

Коллектив авторов под общей редакцией
доктора педагогических наук, профессора Ю.А. Шулики,
заслуженного тренера СССР А.А. Лаврова

БОКС

теория и методика

Учебник

Допущено
Учебно-методическим объединением
высших учебных заведений Российской Федерации
по образованию в области физической культуры
в качестве учебника для образовательных учреждений
высшего профессионального образования,
осуществляющих образовательную деятельность
по направлению 032100 – Физическая культура



Москва 2009

УДК 796.8
ББК 75.715
Б78

Рецензенты:

Камская академия физической культуры, спорта и туризма;
И.О. Ганченко – доктор педагогических наук, профессор;
А.П. Золотарев – доктор педагогических наук, профессор;
В.В. Костюков – доктор педагогических наук, профессор.

Коллектив авторов под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора Ю. А. Шулики, заслуженного тренера СССР А. А. Лаврова (Ю. А. Шулика, А. А. Лавров, С. М. Ахметов, В. А. Таймазов, В. А. Макаров, В. Г. Киркоров, И. Г. Малазоня, Ю. М. Схаляхо, Л. М. Ширин).

Б78 Бокс. Теория и методика : Учебник / Ю. А. Шулика, А. А. Лавров, С. М. Ахметов [и др.] / Под общей редакцией Ю. А. Шулики, А. А. Лаврова. – Краснодар : Неоглори ; Москва : Советский спорт, 2009. – 767, [1] с.: ил.

ISBN 978-5-9718-0414-7 (ОАО «Издательство “Советский спорт”»
ISBN 978-5-903876-12-9 (ООО «Неоглори»)

Предназначен для использования в учреждениях высшего и среднего профессионального образования Российской Федерации, ДЮСШ и СДЮШОР, в училищах Олимпийского резерва, занимающихся подготовкой тренеров по боксу, спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва в боксе.

УДК 796.8
ББК 75.715

ISBN 978-5-9718-0414-7
(ОАО «Издательство “Советский спорт”»)
ISBN 978-5-903876-12-9
(ООО «Неоглори»)

© Шулика Ю. А., 2008
© Оформление. ООО «Неоглори», 2009
© ОАО «Издательство “Советский спорт”», 2009

ПРЕДИСЛОВИЕ

В настоящее время в любом книжном магазине представлен широкий выбор литературы по боевым искусствам и единоборствам. В современной России достаточно успешно адаптировались многие виды восточных ударных единоборств: различные стили каратэдо, вьетводао, ушу, тхэквондо. Казалось бы, боксу с его ограничением на удары ногами не выдержать такой конкуренции.

Однако бокс до сих пор популярен среди молодежи, он по-прежнему востребован у специалистов силовых структур, которым пришлось участвовать в соревнованиях по таким видам комплексных единоборств, как армейский и милицкий рукопашный бой, боевое самбо, кудо, ушу-саньда, панкратион.

Еще более он признается теми профессионалами из числа силовых структур, которые побывали в горячих точках и поняли, что в боевой обстановке удары ногами могут использоваться только эпизодически, в качестве средства удержания противника на дистанции в промежутках между ударами руками или попыткой войти в плотный контакт.

Таким образом, бокс не только не утратил своих позиций – он является основным средством подготовки бойца в любом качестве.

Продолжает развиваться и совершенствоваться боксерская педагогика, проводятся научные исследования, происходит накопление новой информации. Традиционно, в педагогике учебная литература должна периодически обновляться. После выпуска известных в нашей стране учебников по боксу (М. И. Романенко, 1978; И. П. Дегтярев, 1979) прошло слишком много времени.

Так, например, в учебнике по боксу И. П. Дегтярева (1979) при разговоре о новичках имеется в виду возраст 14 лет, тогда как в настоящее время «грамотные» и «продвинутые» родители ведут своих детей в секцию бокса в возрасте 8 лет, а тренер боится их не принять, поскольку их отведут в секцию по другому виду спорта, и если ребенок по функциональным качествам перспективный, то в этой секции будут приложены все усилия, чтобы он там остался (особенно если эта секция по видам спорта, в которых оцениваются время, сила и расстояние). Да и нормативная часть программ «омолодилась» (Бокс, 2007).

Изменение условий приема детей в секции бокса уже требует изменения подходов как в области методологии технико-тактической подготовки, так и в области психофизиологической подготовки.

Появилась необходимость в таком учебнике бокса, который бы не только позволял решать задачи учебного процесса в высших учебных заведениях и спортивных школах, но и мог бы служить руководством для начинающих спортсменов.

В отличие от предшествующих учебников, в настоящей работе технические и тактические действия представлены значительным количеством систематизированных иллюстраций. Это позволяет использовать их в порядке усложнения задач технико-тактической подготовки и, главное, делает учебник доступным для всех, желающих начать заниматься боксом.

В предыдущих учебниках по боксу технический материал был представлен ограниченно, с учетом того, что студенты физкультурных вузов по специальности бокс владеют им на уровне не ниже кандидата в мастера спорта СССР. В настоящее время, когда в физкультурные вузы поступают спортсмены младших разрядов, его содержание должно обеспечить формирование всего объема знаний в данной области и в особенности его техники и тактики.

Технико-тактический материал учебника является базисом для наполнения технико-тактическим содержанием программы многолетней подготовки на всех ее этапах. Тренер, пользуясь программой как нормативным документом (если он работает в бюджетной сфере), может и должен корректировать ее тематическое содержание и общую методологию в свете приобретенных знаний.

После изучения учебника необходимо внимательно прочитать послесловие.

ВВЕДЕНИЕ

Настоящий учебник посвящен виду спорта, входящему в состав наиболее разносторонне развивающих видов физических упражнений, – боксу. Бокс в мире – один из наиболее массовых олимпийских видов спорта.

Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные и волевые качества человека.

Однако факт того, что он, как правило, воспринимается только как спорт, наносит вред и его технико-тактическому содержанию, и зрелищности, и массовости, снижая этим его роль как средства физического воспитания и физической культуры.

В интересах общества необходимо, чтобы бокс был не только спортом, но и средством физического воспитания.

В определенный вид единоборств дети идут для того, чтобы научиться бороться или драться, ибо при любой системе воспитания эти действия во взаимоотношениях будут присутствовать.

Обязательно (зачастую втайне от других) они будут мечтать о достижении высоких спортивных результатов, поскольку эти результаты являются средством занятия определенной социальной ниши, так необходимой каждому члену общества.

Но чемпион в весовой категории может быть только один, а претендентов – много. С первых квалификационных соревнований перед большинством учащихся возникает проблема несоответствия их возможностей уровню притязаний. Многие ребята бросают занятия и идут по более легкому, но неверному пути, в процессе которого можно более «легко» выразить себя (например, подаются в «панки», «скинхеды» или связываются с наркоманами).

В интересах общества, в интересах как можно большего числа людей, при постановке стратегической цели занятий боксом должен возобладать ориентир на процесс технико-тактической подготовки боксера, воспитание в нем морально-этических норм поведения, становление его как физкультурника на всю жизнь.

Процесс этот длительный, и не обязательно всем и все время занимать призовые места, даже не обязательно участвовать в соревнованиях с жестким противоборствующим режимом. Необходимо только регулярно посещать занятия, периодически демонстрировать способность показать изученный двигательный материал в меняющихся ситуациях.

Лица, способные к противоборству, могут участвовать в соревнованиях и даже становиться профессионалами, включая соревновательную и тренерскую деятельность. Остальные просто должны иметь возможность упражнять свой организм с интересом, биологической и социальной пользой для себя и для общества в целом.

Главное должно заключаться в том, чтобы система позволяла заниматься боксом длительное время (всю жизнь) как физической культурой в форме боевого искусства.

В этом вопросе всем тренерам необходимо уяснить, что перенапряжение функциональных резервов, особенно в раннем возрасте и в высококоординированных и ситуативных видах спорта, пагубно влияет и на уровень спортивных результатов и на их долговечность.

Родителям не мешает помнить, что их ребенок – не собачка с медалями, поднимающими статус хозяина, а продолжение их самих. Для этого продолжения ребенку необходимо иметь неподорванное здоровье.

Ученые в области физической культуры и спорта с серьезным видом изучают вопрос о генетически заложенных качествах, предопределяющих успехи в виде спорта, и дают рекомендации по отбору пригодных для занятий в секции единоборств.

Остальным дорога закрыта. А как же быть с физической культурой? А для чего еще при государственной поддержке физкультуры и спорта проводился отбор? Очевидно, что это делалось в интересах прежде всего политического руководства, чтобы создавать впечатление об экономической мощи и социальной обустроенности в стране.

Можно подумать, что виною всему являются чиновники, однако это не так. Каждый из нас, став на место руководителя, начнет думать о том, как бы «его» команда выиграла у соперника.

И большинство не хочет задуматься: для чего же нужна физическая культура (в том числе и спорт)? Во всяком случае, не для обеспечения зрелищем праздных людей, не для воспитания чувства гордости за спортивные успехи при отсутствии экономических возможностей их обеспечивать.

Настоящий учебник содержит материал, позволяющий представить себе весь объем системы физического воспитания через специфические упражнения

боевого искусства – бокса. Может быть, усвоение содержащейся в нем информации позволит в дальнейшем строить работу по боксу с пользой для людей, заботясь о каждом человеке, независимо от его текущих индивидуальных способностей. Может быть, за счет этого мы получим в будущем меценатов, не имеющих спортивных задатков, но имеющих возможность оказывать спонсорскую помощь, имея спонтанную любовь к данному виду физкультурной деятельности (в том числе и спортивной).

В работе даны все аспекты техники и тактики, учебной, тренировочной, воспитательной и организационной деятельности в ключе, который позволил бы усвоить все эти виды работ, в целях обеспечения высокой массовости, высоких спортивных результатов, долговечности физкультурно-спортивной деятельности каждого занимающегося боксом.

Преподаватель-тренер – это, прежде всего, педагог, а педагогика – это наука об эффективном обучении на основе оптимизации:

- содержания предмета (в данном случае техники и тактики бокса);
- последовательности обучения;
- методики обучения и тренировки;
- методики педагогического контроля и коррекции становления мастерства;
- методики мотивации и стимулирования к активной деятельности в данной области.

Чтобы иметь способность обучать культуре движения, надо овладеть самому этими движениями в совершенстве их координационного исполнения и применения в соответствии с меняющейся ситуацией.

В этом аспекте мы попытались возвести смысловую систему во главу угла с максимальным учетом принципов педагогики.

Основной задачей учебника является переосмысление задач и методов подготовки в боксе с доминированием идеи физической культуры и физического воспитания широких масс населения, реализация которой обеспечит и рост спортивного мастерства на мировом уровне, о чем мечтает преобладающее число граждан, считающих себя патриотами своей страны.

В некоторых главах настоящего учебника возможно повторение ряда теоретических положений, однако это не противоречит основному закону педагогики «Повторение – мать учения» и избавляет читателя в ответ на ссылку возвращаться к вышеизложенному материалу.

ЧАСТЬ I

БОКС КАК ЧАСТЬ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ГЛАВА 1. БОЕВЫЕ ИСКУССТВА И ЕДИНОБОРСТВА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1. Функции физической культуры и спорта в обществе как средства нейтрализации техногенно-информационной гиподинамии и социально-психологической напряженности

В связи с достижениями научно-технического прогресса уже необходимо трансформировать тезис Ф. Энгельса о том, что «жизнь – это особая форма существования белковых тел», в следующий тезис:

Жизнь – это одна из конструктивно-энергетических форм проявления материи, заключающаяся в расширенном воспроизводстве высокомолекулярных, самоадаптирующихся (самонастраивающихся), преходящих (непостоянных) химических соединений.

Новые данные о воздействии на функции организма электромагнитных и других полей космической энергии свидетельствуют о том, что, расшифровывая этот тезис, нельзя ограничиться только химическими категориями.

Этим определением охватываются понятия первопричинности избытия жизненных форм и их многочисленности, факт того, что к размножению могут быть способны не только белковые тела и что эти тела способны адаптировать свои функции к изменяющимся условиям окружающей среды.

Таким образом, если для самосохранения субъекта как минимум необходи-

мо прокормиться (воспроизвести себя), то для решения проблемы расширенного воспроизводства его деятельность оказывается намного сложнее, более проблемной и обязательно жесткоконфликтной. Поэтому к выражению А. Н. Бернштейна (1991) о «великом конкурсе жизни» следовало бы добавить слово «беспощадный».

Жизнь человека подчинена единым законам живой природы. Основными из них являются:

- борьба за собственное выживание, которая включает в себя добывание пищи, поддержание нормальной температуры тела и водного режима, сооружение жилища (укрытия), защита от агрессора (хищника);
- борьба за продолжение рода, которая включает в себя конкурентную борьбу за полового партнера;
- непосредственное продолжение рода, включая заботу о потомстве, охрану его жизни и обеспечение способности к выживанию и продолжению генофонда.

1.1.1. Физиологические аспекты физической культуры и спорта

Технический прогресс снял значительную долю физических нагрузок на организм, что выдвинуло пагубную для человека как биологического существа проблему века – гиподинамию. Привыкший к незначительным нагрузкам человек не сможет вынести неожиданных функциональных нагрузок на сердечно-сосудистую, нейрогуморальную системы организма, в том числе и перегрузок мозга, которые окажутся для него дистрессорными (Г. Селье, 1979) и поэтому губельными.

Учитывая этот фактор, культурный человек должен, помимо основной производственной деятельности (особенно если она малоподвижна), заниматься физической культурой как средством, стимулирующим все функциональные структуры, перестраиваться к как можно более высоким нагрузкам (П. К. Анохин, 1978).

В этом аспекте физическая культура (далее – ФК) и спорт, копирующие природные реалии, являются наиболее действенным средством в борьбе с гиподинамией (В. К. Бальсевич и др., 1996), выполняя функции:

- развития организма человека и подготовки его к трудовой деятельности;
- средства здорового образа жизни;
- укрепления адаптивных функций и снижения опасности эпидемий;
- реабилитации ослабевающих функций.

На восходящем витке жизни (до 22–30 лет) организм должен получать нагрузку для оптимального развития заложенных функциональных возможностей.

В то же время организм не должен подвергаться необоснованным стрессам (доходящим до масштаба дистресса), что в значительной степени обеспечивается ведением здорового образа жизни.

На всех этапах жизни оптимальные физические нагрузки позволяют организму поддерживать его защитный тонус.

Далее, в процессе старения, необходимо поддержание оптимальных для этого возраста нагрузок, чтобы не спровоцировать раннюю атрофию.

Таким образом, физическая культура – это общественное явление, представляющее собой органическую часть общей культуры общества, как совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей.

Каждому живому существу природой выделена избыточная адаптационная энергия для борьбы за самосохранение (поддержание внутреннего химического и температурного равновесия – гомеостаза – и ограждение себя от внешних разрушающих сил).

Итак, недогрузка функциональных структур организма приводит к их разрушению и дальнейшей неспособности к оптимальной адаптации.

С другой стороны, перегрузка также приводит к их разрушению, что выдвигает проблему обеспечения соответствия индивидуальных функциональных резервов, предъявляемых к функциональным (вегетативным, сенсомоторным, психомоторным и интеллектуальным) нагрузкам.

Избыточная адаптационная энергия индивида зачастую вступает в конфликт с окружающим сообществом, что выдвигает проблему направления ее в безопасное русло.

1.1.2. Социологические аспекты ФК и спорта

При отсутствии естественных для дикой природы экстремальных средовых и социальных условий (беспощадная борьба за самку, борьба за жизненное пространство и жизнь потомства) у человека зачастую накапливается значительное количество нереализованной избыточной адаптационной энергии, которая, как правило, выплескивается в виде различных правонарушений, направленных против личности и устоев общества.

Социальное общество не может копировать взаимоотношения в природе, значительная часть которых решается силовым способом, но глубинные

инстинкты (ОНО и Я) часто вступают в противоречие с социальными устоями цивилизованного общества. Таким образом, возникает необходимость удовлетворять эту нереализованную специфическую энергию, и значительная часть людей, которых общество не смогло социально воспитать, пытается направить ее против более слабых, не организованных между собой индивидов или вообще против общественных устоев.

По З. Фрейду, «Эрос» (любовь в широком аспекте) и «Тэлос» (разрушающие силы) существуют в человеке как силы, побуждающие к действию.

Причем, по данным социологических исследований (В. Свинцов, 1994), 31% исследованных людей относятся к альтруистам (добрым людям), 24% людей относятся к «зверям», и 45% принадлежат к группе «открытых добру».

Отсюда следует, что 45% людей нуждаются в социальном воспитании, чтобы исключить возможность их перехода в группу неисправимых «зверей».

Причем следует заметить, что, по данным этих же исследований, алкоголь лишает значительную часть представителей «открытых добру» данного качества и делает черствыми к страданию «ближнего». Естественно, что действие наркотиков в этом аспекте еще более опасно.

Зачастую мы узнаем, что дети интеллигентных и обеспеченных родителей попадают в банды. Причем их никто туда не тянет. Они этого хотят сами. В чем дело? Дело в желании занять социальную нишу, обеспечивающую им безбоязненное существование, и они находят ее в сближении с теми, кого боятся.

Подростки и юноши, занимающиеся в спортивных секциях по этому социальному мотиву, в криминал не попадают по трем причинам:

- абсолютная занятость интересной деятельностью;
- возможность реализовать инстинкт самоутверждения или самовыражения;
- наличие своей, но не криминальной «стаи», которая может тебя защитить от агрессоров.

