстро. В “нормальном” — удары выполняются естественным (обычным) способом. Комплекс состоит из 2 раундов по 3 мин с перерывом между раундами 2 мин: активный отдых (ходьба, упражнения на расслабление).

В практической работе с боксерами широко применяются беговые упражнения, выполняемые повторным и интервальным методами. Известно, что в интервальном методе тренировки паузы отдыха дозированы и основное тренирующее воздействие упражнения достигается их длительностью, а в повторном — перед каждым очередным выполнением упражнения период отдыха должен быть не большим, но достаточным для восстановления работоспособности.

КОМПЛЕКС 6 (В. Н.ОСТЬЯНОВ, И. И. ГАЙДАМАК 2001)

- 150 м бег с максимальной скоростью;
- 3 мин — активный отдых: 1 мин — ходьба; 2 мин — имитация ударов и защит;
- 150 м бег с максимальной скоростью;
- 2 мин — активный отдых: 1 мин — ходьба; 1 мин — имитация ударов и защит;
- 150 м бег с максимальной скоростью;
- 1 мин — активный отдых: ходьба;
- 150 м беге максимальной скоростью;
- 30 с — активный отдых: ходьба;
- 150 м бег с максимальной скоростью. Выполняется 3 серии. Отдых 10 мин:
- 5 мин — упражнения на расслабление, ходьба, отдых сидя;
- 3 мин — имитация ударов и защит;
- 2 мин — ходьба, упражнения на расслабление.

КОМПЛЕКС 7 (В. Н.ОСТЬЯНОВ, И. И. ГАЙДАМАК 2001)

- 40 м бег с максимальной скоростью;
- 2 мин — активный отдых: упражнения на расслабление, ходьба;
- 40 м бег с максимальной скоростью;
- 1,5 мин — активный отдых: упражнения на расслабление;
- 40 м бег с максимальной скоростью;
- 1 мин — активный отдых;
- 40 м бег с максимальной скоростью;
- 30 с — активный отдых;
- 40 м бег с максимальной скоростью. Выполняется 3 серии. Отдых между сериями 5 мин:
- 2 мин — активный отдых: упражнения на расслабление, ходьба;
- 2 мин — имитация защит туловищем;
- 1 мин — активный отдых: ходьба.

КОМПЛЕКС 8 (В. Н.ОСТЬЯНОВ, И. И. ГАЙДАМАК 2001)

Состоит из 5 серий забегов на короткие дистанции (Филимонов с соавт, 1989). Первая серия:

- 10м бег с максимальной скоростью;
- 3–5 с — активный отдых;
- 10м бег с максимальной скоростью;
- 3–5 с — активный отдых;
- 10м бег с максимальной скоростью;
- 3–5 с — активный отдых;
- 10м бег с максимальной скоростью;
- 3–5 с — активный отдых;
- 10м бег с максимальной скоростью.

Отдых 3 мин: 1 мин — упражнения на расслабление; 1 мин — имитация защит туловищем; 1 мин — упражнения на восстановление дыхания.

Вторая серия состоит из забегов на 15 м и выполняется в той же последовательности, с отдыхом 3 мин.

Третья серия состоит из забегов на 20 м и выполняется в той же последовательности, с отдыхом 3 мин.

Четвёртая серия состоит из забегов на 15 м и выполняется в той же последовательности, с отдыхом 3 мин.

Пятая серия состоит из забегов на 10 м, выполняется в той же последовательности.

КОМПЛЕКС 9 (ЛАВРОВ, 1982)

Данный Комплекс применяется для совершенствования скоростно-силовой подготовленности.

Во время кроссового бега в среднем темпе боксер пробегает, в общей сложности, семь с половиной

кругов по стадиону, выполняя на 100-метровых отрезках 10 ускорений по 30 м, 10 ускорений по 20 м и 10 ускорений по 10 м. Таким образом, спортсмен пробегает 3000 м и совершает при этом 30 ускорений, преодолевая дистанцию, в среднем, за 18–20 мин.

Второй вариант данного Комплекса: во время кроссового бега на 100-метровых отрезках боксер делает, соответственно, пять ускорений по 30 м, пять ускорений по 20 м, пять ускорений по 10 м.

КОМПЛЕКС 10 (ФИЛИМОНОВ, 1989)

Комплекс рекомендуется для хорошо подготовленных спортсменов. Он также может применяться при тестировании работоспособности.

- 100 м бег с максимальной скоростью;
- 1,5–2 мин – активный отдых: упражнения на расслабление, имитация защит туловищем и ударов;
- 100 м бег с максимальной скоростью;
- 1,5–2 мин – отдых тот же;
- 100 м бег с максимальной скоростью;
- 1,5–2 мин – отдых тот же;
- 100 м бег с максимальной скоростью;
- 1,5–2 мин – отдых тот же;
- 100 м бег с максимальной скоростью;
- 1,5–2 мин – отдых тот же;
- 100 м бег с максимальной скоростью;
- 5 мин – активный отдых: 2 мин – упражнения на расслабления, ходьба; 2 мин – имитация защит туловищем и ударов; 1 мин – дыхательные упражнения.

Во второй серии данного Комплекса беговая дистанция равна 800 м и состоит из трех забегов. Время первого забега должно укладываться в интервал 2 мин 30 с – 2 мин 40 с; второго забега – 2 мин 40 с – 2 мин 50 с; третьего забега – 2 мин 50 с – 3 мин.

Таким образом, спортсмены в скоростном режиме пробегают 2900 м. В первой серии суммарное время скоростных (100-метровых) отрезков составляет в среднем 12–14 с; во второй серии (800-метровых) отрезков – 2,5–3 мин.

Тренировочные Комплексы упражнений с отягощениями направлены на совершенствование скоростно-силовых способностей боксёров.

КОМПЛЕКС 11 (ЛАВРОВ, 1984)

- масса штанги 50 % максимальной. Толчок штанги от груди вверх с максимальной скоростью. Выполняется по три движения в каждом из трех подходов (3 x 3);
- масса штанги 60 % максимальной. Толчок штанги от груди вверх с максимальной скоростью. Выполняется три подхода. В каждом подходе по два движения (3 x 2);
- масса штанги 70 % максимальной. Толчок штанги от груди вверх с максимальной скоростью. Количество подходов и движений в подходе индивидуально.

КОМПЛЕКС 12 (ЛАВРОВ, 1984)

- масса штанги 80 % максимальной. Толчок штанги от груди вверх. Выполняется два подхода. В каждом подходе выполняется одно движение (2 x 1);
- масса штанги 90 % максимальной. Один подход – одно движение (1 x 1);
- масса штанги 100 %. Выполняется один подход и одно движение (1 x 1). Количество выполняемых серий определяется индивидуально.

Для решения задач скоростно-силовой подготовки упражнения выполняются с установкой на предельную и околопредельную скорость движения. При этом чем меньше отягощение, тем выше возможная скорость выполнения движения. Упражнения с малыми отягощениями (до 40 % максимально возможного) выполняются с предельной скоростью. (В. Н.Остьянов, И. И. Гайдамак 2001)Исключение делается лишь тогда, когда в задачи тренировочного процесса входит развитие еще и силовой выносливости. В данном случае упражнения силового характера выполняются на фоне утомления “до отказа”.

КОМПЛЕКС 13 (В. Н.ОСТЬЯНОВ, И. И. ГАЙДАМАК 2001)

- масса штанги 40 % максимальной. Боксер со штангой на плечах выполняет подскоки на носках, выпрыгивая из полуприседа 20 раз;
- 3 мин — активный отдых; упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, имитация защит туловищем;
- масса штанги 30 % максимальной. То же движение — 20 раз;
- 2 мин — активный отдых; упражнения на расслабление, имитация защит туловищем;
- масса штанги 50% максимальной. То же движение — 20 раз. Выполняется 3 серии, между сериями активный отдых 5 мин:
- 2 мин — ходьба, упражнения на расслабление;
- 2 мин — имитация защит туловищем и ударов;
- 1 мин — ходьба, дыхательные упражнения.

КОМПЛЕКС 14 (В. Н.ОСТЬЯНОВ, И. И. ГАЙДАМАК 2001)

- масса штанги 40–50 % максимальной. Исходное положение (И.п.) — стоя на наклонной плоскости, ноги на ширине плеч. Поднимаясь на носках, выполнить 5– 8 пружинистых разгибаний в голеностопных суставах;
- масса штанги 40 % максимальной. И.п. — штанга на плечах. Поочередные подскоки на левой, правой, двух ногах на месте и с продвижением вперед — 10– 15 раз в каждом движении;
- гири 16 кг. И.п. — стойка ноги врозь, гири в руках впереди—сбоку. Круговые движения туловищем с вращением гири над головой;
- масса штанги 40 % максимальной. И.п. — штанга на плечах. Прыжки через линию — 10–15 повторений;
- масса штанги 50 % максимальной. И.п. — стойка ноги врозь, штанга на плечах. Поочередные повороты туловища влево и вправо. Стопы от пола не отрывать. Выполняется 3 серии. Активный отдых между упражнениями 2–3 мин. Между сериями 5 мин:
- 2 мин — ходьба, упражнения на расслабление;
- 2 мин — имитация защит туловищем, имитация ударов;
- 1 мин — ходьба, дыхательные упражнения.

КОМПЛЕКС 15 (В. Н.ОСТЬЯНОВ, И. И. ГАЙДАМАК 2001)

- гири 16 кг. И.п. — стойка ноги врозь на двух гимнастических скамейках (тумбах), в руках гири. Сгибание ног до положения полуприседа с последующим выпрыгиванием — 10–15 раз;
- масса штанги 60 % максимальной. И.п. — наклон вперед, держась за гриф штанги, ноги врозь. Не сгибая рук и ног поднять штангу на уровень груди и опустить ее в и.п. Движение выполняется 10–12 раз;
- гири 16 кг. И.п. — ноги на ширине плеч в полуприседе, гири в опущенных руках. Маятникообразно передвигать гири вперед и назад — 20 повторений;
- масса штанги 60 % максимальной. И.п. — стойка ноги врозь, штанга на плечах. Медленно перейти в положение полуприседа и быстро встать — 5–7 повторений;
- И.п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вверху с диском от штанги. Поочередные наклоны в разные стороны — 15 наклонов в каждом движении.

Выполняется 3 серии. Активный отдых между упражнениями 2–3 мин. Между сериями 5 мин (по схеме Комплекса 14).

КОМПЛЕКС 16 (В. Н.ОСТЬЯНОВ, И. И. ГАЙДАМАК 2001)

- масса штанги 40 % максимальной. И.п. — стойка ноги врозь, штанга на плечах, наклоны туловища в разные стороны по 10–15 раз в каждую сторону;
- гири 16 кг. И.п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сзади держат гири. Приседание и вставание с гирей — 20 раз. При приседании гири касаются пола.
- масса штанги 20 % максимальной. И.п. — стойка ноги врозь, штанга на груди. Толчки штанги вперед по типу “ударного” взрывного движения — 20 раз;
- масса штанги 20 % максимальной. И.п. — выпад вперед, штанга на плечах. Прыжком сменить положение ног. Упражнение выполняется на месте и с продвижением вперед — 20 раз;
- масса штанги 40 % максимальной. И.п. — ноги на ширине плеч, штанга на плечах. Подскоки на двух ногах — 15–20 раз.

Выполняется 3 серии. Активный отдых между упражнениями 2–3 мин. Между сериями 5 мин (по типу Комплекса 14).

В тренировочных Комплексах (№ 17–20 — Копцев с соавт., 1990) величина нагрузки определяется индивидуально, исходя из уровня тренированности, этапа подготовки, массы тела спортсмена, его квалификации и пр.

Дозировка величин нагрузки подбирается с учетом таких составляющих: величина отягощения, количество повторений в серии, количество серий. Например, в упражнении с отягощением 20 кг спортсмен выполняет 10 движений; соответственно ему необходимо выполнить в данном упражнении 2 серии. Величина отягощения подбирается индивидуально, исходя из рекомендаций, описанных выше.

КОМПЛЕКС 17 (В. Н.ОСТЬЯНОВ, И. И. ГАЙДАМАК 2001)

- И.п. — сидя. Жим штанги из-за головы широким хватом;
- И.п. — сидя на скамейке с опорой спиной под углом 45°, хват средний. Жим штанги;
- И.п. — стоя. Подтягивание гири вверх на выпрямленные руки;
- И.п. — стоя. Перенос гири (диска от штанги) через сторону вверх выпрямленными руками;
- И.п. — стоя на коленях. Метание медицинбола вверх—назад;
- И.п. — лежа на спине, медицинбол за головой. Одновременным сгибанием ног и туловища метание медицинбола вперед;
- И.п. — стоя. Подъем штанги до уровня груди и толчок вперед до выпрямления рук. Возвращение штанги к груди и опускание вниз на выпрямленные руки;
- И.п. — стоя на коленях. Метание медицинбола из-за головы в стену.

КОМПЛЕКС 18 (В. Н.ОСТЬЯНОВ, И. И. ГАЙДАМАК 2001)

- И.п. — лежа. Жим штанги широким хватом;
- И.п. — лежа. Жим штанги нормальным хватом с толчком от груди;
- И.п. — стоя. Подъем штанги стоя (на бицепс) широким хватом до уровня лба;
- И.п. — стоя. Подъем гантелей на бицепс (на скорость);
- И.п. — • стоя. Отталкивание штанги от груди вперед;
- И.п. — сидя на скамейке. Подъем гантелей на бицепс через стороны к плечам;
- отжимание от брусьев в упоре;
- отжимание от пола с хлопками перед грудью.

КОМПЛЕКС 19 (В. Н.ОСТЬЯНОВ, И. И. ГАЙДАМАК 2001)

- отжимание в упоре на параллельных брусьях. Упражнение выполняется толчком двумя руками, при необходимости допускается уменьшение амплитуды;
- отжимание от пола с перебрасыванием тела через небольшое возвышение;
- И.п. — стоя с небольшим наклоном вперед, медицинбол перед грудью, локти в стороны. Отбрасывание мяча в пол (разгибание в локтевых суставах);
- прыжки в сторону через небольшое возвышение с отягощением на плечах;
- подъем ног в висе на перекладине;
- И.п. — лежа на спине, подъем туловища у гимнастической лестницы: ноги закреплены, туловище поднимается до горизонтального положения;
- повороты туловища в стороны, сидя на скамейке с отклонением туловища назад под углом 45°;
- шаги вперед с гантелями в руках, на каждый шаг — поворот и наклон туловища к ноге с последующим выпрямлением и с имитацией боксёрских ударов при этом;
- И.п. — ноги на ширине плеч, диск внизу сбоку у правого бедра. Руками вынести диск вверх вперед и перенести к левому боку.

КОМПЛЕКС 20 (В. Н.ОСТЬЯНОВ, И. И. ГАЙДАМАК 2001)

- подтягивание на перекладине широким хватом за головой;
- жим штанги с отталкивающим движением руками, сидя на скамейке с опорой спиной под углом 45°;
- И.п. — стоя с наклоном вперед. Тяга штанги к паху;

- И.п. — руки с гантелями перед грудью, локти согнуты. Шаги вперед, на каждый шаг — поворот туловища с имитацией ударных движений руками;
- И.п. — руки с гантелями перед грудью. Имитация ударных движений боксеров;
- И.п. — диск штанги в двух руках у правого бедра. Перенос диска справа налево и слева направо, с ускорением в начале движения;
- И.п. — ноги закреплены на наклонной доске, руки за головой. Подъем туловища к ногам с наклоном вперед и поворотом.

Рекомендуемая литература:

- Г. О. Джероян, Н. А. Худадов (1971): Предсоревновательная подготовка боксёров. Физкультура и спорт. Москва. 141 стр.
- В. Н. Остьянов, И. И. Гайдамак (2001): Бокс (обучение и тренировка). Олимпийская литература. Киев. 233 стр.

МАКСИМАЛЬНАЯ СИЛА И ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА

2 уровень

Для развития максимальной силы в основном используется два методических направления.

Первое направление основано на применении минимальных нагрузок с максимальным числом повторов. Этот метод широко применяется в различных видах спорта в подготовительный период тренировки. Методы, соответствующие этому направлению, условно называются экстенсивными. Тренировочный эффект обеспечивается для них посредством последних повторов. Использование экстенсивных методов необходимо, если в ходе тренировки хотят решить следующие задачи:

1. подготовить функциональную способность организма к следующим силовым нагрузкам с повышенной интенсивностью (на начальном этапе спортивной подготовки и в подготовительный период тренировочного цикла) и сохранить достигнутый уровень силовой подготовки;
2. обеспечить развитие силовой выносливости.

Оптимальное количество повторов в одной серии от 5-6 до 10-15, чему соответствует 60-80% максимального противодействия. Если абсолютную силу хотят развить без значительного увеличения мышечной массы, то число повторов не превышает шести, соответственно возрастает величина преодолеваемого противодействия. Но если желают увеличить площадь поперечного сечения мышцы, число повторов при 79-75% максимального противодействия увеличивается до 15. Такая дозировка создает благоприятные условия для активизации происходящих в мышцах процессов.

Использование таких методов характеризуют также следующие параметры:

- количество серий 3 и больше, в зависимости от количества повторов в серии;
- интервалы для отдыха между сериями 60-180с;
- количество серий в отдельной тренировке 2-5 и более;
- количество силовых тренировок в микроцикле 2-4.

Второе направление основано на систематической максимальной мобилизации силовых способностей, преодолении максимальной или близкой к ней нагрузок. Величина противодействия составляет здесь 90-100% , количество повторов в серии 3-5. Физический эффект этого метода основан на том обстоятельстве, что от величины внешнего раздражителя зависит интенсивность ответной реакции организма. Метод развития силы, основанный на использовании максимальных и близких к ним нагрузок, условно называется интенсивным методом. Большинство упражнений выполняется в динамическом режиме с небольшим числом повторов и максимальным противодействием.

При использовании изометрического и комбинированного режима следует соблюдать следующие методические требования:

- во время интервалов для отдыха между статическими упражнениями выполнять упражнения на дыхание, расслабление и растяжку;
- выполнению статических упражнений всегда должны предшествовать динамические

- применять изометрические приборы, позволяющие измерить величину напряжения, спустя 4-6 недель поменять Комплекс статических упражнений;

Главным методом при развитии максимальной силы являются разнообразные варианты метода повторов: методы повторяющихся и кратковременных максимальных напряжений.

РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ

2 уровень

В боксе результат зависит не от максимальной силы, а от скорости её применения, которая и даёт повод говорить о взрывной силе. Взрывная сила означает способность мышц быстро развивать в начале движения рабочее напряжение и увеличивать его в процессе движения. В первом случае речь идет о стартовой силе и во втором – об ускоряющей силе. Исследования показали, что стартовая сила и ускоряющая сила связаны слабо, являясь специфическими качествами двигательных способностей.

Ряд экспериментальных работ свидетельствует об эффективности использования отягощений для совершенствования различных форм скоростных движений (в том числе одиночных и серийных ударов), способности «взрывом» начинать серию ударов.

Отягощения усиливают активизацию формирования надлежащей моторной программы, которая способствует установлению рационального порядка, т.е. согласованности и быстроты включения мышц в работу и их координацию по ходу движения, вовлекает в сократительный процесс быстрые двигательные единицы, определяя тем самым выработку наиболее эффективной внутримышечной координации.

Отягощение может использоваться при выполнении как соревновательного, так и вспомогательных упражнений, которые необходимо подбирать, руководствуясь принципом динамического соответствия.

При определении величины отягощений нужно исходить из специфики соревновательной деятельности, координационной сложности выполняемого движения, физической и функциональной подготовленности боксера. Для развития максимальной скорости неотягощенного движения, величина отягощения не должна превышать 20% максимальной силы или 15-20% максимального отягощения.

В практике апробированы следующие варианты методики упражнений с отягощениями:

1. Для совершенствования быстроты и частоты неотягощенных движений – величина отягощения до 15-20% максимального, движения предельно быстрые. Если совершенствуется преимущественно быстрота – темп движений умеренный, с расслаблением мышц между движениями, если частота – темп высокий. В серии 2-3 подхода по 8-10 движений с отдыхом 2-4 мин. в первом случае, и 4-6 мин. во втором. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом соответственно 4-6 и 8-10 мин.
2. Для совершенствования скорости двигательной реакции движения по форме и мышечной координации должны точно соответствовать технике удара. Величина отягощения 30-40% от максимальной. Внимание акцентируется не на количестве, а на резком начале усилия по специфическому для соревновательной деятельности сигналу (зрительному, тактильному). Тренирующее воздействие метода направлено на повышение оперативности организации двигательного действия и быструю мобилизацию (при соответствующей координации) состава привлекаемых мышц. В серии 4-6 повторений с продолжительными паузами. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 4-6 мин. Упражнение может также выполняться в режиме взрывного изометрического напряжения мышц с той же двигательной установкой.

Рекомендуется развивать скорость движений боксёров при помощи метода дополнительной мобилизации двигательного, зрительного, слухового и тактильного анализаторов. В этом методе для мобилизации двигательного анализатора используются относительно небольшие отягощения массой 2-10 кг (гантели, камни, ядра, набивные мячи) по следующей схеме:

- имитация ударов без отягощения 3-5 раз;
- имитация ударов с отягощениями 3-5 раз;
- имитация ударов без отягощения 3-5 раз.

В качестве отягощения предлагается использовать гантели массой 1,5-2 кг (при имитации боксовых ударов) и до 4 кг (при имитации прямых ударов), а также набивные мячи массой 9-10 кг.

Порядок выполнения упражнений с отягощениями (гантели) следующий:

- имитация ударов (5-6 раз каждой рукой): 1.прямые, 2.боковые, 3.снизу;
- имитация защит (5-6 раз в каждую сторону): 1.уклоны, 2.нырки, 3.отклоны назад.

Соблюдается такая схема выполнения упражнений:

1. без отягощения;
2. с отягощением;
3. без отягощения.

Упражнения с набивными мячами выполняется в той же последовательности.

Использование указанных отягощений для развития быстроты одиночных ударов, оказывает положительное влияние также и на быстроту серийных ударов.

Для развития скоростных возможностей мышц ног могут использоваться отягощения с начальной массой 20-40 кг. (количество повторений – 5-10-10). Для развития скорости движений туловища начальная масса отягощений 10-16 кг.

При использовании метода дополнительной мобилизации двигательного анализатора следует систематически, через 5-7 занятий, увеличивать массу отягощений. А это возможно только при наличии дневника-конспекта и плана тренировочных циклов.

Игровые формы упражнений с элементами реагирования на ситуацию или сигнал с присущими им скоростными нагрузками и повышенным эмоциональным фоном способствует как увеличению скорости движения, так и улучшению времени двигательной реакции. Выявлено положительное влияние на быстроту специфических реакции выполнения различных действий по внезапным сигналам в подвижных играх, эстафетах, игра с мячом.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

2 уровень

Выносливость это способность многократно повторять движения с сохранением всех характеристик, присущих этим движением. Всякое мышечное движение отличается пространственными и скоростно-силовыми характеристиками.

К пространственным характеристикам относятся: последовательность включения в движение той или иной части тела, направление и амплитуда движений. К скоростно-силовым характеристикам относятся: сила и скорость движения.

Между всеми пространственными и скоростно-силовыми характеристиками существует тесная связь. Изменение одной характеристики влечёт за собой обязательное изменение других. Достаточно вспомнить, как изменяется техника боксёра (пространственная характеристика) в попытке нанести тот или иной удар (не говоря уже о сериях) быстрее или сильнее, как изменяется ритм работы сердца, дыхания и т.п. Все это объясняется тем, что каждому движению соответствует определённая система взаимозависимых связей в головном мозгу между нервными клетками, или динамический стереотип.

Из физиологии известно, что между раздражителем и нервными процессами в головном мозгу, вызываемыми этим раздражителем, и мышечным движением, как следствие этих процессов, существует самая тесная связь. Чем больше повторяется движение, тем прочнее эта связь. Иначе говоря, каждое мышечное движение имеет определённую специфичность. Эту специфичность, выражаемую в соответствующих пространственных и скоростно-силовых характеристиках, следует строго учитывать при развитии качеств специальной выносливости. Тем более, что каждое движение тесно связано своей специфичностью со всеми функциями организма, и в первую очередь с работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому первым обязательным условием работы над специальной выносливостью является техническая и качественная правильность выполнения разучиваемого движения (в равной мере это относится и к «школе» бокса – поскольку при изучении «школы» бокса закладываются рационально-технические навыки выполнения движения). В противном случае (в связи с тем, что развитие качества выносливости требует большого количества повторений) произойдет закрепление ошибок (устойчивый стереотип – память тела, мышечная память), которые в дальнейшем станут тормозом.

Вторым обязательным условием развития специальной выносливости (как и всех других качеств) является необходимость систематически повышать специальные нагрузки. Дело в том, что после каждой нагрузки организм человека восстанавливается с избытком (запасом). Эта избыточная компенсация является своего рода фундаментом, на котором базируется процесс развития качества. Вся задача в основном сводится к тому, чтобы последующая нагрузка, во-первых, приходилась на момент избыточной компенсации в организме, а во-вторых, требовала бы использования этой надбавки к функциональным возможностям организма. Это возможно только при наличии дневника-конспекта. Только в этом случае возможно достижение последующей порции надбавки нагрузки. Иначе говоря, нагрузка должна все время возрастать с учетом величин избыточной компенсации.

Таким образом, можно сказать, что интервалы отдыха между тренировками и величина нагрузки в каждом отдельном случае – очень важное дело в процессе развития качеств специальной выносливости.

Возникает вопрос как дозировать нагрузку и как определить каждый раз нужный интервал отдыха.

На первую часть вопроса ответить относительно легко. Просто следует вести строгий учёт всей проделанной работы и постепенно увеличивать нагрузку. Ещё раз отметим необходимость ведения дневника-конспекта. На второй вопрос ответить значительно труднее. Прежде всего, интервал отдыха должен быть таким, чтобы после тренировочной нагрузки (в одной тренировке при серии тренировочных занятий) организм имел возможность полностью восстановиться. И не только интервал отдыха, но и качество питания, чтобы организм имел возможность компенсировать все энергетические затраты.

Способность организма человека оптимально воспринимать последующие нагрузки определяется многими методами, в частности: изменение скорости реакции, изменение пульса, кровяного давления, изменения уровня внимания, плохой сон и т.д. Эти методы хорошо просмагиваются даже при стандартной разминке. Снижение показателей по сравнению с предыдущим занятием говорит о том, что давать боксёру новую нагрузку рано. Организм боксёра ещё не успел полностью восстановиться.

В заключение можно добавить, что над развитием выносливости боксёра необходимо работать систематически и постоянно, после того как будет отработана правильная и рациональная техника атакующих и защитных действий.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ СРЕДСТВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

2 уровень

СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП

Предлагаемые ниже упражнения объединены в группы по их направленности на развитие мышц ног, верхнего плечевого пояса, оказывающих комплексное воздействие, а также способствующих совершенствованию ловкости. С учётом индивидуальных особенностей каждый занимающийся может самостоятельно составить программу упражнений для тренировки тех или иных мышечных групп, а также развития отстающих двигательных способностей.

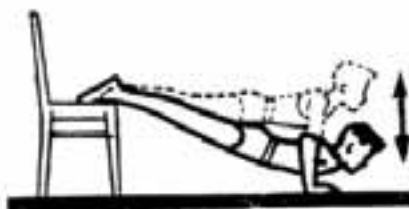
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ВЕРХНЕГО ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Исходное положение: о.с. из упора согнувшись поочередно переступая руками, дойти до упора лежа на согнутых руках и вернуться в и.п. в обратном порядке.

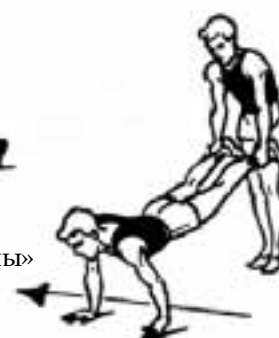


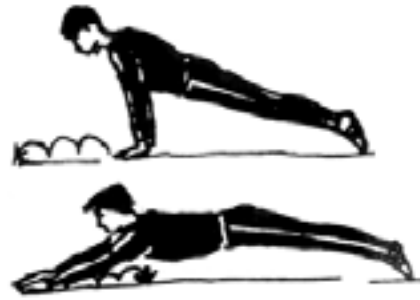


Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса



«Тачка в стороны»



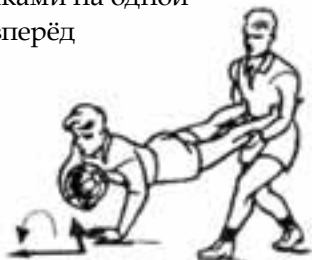


Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса

Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса



Прыжками на одной руке вперёд



Бросать мяч друг другу различными способами, находясь в глубоком приседе, одновременно выполнять пружинистые приседания.



Варианты:

- а) передавать мяч без промедления, в одно касание;
 - б) бросив мяч, выполнить поворот на 360°;
 - в) бросать мяч одной рукой;
 - г) бросать на дальность, в цель;
 - д) Упражнение выполнять с продвижением в сторону, сближаясь и удаляясь.
- Бросать мяч друг другу на бегу.

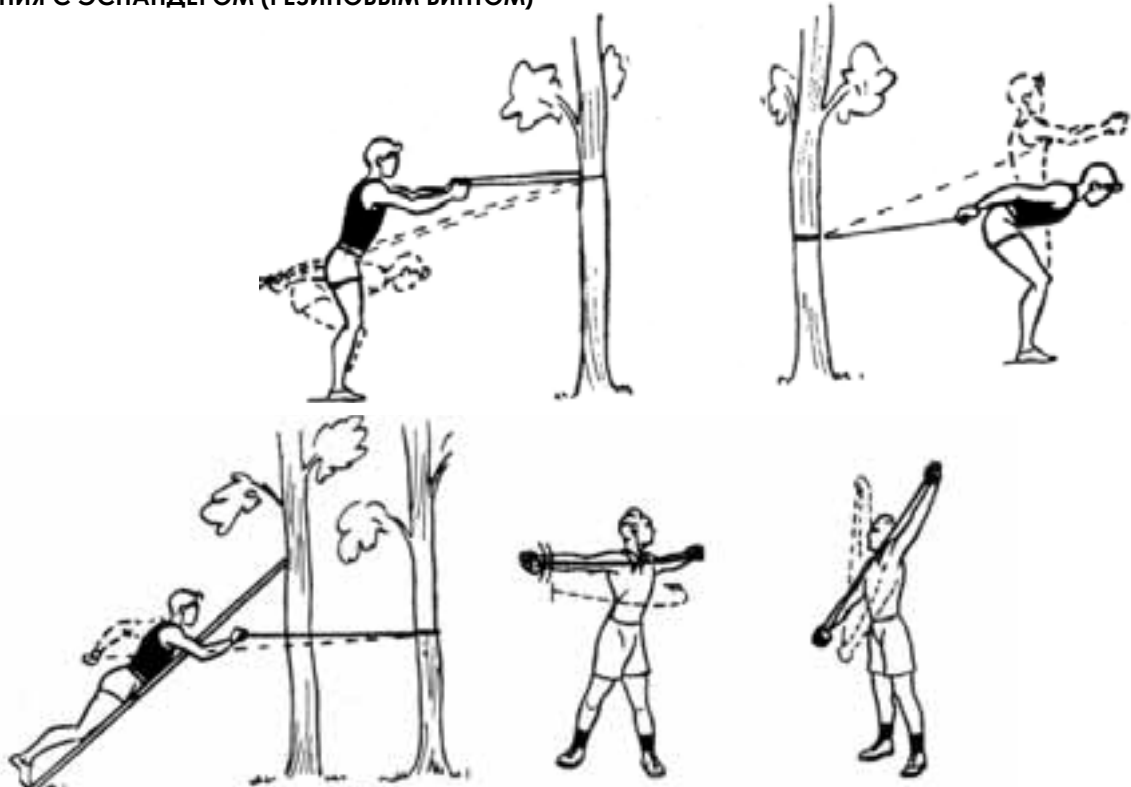
Варианты:

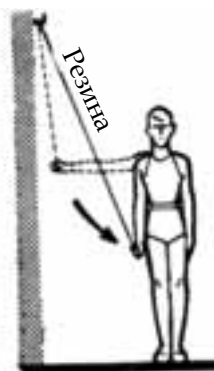
- а) передавать мячи с продвижением в сторону, сближаясь и удаляясь;
- б) Упражнение выполнять в прыжках на месте.

И.п.: стоя перед опорой, падением вперед опереться в опору согнутыми руками, толчком рук вернуться в и.п.

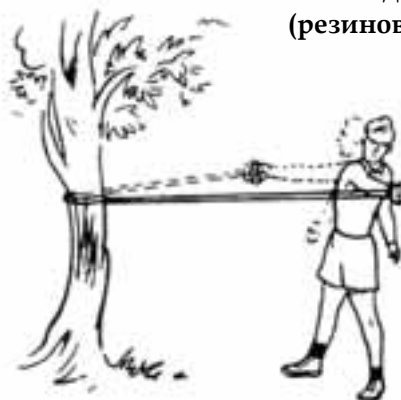


УПРАЖНЕНИЯ С ЭСПАНДЕРОМ (РЕЗИНОВЫМ БИНТОМ)

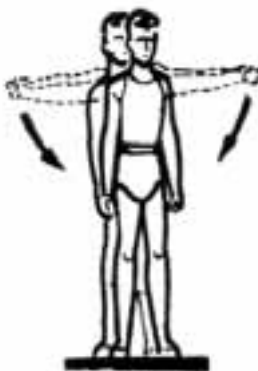


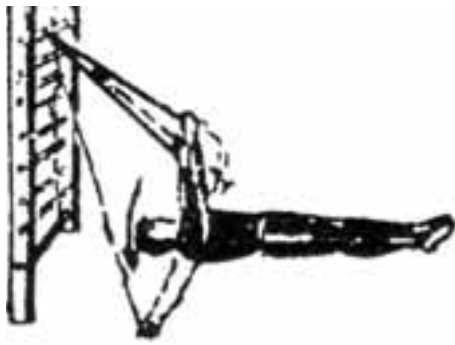


Упражнения с эспандером (резиновым бинтом)



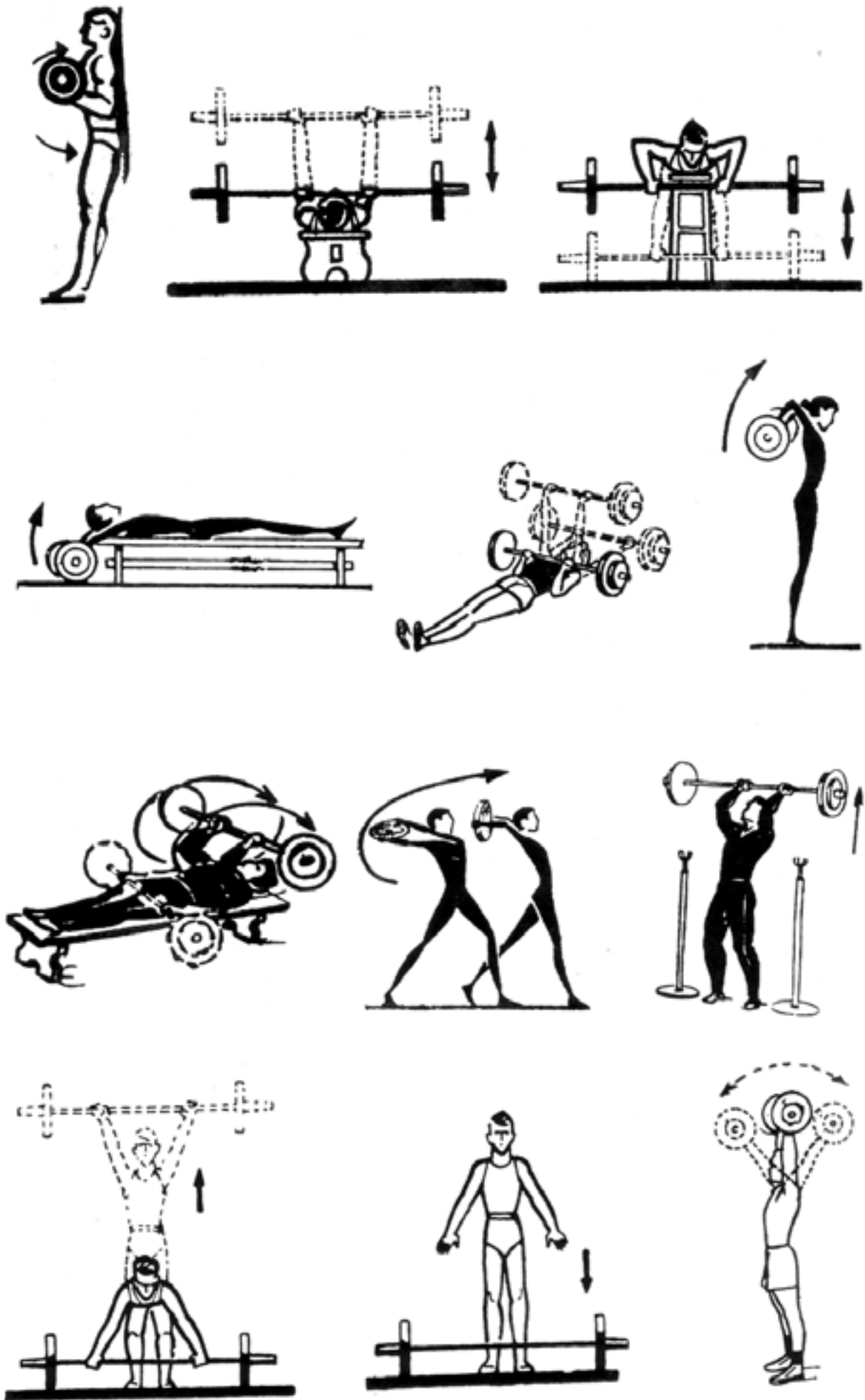
С сопротивлением партнёра опускать прямые руки вниз. Сделать 3-4 попытки по 5-10 раз.