В проблеме удержания асоциальных инстинктов, в развитии социально коммуникативного поведения действительно большая роль принадлежит физической культуре и спорту.

Физическая культура и особенно массовый спорт являются средством направления избыточной адаптационной энергии и агрессивности в безопасное для общества русло. Эта роль обусловлена тем, что спорт в значительной мере копирует психобиологические стрессы и безвредно для общества утоляет инстинкты самовыражения, самоутверждения и агрессии, поскольку приучает в соревновательных условиях решать конфликтные ситуации мирным путем.

1.1.3. Педагогические аспекты ФК и спорта

Спорт стимулирует повседневный контроль уровня функциональной подготовленности.

Спорт является средством объективной оценки качества учебных программ и методики функциональной и технико-тактической подготовки в спортивной, производственной, служебной деятельности.

Спорт удовлетворяет биологическую потребность в физических и психических стрессах.

Уместно обратить внимание на тот факт, что большинство детей любят смотреть или читать «ужастики», а вся кинематография кормится за счет боевиков и фильмов ужасов, что свидетельствует об их высокой востребованности у взрослого населения, о наличии глубинной готовности организма противостоять стрессам такого рода и наличии дискомфорта при их отсутствии.

К сожалению, наличие таких «произведений» воспитывает молодежь с непредсказуемым поведением, выводя его на подсознательный уровень.

Участие человека в учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях с их этическими нормами ставит физическую культуру и особенно спорт на первое место среди средств снятия социально-психологической напряженности (Ю. А. Шулика и др., 2002).

Однако необходимо вновь подчеркнуть, что руководители федераций некоторых видов спорта (футбол, единоборства) не учитывают морально-этического фактора соревновательных зрелищ на уровне высшего спортивного мастерства и не заботятся об обеспечении воспитующего фактора в процессе соревнований, чем наносят незаметный, но значительный вред человеческому обществу, воспитывая в людях звериные инстинкты (пример: хулиганство футбольных болельщиков и т. д.).

1.1.4. Содержание физической культуры

Физическая культура функционирует в обществе в различных формах, к числу которых относятся:

- **гигиена и режим дня** (всегда, везде, для всех);
- **развивающая физическая культура** (для растущего организма);
- **поддерживающая физическая культура** (для сформировавшегося организма);
- **реабилитационная физическая культура** (для снятия стрессовых нагрузок);
- **лечебная физическая культура** (для восстановления после болезни);

- **корректирующая физическая культура** (для ликвидации функциональных аномалий);
- **физическое воспитание** (процесс, направленный на физическое развитие, воспитание навыков и привычки к здоровому и активному образу жизни);
- **массовый спорт** (общественное движение, обеспечивающее развитие, поддержание физических кондиций и двигательных умений в форме товарищеского соперничества);
- **спорт высоких достижений** (процесс, направленный в конечном итоге на рекламу спорта, на проверку качества постановки физического воспитания и физической культуры в общественных макрообъединениях, в результате чего он превратился в средство политики и нуждается в социально-педагогической корректировке);
- **прикладной спорт** (обеспечивает специфическую профессиональную, функциональную подготовку работников различных профессий);
- **профессиональный спорт** (выполняет зрелищную функцию, пока в нашей стране не имеет достаточной рекламной составляющей и зачастую приобретает антипедагогическую форму).

Поскольку физическое воспитание является системой, обеспечивающей физическое и нравственное воспитание подрастающего поколения, как правило, эту функцию берет на себя государство. Физическое воспитание осуществляется в детских садах, в школе, в вузах, в ДЮСШ.

Массовый спорт также является средством физического воспитания, однако после распада СССР и всей присущей ему государственной системы эту функцию все в большей мере вынуждено брать на себя общество, и от уровня его самосознания и материальных возможностей зависит эффективность самой главной составляющей физической культуры – массового спорта.

Спорт является действенной частью физической культуры, благодаря соревновательности, мотивирующей к более активной деятельности, и стимулирует преодоление физических нагрузок.

Спорт благодаря конфликтности ситуаций и необходимости решать их цивилизованным путем (при соблюдении определенных ограничивающих правил) способствует воспитанию социального поведения.

Однако со времен изречения П. Кубертена «О спорт! Ты – мир» в связи с рядом социально-экономических изменений в мировом сообществе спорт, особенно на межгосударственном уровне, стал копировать условия военно-коммерческого конфликта (Ю. А. Воронин и др., 1963).

Действительно, физическая культура, включив в свой состав спорт, создала внутри себя диалектическую противоположность.

Большая часть молодых людей стремится заниматься спортом как средством реализации избыточной адаптационной энергии, как средством самоутверждения и самовыражения. Но далеко не все могут быть первыми в избранном виде спортивной деятельности, что ущемляет чувство собственного достоинства. Продолжение занятий без достижения желаемых вершин устраивает далеко не всех. Поэтому большинство подростков и юношей бросают спорт в то время, когда именно они должны продолжать занятие им, но в пределах, доступных каждому, как по индивидуальной энергетике, так и по мере производственной загруженности. Ведь основная масса людей должна участвовать в производстве материальных благ, и только незначительная их часть может себе позволить заниматься спортом профессионально. Но в этом случае спорт будет для них являться средством к существованию, а для других – зрелищем. Как видно, профессиональный спорт – не самое главное. Главное, чтобы все люди занимались физической культурой и спортом и как можно дольше (с различной степенью затраты функциональных резервов).

Формы физической культуры

Государственная система физического воспитания (ясли, детсады, школы, колледжи, вузы).

Государственная система организации ФК и спорта (спорткомитеты).

Ведомственная система организации ФК и спорта (спортивные общества).

Ведомственные и частные системы физического воспитания (ясли, детсады, школы, клубы и д.).

Самодетельные физическая культура и спорт.

1.2. Функциональная характеристика видов деятельности человека и физкультурно-спортивных упражнений

Виды деятельности человека вообще, и, в том числе, виды физкультурно-спортивной деятельности, можно разделить на 5 основных групп с подгруппами (Г. Г. Наталов, 1976; Ю. А. Шулика, 1996) (схема 1).

Если обратить внимание на суть данной классификации, то станет ясно, что каждый вид бытовой, производственной, физкультурно-спортивной и развлекательной деятельности включает в себя особенности ее пространственно-двигательного содержания, эмоционально-психологических

Схема 1

**Классификация видов деятельности
(в том числе видов спорта)**

Сферы	Мотивационная	Условий соперничества	Функциональной нагрузки	
			сенсомоторная	энергетическая
1.	На преодоление	1. Неконтактные, поочередные	1. Программно-кондиционные	Скоростно-силовые, анаэробные
		2. Неконтактные, параллельные	2. Программно-кондиционные	Аэробные (на выносливость)
2.	На демонстрацию (артистичность)	3. Неконтактные, поочередные	3. Программно-координационные	Аэробно-анаэробные
		4. Неконтактные, коллективные	4. Программно-мимические	Аэробные
3.	На игру	5. Неконтактные	5. Ситуационные	Аэробно-анаэробные
		6. Неконтактные, командные	6. Ситуационные	Аэробно-анаэробные
		7. Контактные, командные	7. Ситуационные	Аэробно-анаэробные
		8. Жестко-контактные	8. Ситуационные	Аэробно-анаэробные
4.	На единоборство	9. Полуконтактные (ударные)	9. Ситуационные	Анаэробные (лактатно-алактатные)
		10. Контактные (борьба)	10. Ситуационные	Анаэробные (лактатно-алактатные)
		11. Смешанные	11. Ситуационные	Анаэробные (лактатно-алактатные)
5.	На деятельность	12. Содружество	12. Программно-ситуационные	Аэробно-анаэробные
		13. Условноконтактные	13. Координационно-операционные	Аэробно-анаэробные
		14. Неконтактные	14. Координационно-операционные	Аэробные
		15. Неконтактные	15. Интеллектуально-операционные (творческие)	Без нагрузки

и физических нагрузок. Причем на верхнем уровне данной классификации размещен признак, обуславливающий выбор данного вида деятельности почти неосознанно, на генетическом уровне. Конечно, имеется в виду выбор, приведший к долгосрочной и эффективной деятельности.

Для каждого блока видов деятельности характерны особенности функциональных нагрузок, развивающих (а в случае непомерных нагрузок – разрушающих организм) человека.

В преодолевающих видах спорта основная нагрузка ложится на опорно-мышечный аппарат и вегетативные функции.

В демонстрационных видах нагрузка ложится на опорно-мышечный аппарат и сенсомоторный аппарат управления сложнокоординационными движениями.

В спортивных играх – на всё перечисленное и на работу механизма сенсомоторных коррекций в ситуативных условиях игры, что является наиболее утомляющим при желании адаптировать свою деятельность в соответствии с мгновенно меняющейся кинематической и динамической обстановкой. Кроме этого, в командных играх усложняется вопрос организации взаимодействия в коллективе.

В единоборствах к вышеперечисленным факторам сложности прибавляется фактор высокой психострессорности поединка.

Как видно, наиболее сложным и функционально тяжелым видом деятельности являются единоборства.

Единоборства – составная часть боевых искусств и, как видно на схеме, эти боевые искусства ни к какому классификационному блоку непосредственно не относятся.

1.3. Боевые искусства в системе физической культуры и прикладной физической подготовки

В трех перечисленных выше биологических задачах большую роль играет защита себя и близких от прессинга более активных и агрессивных конкурентов. Такова биологическая сущность жизни без ее идеализации. Мы все участники «великого конкурса жизни» (А. Н. Бернштейн, 1991).

Бытует мнение, что материальное изобилие снимет эту проблему. Мнение это ошибочно. Избыточная адаптационная энергия, выданная природой каждому живому существу, все равно будет искать себе выход. Неспроста в благоденствующих и цивилизованных странах существует феномен спон-

танного хулиганства в виде коллективных футбольных погромов с выездом в чужие страны.

В любой биологической популяции независимо от уровня жизни появляется определенный процент агрессоров-захребетников и даже каннибалов (В. Свинцов, 1994). Эта прослойка в человеческом обществе вступает в конфликт с законами и представляет серьезную опасность для его членов.

Прессинг агрессивного конкурента, особенно в раннем возрасте, зачастую проявляется в физическом воздействии, что требует от объекта нападения определенных навыков защиты и функциональной готовности их реализовать.

Если женщине с присущим ей неистребимым инстинктом самовыражения умение защитить себя необходимо в основном в отношении назойливых и неэтичных поклонников или насильников, то мужчинам с присущим им инстинктом самоутверждения приходится защищать свою честь, честь своей девушки, свою жизнь и жизнь своих близких. Защищать себя и даже нападать ради самозащиты (превентивная защита) приходится задолго до перехода в юношеский возраст.

Всем известно на первый взгляд необъяснимое стремление к противоборству в детском и юношеском возрасте. У каждого человека этот инстинкт проявляется в разной мере и в разных формах.

Наиболее действенными в плане реализации инстинкта противоборства (как одной из базальных потребностей мужчины) являются боевые искусства.

Боевые искусства включают в себя широкий круг деятельности, необходимой в бою (схема 2).

Схема 2

Классификация видов боевых искусств

Виды действий	Состав действий
Маневр	Передвижения на местности
	Преодоления различных препятствий
	Управление различными видами транспорта
	Десантирование
Фортификация	Шанцевые работы
	Маскировка

Дистанционное воздействие	Наблюдение
	Стрельба из коллективного оружия
Ближний бой	Стрельба из индивидуального огнестрельного оружия
	Действия холодным оружием
	Метание холодного оружия и подручных средств
	Метание взрывных устройств
Непосредственное воздействие	Ударно-контактные, орудийные (все виды фехтования, включая штыковой бой)
	Ударно-контактные, безорудийные (руконожный бой)
	Полноконтактные (все виды борьбы)
Адаптация	Экологическая
	Психологическая
	Санитарно-медицинская защита
	Социально-психологическая

В них, кроме непосредственного взаимодействия с противником, включаются: боевые передвижения с использованием технических средств и без них, шанцевые работы и маскировка, стрельба из различных видов оружия, система выживания.

Как правило, под боевыми искусствами подразумеваются действия в непосредственном контакте с противником.

Для их усвоения используются различные подводящие и завершающие упражнения, в состав которых входят:

- одиночные, демонстрационные упражнения (ката всех стилей каратэдо и ушу-таолу);
- условноконтактные упражнения (специальные разделы самбо, дзюдо, каратэдо, ушу), которые относятся к разделу деятельностных, программно-ситуационных упражнений;
- единоборства (противоборства).

Таким образом, в состав боевых искусств из всего перечня видов деятельности (схема 1) входят действия (упражнения):

- демонстрационно-артистические (одиночные упражнения ушу);
- координационно-операционные (условно-контактные упражнения айкидо, специальных разделов дзюдо, каратэдо, самбо);
- единоборства (жесткоконтактные упражнения).

Сведения об использовании приемов защиты и нападения свидетельствуют об их зарождении еще с периода ранних цивилизаций (В. П. Волков, 1940; Джиу-джитсу, 1970; И. Б. Линдер, И. В. Оранский и др., 1992).

Культ военной силы в то время подтверждается существованием гладиаторских боев, в которых имели место парные и групповые бои с использованием каждой стороной неравноценного оружия. Это намного усложняло ход подготовки бойцов. Впоследствии развлекательные бои до смертельного исхода имели место в рыцарских турнирах, в которых принимали участие высшие аристократы и короли.

Извечное противостояние аристократии и притесняемого ею народа вынуждало последних искать способы защиты от хорошо вооруженных рыцарей и их дружин. Это был период зарождения боевых искусств с использованием подручных средств и даже без них для защиты от вооруженного профессиональным оружием врага. Такой процесс шел как на Востоке, так и на Западе.

Появление защиты у профессиональных воинов в виде панцирей на время ослабило интерес высших слоев общества к боевым искусствам без применения оружия.

В дальнейшем такое отношение объясняется появлением огнестрельного оружия и увлечением аристократии фехтованием на шпагах, рапирах, саблях со спортивным уклоном. Конечно, существовала и боевая подготовка фехтовальщиков с использованием во второй руке кинжала, плаща или с ударами ногами. Но подобные способы были доступны только профессионалам и аристократии (А. Е. Тарас, 1996).

Все эти факты свидетельствуют о прямой зависимости путей развития боевых искусств от субъективных интересов высших слоев общества.

С появлением автоматического стрелкового оружия и необходимости в связи с этим отказаться от действий в строю роль индивидуальной обученности рукопашному бою усилилась. В этот период отмечено повышение интереса к боевым искусствам таких государственных структур, как полиция, особенно тайная, службы разведки.

Во всех странах войска специального назначения, воздушно-десантные войска, морская пехота, разведка, контрразведка, полиция, жандармерия, национальная гвардия и т. п. проходят достаточно сложную по содержанию боевую подготовку, значительную часть которой составляет раздел самозащиты без оружия, или условноконтактный рукопашный бой.

Однако усвоения одного специального раздела, который изучается в условноконтактном режиме, оказалось явно недостаточно, поскольку в психострессорных условиях реального боя необходим навык противостоять пессимальным эмоциям, которые могут привести человека в состояние шока. В целях обеспечения надежности боевых действий в условиях непосредственного контакта с противником в силовых структурах наряду с изучением специального раздела используются единоборства.

1.4. Спортивные единоборства в системе боевых искусств

Использование единоборств как видов спорта в целях подготовки к службе в РККА началось в СССР путем включения бокса в состав Всесоюзного комплекса ГТО.

На службу правоохранительных силовых структур была принята система САМБО, в которую входили: специальный раздел и борьба самбо.

Как средство подготовки молодежи к воинской службе усиленно использовался бокс.

В период начала «перестройки» в Советской армии и в МВД унификация подготовки была нарушена, и «ассортимент» видов боевых искусств, предлагаемых к использованию в государственных силовых ведомствах, неоправданно расширился за счет развития видов восточных боевых искусств, что значительно ослабило профессионально-прикладную подготовленность их сотрудников.

Однако содержание профессиональной деятельности сотрудников государственных и негосударственных силовых структур неизбежно отрезвило специалистов прикладной физической подготовки к комплексному использованию ударной и борцовской техники в ведомственных видах безорудийного рукопашного боя.

Кроме ведомственных видов безорудийного рукопашного боя, в мире появились и другие спортивные виды комплексного единоборства, такие, как ушу-саньда, кудо, комплексный бой, спортивный рукопашный бой. Практика показывает, что значительная часть участников соревнований по комплексным единоборствам представлена бойцами и борцами, прошедшими подготовку в одном из видов моноединоборств. В связи с этим и с другими организационными причинами организаторы таких соревнований ориентируются на кратковременную подготовку своих борцов и бойцов

к определенному виду комплексных единоборств. Другая часть специалистов считает эпизодическую переподготовку нерентабельной.

Казалось бы, надо срочно налаживать многолетнюю подготовку будущих бойцов комплексных единоборств, начиная с детского возраста, что делается в ДЮСШ по различным видам моноединоборств.

Однако еще И.В. Гёте сказал: «Между двумя противоположными мнениями нет истины, между ними лежит проблема» (Г. Г. Наталов, 2005).

Проблема состоит прежде всего в том, что программа многолетней подготовки в любом виде спортивной борьбы предполагает овладение технико-тактическим компонентом в течение 8 лет. Те же сроки отведены и в программах по боксу.