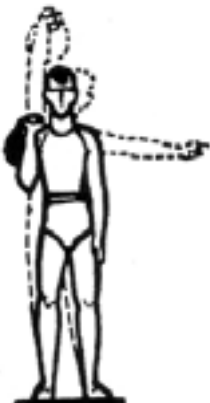
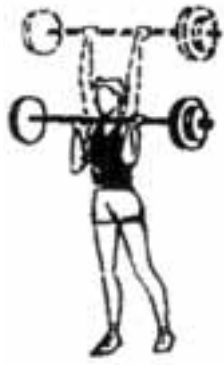


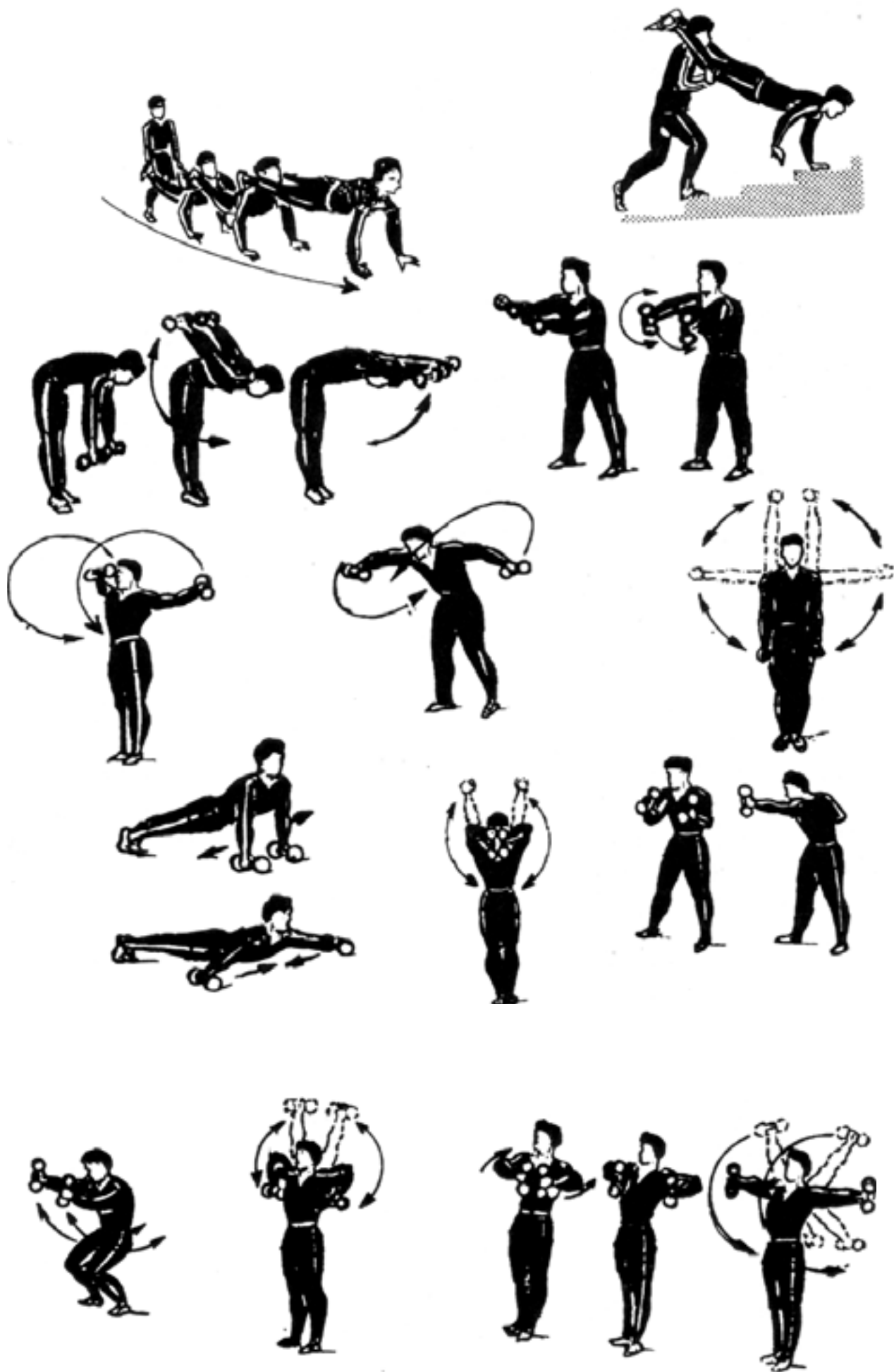


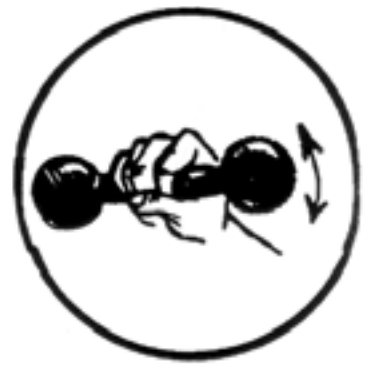
Упражнения
с эспандером
(резиновым бинтом)











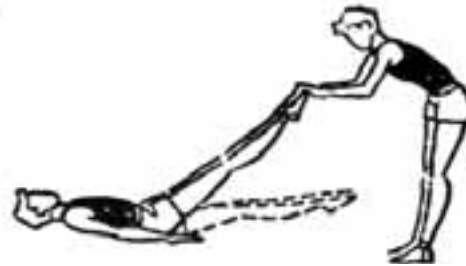
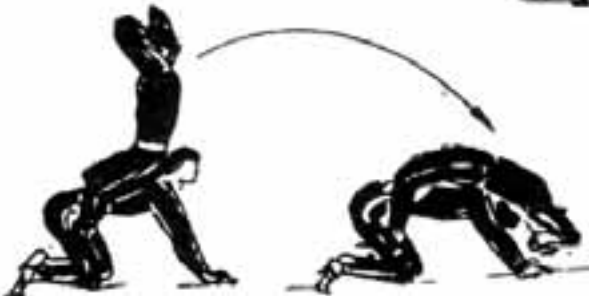


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА

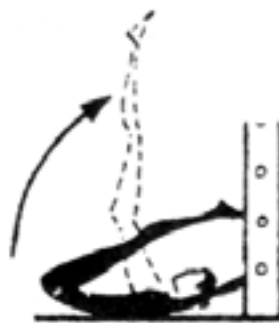
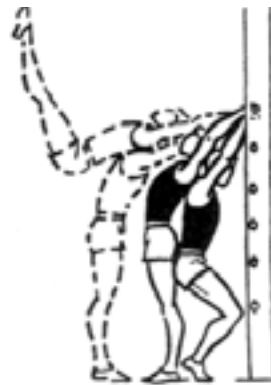


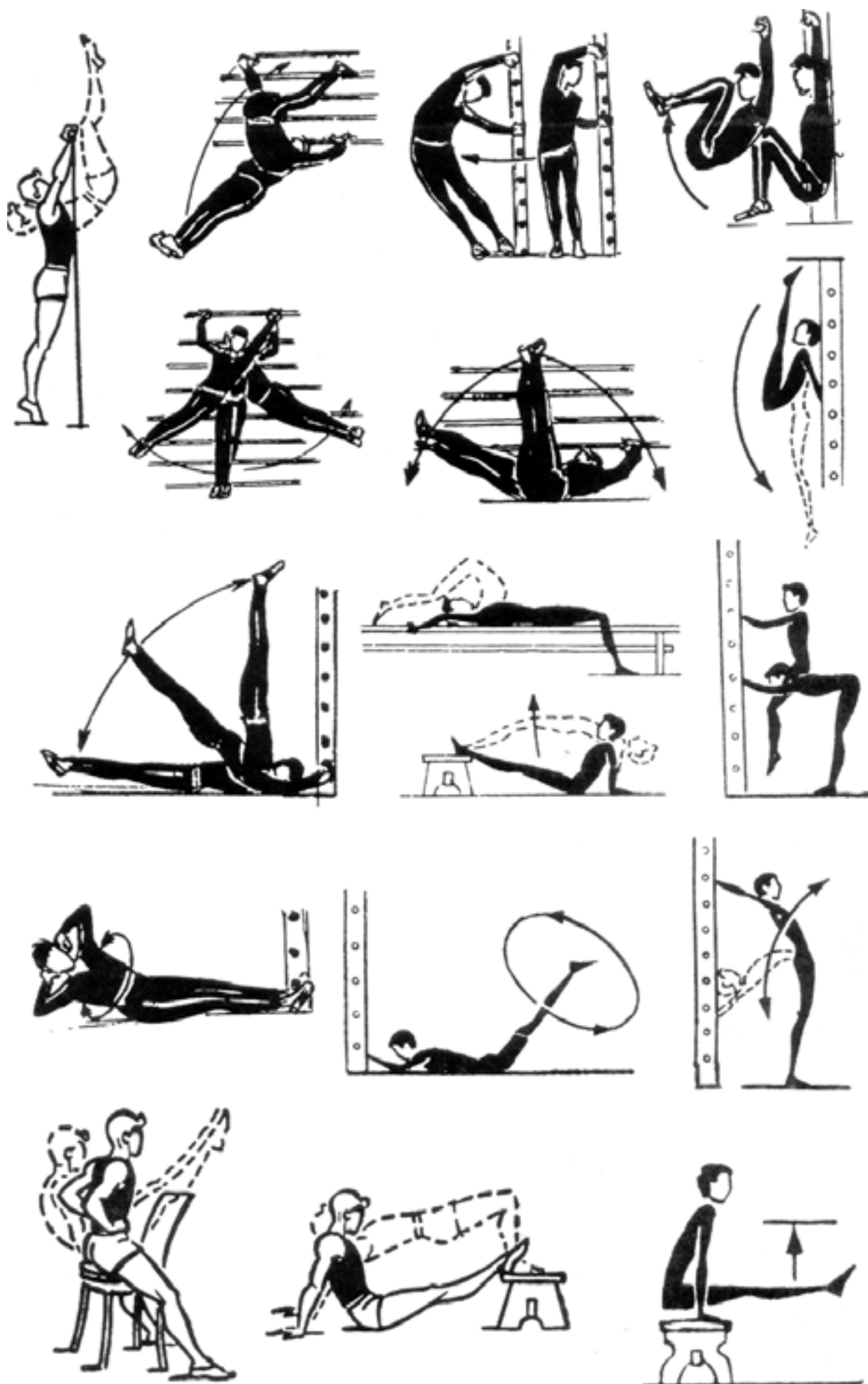




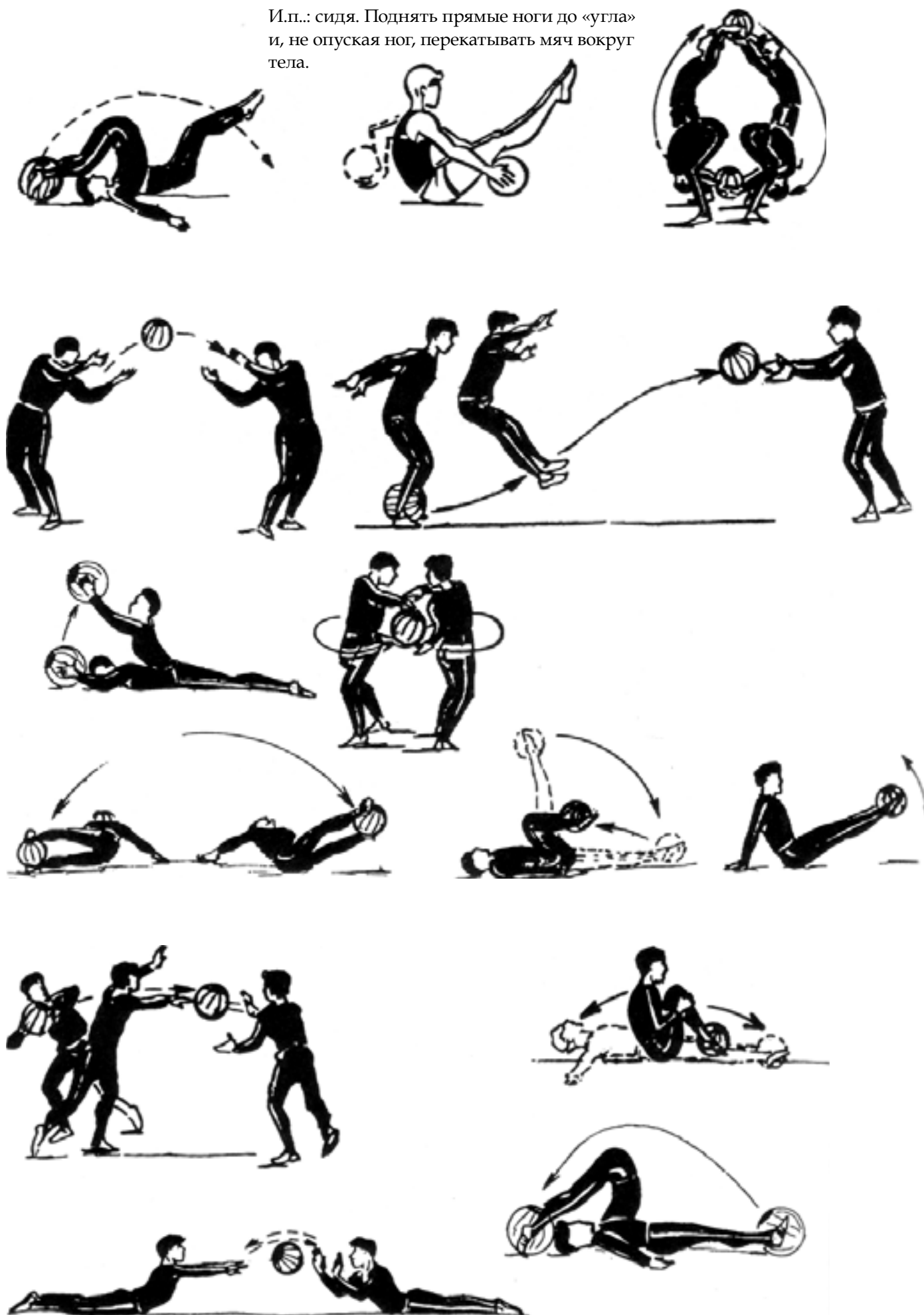


И. п. : лицом друг к другу.
Первый, положив руки на барьер, делает пружинящие наклоны. Второй стоит между его руками и в такт наклонам давит первому на лопатки. По команде тренера партнёры меняются местами.



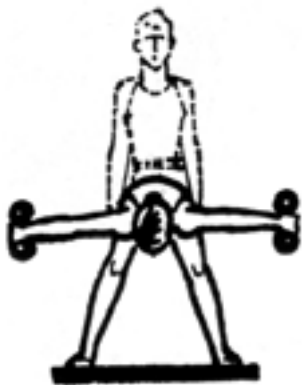
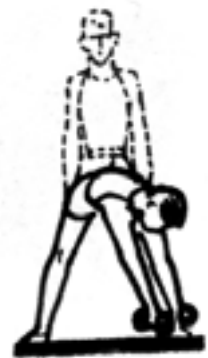


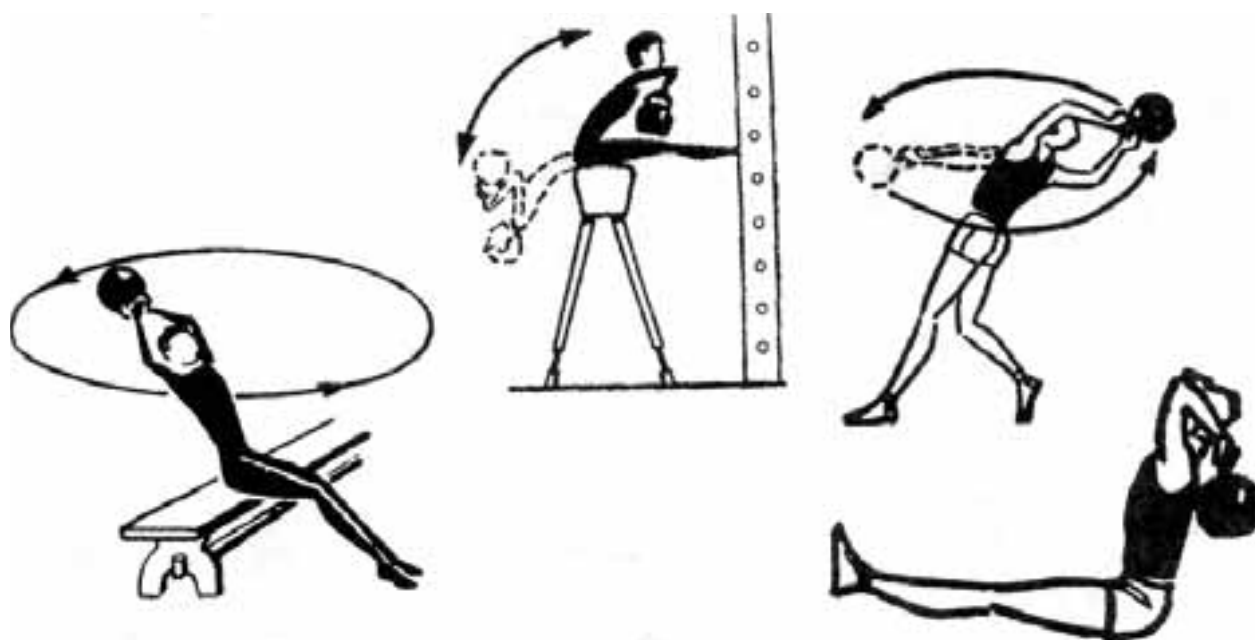
И.п.: сидя. Поднять прямые ноги до «угла» и, не опуская ног, перекатывать мяч вокруг тела.