Выйти за срок 8-летнего обучения практически невозможно, поскольку еще более ранняя специализация в таких сложнокоординационных, к тому же сложноситуативных и психострессорных видах спорта, как единоборства, невозможна по причине неполного созревания управляющих функциональных структур детского организма (А. А. Гужаловский, 1979; 1984; А. В. Ивойлов, 1986; Б. Б. Коссов, 1989; В. И. Лях, 1987; 1990; 1996).

Пытаясь объединить учебный материал, рассчитанный на 16 лет, в 8-летний срок, можно не получить ни ударной, ни борцовской техники.

Изначальные занятия различными видами комплексных единоборств могут не стимулировать детей к овладению техникой борьбы или ударного боя как искусством, что в значительной мере ограничит их образовательный компонент и не обеспечит формирования личности физкультурника, а это намного сократит и срок спортивной деятельности.

То, что происходит в умах людей современного общества, подтверждает точку зрения о целесообразности изначальной моноподготовки.

Так, казалось бы, устаревший по сравнению с кикбоксом, тхэквондо и многочисленными стилями каратэдо, захлестнувшими в 80-е годы СССР и Россию, бокс стал более популярным, чем ранее.

Этот факт подтверждает положение одного из научных исследований о необходимости перед занятиями «рукожными» видами ударных единоборств пройти основательную базовую подготовку по боксу, вплоть до получения спортивного разряда. Без такой подготовки боец, начавший занятия с ударов ногами, никогда не будет полноценным бойцом.

Таким образом, да здравствует возвращение бокса как базы для подготовки в любых видах ударных единоборств!

1.5. Многофункциональность бокса в системе физической культуры

С ростом технической оснащенности человеку зачастую нет надобности овладевать ранее ценными двигательными умениями и навыками, а все увеличивающийся поток (зачастую избыточной и не нужной) информации отвлекает значительную часть энергии. В результате наблюдается снижение двигательной активности у большей части детей и молодежи. Если к этому прибавить увеличение числа детей с врожденными вегетативными отклонениями здоровья, то количество людей, способных заниматься физической культурой в ее спортивном варианте, постепенно снижается. Значительно увеличилось число людей, любящих смотреть соревнования, но не желающих в них участвовать.

Наличие телевизоров усугубило проблему. Если раньше на периферии люди с удовольствием смотрели соревнования на первенство района и города, то в настоящее время этот масштаб уже никого не устраивает. Все хотят смотреть выступления спортсменов высокого класса.

Высокий уровень притязаний и относительно низкий уровень функциональных возможностей у значительной части людей приводит к положению, когда можно реализовывать свой инстинкт самовыражения (и даже самоутверждения) путем сверхактивного «боления» на соревнованиях.

Именно такая форма любви к спорту проявляется в регулярном просмотре матчей профессиональных боксеров. Именно поэтому большая часть молодежи представляет себе бокс только в аспекте профессиональной деятельности и только как зрелище, прекрасно понимая, что до этого уровня она подняться не может. Уровень районного масштаба их не устраивает. Выходит, что спортивная деятельность используется как средство самовыражения (самоутверждения), но не как средство функционального развития.

Пока в сознании большей части людей спорт представляется только как соревнования, и эту тенденцию активно проповедуют и средства массовой информации.

Большой вред физической культуре народа нанесла спортивная псевдонаука, в которой внимание тренеров концентрировалось на отборе перспективных кандидатов в сборные команды и принижалась роль массовой физической культуры и спорта.

Каждый вид двигательной деятельности человека, направленной на развитие или поддержание его функциональных возможностей, должен сочетать

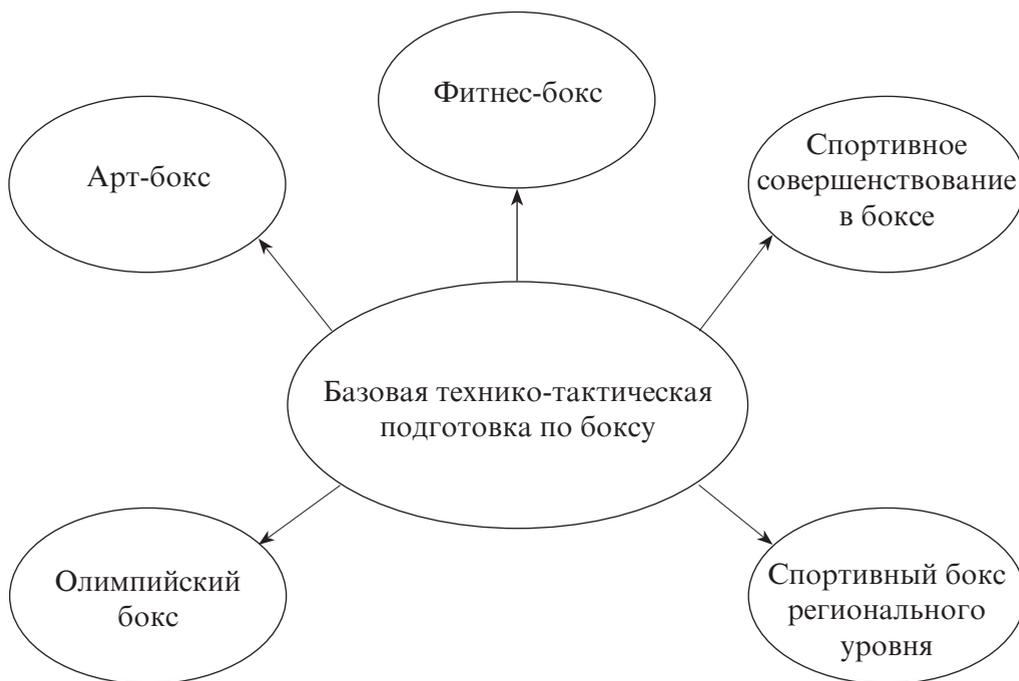
в себе все ее формы, и они (эти формы) должны использоваться в течение всей жизни в зависимости от:

- возраста;
- меры индивидуальной энергетической обеспеченности;
- задач, поставленных перед человеком в возрасте развития;
- задач, стоящих перед человеком в зрелом возрасте;
- служебных задач.

Поскольку бокс является частью системы физического воспитания, его нельзя ограничивать только чисто спортивными проблемами завоевания одним человеком (в каждой весовой категории) чемпионского титула. Бокс должен стать эффективной системой физического развития для больших масс людей и продления их физической дееспособности (схема 3).

Схема 3

**Гипотетическая модель
организационных форм подготовки в боксе как части системы
физической культуры**



1.5.1. Бокс как система функционального развития – любительский бокс

Обратимся к олимпийскому лозунгу «Важно не место, а участие». Действительно, далеко не все могут удовлетворить свои социально-биологические амбиции и стать чемпионами. Чемпионом может стать только один спортсмен в каждой из определенного числа весовых категорий. Имеет место большее разочарование проигравшим не среди аутсайдеров, а среди призеров, которые были так близки к званию чемпиона. Многие бросают заниматься спортом только лишь по причине проигрышей на соревнованиях. Выходит, что боксом или любым другим видом спорта должен заниматься только тот, кого природа одарила функциональными задатками. Остальным в нем делать нечего? Но ведь спорт является наиболее действенной частью физической культуры потому, что в этой системе есть возможность объективно зарегистрировать достижения по сравнению с прошлыми результатами, то есть проверить эффективность используемой системы занятий.

Как же сделать так, чтобы занятое место не влияло на желание продолжать занятия избранным видом спорта?

Если за основную посылку к занятиям физической культурой принять личную прибавку в качестве функциональных возможностей или их сохранение после окончания биологического роста, то занятое место не является самым главным. В боксе вполне успешно может использоваться такая посылка.

Успешно заниматься, имея идеальные задатки, может и бездарь. Гораздо труднее продолжать заниматься без задатков или при невозможности полностью отдавать себя спорту. Что бы мы в дальнейшем ни говорили о функциональной подготовке боксера, необходимо делать сноску о функциональных механизмах лиц, не вполне готовых к боксу в данный период.

Бокс – интересный вид физической деятельности, и поэтому, если не гнаться за высшими достижениями (уделом немногих), а использовать его в целях собственного функционального развития и поддержания формы, им может заниматься практически каждый. Все зависит от поставленных задач и методов организации занятий.

Если начать правильно заниматься боксом в период 2-го детства без превалирования перспективы на участие в соревнованиях и на обязательное занятие призовых мест, то к периоду полного созревания можно будет добиться и оптимального физического развития, и оптимального для субъекта владения сенсомоторикой и необходимыми для жизни навыками самообороны.

Естественно, что в этот период должны быть и соревнования, но это не самоцель. Основное в любительском боксе – регулярные занятия, стремление

к разностороннему физическому и духовному совершенствованию, к овладению всем богатством техники и тактики бокса, как любимого вида деятельности. Причем главное – не побить противника, а искусно обыграть его, не дать ударить себя.

Таким образом, любительский бокс – основная форма бокса. Все остальные формы бокса являются производными, базирующимися на технико-тактической, физической и психологической подготовке в соответствии с программой многолетней подготовки боксера.

1.5.2. Бокс как система спортивного совершенствования

В период бурного физического развития природа требует проявления большей энергии и реализации инстинкта самоутверждения, противоборства. Поскольку мы живем не в дикой природе, общество придумало правила соревнований для ограничения такой конфликтной деятельности. В соответствии с этими правилами соревнований и ведется технико-тактическая, физическая и психологическая подготовка для успешного участия в них.

Чувство соперничества, борьбы за лидирующее положение в группе является биологически предопределенной потребностью молодого человека. Поэтому спорт с его соревновательной системой – наиболее приемлемая форма деятельности в молодости. Таким образом, система спортивного совершенствования является основным средством физического воспитания и физического развития в данном периоде жизни.

Однако далеко не все могут достичь желаемых вершин, но это не значит, что после первого поражения следует бросать бокс. Есть категория людей, которые идут на соревнования со словами: «Попробую, а если не получится – брошу». Наверное, надо подходить к этой проблеме по-другому: «Попробую, а если не получится – буду заниматься более настойчиво». Далеко не все люди одинаковы по функциональным возможностям, далеко не все развиваются в одно и то же время. Не всем дано быть чемпионами, но и не обязательно быть всем чемпионами. Ведь физкультурно-спортивная деятельность является только частью культуры общества, а культура вообще является частью человеческой деятельности тогда, когда она обеспечена материально. Стало быть, главным является производство материальных благ.

Каждый человек должен участвовать в производственном процессе и по мере возможности выделять время и энергию на всестороннюю двигательную деятельность, позволяющую развиваться и поддерживать свои двигатель-

ные качества. Конечно же, человек, увлеченный данным видом деятельности и имеющий возможность показать в ней высокий результат, может избрать себе путь работника данной сферы – стать тренером-преподавателем. Но надо создать такую систему оценки физкультурно-спортивной деятельности вообще и в единоборствах в особенности, чтобы люди других профессий могли заниматься избранным видом спорта и после периода юношества.

1.5.3. Бокс как система поддержания функциональной формы (в том числе производственной) – фитнес-бокс

Пик биологического развития в среднем для лиц, активно не занимающихся физической культурой, ограничен сроком в 20 лет (В. К. Бальсевич, 1996). Для активно занимающихся физической культурой этот срок – 30 лет. Трудно сказать, что влияет на эти сроки. То ли занятия физической культурой продлевают срок роста функциональных качеств, то ли активно заниматься физической культурой могут те, у кого генетически предопределен такой режим развития?

Главное заключается в том, что регулярные занятия физическими упражнениями заставляют организм адаптироваться к нагрузкам, что и обеспечивает вегетативно-энергетическую и моторную дееспособность.

Если деятельность человека связана с необходимостью организовывать сложнокоординационные действия в меняющихся ситуациях, то роль регулярных занятий с нагрузкой на сенсомоторные функциональные системы организма трудно переоценить.

Поэтому лица, закончившие по возрасту занятия со спортивной направленностью, должны плавно переходить к занятиям постоянно действующего профессионального тренинга, для того чтобы как можно дольше сохранять профессиональную форму (например, работника правоохранительной сферы).

На Западе эта форма продолжения физической активности называется фитнесом, что с успехом перенесено и в нашу терминологию (fit – «годный», «быть впору»). Наиболее оптимальный путь к этой системе:

- снижение нормативных требований;
- исключение соревновательной системы оценки качества подготовки;
- переход на систему зачета технической подготовленности и т. д., как это принято в восточных боевых искусствах;
- использование неконтактного, игрового бокса.

1.5.4. Бокс профессиональный

Несмотря на высокую популярность профессионального бокса у зрителей голубого экрана, следует отметить, что им может заниматься незначительная часть имеющих большие способности к этой деятельности людей, решивших связать свою жизнь и заработок с профессиональным боксом, практически став спортивными артистами. В некоторых случаях бои профессионалов отличаются бескомпромиссностью, что связано с высочайшей травмоопасностью, в других случаях такой бокс превращается в имитационно-артистический, что зачастую связано с правонарушениями и производственными конфликтами, ставящими боксера в безысходную зависимость от менеджера арт-бокса.

Если рассматривать физическую культуру и спорт с точки зрения пригодности для большинства населения, то личная ориентация на арт-бокс бесперспективна, а увлечение «голубым экраном» от господина Nemiroff с бутылкой пива в руках – это бокс никакой.

Так что лучше ориентироваться на фитнес-бокс с периодическим отслеживанием профессионального бокса по телевизору.

1.5.5. Особенности женского бокса

Конечно же, бокс не идеальная система физического развития и сохранения физических и функциональных кондиций для женщины. Однако этот факт имеет место, и прятаться от него не имеет смысла. Гораздо лучше вникнуть в эту проблему и не допустить механического переноса всех нормативных требований классического бокса на женскую физиологию.

Женский бокс возник, по всей видимости, по двум негативным причинам, в общем относящимся к экологическим проблемам.

С одной стороны, в связи с урбанизацией общества, женщина неизбежно подвергается маскулинизации (мужеподобию). Вначале этот феномен ограничивается более активным и агрессивным поведением. Вторая мировая война привлекла к овладению мужскими профессиями многих женщин, что в дальнейшем закрепилось. Пресловутая «свобода» женщины обернулась несвободой. Теперь женщина не только «хранительница очага», но и по совместительству – «добытчик». Мужчина с удовольствием отодвигается на задний план. Происходит это потому, что в течение новой истории, когда в войнах стало применяться огнестрельное оружие, в боях побеждали не самые сильные. Пули (тем более снаряд) не выбирали слабых. Они уничтожали всех,

кто был послан на войну, а на войну посылали самых пригодных. Таким образом, остались в живых не самые лучшие представители мужской половины человечества.

В этой связи женщине приходится прикладывать усилия для поиска партнера для будущей семьи. На дискотеках партнера можно найти, но в основном для совместного курения «травки» или приема «экстези». Умную женщину это не устраивает. Она идет туда, где есть настоящие мужчины, – в секции единоборств.

Естественно, что для женщин необходимо организовать настоящий фитнес-бокс без притязаний на спортивные результаты (по мере возможности).

Есть среди женщин и настоящие бойцы (по молодости), желающие приобрести спортивную славу. И это не возбраняется, но тренеры по боксу (пока что мужчины) должны с биологических позиций подходить к этой проблеме и организовать женский бокс в щадящих режимах.

Хотелось бы, чтобы Российская Федерация бокса выступила в качестве инициатора пересмотра правил соревнований в женском боксе, с тем чтобы максимально учесть функциональные особенности женского организма.

Общее пожелание читателю

Чтобы быть профессиональным педагогом-тренером по боксу, необходимо изучить все главы данного учебника независимо от текущих предпочтений к различным темам, поскольку дальнейшая тренерская деятельность может предъявить несколько неожиданные проблемы.

Контрольные вопросы

1. Физиологические аспекты физической культуры и спорта.
2. Социологические аспекты физической культуры и спорта.
3. Педагогические аспекты физической культуры и спорта.
4. Формы физической культуры.
5. Функциональная характеристика видов деятельности человека с позиций спортивных упражнений.
6. Боевые искусства в системе физической культуры и прикладной физической подготовки.
7. Сравнительная характеристика спортивных единоборств в перечне видов спортивных упражнений.

8. Сравнительная характеристика видов спортивных единоборств.
9. Особенности любительского бокса.
10. Особенности бокса высших спортивных достижений.
11. Особенности профессионального бокса.
12. Возможности бокса как средства рекреации (фитнес-бокс).

ГЛАВА 2. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О РАЗВИТИИ БОКСА *

2.1. Бокс в различные исторические эпохи

Бокс называют спортом всех времен. История его развития насчитывает около пяти тысяч лет. Кулачный бой как спортивное единоборство возник еще на ранних ступенях развития общества и в различных формах был распространен во все времена среди многих народов. Наскальные рисунки, найденные на юге Алжира, свидетельствуют о существовании бокса у народов Африки.

Сцены кулачного боя, изображенные на стенах гробниц фараонов, подтверждают, что этот вид единоборства существовал и в Древнем Египте. До нас дошли изображения кулачного боя эпохи крито-микенской культуры, предшествовавшей развитию греческого государства (рис. 1).

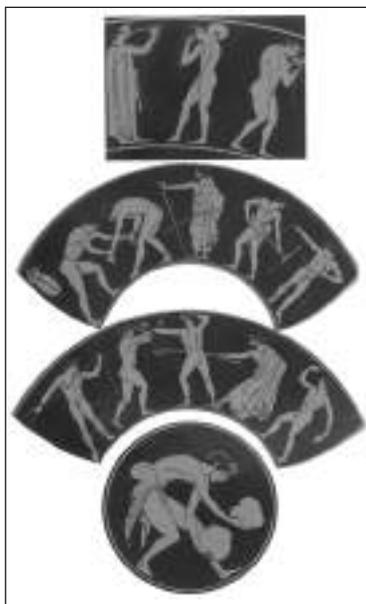


Рис. 1. Микенская ваза (Кипр, 1100 лет до н. э.)

* (Исходный материал взят из учебника «Бокс» под общей ред. И. П. Дегтярева, 1979)

Особенно популярен был кулачный бой в Древней Греции. Это подтверждается тем, что с XXIII Олимпиады (688 г. до н. э.) он вошел в программу Олимпийских игр.

Литературные памятники, рисунки дают нам достаточно полные сведения о правилах ведения кулачного боя в Древней Греции, о методах тренировки бойцов. Для ведения боя кулаки бойцов обматывались мягкими ремнями из сыромятной кожи, которые защищали руки от повреждений, подобно современным бинтам. Кулачные бойцы вели бой в выпрямленной стойке. От них в основном требовались быстрота и ловкость.

Греки составляли пары по жребью, а не по весовым категориям. Время встречи не ограничивалось, и она продолжалась до того момента, когда один из противников оказывался не в состоянии вести бой дальше. Судьи (гелланоидики) выбирались из лиц не моложе 40 лет и должны были хорошо знать технику боя и условия состязаний. На всех рисунках кулачного боя гелланоидик изображался с лозой, разветвленной на конце, прикосновением которой он вмешивался в действия бойцов (рис. 2).



Рис. 2. Древнегреческая ваза (VI в. до н. э.)

Обучение и тренировка спортсменов проходили под руководством специалистов в особых школах – палестрах. Палестра представляла собой замкнутую колоннаду без крыши, внутри которой находился зал для упражнений. Пол в палестре был земляной. Вокруг этого зала помещались небольшие крытые комнаты для омовения, отдыха, натирания маслом и песком, жертвоприношений и т. п.

На тренировках бойцы защищали голову маской с наушниками, которая, вероятно, делалась из мягкой кожи.

Подобием современного тренировочного мешка был корикос, сделанный из овечьей шкуры, вывернутой руном внутрь, и наполненный финиковыми косточками. Подвешивался он на высоте головы и служил бойцам для упражнений в ударах. Довольно распространенным упражнением было рытье земли и мотыжение.

В Древнем Риме кулачный бой превратился в зрелище для плебса и проводился на аренах амфитеатров. Для увеличения разрушительной силы кулака применялись различные способы его вооружения (цесты и т. п.).

В средние века кулачные бои на Западе не входили в систему рыцарского воспитания, но были распространены среди народа.

На Руси в XV–XVII вв. кулачный бой стал одним из элементов складывающейся в то время самобытной народной системы физического воспитания. В основном бой был массовым – «стенкой», в которой строго различались «своя» и «чужая» стороны. Правила русского кулачного боя нашли отражение во многих пословицах и поговорках. Пословицы «Лежачего не бьют», «Лежачий в драку не ходит» свидетельствуют о благородстве русских бойцов в единоборстве. Поговорка «Не силой бьются, а сноровкой» говорит о желании видеть в бою не только силу, но и ловкость.

В первой половине XVIII в. в Англии появился призовой бокс – соединение кулачного боя с борьбой в стойке. В его основу были положены самобытные виды единоборства, существовавшие тогда в Англии. Состязания проводились на специальных аренах, регулировались примитивными правилами и были чрезвычайно грубы. Кулаки бойцов не были защищены (рис. 3–4). Первые правила бокса разработал в 1743 г. содержатель цирка Дж. Браунтон, чтобы предотвратить споры между зрителями. Правила состояли всего из 7 пунктов и мало ограничивали ход боя.

По этим правилам бой начинался с середины ринга, обозначенной квадратом со стороной в 1 ярд (91 см) и называемой «скрэтч». Если боксер падал от удара или терял равновесие, секундант, находившийся на ринге, должен был



Рис. 3

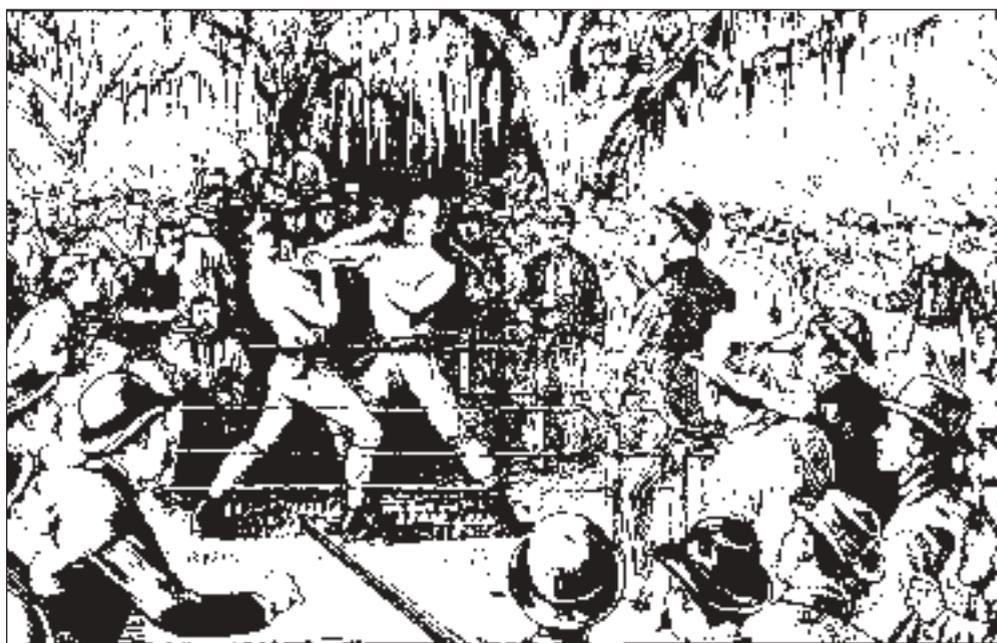


Рис. 4

помочь ему за полминуты встать и продолжить бой. Боксеру засчитывали поражение, если он не успевал встать в «скрэтч» или если секундант объявлял его побежденным.

Правила Браутона просуществовали около ста лет почти без изменений. Техника бокса имела мало общего с современной. Использование элементов борьбы и подножек придавало бою силовой характер и ограничивало быстроту передвижений по рингу, так как внимание боксеров было направлено не только на то, чтобы защититься от ударов, но и на то, чтобы избежать захватов и подножек.

Новые правила, известные под названием «Правила лондонского призового ринга», были приняты в 1838 г. Они состояли из 29 пунктов и уточняли в основном не действия боксеров, а юридическую сторону состязаний, имевшую большое значение для держателей пари.

Тренировка боксеров значительно отличалась от современной. Она отражала особенности правил призового бокса и была нерациональной. Обычно тренировка начиналась месяца за три до состязаний и протекала в тяжелой ежедневной работе, в которой на первом месте стояло воспитание выносливости.

В тренировку входили упражнения с тяжестями. Руки бойцы укрепляли различными составами из уксуса, спирта, лимонного сока и эвкалиптового масла, чтобы кожа стала грубой и нечувствительной.

С развитием массовых зрелищ английский призовой бокс уступил место профессиональному, целиком перешедшему в руки предпринимателей. Но бокс как зрелище, рассчитанное на извлечение доходов, не мог развиваться на основе старых правил. Грубость боя на голых кулаках не привлекала спортсменов, поэтому в 1867 г. были приняты новые правила (правила Квинсберри), в корне изменившие характер бокса и положившие начало его развитию как вида спорта.

В бой внесли ряд условностей. Так, бой был разделен на раунды с перерывами между ними, в результате чего ускорился темп поединка, интенсивнее стали действия боксеров. Установленные заранее количество и продолжительность раундов позволяли боксерам правильно распределять свои силы, а в перерывах между раундами спортсмены отдыхали, после чего могли действовать более энергично. Запрещение захватов, превращавших бокс в борьбу, очистило действия боксеров от медленных силовых движений и придало им большую стремительность.

Были введены мягкие перчатки, сделавшие удары безопаснее, а технику защиты – более разнообразной и надежной. Это изменило и характер ударов.

Если раньше боксеры наносили удары осторожно, боясь повредить обнаженную руку, а защищаться старались от любого прикосновения, угрожавшего ссадинами и ушибами, то теперь они получили возможность соразмерять силу своих ударов, стали пользоваться целым рядом новых видов защиты (подставки под удар ладони, плеча и т. д.).

Введение перчаток сделало возможным выигрыш встречи по очкам. Если ранее побеждал более сильный и выносливый боксер, то теперь мог побеждать более искусный. С разделением спортсменов по весовым категориям бокс перестал быть монополией тяжеловесов, отчего возросла его популярность.

Правила Квинсберри служат основой для всех современных правил профессионального и любительского бокса.

Впоследствии многие боксеры-любители, достигшие значительных успехов на мировой спортивной арене, стали переходить в профессиональный бокс, который является неплохой рекламой любительскому.

Так, чемпион Олимпийских игр в Риме Кассиус Клей, обладавший виртуозной манерой боя, впоследствии долгое время был непобедимым в профессиональном боксе.

2.2. Становление и развитие отечественного бокса

Основоположником отечественного бокса был М. О. Кистер. Благодаря его деятельности в 1895 г. в Москве создан первый атлетический кружок. В нем спортсмены занимались и боксом, который постепенно становился все более популярным. Весной 1897 г. в Москве были проведены встречи между кружковцами и английским профессионалом Ф. Гаррисоном, а в 1898 г. в Петербурге – между Гвидо Мейером и англичанином Мази. Но подобные матчи были лишь эпизодическими.

Подлинная история развития бокса в стране начинается с 1913 г., когда впервые было разыграно первенство России. Оно состоялось в Петербурге, и в нем участвовало всего 15 боксеров. В 1914 г. были проведены второе и третье первенства, в 1915 г. – четвертое и в 1916 г. – пятое. Последнее первенство собрало наибольшее количество участников, в основном петербургских и московских боксеров.

До 1915 г. правила бокса существовали лишь в записях спортивных клубов и, судя по условиям состязаний, трактовались по-разному. Так, на первенстве России 1913 г. спортсмены выступали в трех весовых категориях: легкой, средней и тяжелой. Первые официальные правила были изданы в 1915 г. мо-

сковским отделением общества «Санитас». Эти правила, составленные в соответствии с правилами, принятыми в международной практике, устанавливали 8 весовых категорий. По ним перчатки должны были весить 8 унций (226 г), бой длился 3 раунда по 3 минуты. В 1916 г. появились новые правила, одобренные Московской тяжелоатлетической лигой. Они состояли из 20 пунктов, уточнявших условия боя, действия боксеров и судей.

Первые русские боксеры пользовались всеми известными в современном боксе ударами и приемами защиты, однако наносили преимущественно одиночные удары, а темп боя и маневренность боксеров были невысоки. Лишь отдельные спортсмены, такие, как И. Граве и П. Никифоров, выделялись из общей массы своей технической подготовленностью.

После установления советской власти в стране бокс начал бурно развиваться. Исключительную роль в его распространении сыграли военно-спортивные клубы Всевобуча, использовавшие бокс в качестве одного из средств физической подготовки. Наряду с другими видами спорта он вошел в программы Главной военной школы физического образования трудящихся, в которой выросли первые советские боксеры и тренеры – Б. Барнет, К. Градополов, А. Илюшин, А. Лебедев, П. Михалев, М. Петров, Г. Рождественский.

Значительный вклад в создание советской школы бокса внесли первые советские преподаватели: П. В. Никифоров, В. В. Самойлов, А. Г. Харлампиев, Э. И. Лусталло, В. И. Осечкин. Большое внимание развитию бокса уделялось в спортивном обществе «Динамо», созданном в 1923 г. Секция бокса этого общества вырастила сильнейших советских боксеров: Я. Брауна, Ф. Бреста, А. Гольдштейна, К. Градополова, Е. Езерова, А. Павлова и др. Тренировка боксеров проводилась по определенной системе, в которой наряду со специальными упражнениями широко использовались занятия другими видами спорта.

Новый этап в развитии советского спорта и, в частности, бокса начался после постановления ЦК РКП(б) от 13 июля 1925 г. В постановлении были определены задачи, средства и методы физической культуры в воспитании трудящихся и указано на большое значение спортивных соревнований для развития физической культуры.

В 1925 г. при Московском совете физической культуры была создана тяжелоатлетическая секция, объединившая спортсменов, занимавшихся боксом, борьбой и гиревым спортом. Она разработала и опубликовала первые советские правила бокса и всей своей деятельностью способствовала прогрессу этого вида спорта.

Развернулась работа по популяризации бокса во многих городах страны. Заметно расширилось производство спортивного инвентаря. Предприятия и учреждения получили возможность создавать свои спортивные залы и оборудовать их отечественным инвентарем. В 1925 г. в Москве состоялись первые соревнования по боксу на первенство Красной Армии, а в апреле 1926 г. было разыграно первое первенство СССР.

Советские боксеры принимали участие и в международных состязаниях. На I Спартакиаде рабочего спорта в Норвегии (февраль 1928 г.) советские мастера ринга завоевали ряд первых и вторых мест.

В 1930 г. по постановлению ЦИК СССР был создан орган государственного руководства физкультурным движением – Всесоюзный совет физической культуры. Секция бокса при совете развернула практическую спортивную работу.

Одним из крупнейших соревнований этого времени было состоявшееся в 1933 г. в Минске первенство СССР. С этого года всесоюзные чемпионаты по боксу начали проводиться систематически.

В этот период большое внимание стало уделяться созданию единой системы воспитания боксеров. Выработывалась рациональная последовательность обучения новичков, упорядочивалось построение тренировочных занятий, совершенствовалась техника и тактика боя на ринге. Именно в это время были разработаны методические принципы, которые легли в основу подготовки боксеров.

В 1936 г. в Центральном институте физической культуры была создана кафедра бокса, начавшая работу по обобщению опыта и совершенствованию советской школы бокса.

Повышению педагогического и спортивного мастерства содействовали всесоюзные сборы тренеров и мастеров кожаной перчатки. Среди боксеров высокого класса 1930-х гг. следует назвать таких прославленных спортсменов, как В. Михайлов, Н. Королев, Е. Огуренков, И. Ганыкин, Н. Браун, Л. Темуриян, А. Грейнер, А. Тимошин и др.

Во время Великой Отечественной войны советские боксеры, как и другие спортсмены, неоднократно показывали на полях сражений примеры мужества и беззаветной преданности Родине. В то же время не прекращалась спортивная работа в тылу. В секциях проводились занятия боксом с подростками и юношами, многие из которых впоследствии стали первоклассными мастерами.

В 1944 г. после трехлетнего перерыва в Москве было разыграно первенство СССР. Его участниками в основном были военнослужащие и боксеры, которые

приехали из республик, куда были эвакуированы предприятия со временно оккупированных территорий.

После окончания войны начался новый подъем в развитии бокса. Уже в розыгрыше лично-командного первенства СССР 1947 г. участвовали команды всех 16 союзных республик.

Важнейшим событием в спортивной жизни страны явилось постановление ЦК ВКП(б) от 27 декабря 1948 г. «О ходе выполнения указаний партии и правительства о развитии массового физкультурного движения в стране и повышении мастерства советских спортсменов». Постановление определило очередные задачи советского физкультурного движения и воодушевило советских спортсменов на завоевание мировых рекордов. Вся работа в области развития бокса была направлена на решение этих задач.

Сборная команда СССР выступала в чемпионатах Европы в 1953 г. в Варшаве (2-е командное место), в 1959 г. в Люцерне (2-е место), в 1961 г. в Белграде (1-е командное место). Еще больший успех был достигнут на чемпионате Европы 1963 г. в Москве, когда все 10 членов сборной команды дошли до финалов. На чемпионатах Европы 1967 г. в Риме и 1969 г. в Бухаресте советская сборная заняла 2-е командное место, а на чемпионатах континента 1973 г. в Белграде, 1975 г. в Катовице и 1977 г. в Галле советские боксеры завоевали 1-е командные места.

Успехи советской команды на международных европейских рингах стали возможными благодаря высокому мастерству таких боксеров, как С. Щербаков, Л. Сегалович, А. Булаков, В. Степанов, А. Шоцикас, А. Абрамов, Е. Феофанов, Р. Тамулис, А. Туминьд, В. Фролов, Е. Фролов, В. Агеев, А. Изосимов, В. Трегубов и др. Серьезным экзаменом для советской команды было ее выступление на I чемпионате мира 1974 г. в Гаване. В результате упорной борьбы советские спортсмены заняли 2-е командное место, уступив боксерам Кубы.

2.3. Советские боксеры на мировой спортивной арене

Крупнейшим событием в жизни советских боксеров стал их выход на олимпийский ринг. Это произошло в 1952 г.

Хотя наши спортсмены и не были новичками в международных состязаниях, опыт встреч с сильнейшими европейскими мастерами кожаной перчатки был у них все же невелик, а с представителями других континентов они еще ни разу не встречались.