Отягощение





УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ НОГ



Прыжки вперёд («по-заячьи»)



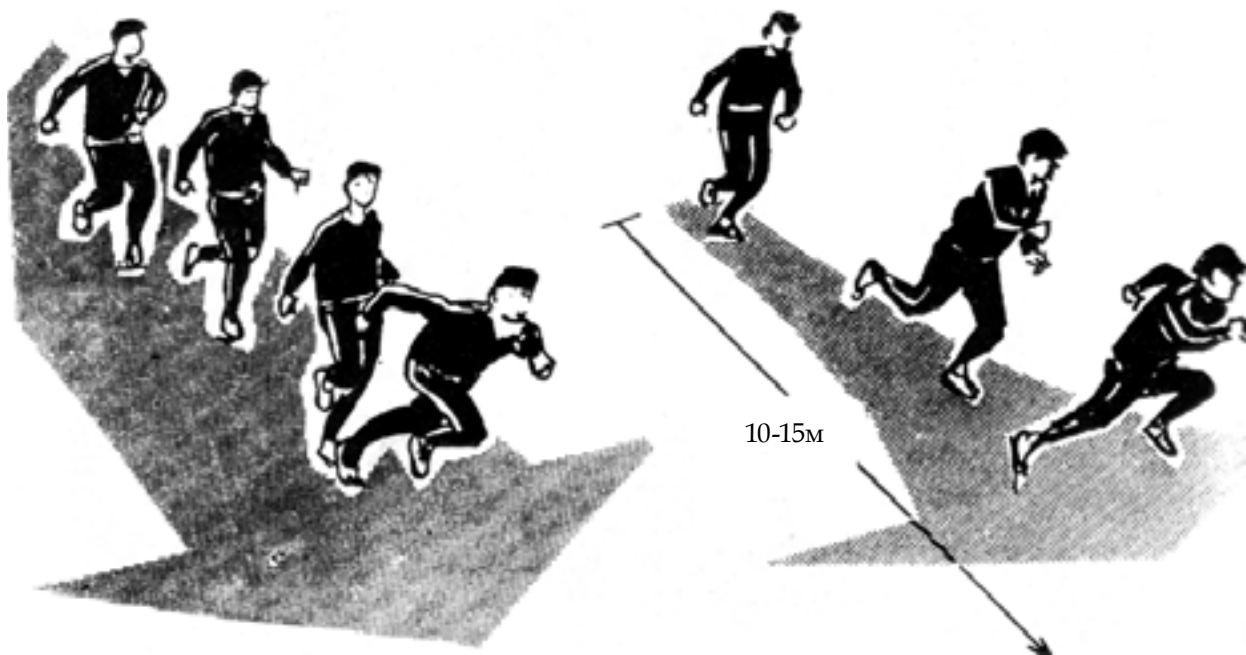
«Ходьба в приседе». «Прыжки в приседе».
Цель: развитие силы ног.

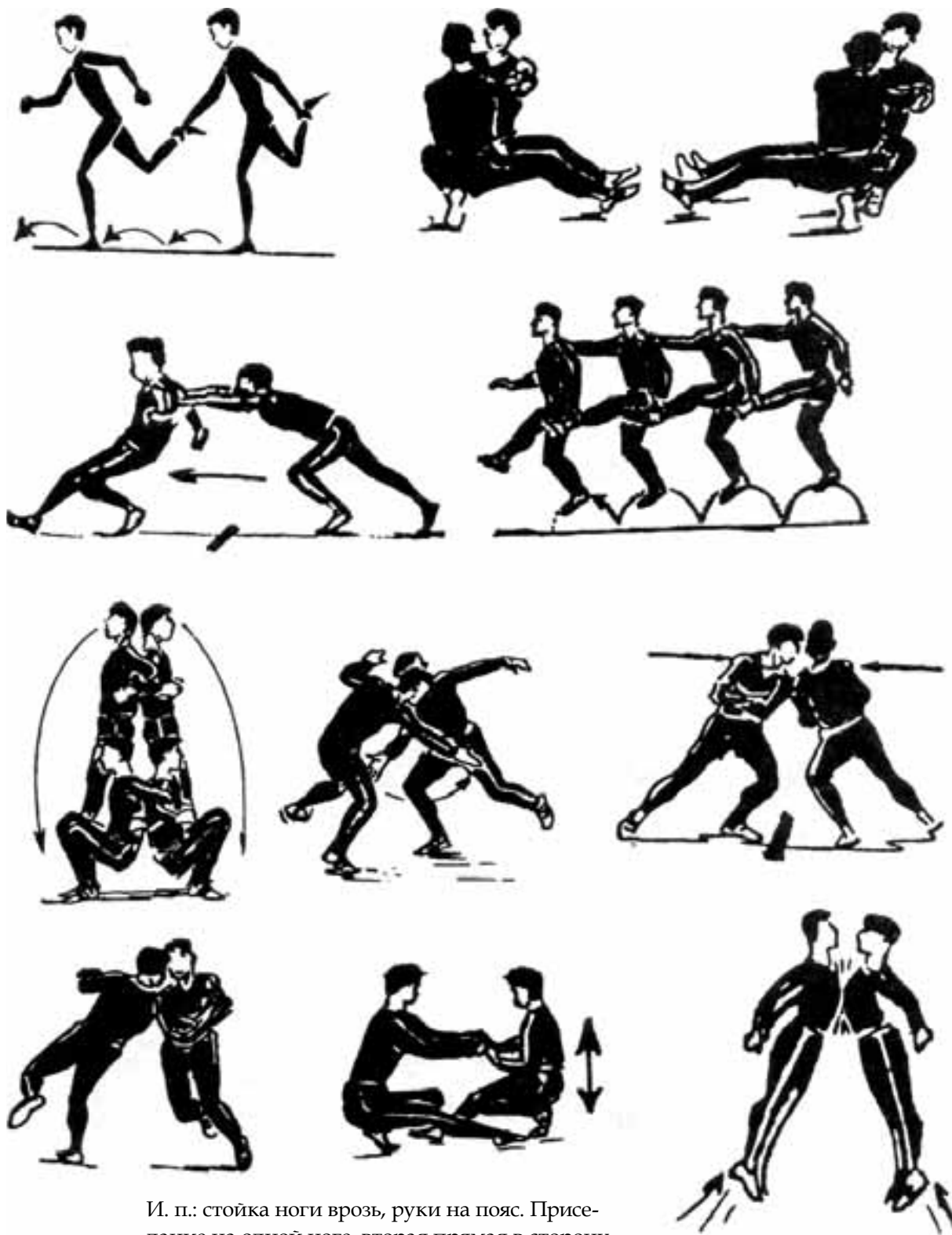


«салки» ногами



Бег с ускорениями на коротких отрезках

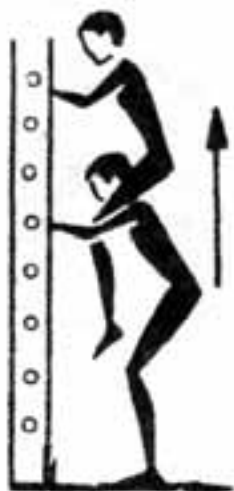
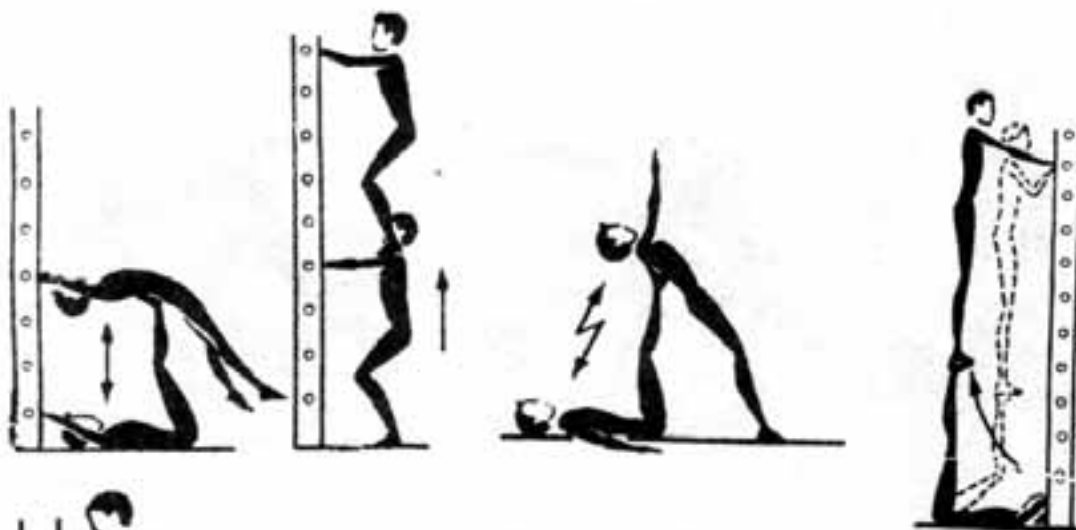
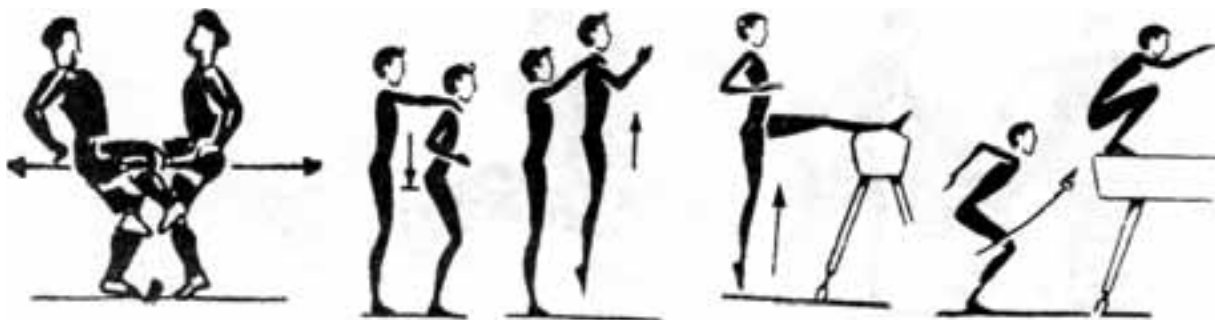




И. п.: стойка ноги врозь, руки на пояс. Приседание на одной ноге, вторая прямая в сторону, руки на поясе, вернуться в исходное положение и тоже в другую сторону.



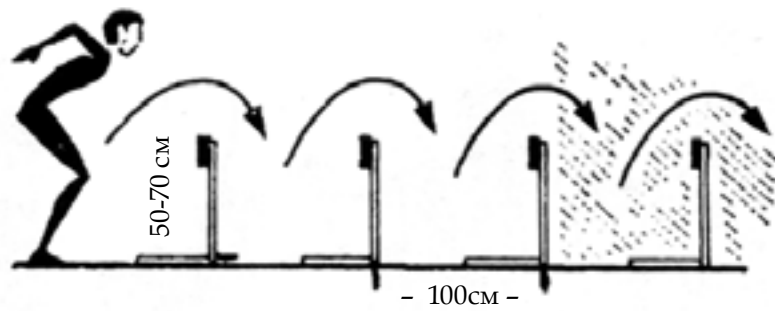
И. п.: о.с. Приседание и вставание на одной ноге («пистолет»).

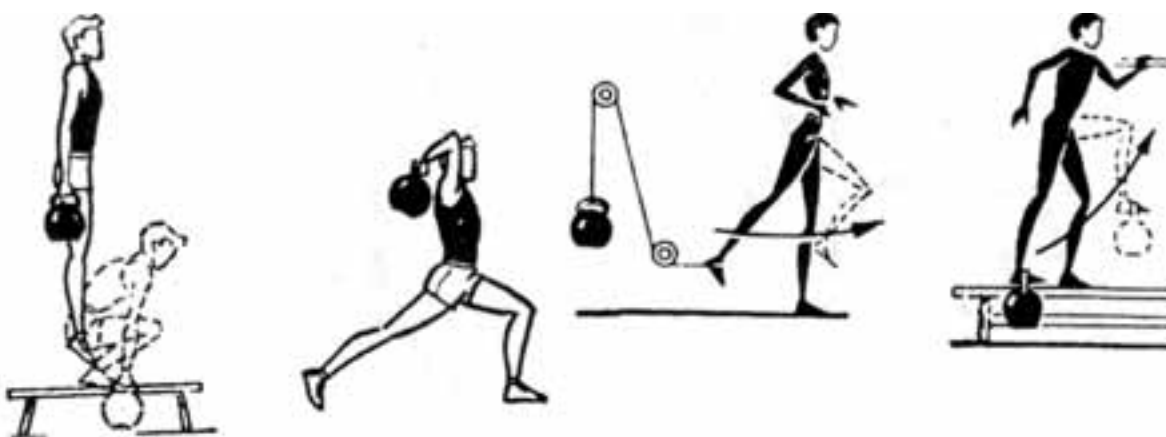


И. п. : сидя лицом друг к другу, без упора. Полуогнутые ноги разведены и приподняты. Ударами ступнями о ступни другого каждый пытается вывести партнёра из равновесия. Соревнование на очки.



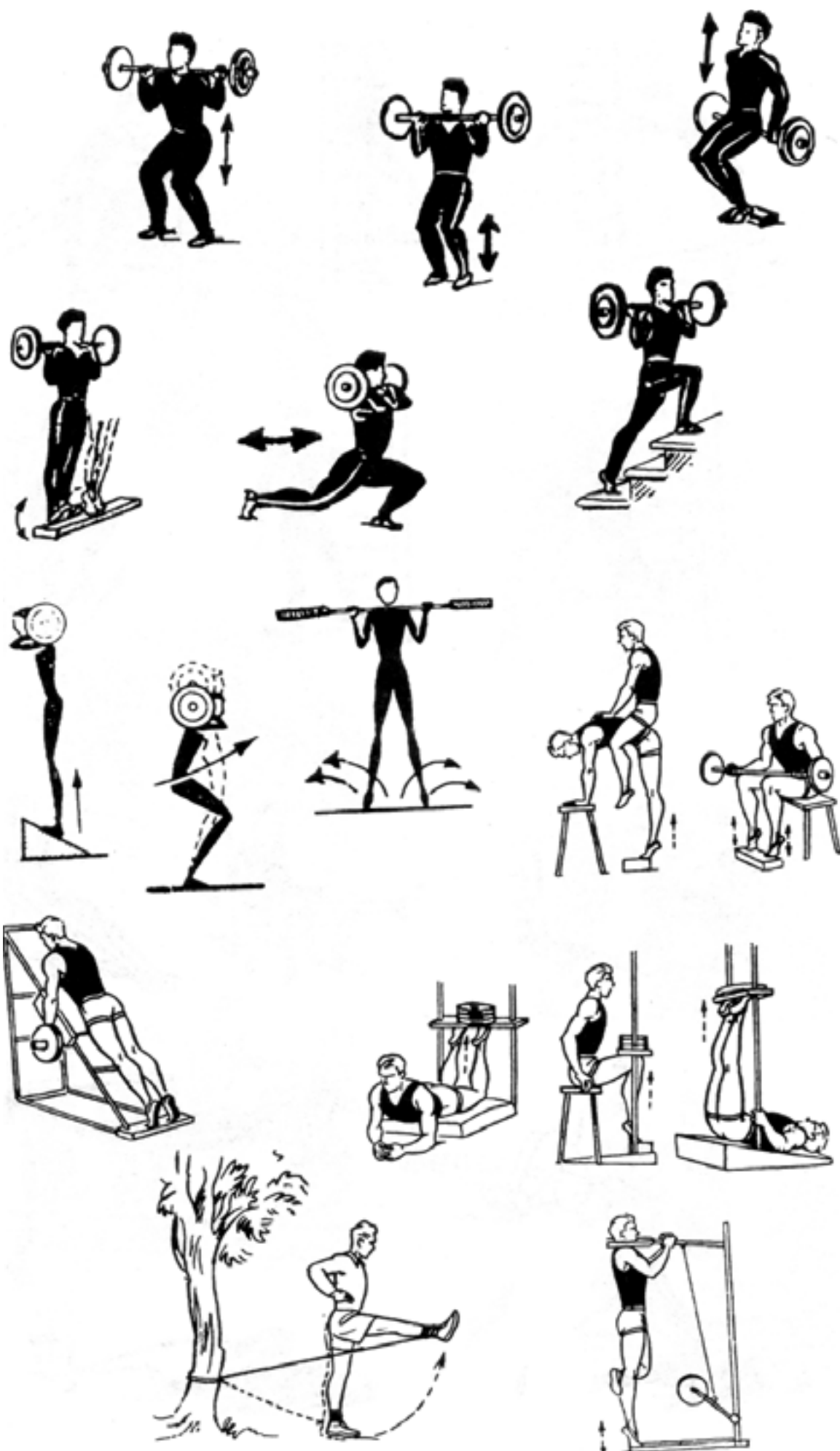
«Кто дотянется первым»
Цель. Развитие силы.
Инвентарь. Толстая двухметровая верёвка и два флажка.





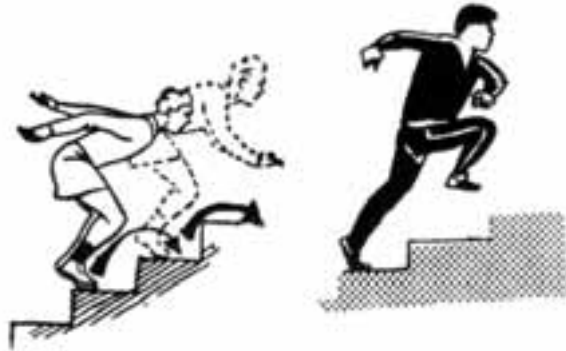
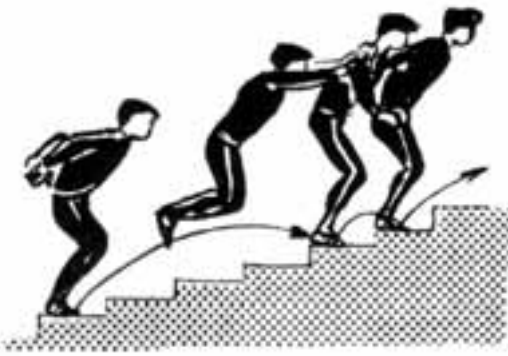
А. Положить штангу на плечи - приседания. Вес штанги 40 - 70 кг. Сделать 3-4 попытки по 4-5 раз.

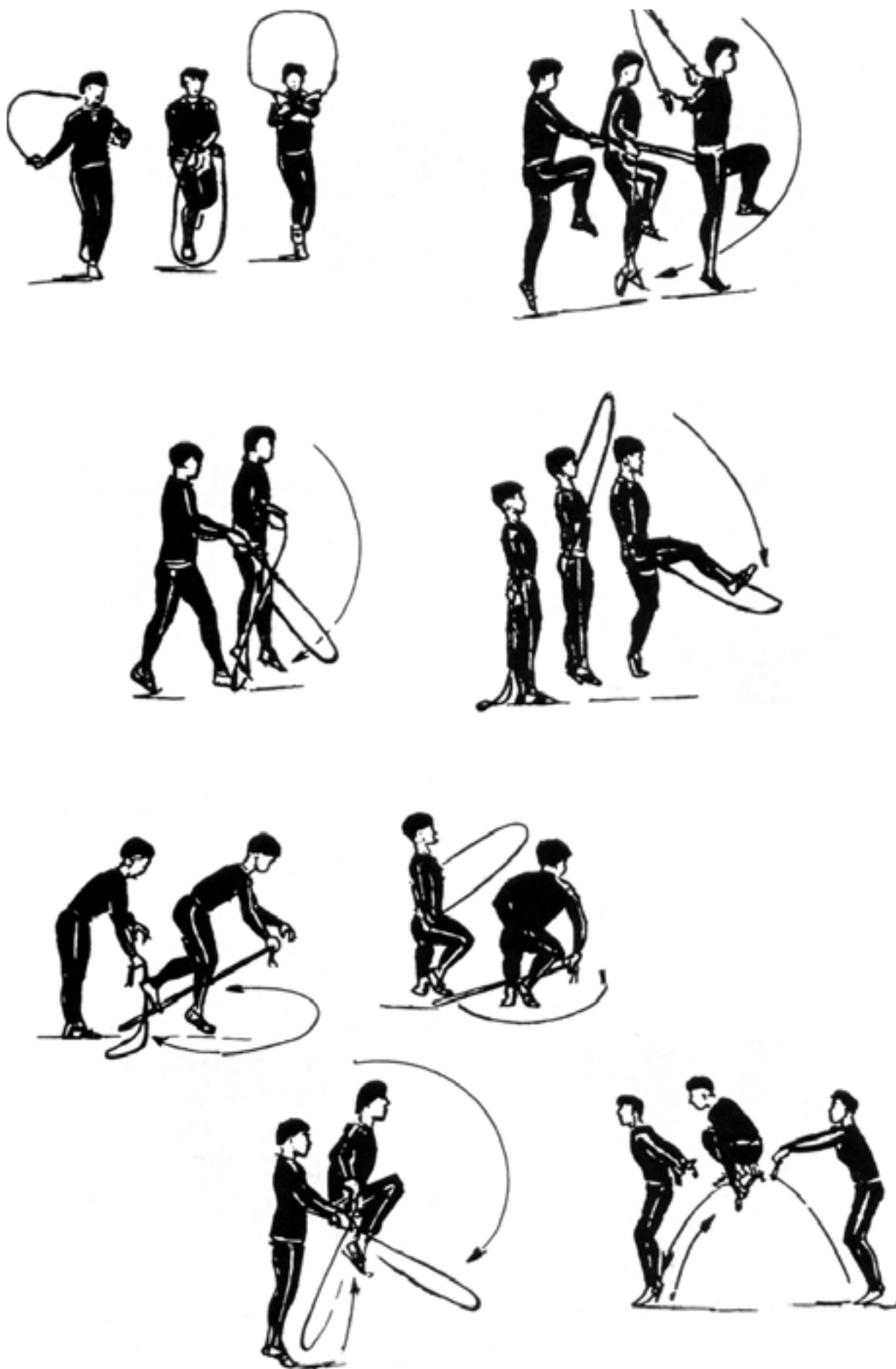
Б. Положить штангу на плечи - подскоки вперёд. Вес штанги 30-60 кг. Сделать 8-10 подскоков.

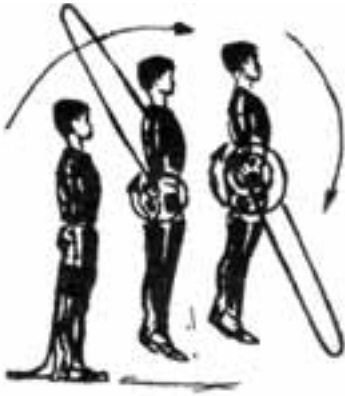


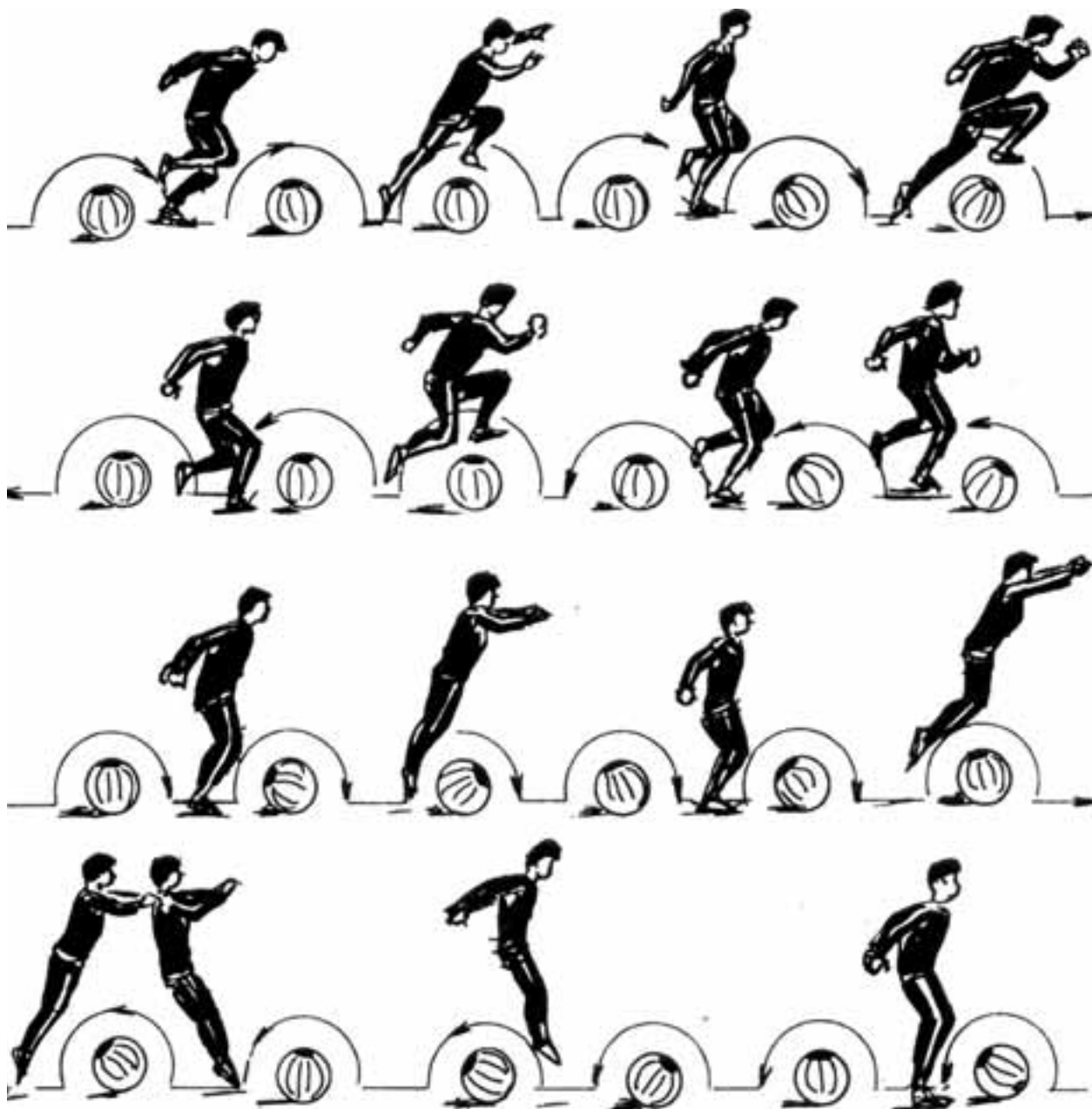










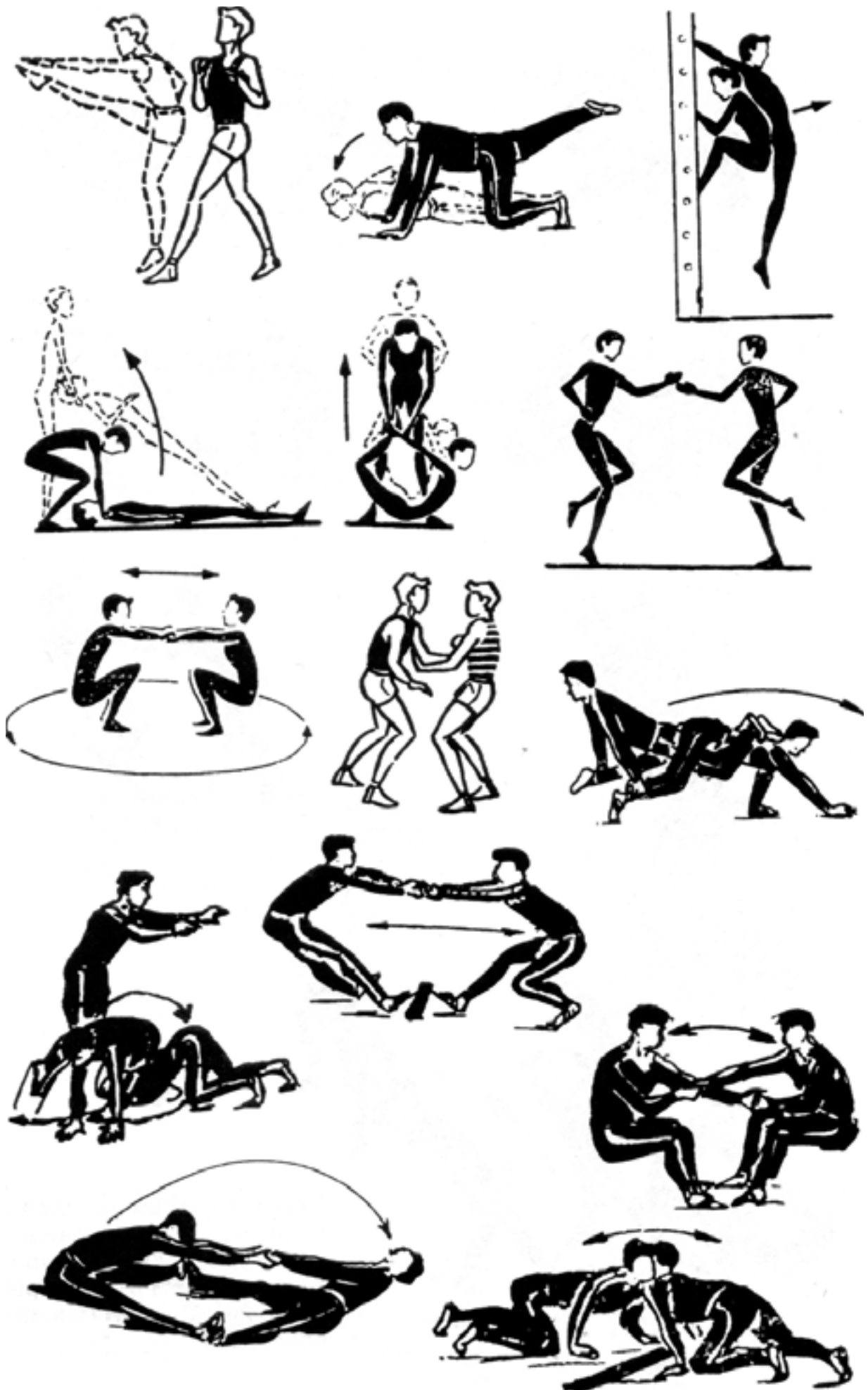


УПРАЖНЕНИЯ КОМПЛЕКСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

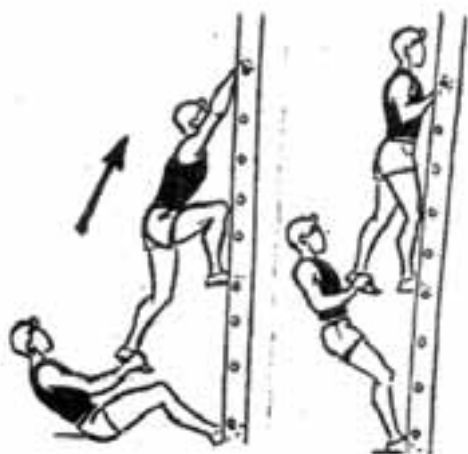
Ходьба по барьеру (Упражнение на удержание равновесия) с помощью партнера (поддержка за руку) и без помощи партнера. Соревнование Кто кого столкнет с бревна.

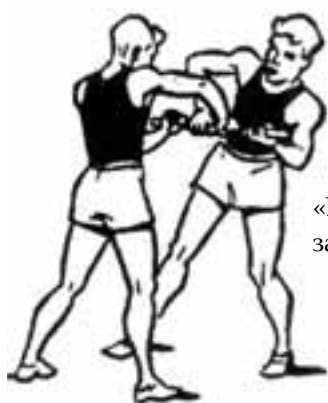












«Борьба за палку»



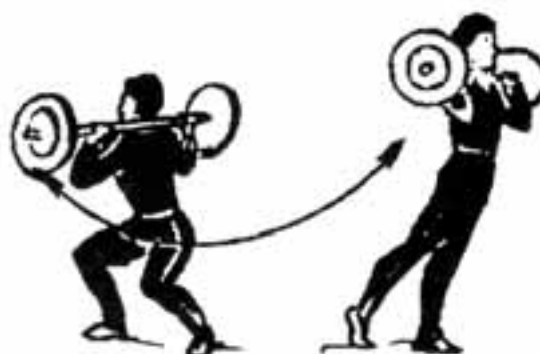
«Борьба за мяч»