Многое в первом для советских боксеров олимпийском турнире в Хельсинки было новым и непривычным, особенно в области судейства. Судьи на ринге зачастую не обращали внимания на так называемое «вязание» с применением захватов и на другие явные нарушения правил боя со стороны соперников. После упорной борьбы на Олимпиаде в Хельсинки советская команда заняла 2-е место вслед за командой США. Впервые серебряные олимпийские медали были вручены В. Меднову и С. Щербакову. Бронзовые медали завоевали А. Булаков, Г. Гарбузов, Б. Тишин, А. Перов.

При подготовке к XVI Олимпийским играм большое внимание было уделено совершенствованию мастерства боксеров.

Боксеры нашей страны блестяще выступили на Олимпийских играх в Мельбурне (1956) и завоевали в неофициальном зачете 1-е командное место. Владимир Сафронов, Владимир Енгибарян, Геннадий Шатков стали чемпионами, Л. Мухин – серебряным призером, Р. Мураускас и А. Лагетко заняли 3-и места.

Турнир боксеров в Риме на XVII Олимпийских играх (1960) стал одним из самых тяжелых для советских боксеров. К полуфиналам они подошли без поражений, но в полуфиналах выбыло сразу семь человек. Состав участников на турнире был исключительно сильным. Так, противником Г. Шаткова стал Кассиус Клей (Мохаммед Али), а у Ю. Радоняка – будущий чемпион мира среди профессионалов Нино Бенвенутти. Только одному Олегу Григорьеву удалось завоевать в Риме золотую олимпийскую медаль. С. Сивко и Ю. Радоняк удостоились серебряных медалей, Б. Лагутин и Е. Феофанов – бронзовых. В неофициальном зачете советская команда заняла 4-е место, проиграв командам Италии, Польши и США.

Основная причина неудачи заключалась в том, что советские боксеры не выдержали напряжения турнира и уступили более агрессивным противникам. Во многом это было результатом недооценки важности круглогодичной тренировки, и особенно ее подготовительного периода.

После Римской Олимпиады состав нашей сборной значительно обновился. На XVIII Игры в Токио (1964) советские тренеры привезли хорошо подготовленную команду, которая с триумфом преодолела все трудности турнирной борьбы. Победителями Олимпиады стали Станислав Степашкин, Борис Лагутин и Валерий Попенченко, которому, кроме того, как лучшему боксеру турнира, был присужден переходящий Кубок Бэла Баркера. Серебряные медали завоевали В. Баранников, Е. Фролов, Р. Тамулис, А. Киселев, бронзовые – С. Сорокин и В. Емельянов.

XIX Олимпийские игры проводились в Мехико (1968), который находится на высоте 2265 м над уровнем моря. Это заставило специалистов особо серьезно подойти к процессу подготовки спортсменов. Советская команда боксеров провела серию тренировочных сборов в среднегорье и к началу Игр достигла высокой спортивной формы.

В результате острой борьбы советские боксеры вновь завоевали 1-е командное место в неофициальном зачете. Чемпионами стали Валериан Соколов, Борис Лагутин, Дан Позняк. Серебряные медали были вручены А. Киселеву и И. Чепулису; бронзовая – В. Мусалимову.

На XX Олимпийских играх в Мюнхене (1972) наши боксеры вновь, как и на Римской Олимпиаде, потерпели досадное поражение в неофициальном командном зачете и заняли 5-е место, пропустив вперед команды Кубы, Венгрии, Польши и США. И хотя 2 золотые медали Бориса Кузнецова и Вячеслава Лемешева – неплохой результат, выступление советских боксеров следует признать неудовлетворительным, так как только командную победу принято рассматривать как выражение общего уровня спортивного мастерства боксеров.

Дата 17 августа 1974 г. вошла в историю бокса как день открытия первого чемпионата мира среди боксеров-любителей.

На этом чемпионате первые места завоевали советские боксеры Василий Соломин и Руфат Riskиев.

На XXI Олимпийских играх в Монреале (1976) советские спортсмены, как и на Олимпиаде в Мюнхене, остались на 5-м месте вслед за боксерами США, Кубы, Польши и Румынии, не выиграв ни одной золотой олимпийской медали. Серебряным призером стал Р. Riskиев, бронзовыми – Д. Торосян, В. Рыбаков, В. Соломин и В. Савченко.

Неудачные выступления на Олимпиадах в Мюнхене и Монреале объяснялись, прежде всего, тем, что отсутствовала систематическая тренировка и не росло мастерство спортсменов. Неправильно составлялся календарь на олимпийский год. Так, всего за три месяца до начала Игр были проведены первенства страны, что стало изнуряющим испытанием для боксеров перед олимпийским турниром. Как показал опыт последних олимпиад, современный боксер-олимпиец – это физически сильный спортсмен, искусный в действиях, способный агрессивно и энергично вести бой в высоком темпе, стремящийся к решительной победе, но при этом владеющий прочным навыком защиты и не теряющий инициативы в набирании очков.

На чемпионате мира 1978 г. в Белграде чемпионами стали Валерий Львов, Валерий Рачков и Виктор Савченко.

В 1980 г. в Москву в результате политического противостояния на XXII Олимпийские игры, к сожалению, не приехали спортсмены многих стран. На этой Олимпиаде чемпионом Игр стал только один советский боксер – Шамиль Сабиров.

В 1982 г. в Мюнхене чемпионат мира дал Советскому Союзу трех чемпионов: Юрия Александрова, Александра Кошкина, Александра Ягубкина.

В XXIII Олимпийских играх в Лос-Анджелесе (1986) наши спортсмены не участвовали.

Опыт, полученный на олимпийских состязаниях, помог советским тренерам избавиться от некоторой неуверенности при формировании стиля боксирования. Всё больше внимания стали обращать на искусный бокс.

Искусный бокс – такое стилевое направление, которое предполагает овладение всеми тактическими приемами для достижения преимущества над соперником. Чтобы решить эту задачу, спортсмены должны обладать быстрым мышлением, мгновенной реакцией, сообразительностью, большой быстротой и точностью движений, ловкостью, обязаны отлично понимать тактику и в совершенстве владеть техникой бокса. Если боксеры неуязвимы в бою, умело избегают ударов, их тактика целенаправленна и гибка, можно с уверенностью сказать, что развитие их мастерства идет правильно. Искусный бокс не отрицает тактики решительной победы, когда она является следствием высокого технического мастерства. Такое понимание бокса раскрывает способности самого спортсмена, вооружает его разнообразными средствами техники и усиливает его бойцовские качества.

Конечно, искусный бокс требует от спортсмена и определенных способностей, которые должны базироваться на прочном фундаменте физических и волевых качеств. Спортивное мастерство наших лучших боксеров – победителей олимпийских турниров – останется образцом для многих поколений советских спортсменов.

В XXIII Олимпийских играх (Лос-Анджелес, 1984) наши спортсмены не участвовали. В 1986 г. в г. Рено (США) чемпионом мира стал только Василий Шишов. На следующих Олимпийских играх (Сеул, 1988) нашим боксерам также не повезло. Чемпионом стал один Вячеслав Яновский. В 1990 г. в Берлине чемпионом мира стал Айрат Хаматов. В тяжелые для нашей страны времена, сравнимые по социально-экономическим последствиям с Гражданской войной, наши боксеры все-таки добивались успехов.

На чемпионате мира в Сиднее (1991) чемпионом стал Константин Цзю, после чего он в течение нескольких лет уверенно держал титул чемпиона мира среди профессионалов.

2.4. Российские боксеры на мировой спортивной арене (после 1992 г.)

В Барселоне (1992) ни один российский боксер не стал чемпионом. Конечно, такой результат можно объяснить вполне объективной причиной: не может страна, в которой практически происходит революция, обеспечить нормальные условия для физической культуры и спорта.

В 1995 г. в Берлине чемпионами стали россияне Раимкул Малахбеков и Алексей Лезин. XXVI Олимпийские игры в Атланте (1996) дали России трех олимпийских чемпионов: Олега Саитова, Василия Жирова, Владимира Кличко. В 1997 г. в Будапеште звание чемпиона мира получили Раимкул Малахбеков, Александр Малетин, Олег Саитов. В Сиднее на XXVII Олимпийских играх (2000) стали победителями россияне Олег Саитов и Александр Лебзяк. На чемпионате мира в 2001 г. в Белфасте звание чемпиона завоевали Евгений Макаренко и Андрей Гоголев. В 2003 г. в Бангкоке чемпионами мира стали Сергей Казаков, Евгений Макаренко, Александр Поветкин. В Афинах на XXVII Олимпийских играх (2004) чемпионами стали россияне Александр Поветкин, Гайдарбек Гайдарбеков и Алексей Тищенко. Чемпионат мира в Китае (2005) дал России чемпионов: Алексея Тищенко, Матвея Коробова, Александра Алексеева. В Пекине на XXVIII Олимпийских играх (2008) чемпионами стали Алексей Тищенко, Рахим Чахкиев. Хотелось бы надеяться на продолжение такой тенденции восстановления былых позиций.

Контрольные вопросы

1. Зарождение кулачного боя и его развитие в античную эпоху.
2. Рождение английского бокса.
3. Развитие бокса в России.
4. Развитие бокса в СССР.
5. Знаменитости мирового бокса.
6. Советские боксеры на мировой спортивной арене.
7. Российские боксеры на мировой спортивной арене.
8. Перспективы развития российского бокса.

ЧАСТЬ II

УДАРНАЯ ТЕХНИКА БОКСА

(Практический курс)

ГЛАВА 3. КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БОКСА*

Эффективность ударных видов единоборств определяется, прежде всего, эффективностью ударов, то есть способностью техники ударов, предлагаемой тем или иным видом единоборств, уничтожить или нейтрализовать противника. Это первый аспект, на котором мы будем акцентировать внимание в данной главе.

На более ранних исторических этапах становления методологии подготовки воинов было широко распространено проведение боёв, в которых победа одной из сторон определялась в буквальном смысле смертельным исходом для противоборствующей стороны. Причем эти поединки не были частью боевых действий в военное время. Они носили турнирный характер – кто кого – на интерес!!! Например, бои гладиаторов Древнего Рима, поединки самураев средневековой Японии, фехтовальные и огнестрельные дуэли европейского дворянства. Однако такая практика приводила к преждевременному уходу «в тираж» бойцов, так и не успевших достичь вершин боевого мастерства, и к неоправданно расточительной гибели опытных воинов.

Безопасность и сохранение здоровья человека, овладевающего техникой ударных единоборств и методики, позволяющие этого достичь, будут еще одним акцентом в изложении главы.

Уделяя значительное внимание эффективности ударной техники, мы вовсе не преуменьшаем значения эффективной защиты, тем более, что в ударных

* Глава подготовлена совместно с профессором кафедры биомеханики и информатики КГУФКСТ, к. ф. м. н. В. А. Долговым и старшим преподавателем кафедры, к. п. н. Д. А. Левченко.

единоборствах, в отличие от спортивной борьбы, защита относится к основным техническим действиям. Просто удар оказывается первым по смыслу, ибо, если его нет – нет необходимости организовывать защиту.

3.1. Основные понятия и определения

- Скорость \bar{v} – Кинетическая энергия материальной точки или её живая сила – это половина произведения массы точки на квадрат её скорости, то есть $mv^2/2$;

- Кинетическая энергия системы (Т) – это сумма кинетических энергий всех точек системы.

Кинетическая энергия, как точки, так и системы, не зависит от направления скоростей точек. Кинетическая энергия может быть равна нулю для системы только при условии, если все точки системы находятся в покое. В СИ единицей кинетической энергии является джоуль [Дж]: 1 Дж = 1 Н·м.

- Количество движения тела (\bar{Q}) – это величина векторная и равна произведению массы тела М на скорость \bar{v}_C его центра масс: $\bar{Q} = M\bar{v}_C$. Единица измерения импульса силы – [кг·м/с].

- Импульс силы (\bar{S}) – это величина векторная и равна произведению силы \bar{F} на время действия t этой силы: $\bar{S} = \bar{F}t$ в случае, если сила \bar{F} не изменяется во времени. Когда же величина и направление силы \bar{F} изменяется во времени, то импульс силы определяется интегрированием:

$$\bar{S} = \int_{t_0}^{t_1} F(t)dt$$

- Единица измерения импульса силы – [Н·с].

Количество движения и импульс силы – очень важные величины для понимания сути того, что происходит в результате удара, для глубинного понимания смысла удара. Поэтому остановимся на их рассмотрении подробнее.

Количество движения тела и импульс силы имеют тесную взаимную связь, выраженную в **теореме об изменении количества движения тела** (или другое название – **теорема импульсов**). Эта теорема в конечной форме формулируется так: *изменение количества движения тела за какое-либо время равно импульсу внешней силы, действующей на тело за это же время.*

$$\bar{Q} - \bar{Q}_0 = \bar{S},$$

где \bar{Q}_0 – количество движения тела в начальный момент времени t_0 ;

\bar{Q} – количество движения тела в момент времени t ;

\bar{S} – импульс силы, действующей на тело за время $t - t_0 = \Delta t$.

Из теоремы о количестве движения (теоремы импульсов) вытекает один из фундаментальных законов – **закон сохранения количества движения** (закон сохранения импульса). Этот закон формулируется так: **если главный вектор внешних сил системы \bar{F}^e равен нулю, то количество движения системы постоянно по величине и направлению:**

$$\text{если } \bar{F}^e = 0, \text{ то } \bar{Q} = \overline{\text{const}}.$$

Кратко, подводя итоги всего вышеизложенного, еще раз отметим, что:

1) изначально, базовой сущностью спортивных ударных единоборств является эффективность ее техники, направленной на нейтрализацию противника, или демонстрацию преимущества в способности воздействовать на него техническими действиями, разрешенными правилами соревнований;

2) понятия количества движения тела и импульс силы являются наиважнейшими в раскрытии сущности и глубинного понимания явления удара.

3.2. Динамические основы ударной техники

3.2.1. Явление удара

Удар твердых тел – это совокупность явлений, возникающих при столкновении движущихся твердых тел, промежуток времени которого составляет от нескольких десятитысячных до миллионных долей секунды.

Изменение скоростей точек при ударе на конечные величины происходит под воздействием больших ударных сил, вызывающих большие ударные ускорения этих точек. Характерное изменение ударной силы во времени представлено на графике (рис. 5), где F – величина ударной силы, τ – длительность или время удара от момента его начала до момента окончания t_2 . Ударная сила \bar{F} резко возрастает от нуля в момент начала удара до максимального значения, затем так же быстро уменьшается обычно по другому закону до нуля в конце удара.

Ударным импульсом \bar{S} называют векторную величину:

$$\bar{S} = \int_{t_1}^{t_2} \bar{F} dt.$$

Величина ударного импульса графически изображается заштрихованной площадью, ограниченной кривой линией изменения ударной силы, выстраиваемой по данным оси ординат (отсчитывается по вертикали), на которой откладывается значение силы, и осью абсцисс (отсчитывается по горизонтали), на которой откладывается время (рис. 5).

При исследовании удара часто пользуются так называемой средней ударной силой \bar{F}_{cp} – постоянной в течение удара, которая за время удара дает такой же ударный импульс, как и переменная ударная сила (рис. 5):

$$\bar{F}_{cp} \tau = \bar{S}.$$

Большие ударные силы вызывают конечные ударные импульсы за очень малое время удара. Таким образом, средняя ударная сила имеет величину порядка $1/\tau$, то есть при малом τ является величиной большой.

Импульс неударной силы, например силы тяжести тела или силы опорной ноги бойца, наносящего удар другой ногой, за время удара имеет порядок величины τ , то есть является величиной малой по сравнению с ударными импульсами.

Поэтому импульсами неударных сил можно пренебрегать по сравнению с ударными импульсами. Это очень важный момент в понимании того, что непосредственно в момент удара импульсами сил опорных ног как атакующего, так и атакуемого можно пренебречь.

В момент удара уже не имеет значения, в какой стойке находятся и атакующий и атакуемый, насколько устойчивы и «прочны» их стойки. К этому мы еще вернемся ниже, но уже здесь нужно четко осознать, что **непосредственно в момент удара усилия опорных звеньев (конечностей) как атакующего, так и атакуемого не влияют на эффективность этого удара!!!**

Такое осознание и понимание природы удара, в отличие от бытующего еще до сих пор со времен начала развития бокса представления о том, что «если нет опоры, то нет и удара», особо ярко проявилось с бурным развитием «руконожных» видов ударных единоборств (кикбоксинг, сават, каратэ и т. д.), включающих в себя удары ногами и руками в прыжке, когда в момент непосредственного нанесения удара у единоборцев вообще отсутствует опора и контакт с поверхностью ринга.

При ударе двух тел в месте их соприкосновения возникают деформации и, следовательно, перемещения точек тел, обусловленные деформациями. Вследствие малости деформаций по сравнению с перемещениями точек тел за конечный промежуток времени, перемещения точек тел за время удара являются величинами малыми. В общем случае, если v_{cp} – средняя скорость за время удара какой-либо точки системы, испытывающей удар, то перемещение этой точки имеет порядок величины, так как средняя скорость есть величина конечная. Поэтому перемещениями точек за время удара можно пренебрегать. Считают, что за время удара точки системы не успевают изменить свое положение, а, следовательно, не изменяются радиус-векторы точек и их координаты.