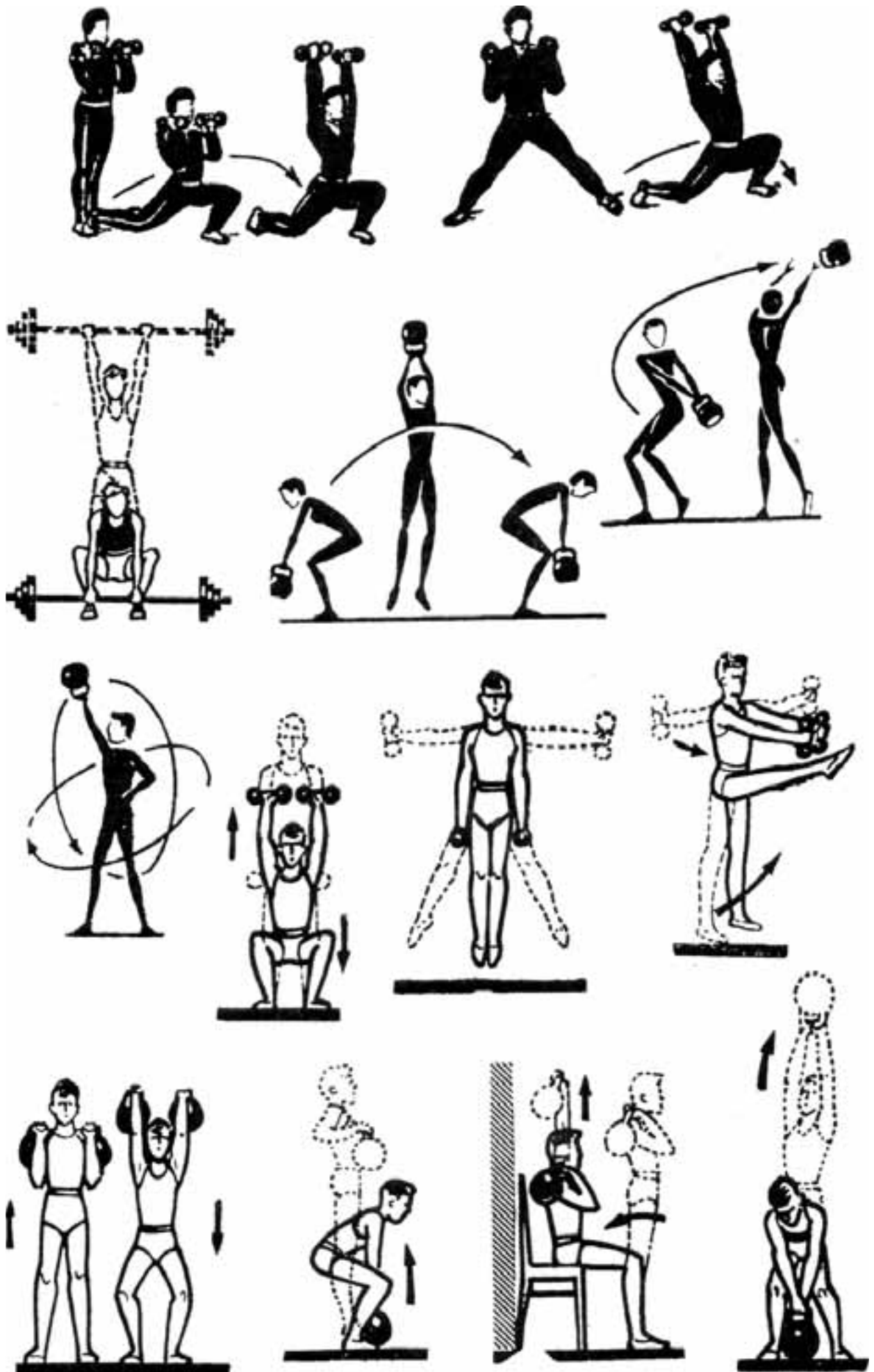


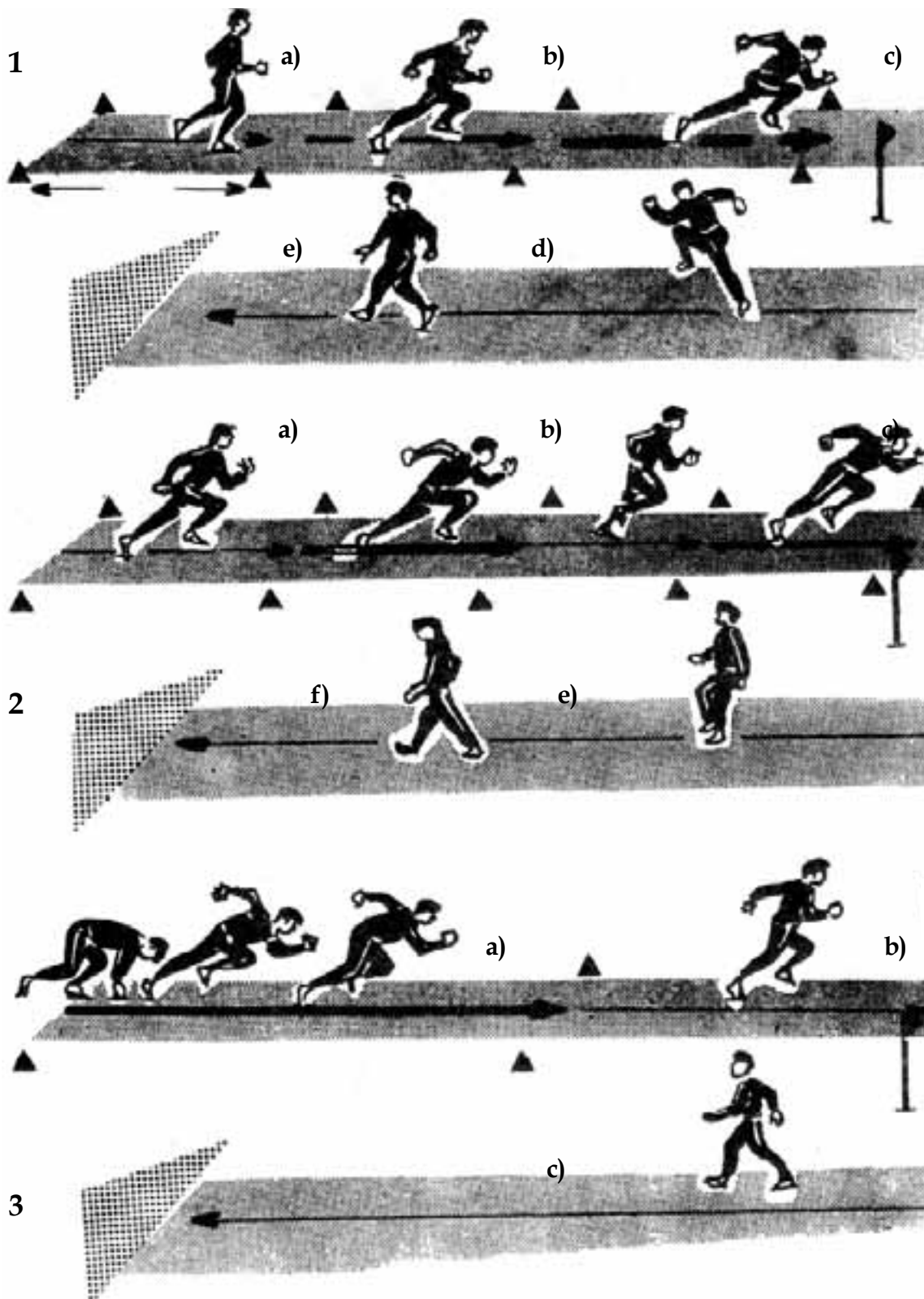
Цель: Развитие силы рук и туловища

Инвентарь: палки длиной в один метр. Набивные мячи весом 5-8 кг.

Партнера нельзя толкать и сваливать с ног с помощью подножки.





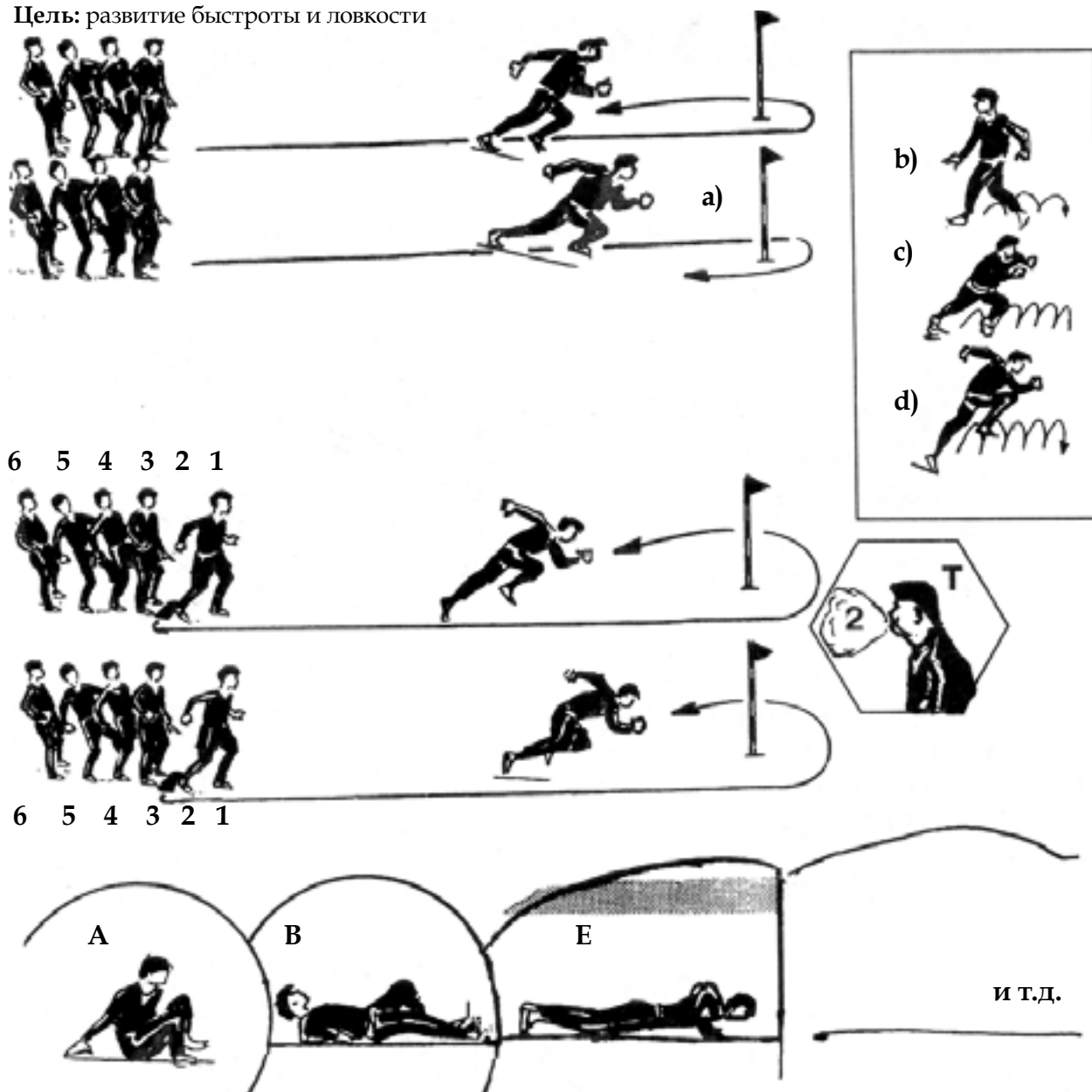


1. Бег с разной скоростью на отрезках 15-20 м: легкий (а) со скоростью, близкой к максимальной (b), с максимальной (c).
К месту старта возвращаться легким бегом или свободными подскоками (d). Ходьба с дыхательными упражнениями (e).
2. Стартовые рывки на отрезках 15-20 м. С легкого бега (а) переход на спринт (b), на легкий бег (c), снова спринт (d). К месту старта возвращаться легким бегом или свободными с подскоками (e).
3. В парах. Стартовые рывки на отрезках 15-20 м. из разных положений, после стартового рывка (а) перейти на легкий бег (b). К месту старта возвращаться шагом, делая дыхательные упражнения (c). Старт - по сигналу тренера.

Варианты: А — старт из стойки боком; В — низкий старт; С — из положения сидя; D — из положения лежа на спине, ногами в направлении движения

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Цель: развитие быстроты и ловкости



«Эстафета из четырех этапов». Игроки разделены на команды. По сигналу первые бегут к отметке (а), оббегают ее и передают эстафету следующим. Без остановки на втором этапе участники бегут спиной вперед (b), на третьем зигзагом (с), на четвертом — высоко поднимая колени (d). Побеждает команда, первой вернувшаяся на место старта. «Эстафета по номерам». Игроки разделены на команды, у каждого в команде — свой номер. Тренер указывает номер, и игроки с этим номером стартуют. Быстро оббегают отметку и возвращаются на исходную позицию. Выигравший приносит команде очко.

Варианты: А — старт из положения сидя; В — старт из положения лежа; Е — из упора лежа и т.д.

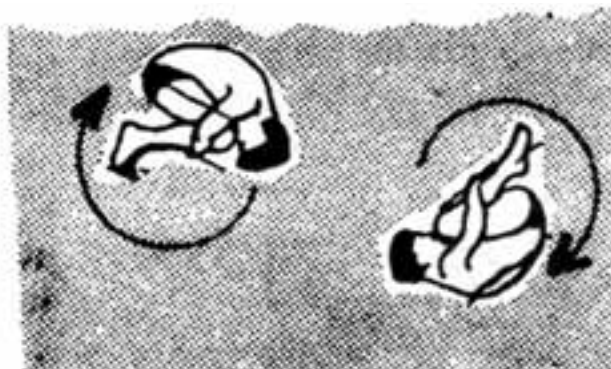


УПРАЖНЕНИЯ В ВОДОЕМЕ, БАССЕЙНЕ



Стоя по грудь в воде делать глубокий вдох и, приседая, стараться как можно дольше продержаться под водой.

Соревнование: у кого лучше дыхание?

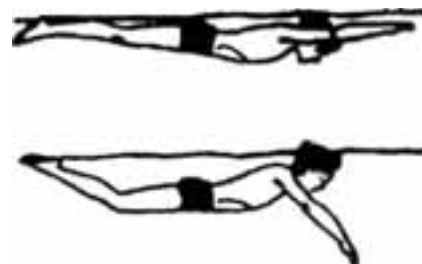


И.П. : стоя по грудь в воде. Глубокий вдох, кувырок сальто в воде и (толчком ото дна) возвращение в и. п.



«Догонялки» (последовательно: на ограниченной площади и на всем водном пространстве)

Проплывание бассейна под водой. Соревнования на скорость и выносливость. Плавание королём. Плавание на спине. Плавание брассом, способом баттерфляй.



ИГРЫ, РАЗВИВАЮЩИЕ СИЛУ В СОЧЕТАНИИ С БЫСТРОТОЙ



«Гонка мяча под ногами и над головой»

«Борьба за мяч»

Цель. Развитие силы.

Инвентарь. Набивной мяч весом 3-5 кг.

Подготовка. Все играющие делятся на две равные команды. На концах площадки на расстоянии 30-50 м друг от друга каждая команда чертит на земле круг диаметром 1-1,5 м, куда выбрасывает мяч. В игре разрешается перебрасывать набивной мяч. Ходить и бегать с ним, а также гонять его ногами не разрешается. С мячом можно делать 1 шаг. Если два игрока из противоположных команд борются за овладение мячом, третьему игроку вступать в борьбу не разрешается.

«Регби»

Цель. Развитие силы.

Инвентарь. Набивной мяч весом 3-5 кг.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды. Задача каждой команды — провести мяч через линию поля противника, держа в руках, приземлить его или же забить в футбольные ворота. В игре можно бросать мяч, толкать его ногой, вырывать противника, захватывать противника, держащего мяч, бегать с мячом.



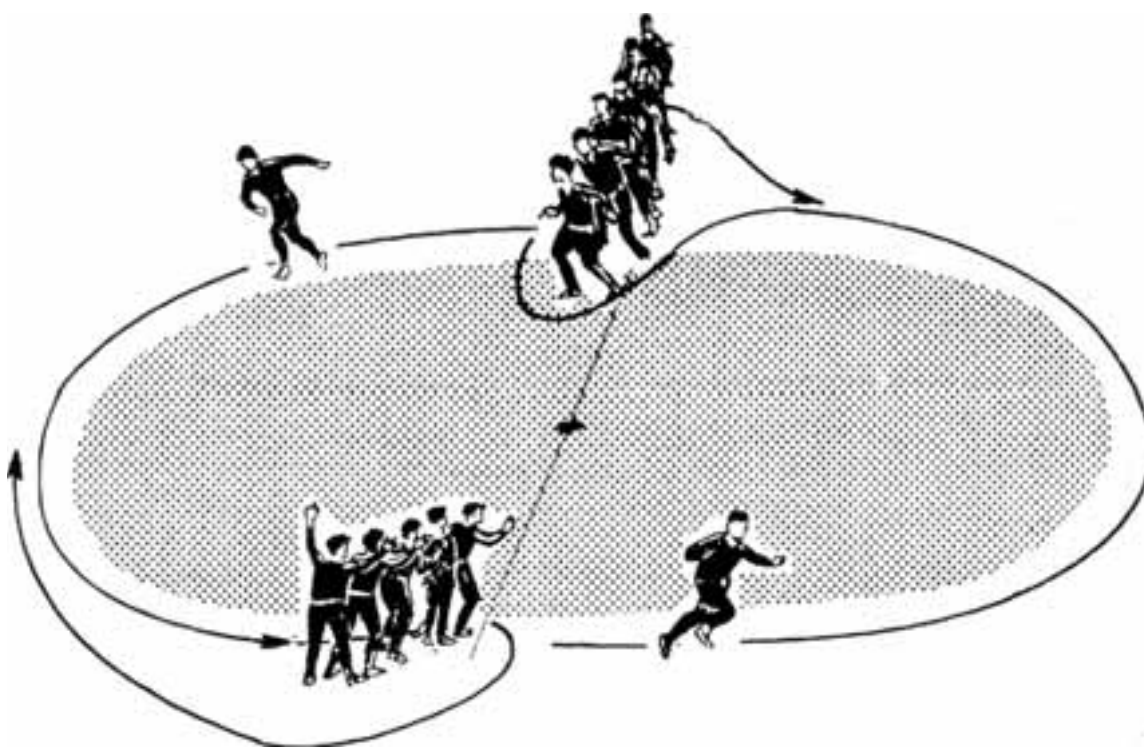
“Встречная эстафета с набивными мячами”

Цель. Развитие быстроты бега и реакции движений. Инвентарь. 2 набивных мяча весом 3 — 5 кг.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и строятся в 2 колонны. На расстояние 80—100 метров от команд устанавливается флажок. Перед игроками, стоящими впереди, чертятся линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонны дается по 1 набивному мячу.

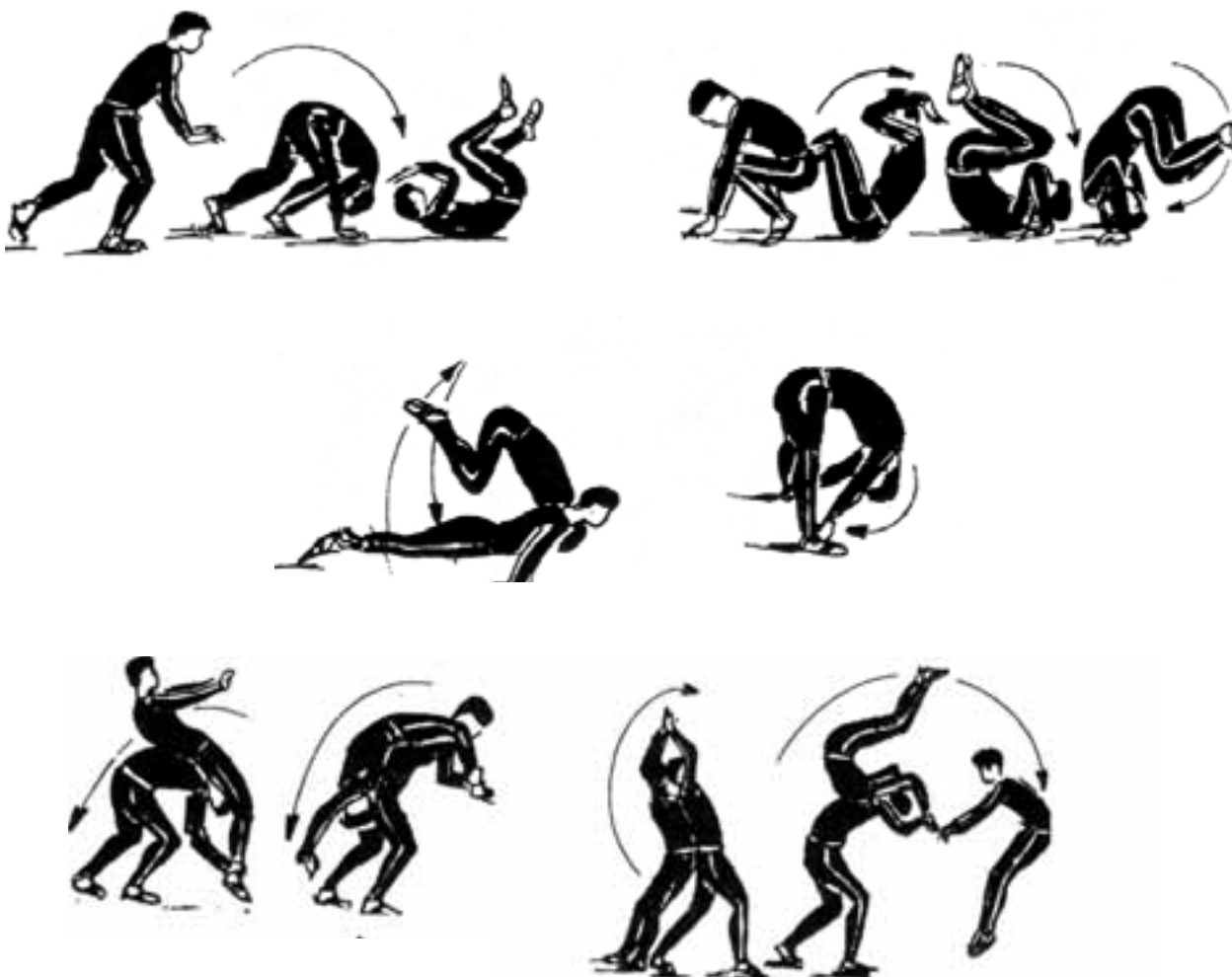
Проведение. По сигналу преподавателя, игроки с мячом бегут вперед, оббегают флажок, возвращаются назад и отдают мяч впереди стоящему, а сами становятся сзади команды. Получившие мячи бегут вперед, и т.д. Передачу эстафеты можно повторять поточно, без перерыва, 3-4 раза всеми игроками команды, после чего определяется победитель, т.е. команда, раньше закончившая перебежку.

По мере роста подготовленности занимающихся эстафету можно усложнять, увеличивая расстояние, количество повторений, заменять бег прыжками на одной ноге, пригибной ходьбой, прыжками в приседе, переносом партнера, катанием рукой набивного мяча и т. д.



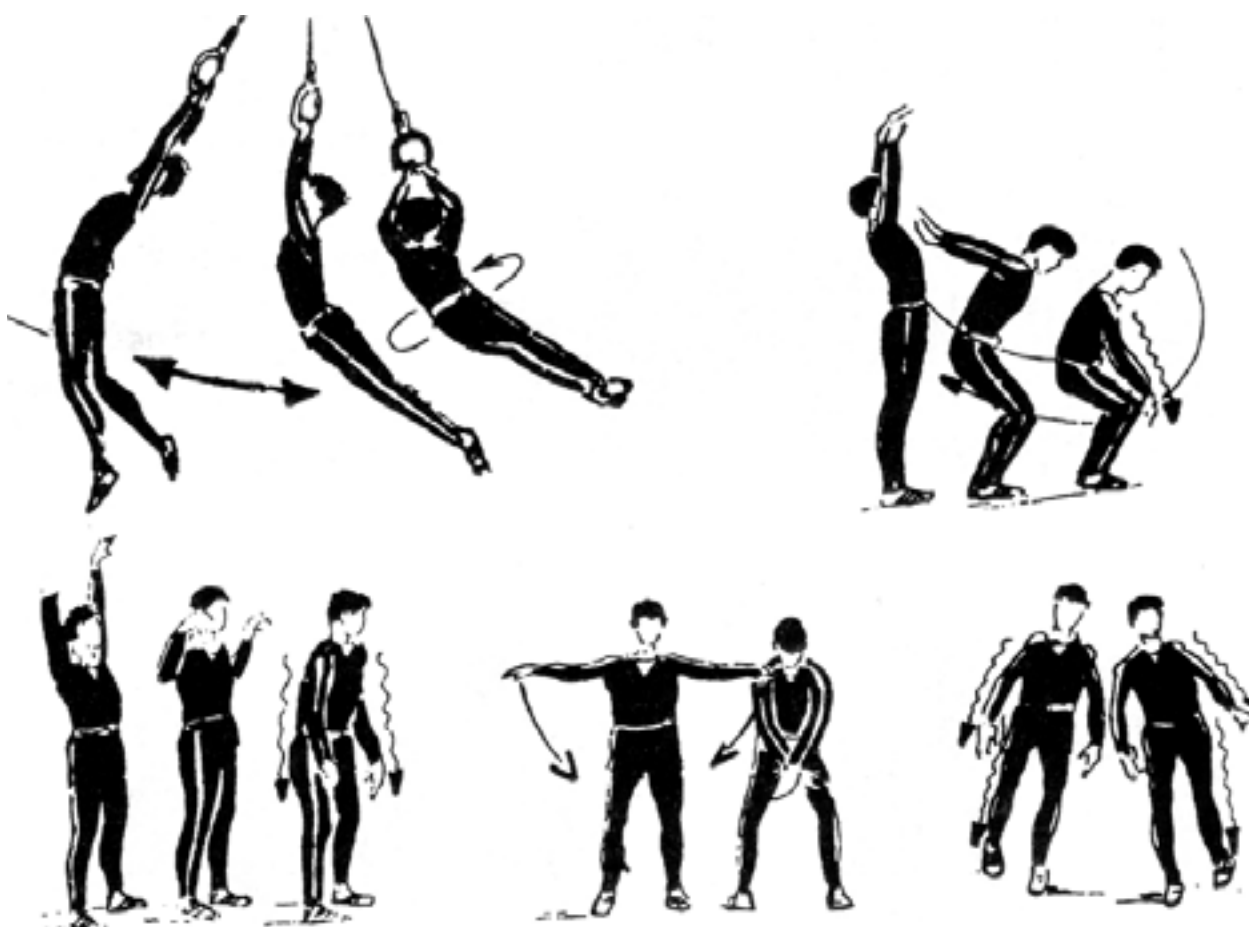
«Эстафета в круге». Игроки разделены на команды, которые располагаются как показано на рисунке. По команде тренера первые из каждого ряда обегают полукруг, команду соперника и возвращаются к своей команде. Касанием руки передают эстафету. Побеждает команда, первой вернувшаяся на исходную позицию в полном составе.

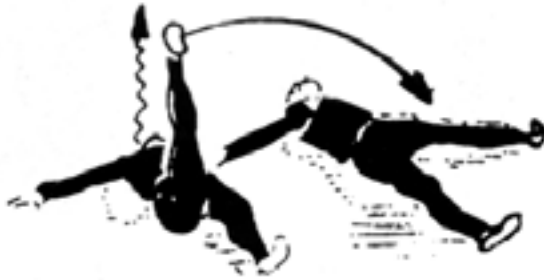
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ /ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП/





УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ







ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

3 уровень

Интервальный метод тренировки применяется для развития скоростной и специальной выносливости. Существуют разные варианты интервальных тренировок.

В первом из них трёх минутный раунд делится на отрезки длительностью 30 сек и 1 мин (берём 3-х минутный раунд, поскольку после Пекинской Олимпиады формула боя будет составлять 3 раунда по 3 минуты). В одно минутном отрезке Упражнение выполняется с максимальной интенсивностью, в тридцатисекундном отрезке боксёры отдыхают. Трёх минутных раундов может быть 2-3 за одну тренировку.

Во втором варианте отрезки максимальной интенсивности и отдыха одинаковы по 30 сек. Общая продолжительность данного варианта от 6 до 10 мин.

Оба варианта интервального метода являются очень жёсткими, поскольку предъявляют чрезвычайно высокие требования к организму боксёра и его тренированности. Частота сердечных сокращений достигает 192 – 198 ударов в минуту и большую часть времени, иногда даже в перерывах на отдых, держится на уровне 180 ударов в минуту.

Кроме указанных вариантов интервального метода был апробирован ещё один, в котором выполнение упражнения в каждом одно минутном отрезке начиналось только после восстановления частоты сердечных сокращений до 126 – 132 ударов в минуту. Для этого перерывы пришлось увеличить до 3-4 минут. Такой вариант можно использовать с целью развития аэробных возможностей боксёров, однако тренировка не должна быть слишком интенсивной. Желательно, чтобы частота сердечных сокращений не превышала 180 ударов в минуту.

К интервальному методу можно прибегать не только в работе на снарядах, но и с партнёром, для совершенствования скоростных качеств в ближнем бою или на средней дистанции. Однако при этом необходимо принять профилактические меры, запретить сильные удары, ограничить действия боксёров выполнением строго определённого круга приёмов, чтобы от них было легче защищаться партнёру.

С помощью интервального метода можно решать и задачи повышения анаэробных возможностей боксёров, которые играют существенную роль в развитии скоростной и специальной выносливости. Эти же методом можно совершенствовать техническое мастерство боксёров на скорости, даже выше соревновательной, что будет способствовать выработке стабильного проявления высокой техники в экстремальных условиях. Этот метод следует применять в общеподготовительном этапе для развития скоростно-силовых качеств и на специально – подготовительном этапе для развития скоростной выносливости. Однако пользоваться им следует не слишком часто и с большой осторожностью. Не соблюдение этих условий может привести к слишком быстрому вхождению в спортивную форму либо к переутомлению боксёра.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

3 уровень

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Круговая тренировка это Комплексное воспитание физических качеств, в основе которых лежит расчёт и регулирование нагрузки по длительности, интенсивности и направленности с учётом максимального теста, индивидуальной реакции и тренировочного эффекта.

В данном методе тренировки боксёр последовательно на «станциях» (рабочих местах) выполняет ряд простых упражнений со снарядами и без них по кругу. При этом каждое Упражнение обычно повторяется в половину максимальных возможностей. После каждого круга боксёр отдыхает 1-2 минут и начинает проходить очередной круг. К круговой тренировке боксёры приступают после предварительного изучения заданий и определения своих максимальных возможностей в каждом виде упражнений. Тренировка может продолжаться от 10 до 60 минут, в зависимости от уровня подготовленности боксёров. После 4-6 недель проводятся контрольные тесты, которые позволяют определить рост максимальных возможностей боксёра.

Организация и проведение круговой тренировки включает 4 этапа.

1. Составление программы:
 - 1.1. подбор упражнений;
 - 1.2. определение последовательности их выполнения;
 - 1.3. ориентировочный расчет нагрузки;
 - 1.4. размещение рабочих точек (станций);
 - 1.5. количественный состав рабочих групп (по весовым категориям);

Программа составляется с учетом задач тренировки, уровня подготовленности и наличия материальной базы.

2. Опробование программы (1-2 занятия).

Задачи:

- разучить упражнения;
- уточнить состав упражнений и количество (станций);
- определить порядок перехода от одной (станции) к другой;
- предусмотреть (разгрузочные станции);
- уточнить состав рабочих групп.

3. Тестирование и расчёт нагрузок (2-3 занятия).

Задачи:

- взять максимальный тест – МТ (максимальное количество повторений упражнения с учетом и без учета времени) по каждому из видов упражнений;
- заполнить индивидуальные карточки круговой тренировки;
- уточнить расчёт нагрузок (индивидуально) по каждой рабочей точке;
- определить время прохождения круга с нагрузкой в половину МТ;
- определить задание на каждое занятие.

4. Непосредственное проведение, контроль за исполнением задания и регулирование нагрузок (3-6 недель).

Задачи:

- управление процессом тренировки;
- консультации и помощь, контроль за исполнением;
- изменение расчёта нагрузок в индивидуальной карточке.

В индивидуальной карточке должны быть:

- перечень упражнений;
- максимальный тест (МТ);
- исходное задание;
- целевое задание;
- расчёт нагрузок;
- задание по каждому занятию;
- их выполнение;
- время работы и отдыха;
- время прохождения.

Индивидуальная карточка круговой тренировки может иметь следующий вид.

Таблица 3. Карточка круговой тренировки

	Упражнения	Время работы	Номер занятия					
			1	2	3	4	5	6
1	Сгибание и Разгибание рук в упоре лежа	30 сек	МТ	МТ/2	МТ/2 +1	МТ/2 +2	МТ/2 +3	МТ
	Дата		“кувырки”	“ноги”	“колесо”	“штанга”		
			123	123	123	123		

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

1. Боксёры делятся на небольшие группы (1-4 чел.), количество «станций» от 4 до 12.
2. Упражнения выполняются одновременно, либо с последовательным входением.
3. Переход от «станций» к «станциям» осуществляется по сигналу одновременно, либо самостоятельно после выполнения задания.
4. Нагрузка по каждому упражнению определяется индивидуально путём тестирования.
5. Программа круговой тренировки остается постоянной длительное время (до 4 месяцев).
6. Объём и интенсивность упражнений непрерывно изменяются.
7. Величина и характер изменений определяются предварительным расчётом, индивидуальной реакцией и тренировочным эффектом.
8. Объём может быть увеличен до трёх кругов.
9. Интенсивность может быть увеличена на 30%.
10. Частота занятий составляет от 1 до 3-х раз в неделю.
11. Продолжительность одного занятия составляет от 10 до 60 минут.

Круговая тренировка имеет ряд методических вариантов. Для развития и совершенствования необходимых физических качеств боксера. Наиболее приемлемы повторно-интервальный и интенсивно-интервальный методы круговой тренировки.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ПО МЕТОДУ ПОВТОРНОГО УПРАЖНЕНИЯ

Данный метод круговой тренировки целесообразно применять на специально-подготовительном этапе подготовительного периода и характеризуется следующими параметрами:

1. Интенсивность выполнения упражнений составляет от 90 до 100% от максимальной и выше.
2. Пульс – индивидуально.
3. Длительность выполнения (через число повторений) – 4 – 6.
4. Отдых по характеру активный (интервалы отдыха заполняются упражнениями на расслабление, дыхание и поддержание эффекта разминки) и составляют соответственно:
 - 4.1. для силовых упражнений – 3 – 4 мин.
 - 4.2. для беговых упражнений – от 10 до 20 мин., т.е. отдых по продолжительности является полным.
5. Число «станций» от 4 до 6.
6. Данный метод направлен на преимущественное развитие силовых, скоростных и скоростно – силовых способностей.

Круговая тренировка по методу повторного упражнения имеет три варианта выполнения.

Первый вариант:

1. исходная нагрузка 8 ПМ (повторный максимум), т.е. это такое отягощение, которое боксёр может преодолеть в одном подходе 8 раз.
2. Работа выполняется в виде следующей серии: 8-6-4-2-4-6 ПМ. Примечание. В этой серии в каждом подходе вес отягощения одинаковый. Неодинаковое количество повторов в подходах обеспечивается за счёт изменения скорости выполнения упражнения.
3. Задачей в данном варианте является увеличение скорости выполнения упражнений.

Второй вариант:

1. Исходная нагрузка $\frac{MT}{2}$ (т.е. 50% от максимального веса).
2. Серия: 50-60-70-3х 80-60-50% в данном случае вес переменный.
3. Задачей второго варианта является увеличение количества повторений в каждом подходе.

Третий вариант:

1. Исходная нагрузка и серия такая же, как и во втором варианте, но каждую неделю вес в каждом подходе необходимо увеличивать на 2,5 кг.
2. Задача. Сохранение наличия количества повторений предыдущей недели.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ПО МЕТОДУ ИНТЕРВАЛЬНОГО ИНТЕНСИВНОГО УПРАЖНЕНИЯ

Данный метод рекомендуется применять в предсоревновательном этапе подготовки и характеризуется следующими параметрами:

1. Интенсивность выполнения упражнений 30-90% от максимальной.
2. Пульс 180-200 ударов в минуту.
3. Длительность выполнения упражнений 10-30 секунд.
4. Отдых по характеру пассивный и составляет от 30 до 180 секунд.
5. Число рабочих «станций» 6-8.
6. По направленности различают:
 - 6.1. при кратковременном интервале отдыха (30-45 сек.) – воспитывается специальная выносливость, т.е. силовая, скоростная и скоростно – силовая.
 - 6.2. при относительно длительном интервале отдыха (90 – 180 сек.) – воспитывается силовые, скоростные и скоростно – силовые способности.
7. Задача: Увеличение числа повторений каждого упражнения. Примечание. В данном методе работу следует строить в виде серии. Число серий определяется уровнем подготовленности боксёров.

РЕГУЛИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ

Регулирование нагрузки при выполнении упражнений осуществляется следующими способами:

1. Сокращение времени выполнения упражнения на каждое повторение.
2. Сокращение длительности интервала отдыха.
3. Увеличение числа повторений за стандартное время.
4. Увеличение сложности, трудности упражнения.
5. Увеличение числа циклов на каждой тренировке (но не более трех кругов).

Через 4-6 недель занятий необходимо проводить максимальные контрольные тесты для определения степени прироста тренировочного эффекта.

Таблица 4. Ориентировочный режим работы для спортсменов различного возраста по (В.А.Романенко-1986)

Двигательные качества	Ориентировочное время работы (сек)			Пульс уд /мин	
	Возраст			При работе	При готовности к повторной работе
	детс.15	16-18	19-28		
Ловкость	15	20	25	140	90
Быстрота	8	10	12	160	90
Сила	15	20	20	160	100
Общая (аэробная) выносливость	480	720	900	150	110
Скоростная (аэробная) выносливость	20	30	40	190	130
Силовая выносливость	30	40	50	190	130

Круговая тренировка направленная на совершенствование специально-скоростной выносливости, строилась по методу интенсивно-интервальной работы. Такая тренировка проводится на предсоревновательном этапе подготовки и требует от боксёров высокой степени сознательности и активности. Для составления программы круговой тренировки проводится максимальное тестирование. На каждой «станции» боксёр выполнял упражнения с интенсивность 75% максимальной мощности.

На каждой «станции» выполнение упражнения продолжалось 30 секунд, а затем следовал перерыв 30 секунд. Такой круг повторяется 2 или 3 раза. Приступать к работе после прохождения круга необходимо при пульсе 120 ударов в минуту.