Таким образом, можно сделать следующие выводы о действии ударной силы на материальные точки системы:

1) действием не мгновенных (неударных) сил за время удара можно пренебрегать;

2) перемещение материальных точек системы за время удара можно не учитывать;

3) результат действия ударной силы на материальные точки выражается в конечном изменении за время удара вектора их скоростей, определяемом уравнением:

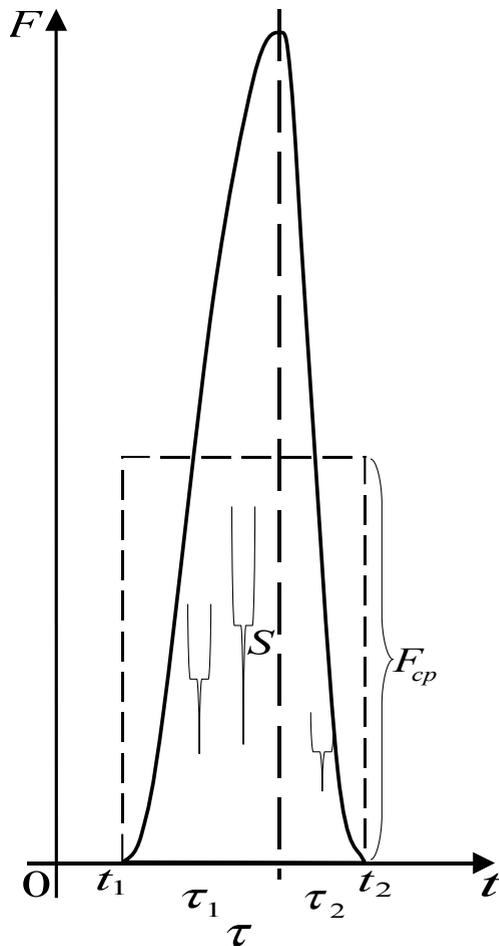


Рис. 5

$$\bar{v}'_i - \bar{v}_i = \frac{\bar{S}_i}{m_i},$$

где \bar{v}_i – вектор скорости i -й точки перед ударом в момент времени t_1 ;

\bar{v}'_i – вектор скорости i -й точки после удара в момент времени t_2 ;

\bar{S}_i – вектор ударного импульса i -й точки;

m_i – масса i -й точки.

3.2.2. Коэффициент восстановления при ударе

Непосредственный момент удара делится на две фазы. В течение первой фазы удара тела деформируются до тех пор, пока их скорость относительно друг друга не станет равной нулю. Ничтожно малый промежуток времени, в течение которого происходит деформация, обозначим τ_1 . Во время этой фазы начальная кинетическая энергия переходит в потенциальную энергию сил упругости соударяющихся тел и частично расходуется на их нагревание и пластическую деформацию, если она происходит.

В течение второй фазы удара под действием сил упругости тела восстанавливают свою первоначальную форму. Ничтожно малый промежуток времени, в течение которого происходит восстановление, обозначим τ_2 .

Из-за остаточных деформаций и нагревания соударяемых тел их первоначальная кинетическая энергия полностью не восстанавливается. Поэтому тела в момент окончания удара t_2 отделяются друг от друга со скоростью \bar{u} , модуль которой меньше модуля их скорости до удара \bar{v} .

Отношение модуля скорости тела в конце удара к модулю его скорости в начале удара при прямом центральном ударе тела о неподвижную поверхность называется коэффициентом восстановления при ударе:

$$k = \frac{\bar{u}}{\bar{v}}. \quad (3.1)$$

Значение коэффициента восстановления для различных материалов колеблется. Например, для шаров из дерева $k = 1/2$, из слоновой кости – $3/9$, из стали – $5/9$.

При расчётах в области техники и машиностроения обычно принимают коэффициент восстановления, зависящий лишь от материала соударяющихся тел, однако опыты показывают, что **коэффициент восстановления зависит также от формы соударяющихся тел, соотношения их масс и от скорости, при которой происходит их столкновение!!!** Это особенно заметно проявляется при нанесении ударов в ударных единоборствах, например в боксе, тхэквондо, кикбоксинге, каратэ и т. д. В данном случае нас будут интересовать не абсолютные значения коэффициента восстановления, а степень влияния тех или иных факторов на его увеличение или уменьшение и сравнение его значений при нанесении различных ударов в различных условиях.

В случае абсолютно неупругого удара явление удара заканчивается одной первой фазой. В этом случае $u=0$ и $k=0$. При абсолютно упругом ударе $u=v$ и $k=1$. В этом случае происходит полное восстановление формы тел. Для несовершенного упругих тел $0 < u < v$ и $k < 1$. Поэтому в зависимости от материала соударяющихся тел и условий проведения удара коэффициент восстановления имеет значения в пределах от 0 до 1, то есть $0 < k < 1$.

Для простоты дальнейших рассуждений мы будем рассматривать столкновение только двух тел.

3.2.3. Абсолютно упругий удар

Удар называется абсолютно упругим, если, кроме суммы импульсов, сохраняется сумма кинетических энергий соударяющихся тел. Это вовсе не означает, что не меняется энергия каждого из них. Напротив, при ударе меняются скорости тел, а вместе с ними – импульсы и кинетические энергии. Но сумма импульсов и сумма кинетических энергий при абсолютно упругом ударе сохраняется. Следует четко понимать, что в природе абсолютно упругого удара не существует.

Абсолютно упругий удар – это абстрактная модель процесса соударения тел, в которой пренебрегают потерей кинетической энергии от превращения ее в энергию другого вида, например тепловую, принимая, что величина этих потерь равна нулю. Среди реально существующих тел такой удар невозможен. Однако модель абсолютно упругого удара позволяет абстрагироваться от каких-либо второстепенных и малозначительных физических процессов, происходящих при соударении тел, и, выявив основную сущность удара, осознать его глубинную квинтэссенцию.

Рассмотрим абсолютно упругий центральный прямой удар двух шаров (рис. 6). То есть такой удар, когда векторы скоростей направлены по прямой, соединяющей центры этих шаров.

Для простоты рассуждений будем рассматривать явление в той системе отсчета, относительно которой шар m_2 покоится, а шар m_1 движется поступательно (без вращения) со скоростью \bar{v} , поскольку вращательное движение для единоразовых не актуально и лишь приносит значительные усложнения в теорию. Удар с вращением важен в бильярде.

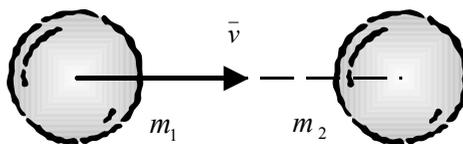


Рис. 6

Тогда после удара величины скоростей первого шара v_1 и второго шара v_2 определяются выражениями, хорошо известными из курса теоретической механики:

$$v_1 = \frac{m_1 - m_2}{m_1 + m_2} v, \quad v_2 = \frac{2m_1}{m_1 + m_2} v. \quad (3.2)$$

Рассмотрим некоторые интересные для нас случаи.

1. Если $m_1 = m_2$, то $v_1 = 0$, $v_2 = v$, следовательно, при абсолютно упругом центральном ударе шара о покоящийся шар равной ему массы первый шар остановится, второй же приобретет скорость первого шара (рис. 7).

2. Если масса первого шара больше массы второго (рис. 8): $m_1 > m_2$, то после удара первый шар будет продолжать двигаться в том же направлении, но

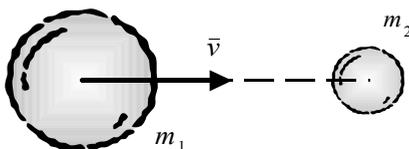


Рис. 7

с несколько меньшей скоростью: $0 < v_1 < v$. Второй же шар после удара приобретет скорость того же направления, но по величине большую, чем имел первый шар до удара: $v_2 > v$. В предельном случае, когда масса первого шара много больше массы второго: $m_1 \gg m_2$, скорость массивного шара почти не изменится, а легкий шар, покоившийся до удара, полетит со скоростью почти вдвое большей, чем имел массивный шар до удара: $v_2 \approx 2v$.

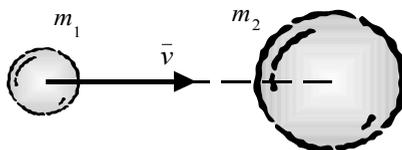


Рис. 8

3. Если масса первого шара меньше массы второго (рис. 9): $m_1 < m_2$, то $-v < v_1 < 0$, то есть легкий шар, налетев на массивный, отразится в обратном направлении. Массивный же шар m_2 приобретет скорость $0 < v_2 < v$. В предельном случае, когда $m_1 \ll m_2$, можно предположить, что массивный шар после удара останется неподвижным: $v_2 = 0$, а скорость легкого шара: $v_1 = -v$, то есть шар при ударе о массивную стенку отразится от нее с той же скоростью, с которой он на неё налетает; скорость стенки практически не изменится.

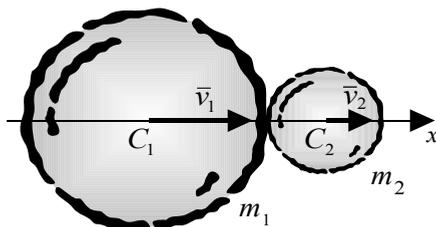


Рис. 9

3.2.4. Упругий удар двух тел

В мире реальных объектов нет абсолютно упругих ударов. Рассмотрим этот случай, когда сумма кинетических энергий соударяющихся тел изменяется в результате удара.

Два тела движутся поступательно и прямолинейно, а скорости \bar{v}_1 и \bar{v}_2 их центров масс C_1 и C_2 лежат на прямой линии, проходящей через их центры. Пусть масса первого тела равна m_1 , а масса второго – m_2 . Если второе тело находится впереди и $v_1 > v_2$, то в некоторый момент первое тело нагонит второе и произойдёт удар этих тел. На рис. 9 изображены два тела в виде шаров в момент перед ударом. Для простоты дальнейших рассуждений условимся рассматривать только случай прямого центрального удара двух тел (рис. 9).

Условимся обозначать проекции скоростей первого и второго тела на ось x в начале удара v_1, v_2 и в конце удара u_1, u_2 соответственно.

Из курса теоретической механики известно, что скорости двух тел после удара определяются следующими выражениями:

$$u_1 = v_1 - (1+k) \frac{m_2}{m_1 + m_2} (v_1 - v_2), \quad u_2 = v_2 - (1+k) \frac{m_1}{m_1 + m_2} (v_1 - v_2), \quad (3.3)$$

где k – коэффициент восстановления при ударе (см. п. 3.2.2);

v_1, v_2 – скорости первого и второго тела перед ударом;

u_1, u_2 – скорости первого и второго тела после удара;

m_1, m_2 – массы первого и второго тела соответственно.

При неупругом ударе $k = 0$. В этом случае после удара тела движутся совместно со скоростью, определяемой по формуле:

$$u_1 = u_2 = u = \frac{m_1 v_1 + m_2 v_2}{m_1 + m_2}.$$

При абсолютно упругом ударе $k = 1$, формулы, определяющие скорости тел после удара, принимают следующий вид:

$$u_1 = v_1 - \frac{2m_2}{m_1 + m_2} (v_1 - v_2); \quad u_2 = v_2 - \frac{2m_1}{m_1 + m_2} (v_1 - v_2). \quad (3.4)$$

Из формул (3.3) и (3.4) следует, что при абсолютно упругом ударе ударный импульс вдвое больше, чем при неупругом!!! Важность этого вывода станет очевидной при рассмотрении влияния экипировки бойцов различных видов единоборств, при анализе ударов в различные части тела противника.

Столкновение окружающих нас реальных тел всегда сопровождается потерями кинетической энергии, которая частично переходит в тепловую энергию, а частично расходуется на пластическую деформацию тел. Пластические (остаточные) деформации в результате удара являются основным фактором, определяющим эффективность ударов в единоборствах!!! Пластические деформации, полученные единоборцами при нанесении ударов во время поединка, означают прежде всего нарушение целостности мягких тканей (ушибы, разрывы и т. п.), частичное или полное нарушение функционирования внутренних органов и систем (нокаут, нокдаун), частично или полностью иммобилизующие травмы опорно-двигательного аппарата (переломы, вывихи, растяжения и т. п.). Чем большая часть кинетической энергии удара пойдет на пластические деформации тела противника, тем больше будет эффективность удара!!!

Определим потерю кинетической энергии при упругом ударе тел, имеющих коэффициент восстановления k . Если перед ударом начальная кинетическая энергия тел T , кинетическая энергия тел в конце удара T_0 , то потеря кинетической энергии тел за время удара:

$$T_0 - T = (1 - k^2) \frac{m_1 m_2}{2(m_1 + m_2)} (v_1 - v_2)^2. \quad (3.5)$$

Так как $k < 1$, то $T_0 - T > 0$ или $T_0 > T$, то есть при ударе происходит потеря кинетической энергии.

При абсолютно упругом ударе ($k = 1$) $T_0 - T = 0$, то есть потери кинетической энергии не происходит.

Если при неупругом ударе ($k = 0$) одно из тел, например второе, до удара находилось в покое, то потеря кинетической энергии определяется следующим выражением:

$$T_0 - T = \frac{m_2}{m_1 + m_2} T. \quad (3.6)$$

Выражение (3.6) показывает, что если масса m_2 тела, находившегося до удара в покое, велика по сравнению с массой m_1 движущегося тела, то коэффициент $m_2 / (m_1 + m_2) \approx 1$.

В этом случае почти *вся кинетическая энергия движущегося тела теряется при ударе, расходуясь на деформацию тел!!!*

Наоборот, если масса m_2 тела, находившегося до удара в покое, мала по сравнению с массой m_1 движущегося тела, то коэффициент $m_2 / (m_1 + m_2)$ мал и *потеря кинетической энергии на деформацию тел незначительна!!!*

Таким образом, при ударе рукой массой m_1 в корпус противника массой m_2 (масса руки много меньше массы корпуса, $m_1 \ll m_2$) почти вся кинетическая энергия удара уйдет на деформацию, а учитывая анатомические особенности ударной части руки и корпуса, деформации подвергнется в основном корпус противника.

Наоборот, если наносится удар всей массой тела m_1 в корпус противника массой m_2 , то, учитывая, что массы обоих соперников приблизительно одинаковы, $m_1 \approx m_2$, только около половины кинетической энергии удара затратится на деформацию. Остальная часть энергии удара пойдет на изменение скорости тел, этой части (в случае достаточно большой начальной энергии удара) может оказаться достаточно, чтобы опрокинуть противника, и в результате этого он, отлетев, упал бы. Аналогичная ситуация будет наблюдаться при ударе рукой в голову противника, так как масса головы и руки, наносящей по ней удар, имеют массы близкие по величине. Но здесь решающую роль в поражении противника играет та часть энергии, которая будет затрачена на деформацию, особенно пластическую деформацию (рассечение брови, перелом носа, сотрясение мозга и т. п.).

Когда боец с массой тела m_1 при падении на какое-либо неподвижное, массивное основание, например на пол боксерского ринга, массу которого можно считать бесконечно большой, $m_2 \approx \infty$, ударяется об это основание, то практически вся энергия удара от падения расходуется на деформацию, разрушение тела бойца.

Именно поэтому, для того чтобы забить гвоздь, лучше взять молоток гораздо большей массы, чем масса гвоздя. А чтобы расплющить кусок металла, его нужно положить на наковальню массой гораздо большей, чем масса молота. Аналогично и в единоборствах. Чтобы нанести разрушающий удар, необходимо пробить рукой в корпус (например в печень), так как масса руки много меньше массы корпуса. А чтобы максимально эффективно выполнить бросок, необходимо включить всю массу тела, как это делают в самбо, дзюдо, айкидо и других контактных видах борьбы.

Все вышеописанные закономерности динамики удара конечно же зависят от:

- качества мышц, приводящих суставы в движение;
- длины суставных конечностей;
- массы костей и мышц, включенных в категорию ударного звена.

Ударное звено (в данном случае – кулак бойца) должно иметь достаточно большую массу (желательно в меньшем объеме).

Желательно, чтобы мышцы, обеспечивающие удар, имели преимущественно скоростно-силовую (анаэробную) гистологию, а не гликогенную (аэробную), поскольку максимальное ускорение обеспечивается только красными миофибриллами (скоростно-силовыми), в отличие от белых миофибрилл, обеспечивающих длительную, но высокоскоростную работу.

Необходимо помнить, что скоростная сила удара обеспечивается ориентировкой на реакцию опоры только в начале организации удара.

Как только за счет реакции опоры будет обеспечена инерция движения всей массы тела атакующего, эта опора уже не будет иметь значения. Скоростная сила удара станет обеспечиваться отталкиванием необходимых суставных звеньев от массы самого движущегося тела. В конечном итоге на противника окажет воздействие ударное звено – кулак. Все остальные последующие «додавливания» будут иметь эффект передвигания сейфов.

3.3. Статические условия обеспечения устойчивости при ударах

Ударное действие в бою может реализовываться за счет различного сочетания перемещений звеньев тела.

Наиболее простым движением является сочетание сгибания и приведения плеча с разгибанием и пронацией предплечья. За счет этого обеспечивается эффект отталкивания ударного звена – кисти от массы тела. При этом должна быть обеспечена устойчивость тела в передне-заднем направлении. Если считать тело атакующего отвердевшим (негибким), то при фронтальной стойке бойца (рис. 10) проведение прямого (продольного) удара при попадании в абсолютно твердую цель создаст противонаправленное усилие в сагиттальной плоскости и тело получит момент опрокидывания назад (рис. 11). В данном рассмотрении условно не учитывается крутящий момент, возникающий при несимметричном ударе одной рукой.