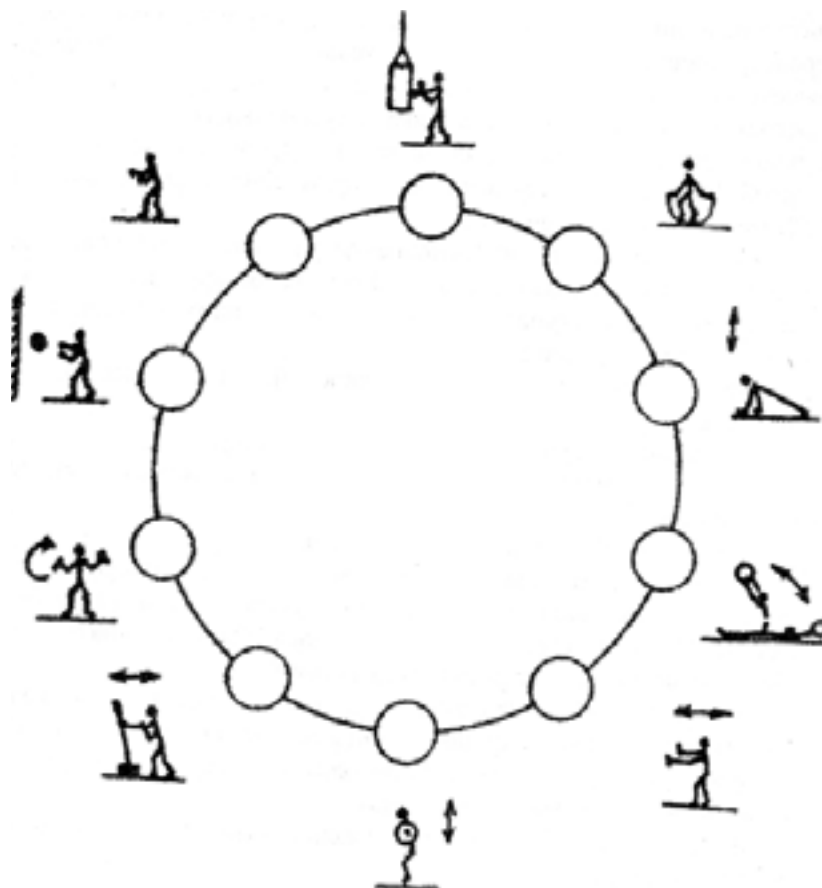


Рисунок 37. Вариант круговой тренировки (Х.А. Бараев 2005)

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА «СТАНЦИЯХ»:

1-я «станция» - удары по боксёрскому мешку. Задачей является как можно больше нанести ударов по мешку, сосчитать их и записать.

2-я «станция» - прыжки со скакалкой. Задача - сделать как можно больше двойных оборотов или прыгать в максимальном темпе. Во время отдыха расслабить мышцы. Субъективная оценка: «научился быстро менять темп работы, повысилась быстрота передвижений».

3-я «станция» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Субъективная оценка: «укрепил мышцы верхнего плечевого пояса»

4-я «станция» - переход из положения лежа на спине в сед с набивным мячом на вытянутых руках. Задача: не роняя мяча, из положения лежа как можно больше раз перейти в сед.

5-я «станция» - «гантели» (вес 3-5 кг.) (можно использовать гриф от штанги). Выполнение: из положения стойки, ноги врозь, резко вытолкнуть гантели вперед на подскоке и возвратить в исходное положение. Задача: выполнить максимальное количество толчков и сосчитать их и записать.

6-я «станция» - приседание с отягощением на плечах. Задача: выполнить максимальное количество приседаний. Выполнение: из положения стойки ноги врозь на ширине плеч, приседания с грифом штанги на плечах. Субъективная оценка: укрепил мышцы ног.

7-я «станция» - толчки одной рукой от себя верхнего конца грифа штанги (нижний конец упирается в пол). Выполнение: из положения стойки боксера имитировать прямые удары.

Субъективная оценка: Упражнение помогает найти конечную точку удара, развивает специальную выносливость.

8-я «станция» - круговые вращения согнутых рук с отягощениями до 2-3 кг.

9-я «станция» - толкание набивного мяча в стенку с ловлей обеими руками. Выполнение: из положения «стойки боксера» имитировать прямые и удары снизу. Субъективная оценка: увеличил скорость и жесткость удара.

10-я «станция» - «бой с тенью». Выполнение: нанести как можно больше серий ударов.

ЗНАЧЕНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Круговая тренировка является наиболее эффективным методом Комплексного развития физических качеств:

1. позволяет обеспечить оптимальную плотность занятий при большом числе занимающихся и недостатке инвентаря.
2. обеспечивает интервальное нормирование и регулирование тренировочных нагрузок.
3. стимулирует навыки активности и самостоятельности занимающихся.
4. повышает эмоциональность занятий и позволяет выполнить большие физические нагрузки при меньшем психологическом утомлении.
5. облегчает управление деятельностью занимающихся и обеспечивает индивидуальный подход.
6. обеспечивает регулярный контроль за эффектом тренировки.

Blank area for notes or exercises, consisting of 15 horizontal grey bars.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЁРА

О РАННЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БОКСЁРОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3 уровень

Психологическая подготовка боксёров к соревнованиям состоит из:

1. ранней психологической подготовки, начинающейся за две-три недели до соревнований;
2. непосредственной подготовки к выступлениям (в день соревнований);
3. психологической подготовки в ходе турнира;
4. психологической подготовки между раундами;
5. психологического воздействия после окончания боя.

Ранняя психологическая подготовка спортсменов высокой квалификации к ответственным соревнованиям проводится, как правило, на тренировочных сборах. В условиях сборов помимо тренировочных трудностей, характерных для подготовки к соревнованиям, возникает ряд дополнительных трудностей, которые нередко создают у спортсменов отрицательные психические состояния (раздражение, подавленность, тревогу, эмоциональную напряжённость и т.д.), что отрицательно сказывается на подготовленности и функциональном состоянии участников сбора. К числу причин, вызывающих временное или стойкие ухудшения психического состояния спортсменов, относятся:

- * изменение привычных условий и образа жизни;
- * включение в новую систему взаимоотношений и связей;
- * подчинение требованиям изменённого режима, его монотонность и однообразие;
- * сужение объёма получаемой информации и т.д.

Сегодня у тренеров нет единого понимания содержания и направления психологической подготовки спортсменов на этом этапе, отсутствует строгое индивидуальное планирование психических воздействий и методов самовоспитания спортсменов. Тренеры не всегда учитывают при подготовке к соревнованиям психическую напряжённость и эмоциональную устойчивость боксёров, не способствуют развитию их интеллекта, систематически не формируют у них нужных убеждений, интересов, мотивов, правильного отношения к окружающим, не вырабатывают умения регулировать психическое состояние.

Правильная организация психологической подготовки боксёров, на её раннем этапе в условиях соревновательного сбора в первую очередь предполагает:

1. создание нормальных психологических условий тренировки, режима, быта и отдыха;
2. оптимальное планирование средств и методов подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов;
3. обеспечение спортсменов необходимой информацией;
4. правильное моделирование соревновательных условий;
5. организацию и проведение психорегулирующей тренировки.

Известно, что большое влияние на психическое состояние, настроение, активность спортсменов оказывает место проведения сборов, бытовые условия, система обслуживания, содержание досуга. Например, проведение сборов летом в курортных условиях крайне нецелесообразно из-за скученности людей в это время, низко уровня благоустроенности баз, трудности соблюдения тренировочного режима (тем более, если нет круглосуточного контроля со стороны тренера).

Выбирая место для предсоревновательной подготовки, необходимо заранее выяснить, возможно ли здесь проводить занятия в специализированном, хорошо оборудованном зале, находящимся рядом с удобным проживанием боксёров, сбалансировано ли меню питания позволяющее полноценно проводить тренировки. При подготовке сборной к соревнованиям, нельзя ориентироваться лишь на отдельные положительные стороны расположение базы (хорошие природные условия). Важно, чтобы был обеспечен весь Комплекс условий, положительно воздействующих на настроение спортсменов (нередко сборы организуются за городом, в красивом месте, но спортсмены вынуждены ездить на автобусе в зал для специальной тренировки, что отрицательно сказывается на их психике, вызывая раздражение и преждевременное утомление).

Положительной психологической настройке способствует правильно организованный отдых боксёров в перерывах между тренировками, в выходные дни. В этом вопросе не может быть никакого шаблона, поэтому целесообразно вводить такой режим, при котором строго соблюдалась бы трудовая дисциплина и правила внутреннего распорядка, но в то же время боксёры имели бы возможность использовать любимые для них развлечения и виды отдыха.

Полезно, чтобы тренер всю информацию о психологических (также и физических) особенностях спортсмена фиксировал в специальном дневнике. Для составления психологических (и физических) характеристик он должен систематически наблюдать за боксёрами по заранее разработанным схемам.

Для наиболее оптимального подбора средств и методов тренировки необходимо откровенно поговорить с боксёрами и выяснить в первую очередь его мнение о подготовке, о предлагаемой системе тренировки, содержании отдыха, отношении к разным средствам и методам общей физической и специальной подготовки, наиболее значимых для спортсмена трудностях, об оценке предыдущих выступлений и своего состояния после их окончания, о перспективе предстоящих выступлений и т.д.

В плане психологической подготовки следует объективно отмечать:

1. уровень развития важнейших психических функций боксёра. В том числе специализированных восприятий: чувства дистанции, умения ориентироваться на ринге, чувства положения тела, свободы движений, чувства удара; быстроты реакции; внимания, мышления.
2. уровень развития морально-волевых и эмоциональных черт личности спортсмена, приёмы развития положительных качеств и ликвидация отрицательных, характер наиболее важных трудностей, возникающих в ходе тренировки и соревнований, и систему заданий (соревновательных моделей), в ходе выполнения которых они преодолеваются.
3. приёмы управления психическим состоянием, которые помогут спортсмену совершенствоваться во время предсоревновательной подготовки.

Успех воздействий на психику спортсменов в условиях сборов во многом зависит от правильной и своевременной информации получаемой боксёрами. Сюда относятся информация о предстоящей подготовке, соревнованиях и возможных соперниках. Особое внимание следует уделить информации о различных видах саморегуляции (способах отвлечения и переключения внимания, самоободрении, самоубеждении, приемах самовнушения, аутогенной тренировки и т.д.)

Информация о предстоящих соревнованиях включает сведения о системе соревнований, климатических и поясных особенностях места, где проводятся соревнования, приёме участников, условиях проживания, реакции зрителей и т.д.

Приёмы психологического воздействия на боксёров в ходе предсоревновательной подготовки, их положительной «настройки» к предстоящему турниру весьма разнообразны и могут успешно применяться лишь с учётом психических особенностей боксёра. Общих, эффективных для всех рецептов по психологической подготовке боксёров нет, особенно, если учесть огромное разнообразие их личностных, психических качеств.

Однако представляется, что общий подход к психологической настройке боксёров в предсоревновательной подготовке должен иметь место. Так, вначале предсоревновательной тренировки

следует. Во-первых, психологически подготовить боксёров к необходимости выполнять большие нагрузки, участвовать в тяжёлых спаррингах, встречаться с трудными соперниками. Во-вторых, вызывать стремление к максимальной мобилизации всех сил в тренировке и соревнованиях, к встрече любых неожиданных препятствий, противодействию соперникам любой манеры ведения боя. В дальнейшем, особенно ближе к концу сбора, целесообразно использовать всевозможные приёмы отвлечения боксёров от предсоревновательной борьбы. Очень важно настроить боксёра на максимальную «отдачу» во время тренировок. Поэтому весьма важно использовать те побуждения, которые заставляют боксёра участвовать в соревнованиях.

Большое значение для психической настройки спортсменов, для создания уверенности в своих силах имеет «моделирование» соревновательной обстановки и подготовка к неожиданным препятствиям.

Для «моделирования» тренер сначала детально анализирует следующие фактора:

1. условия проведения предстоящих соревнований (взвешивание, жеребьёвка, график боев и т.д.);
2. особенности соперников, если таковы известны (манеры боя, физические данные и т.д.);
3. внешнюю обстановку (поясное время, климат, погода, высота над уровнем моря, отношение зрителей, место проведения боев, положение ринга и т.д.).

Затем во время тренировки, по возможности создаются соответствующие «модели», которые воспроизводят, аналогичные соревновательной обстановке, боевым ситуациям, манере ведения боя различных соперников условия.

Все эти упражнения следует использовать не стихийно, а строго программируя их в соответствии с содержанием недельных тренировочных циклов и индивидуальных планов тренировки боксёров, которые должны сами принимать активное участие в подборе наиболее нужных для них «моделей».

Blank area for notes or exercises, consisting of 12 horizontal grey bars.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Монографии

1. **К. С. Ашляев и другие** (2005): Бокс. Вопросы психологической подготовки боксёра. Казахская академия спорта и туризма. Алматы. 109 стр.
2. **Х. А. Бараев** (2005): Бокс. Особенности развития выносливости и рекомендации по проведению круговой тренировки. Академия спорта и туризма. Алматы. 82 стр.
3. **А. И. Булычев** (1965): Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры для занятий с начинающими. Физкультура и спорт. Москва. 200 стр.
4. **А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин** (2004): Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе. Красноярск. 117 стр.
5. **К. В. Градополов** (1963): Бокс. Физкультура и спорт. Москва. 285 стр.
6. **В. П. Губа** (2003): Основы распознавания раннего спортивного таланта. Terra-Спорт. Москва. 207 стр.
7. **Г. О. Джероян** (1970): Тактическая подготовка боксёра. Физкультура и спорт. Москва. 110 стр.
8. **Г. О. Джероян, Н. А. Худадов** (1971): Предсоревновательная подготовка боксёров. Физкультура и спорт. Москва. 141 стр.
9. **В. М. Клевенко** (1968): Быстрота в боксе. Физкультура и спорт. Москва. 94 стр.
10. **В. Л. Лесенко, М. Н. Матвеев** (1999): Бокс. Совершенствование техники. 151 стр.
11. **Г. И. Мокеев, А. Г. Ширяев, Р. М. Мулашов** (1989): Бокс: проблемы и решения. Башкирское книжное издательство. Уфа. 138 стр.
12. **Ю. Б. Никифоров, И. Б. Викторов** (1978): Построение и планирование тренировки в боксе. Физкультура и спорт. Москва. 216 стр.
13. **Е. Огуренков** (1969): Ближний бой в боксе. Физкультура и спорт. Москва. 186 стр.
14. **Е. Огуренков** (1986): Современный бокс. Физкультура и спорт. Москва. 247 стр.
15. **С. П. Писков** (2001): Для тех, кто хочет заниматься боксом. Санкт-Петербург. 80 стр.
16. **В. Н. Остьянов, И. И. Гайдамак** (2001): Бокс (обучение и тренировка). Олимпийская литература. Киев. 233 стр.
17. **В. М. Романов** (1959): Подготовка боксёров-юношей. Физкультура и спорт. Москва. 140 стр.
18. **В. М. Романов** (1979): Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. Физкультура и спорт. Москва. 189 стр.
19. **М. И. Романенко** (1960): Мастерство боксёра. Физкультура и спорт. Москва. 124 стр.
20. **М. Романенко** (1968): Молодому боксёру. Физкультура и спорт. Москва. 128 стр.
21. **Г. И. Савин** (1991): Ринг России. Информационный сборник №2. Государственный комитет РСФСР по физической культуре и спорту. Москва. 90 стр.
22. **В. Степанов, Ю. Соколов, Ю. Радонюк** (1967): Бокс. Москва. 117 стр.
23. **В. И. Филимонов** (2001): Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. Инсан. Москва. 400 стр.
24. **Н. А. Худадов** (1963): Говорят мастера спорта. Физкультура и спорт. Москва. 247 стр.
25. **Н. А. Худадов** (1970): Бокс. Ежегодный сборник материалов для тренера. Физкультура и спорт. Москва. 134 стр.
26. **Н. А. Худадов** (1971): Бокс. Ежегодник. Физкультура и спорт. Москва. 127 стр.
27. **З. М. Хусяйнов** (2000): Тренировка нокаутирующего удара боксёров высокой квалификации. Москва. 65 стр.
28. **В. А. Чудинов** (1971): Физическая подготовка начинающего боксёра. Физкультура и спорт. Москва. 44 стр.
29. **Анатолий Ширяев** (2002): Бокс. Учителю и ученику. Санкт-Петербург. 190 стр.
30. **А. М. Якимов** (2003): Основы тренерского мастерства. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. Terra-спорт. Москва. 173 стр.
31. **Vello Kade, Ville Sonn** (2000): Tartu poksist ja poksijatest 1910-2000. Salon Painokeskus Reioite Oy 2000, Soome. 126 lk.
32. **Nigul Maatsoo** (1949): Poks. Pedagoogiline kirjandus. Tallinn. 348 lk.
33. **V. Novoskoltsev** (1978) Pierre de Coubertin, Eesti Raamat, Tallinn, 240 lk.
34. **Rein Pajur** (1997): Eesti poksi raamat 1. Spordiklubi Poring. Tallinn. lk 159.
35. **Rein Pajur** (2005): Poksimeistrid maailmas ja Eestis 1719-2000. Kirjastus Revelex. Tallinn. 450 lk.

Другие источники

1. **Бокс 2000. Актуальные вопросы полготовки высококвалифицированных боксёров.** (2000). Научный редактор В. А. Кузь мин. Красноярский государственный университет. Красноярск. 40 стр.
2. **Бокс. Совершенствование техники** (1999). Составители В. Л. Лесенко, М. Н. Матвеев. 151 стр.
3. **Бокс. Энциклопедия** (1998). Составитель Н. Н. Тараторин. Terra-Спорт. Москва. 320 стр.
4. **Правила соревнований Союза Бокса Эстонии** (2008). Составитель Борис Малиновский. Союз Бокса Эстонии. Таллинн.
5. **Mässav monument** (1974), kirjastus „Eesti raamat“, Tallinn, 183 lk.
6. **Olümpiateatmik II** (2006), koostaja ja toimetaja Kalle Voolaid, Eesti Olümpiaakadeemia, Eesti Olümpiakomitee.

Blank lined area for notes or text.