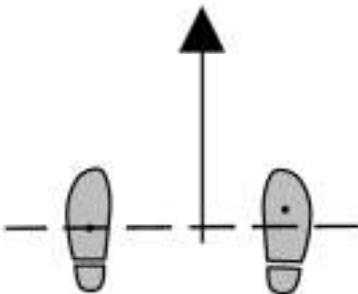


Рис. 10. Фронтальная стойка боксера в проекции на горизонтальную плоскость и направление прямого продольного удара (для простоты вектор удара направлен от середины, чего не бывает)

Такой же эффект потери устойчивости будет и при нанесении прямого удара противником.

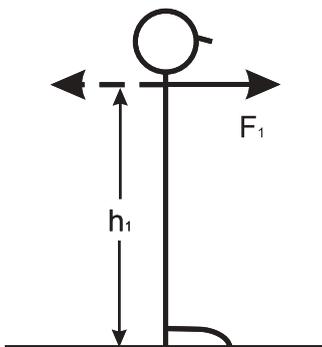


Рис. 11. Векторы сил, воздействующие на тело боксера при выполнении им ударов и при ударах противника по нему (сагиттальная плоскость)

В данном случае при векторе силы F_1 и плече h_1 (длина тела) создастся опрокидывающий момент:

$$M_1 = F_1 \cdot h_1.$$

Для того чтобы бойцу устоять, ему необходимо иметь пятку такой длины, чтобы, будучи помноженной на вес тела, восстанавливающий момент ($M-2$) оказался большим или хотя бы равным $M-1$ (рис. 12):

$$M-1(F-1 \cdot h-1) = M-2 (F-2* \cdot L-1).$$

Для того чтобы восполнить отсутствие пятки такой длины, боец может сохранить равновесие динамически, за счет отставления ноги в направлении потери равновесия (рис. 13), однако он уже будет занимать не фронтальную, а продольную стойку.

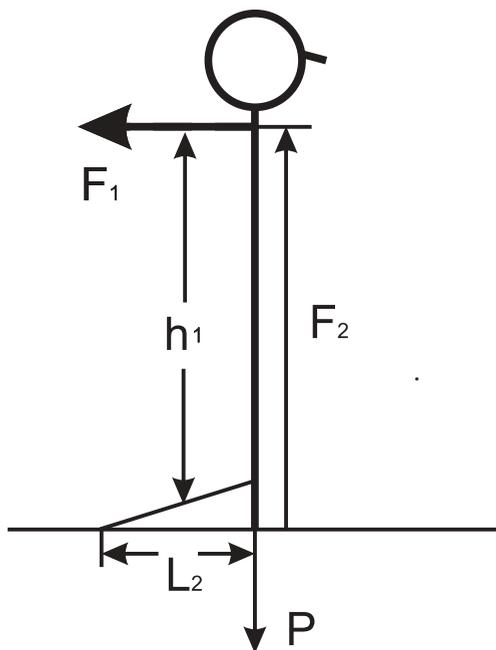


Рис. 12. Условия, необходимые для сохранения равновесия при приложении усилия в сагиттальной плоскости на боксера, стоящего во фронтальной стойке

* В данном случае $F-2$ является силой, противоположной весу (P).

Конечно же эти схемы формализованы, поскольку в биологических системах в борьбу за сохранение равновесия вступает множество других компонентов (изменение высоты ОЦТ и т. д.), и приведена она лишь для простоты первоначального усвоения материала.

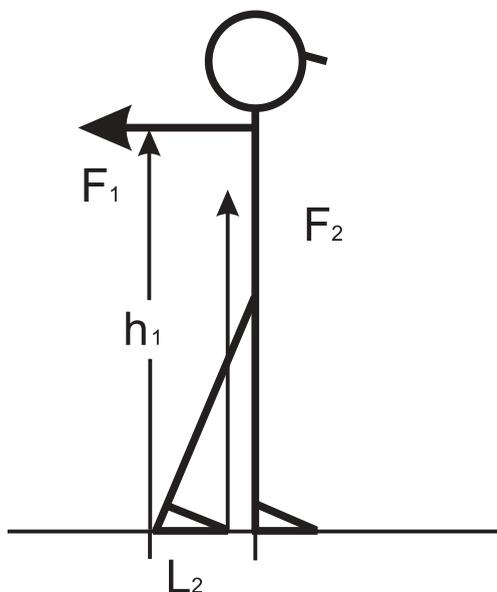


Рис. 13. Вариант динамического сохранения равновесия боксером, стоящим во фронтальной стойке, путем выставления ноги в сторону намечающегося падения

Для сохранения равновесия при нанесении собственного удара или при нанесении удара противником имеет значение расположение центра тяжести по высоте. Чем ниже находится общий центр тяжести (ОЦТ), тем больше устойчивость тела.

Устойчивость оценивается по величине угла между проекцией веса тела и прямой, соединяющей центр тяжести с краем опоры (рис. 14).

Если ОЦТ бойца располагается ниже, то для сохранения устойчивости опоры ему нужна меньшей длины. В практике боевой деятельности для обеспечения большей устойчивости при нанесении ударов используется приседание. Однако эта проблема более актуальна в условиях спортивной борьбы.

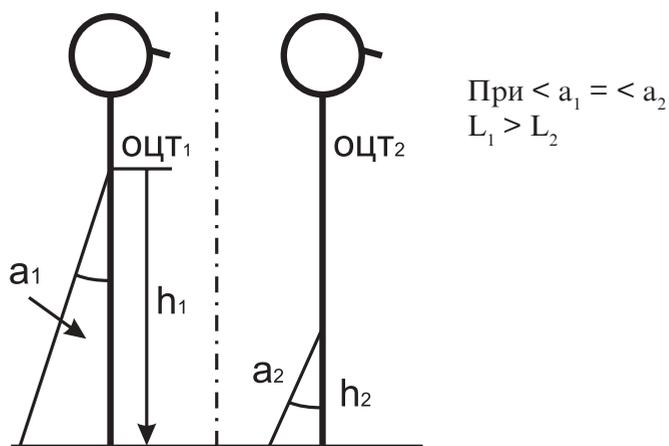


Рис. 14. Углы устойчивости и длина опоры, необходимые для сохранения равновесия тела при различной высоте расположения ОЦТ

Учитывая анатомические особенности строения опоры двуногого субъекта, с выдвинутой вперед плюсневой частью стопы и незначительным выдвиганием пяточной кости, для обеспечения эффективности прямых ударов, наносимых перпендикулярно плечевой оси атакующего, фронтальная стойка в проекции на горизонтальную плоскость нерациональна.

Для обеспечения силы удара, наносимого в сагиттальной плоскости, сохранения собственного равновесия при нанесении этого удара и противостояния такому же удару противника оптимальной является продольная стойка, используемая в фехтованиях.

Для обеспечения силы флангового удара, наносимого вдоль фронтальной плоскости, и сохранения собственного равновесия в этой плоскости, оптимальной является фронтальная стойка.

Однако для успешного ведения боя требуется чередование как прямых ударов, в которых превалирует поступательная составляющая, так и различных хуков и боковых ударов, в основе которых лежит вращательная составляющая движения корпуса и других звеньев тела бойца. Поэтому боец вынужден находиться в так называемой *диагональной стойке* (рис. 15), наиболее распространенной и обладающей универсальными свойствами.

Диагональная стойка позволяет выполнять как одиночные прямые и круговые (различные боковые и хуки), так и целые связки из серий, сочетающих эти удары. *Диагональная стойка* позволяет спортсмену при необходимости быстро изменить свое положение, как в сторону фехтовальной стойки, так и в сторону фронтальной стойки для более эффективного нанесения прямого или бокового удара соответственно.

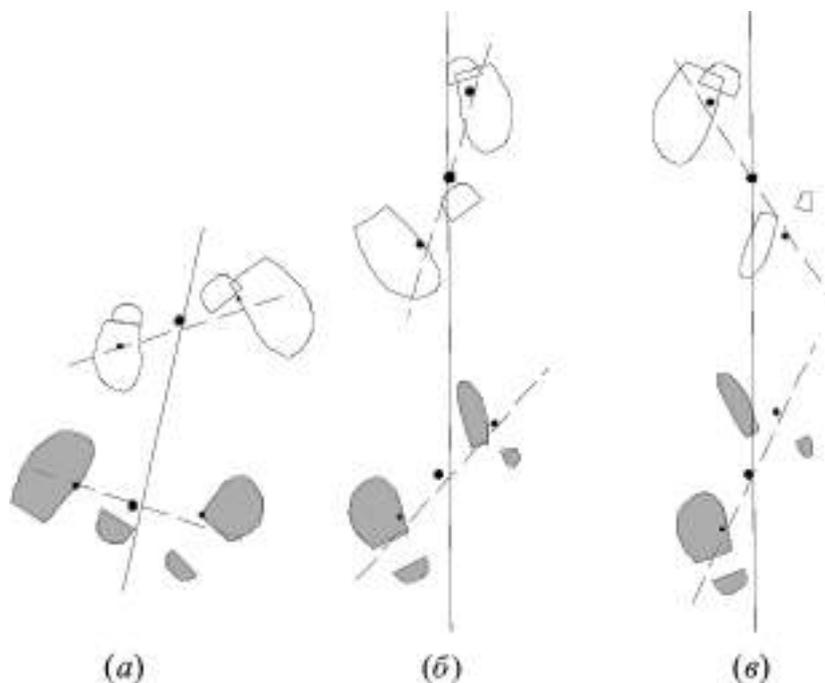


Рис. 15. Линии стойки бойцов (обозначены пунктиром) не совпадают и не параллельны, при этом линия стойки ни одного из боксеров не совпадает с линией атаки (обозначенной сплошной линией). Оба бойца находятся в так называемой диагональной стойке

3.4. Анатомические основы реализации ударов в боксе

Очевидно, что рассмотрение анатомических особенностей ударов в боксе необходимо одновременно терминологически увязывать с их пространственными ориентирами.

Удары, рассматриваемые в проекции относительно атакующего:

1) передний удар – удар, наносимый стоя к противнику лицом, перпендикулярно к фронтальной плоскости атакующего;

2) передний, **прямой** (продольный) удар – удар, наносимый в основном за счет поднимания (с одновременным приведением) плеча и разгибания, с пронацией плеча и предплечья. Обеспечивается одновременным движением двух звеньев конечности:

- плечо поднимается за счет части дельтовидной и клюво-плечевой мышцы и приводится в движение за счет сокращения большой грудной мышцы и клюво-плечевой мышцы;
- предплечье разгибается за счет сокращения трехглавой мышцы плеча;
- плечо пронаруется за счет сокращения подлопаточной, большой грудной, большой круглой, переднего пучка дельтовидной, широчайшей мышц спины и клюво-плечевой мышцы, а предплечье – за счет плечелучевой мышцы, круглого и квадратного пронатора;
- в ударе могут активно участвовать косые мышцы живота и противоположная широчайшая мышца спины, разворачивая плечевую ось атакующего в направлении удара;

3) передний **удар снизу** – удар, наносимый в той же плоскости, но снизу – по вертикальной, кривой траектории, в основном за счет сокращения переднего пучка дельтовидной мышцы и клюво-плечевой мышцы и мышц-разгибателей спины;

4) **боковой** (прямой) удар – удар, наносимый стоя к противнику боком (при фланговом передвижении и на отходах), организуется так же, как и передний прямой, но с участием всей дельтовидной мышцы;

5) **удар сбоку** (поперечный) – удар, наносимый с фланга, параллельно фронтальной плоскости атакующего за счет сокращения большой грудной мышцы и косых мышц живота (как правило, имеет короткую амплитуду);

6) круговой (поперечный) удар – наносимый по той же схеме, но с большой амплитудой (используется, как правило, в последних раундах в условии усталости, но он имеет место и его надо учитывать);

7) **перекрестный (косой)** удар – наносится по прямой (перпендикулярно к фронтальной плоскости атакующего), но с приобретением, к его окончанию, круговой траектории при одновременной пронации плеча, предплечья и сгибания кисти. При его организации большую роль играет лучевой сгибатель кисти, обеспечивающий ладонное сгибание кисти в момент нанесения удара.

Выше были перечислены движения звеньев, связанные с нанесением самого удара, но нельзя забывать о том, что после каждого удара необходимо как можно быстрее возвращать руку в исходное положение, обеспечиваемое мышцами-антагонистами. Для более полного и прочного усвоения данной темы необходимо поработать с анатомическими муляжами и плакатами.

3.5. Кинематические условия эффективности ударной техники в боксе

Если в предыдущем параграфе разговор шел о геометрии удара в проекции на атакующего и их анатомическом обеспечении, то в начале данного параграфа имеет смысл рассмотреть свойства удара в проекции на противника.

Удары, рассматриваемые в проекции относительно противника:

- 1) фронтальный удар – удар, наносимый перпендикулярно к фронтальной плоскости противника, может быть ударом прямым и ударом сбоку;
- 2) фланговый удар – удар, наносимый с фланга, перпендикулярно к сагиттальной плоскости противника;
- 3) косой (диагональный) удар – удар, наносимый под углом к фронтальной плоскости противника.

Формирование асимметричных взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость предопределяет степень эффективности фронтальных (продольных) и фланговых (поперечных) ударов с позиции кинематики.

Различие углов встречи ударов и расстояний между плечевыми суставами, которые обуславливают расстояния между ударными поверхностями и ударными конечностями, требуют особого внимания к ним с позиции обеспечения эффективности техники ударов и защиты.

Так, боец, стоящий в асимметричной стойке может наносить удары ближе к противнику рукой со сравнительно небольшой силой, поскольку у него нет возможности придать кисти достаточно высокое ускорение при малом расстоянии до тела противника (рис. 16).

С другой стороны, дальняя от противника рука, при большем расстоянии до тела противника, имеет возможность создать большее ускорение, однако время на его создание позволит противнику организовать защиту. Кроме того, при ударах дальней рукой бойцы, как правило, ориентируются на мощь удара и этим обеспечивают не его «проникаемость», за счет короткого импульса силы, а «толчковость» удара с большей силой, но с большим временем (рис. 17).

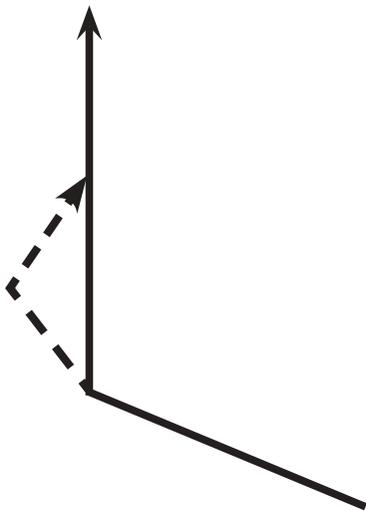


Рис. 16. Кинематические условия для нанесения прямого удара ближней рукой по противнику при собственной асимметричной стойке

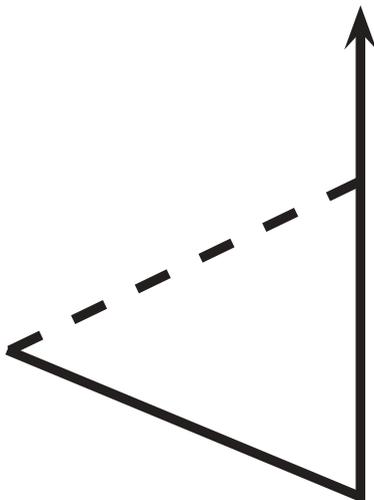


Рис. 17. Кинематические условия для нанесения удара дальней рукой по противнику при собственной асимметричной стойке

При образовании взаимных асимметричных стоек в проекции на горизонтальную плоскость, кинематические условия, обуславливающие эффективность ударов, проявляются в еще большей степени.

Большое значение имеют сочетания взаимных стоек в проекции на сагитальную плоскость при организации прямых ударов (перпендикулярных для атакующего и фронтальных – для противника).

Так, при одноименной взаимной левосторонней стойке, атакующий боец может эффективно проводить собственные прямые удары ближней рукой в туловище противника, которые по отношению к нему будут перпендикулярными, а к противнику – фронтальными. Удары дальней рукой при этом будут косыми и встречать на своем пути естественную защиту в виде выставленной вперед ближней руки противника (в то же время встречный, перекрестный встречный прямой удар может быть весьма эффективным).

При взаимной разноименной стойке атакующий может эффективно проводить прямые (перпендикулярные) фронтальные удары дальней рукой, а удары ближней будут косыми и встречать контактную защиту.

В то же время замаскированный фланговый удар сбоку ближней рукой будет иметь успех.

Появляется алгоритм использования определенных ударов при смене взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость (рис. 18, 19).

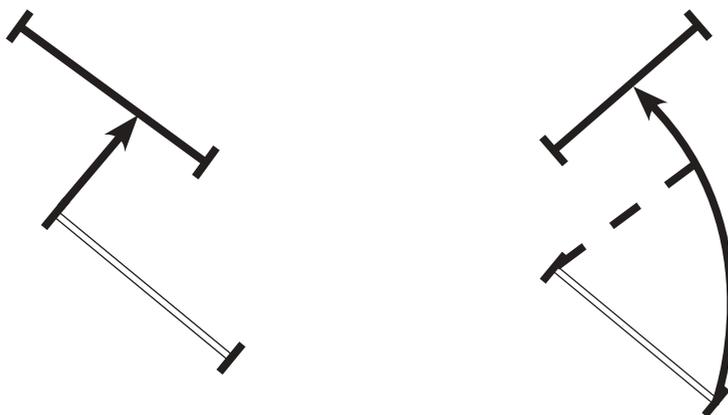


Рис. 18. Кинематические условия для нанесения фронтального удара (прямого или сбоку) ближней рукой по противнику при взаимной одноименной стойке и дальней рукой по противнику при взаимной разноименной стойке

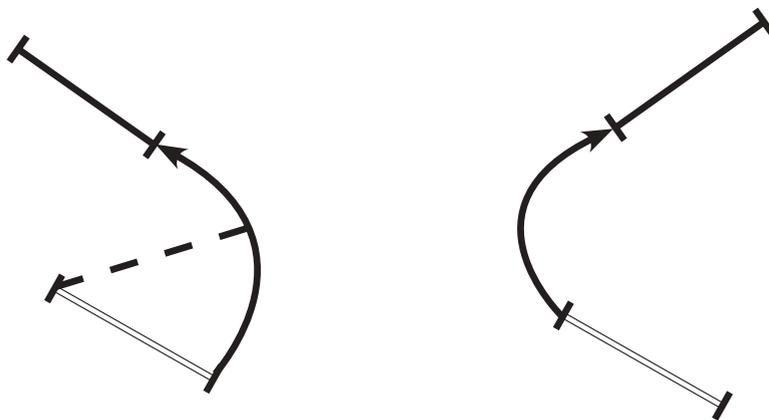


Рис. 19. Кинематические условия для нанесения флангового или диагонального (косого) удара дальней рукой по противнику при взаимной одноименной стойке и ближней рукой по противнику при взаимной разноименной стойке

Для обеспечения большей силы удара не только ближней, но и дальней рукой необходимо сделать замах с тем, чтобы:

- увеличить расстояние для разгона ударной части руки;
- предварительно растянуть те мышцы, которые будут участвовать в проведении удара.

Однако, как уже говорилось выше, такой замах раскроет замысел атакующего и противник успеет организовать маневренную или контактную защиту.

Для того чтобы замаскировать замахи, атакующий должен:

- отвлечь противника атакой другой рукой (как правило, для этого эффективны серии ударов);
- приучить противника не реагировать на отвлекающие перемещения туловища атакующего путем приседаний, поворотов, замахований.

Желательно, чтобы длина атакующих суставных звеньев обеспечивала, в сравнении с данными соперника, безопасность ответного удара при вытянутой своей руке.

3.6. Основные особенности техники ударов руками

3.6.1. Ударная техника рук без передвижения по опоре

1. Отталкивание от дальней ноги, удар ближней рукой, опорная ближняя нога (рис. 20). При выполнении этого технического действия боец движется на противника.

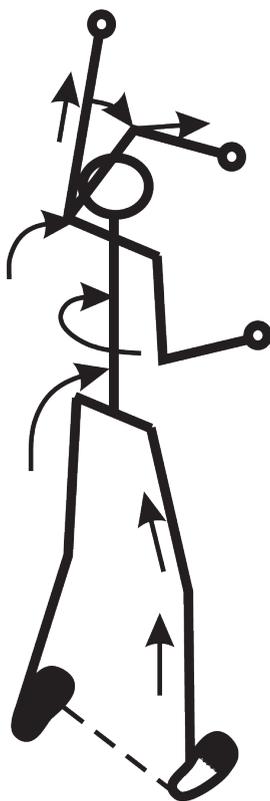


Рис. 20. Схема развития ударного движения ближней к противнику рукой с отталкиванием от дальней ноги, при опоре на ближнюю ногу

За счет сгибания в голеностопном суставе и разгибания в коленном суставе дальней ноги, происходит отталкивание от опоры и создается усилие, придающее вращательно-поступательное движение таза атакующего по

направлению к противнику. При этом вес тела переносится на впередистоящую ногу. Осью вращения является дальняя – толчковая нога.

В развитии вращательного движения таза и с опорой на него, происходит скручивание позвоночника и вращение плечевой оси в сторону ближней руки. Одновременно плечо атакующего продольно сгибается (поднимается вперед-вверх) и приводится к груди в горизонтальной плоскости. Предплечье при этом разгибается и прогибается (вращается внутрь), в результате чего на конечном участке движения многозвенная конструкция ударной конечности представляет собой выпрямленный в линию ударный инструмент со сжатой в кулак кистью.

В дальнейшем по каждому удару рекомендуется с помощью анатомического атласа проследить порядок сокращения участвующих в ударе мышц.

В исходном положении расстояние между атакующей рукой и противником наикратчайшее, а потому время для выполнения удара при всех прочих условиях минимально, что затрудняет возможность противнику вовремя среагировать на него. Удар получается коротким и неожиданным. В этом его преимущество, но в этом же кроется и его недостаток. В короткий (по времени и расстоянию) удар сложно вложить всю силу (а правильнее сказать энергию), на которую способен спортсмен. Таким образом, этот удар наиболее приемлем в начале серии атакующих действий как неожиданный, выводящий противника из психологического и физического равновесия, и подготавливающий удобную ситуацию для последующего успешного нанесения решающих ударов, а потому и более результативных.

Этот удар может быть еще более неприятным и неожиданным для противника, если станет выполняться не одиночно, а внезапной, быстрой, непрерывной и очень напористо-энергичной серией двух-трех повторных ударов.

Такое же развитие получает и **фланговый** удар ближней к противнику рукой при опоре на ближнюю ногу. Различие заключается в том, что горизонтальное приведение плеча более акцентировано на эффект вращения, а предплечье относительно плеча фиксируется под углом 90°. Мощь удара ориентирована на эффект вращения оси таза и плечевой оси.

2. Отталкивание от дальней ноги, удар дальней рукой, опорная ближняя нога (рис. 21). При выполнении этого удара движение корпуса бойца направлено в сторону противника, однако нанося удар дальней рукой, спортсмен вынужден значительно скручивать таз и плечевой пояс, иначе ударная рука не достигнет противника.

За счет сгибания в голеностопном суставе и разгибания в коленном суставе дальней ноги, происходит отталкивание от опоры и создается усилие, придающее вращательно-поступательное движение таза атакующего по направлению к противнику. При этом вес тела также переносится на передистоящую ногу. Осью вращения является ближняя, опорная нога.

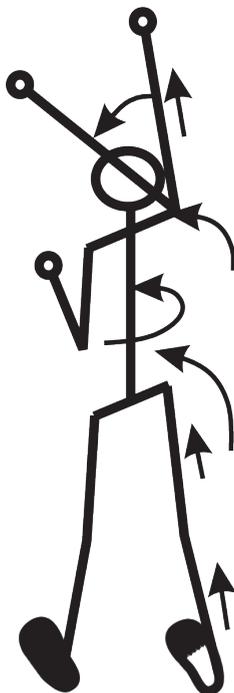


Рис. 21. Схема развития ударного движения дальней от противника рукой с отталкиванием от дальней ноги, при опоре на ближнюю ногу

В развитии вращательного движения таза и с опорой на него, происходит скручивание позвоночника и вращение плечевой оси в сторону дальней руки. Одновременно плечо атакующего продольно сгибается (поднимается вперед-вверх) и приводится к груди в горизонтальной плоскости. Предплечье при этом разгибается и пронируется (вращается внутрь), в результате чего на конечном участке движения многозвенная конструкция ударной конечности представляет собой выпрямленный в линию ударный инструмент со сжатой в кулак кистью.

Энергия от скручивания корпуса обычно по величине сравнима с энергией от разгибания звеньев ударной руки или даже превосходит ее. Это делает удар очень мощным, самым мощным и разрушительным из всех ударов, которые можно нанести сжатой кистью (кулаком), в чем состоит его главное преимущество.

Несмотря на то, что этот удар самый мощный, он также и самый «медленный». Путь, который проходит рука при таком ударе, очень большой, а значит и время разгона кулака непосредственно до соударения тоже велико. В ударе участвует корпус, а его движения из-за значительной массы не могут быть очень быстрыми, однако они хорошо заметны из-за размеров корпуса спортсмена. Это приводит к тому, что такой удар нанести противнику внезапно становится весьма проблематично. У соперника при подобном ударе достаточно времени, чтобы среагировать на него и успешно выполнить контратакующие действия. Поэтому удар дальней рукой с отталкиванием дальней ногой и с опорой на ближнюю ногу целесообразно наносить как решающий, добывающий противника, но лишь после успешно проведенной серии подготовительных ударов, приводящих соперника хотя бы на мгновение к дезориентации и состоянию прострации. Только в это мгновение можно успеть обрушить на противника всю мощь удара дальней рукой.

Такое же развитие получает и фланговый удар дальней от противника рукой. Различие заключается в том, что горизонтальное приведение плеча еще более акцентировано на эффект вращения, а предплечье относительно плеча фиксируется под углом 90° . Мощь удара ориентирована на эффект вращения оси таза и плечевой оси.

3. Отталкивание ближней ногой, удар ближней рукой, опорная дальняя нога (рис. 22). Исходное положение для данного удара аналогично, но он другой, так как боец при его выполнении движется не вперед, а вдоль фронта.

За счет сгибания в голеностопном суставе и разгибания в коленном суставе ближней ноги, происходит отталкивание от опоры и создается усилие, придающее вращательно-поступательное движение таза атакующего по направлению к противнику. При этом вес тела переносится на задистоящую ногу (она является осью вращения всей системы).

В развитии вращательного движения таза, и с опорой на него, происходит скручивание позвоночника и вращение плечевой оси в сторону ближней к противнику руки. Одновременно плечо атакующего продольно сгибается (поднимается вперед-вверх) и приводится к груди в горизонтальной плоскости. Предплечье при этом разгибается и пронируется (вращается внутрь), в резуль-

тате чего на конечном участке движения многозвенная конструкция ударной конечности представляет собой выпрямленный в линию ударный инструмент со сжатой в кулак кистью.

В данном случае сила удара обеспечивается отталкиванием звеньев руки от опорной конструкции в виде выпрямляющейся ближней ноги, вращающейся относительно опорной ноги оси таза, развивающего вращения ближнего к противнику плечевого сустава. Если такое движение выполняется слитно, то его эффективность высока. Фланговые удары такой конструкции исключены.

Этот удар в основном используется в качестве оборонительного и может быть эффективным при нейтрализации атак противника и успешного ухода от них с возможностью проведения последующей контратаки уже другими техническими действиями.

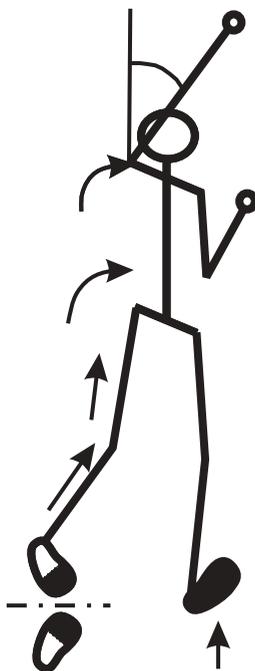


Рис. 22. Схема развития ударного движения ближней к противнику рукой с отталкиванием от ближней к противнику ноги, при опоре на дальнюю ногу

4. Отталкивание ближней ногой, удар дальней рукой, опорная дальняя нога (рис. 23). Удар выполняется на отходе.

За счет сгибания в голеностопном суставе и разгибания в коленном суставе ближней ноги, происходит отталкивание от опоры и создается усилие, придающее вращательно-поступательное движение тазу атакующего по направлению к противнику. При этом вес тела также переносится на сзадистоящую ногу, а осью вращения является стопа ближней ноги.

В развитии вращательного движения таза и с опорой на него, происходит скручивание позвоночника и вращение плечевой оси в сторону дальней руки. Одновременно плечо атакующего продольно сгибается (поднимается вперед-вверх) и приводится к груди в горизонтальной плоскости. Предплечье при этом

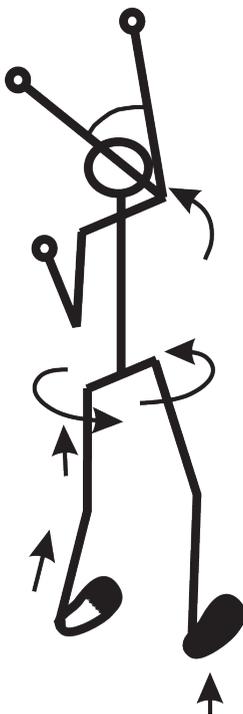


Рис. 23. Схема развития ударного движения дальней от противника рукой с отталкиванием от ближней ноги, при опоре на дальнюю ногу

разгибается и пронируется (вращается внутрь), в результате чего на конечном участке движения многозвенная конструкция ударной конечности представляет собой выпрямленный в линию ударный инструмент со сжатой в кулак кистью.

В данном случае сила удара обеспечивается отталкиванием звеньев руки от опорной конструкции в виде выпрямляющейся ближней ноги, вращающейся относительно нее же оси таза, развивающего вращения дальнего к противнику плечевого сустава.

Такое же развитие получает и **фланговый удар дальней** от противника рукой. Различие заключается в том, что горизонтальное приведение плеча еще более акцентировано на эффект вращения, а предплечье относительно плеча фиксируется под углом 90° . Мощь удара ориентирована на эффект вращения оси таза и плечевой оси.

3.6.2. Ударная техника рук при передвижении бойца на опоре

3.6.2.1. Поступательное движение совмещается с направлением удара

Сочетание ударной техники с маневром повышает эффективность наносимых ударов. Однако очень важно правильное сочетание передвижения с ударной техникой и их соответствующее использование в той или иной ситуации, сложившейся на ринге.

Необходимо обратить внимание на одну исключительно важную особенность выполнения того или иного передвижения. Эта особенность состоит в следующем: при выполнении передвижения толчковая нога в основном инициирует начало передвижения, а опорная нога – окончание передвижения. Если опорная нога бойца при передвижении касается ринга в новом месте в тот момент времени, когда его толчковая нога заканчивает выполнять толчок, или до полного окончания толчка, то такое передвижение боксера не имеет фазы полета и считается полностью опорным передвижением.

3.6.2.2. Поступательное движение не совмещается с направлением удара

Могут иметь место удары, наносящиеся в безопорном положении атакующего, в момент прыжка (на отскоке от удара противника, при ударе рукой сверху или при ударе рукой наотмашь в обратном круговом прыжке).

В этом случае опорой для них является масса тела атакующего. Учитывая информацию, полученную из параграфа 3.2, можно утверждать, что удар, наносимый с большой скоростью, придаст кулаку достаточную живую силу снаряда для обеспечения высокой эффективности, а точность его нанесения сможет восполнить отсутствие традиционной опоры.

Описанные выше способы нанесения ударов руками (рис. 21–23) являются типовыми, а приводящиеся ниже (в главе 4.2) конкретные удары – их вариантами, различие которых будет заключаться в дистанции (дальняя, средняя, ближняя), в секторе по высоте (верхний, средний), секторе по фронту (левый – правый), то есть в расположении заданной «мишени» (места расположения, запланированного удара). Поэтому в дальнейшем, при описании конкретного удара, будет даваться ссылка на одну из пар указанных рисунков.

В дальнейшем, в рекомендациях по распределению учебного материала на этапе начальной подготовки, в первую очередь будут представлены удары на средней дистанции, при которых нет необходимости дополнительно передвигаться к противнику. После их освоения будет дан материал с продвижением к противнику полшагом и шагом.

На учебно-тренировочном этапе, с целью постепенности освоения сложных технико-тактических действий в ситуациях, вначале будет предложена дальняя стойка, обеспечивающая несколько большее время на переработку информации.

3.7. Биомеханическое обоснование безопасности проведения ударных действий в учебно-тренировочной и спортивно-состязательной практике

Все вышесказанное заставляет задуматься над правомерностью некоторых традиционных взглядов на ударную технику и экипировку бойцов ударных единоборств.

Так, в боксе для достижения этичности боя были введены перчатки, не позволяющие наносить травмы в виде выбивания зубов, подбивания глаза и т. д. Однако боксерские перчатки обладают значительной массой, сопоставимой и с массой бьющей руки, и с массой головы противника, по которой наносится удар. Это приводит к тому, что количество движения, импульс и энергия удара, выполняемого в боксерской перчатке, значительно превышают те же характеристики удара, выполняемого обнаженной рукой – без боксерской перчатки. Однако величина травмы, возникающей при нарушении целостности тканей или сотрясении органов, головы и туловища атакуемого боксера, пропорциональна

энергии наносимого удара. Следовательно, удар в перчатке более травмоопасен, чем удар без перчатки. Другое дело, что при ударах без перчатки травмы обычно носят более поверхностный и локальный характер: рассечение кожного покрова, выбивание зубов, перелом челюсти и т. п. Боксерские же перчатки, а в купе с ними и защитные шлемы распределяют энергию удара по всему объему головы, что приводит к травмам не поверхностных тканей, а тканей, расположенных более глубоко, то есть травмируются ткани головного мозга. Ответственность за выбор, что менее скажется на здоровье боксера, лежит на самом спортсмене и его тренере.

Споры по этому вопросу ведутся давно, и трудно определить в приоритете применения защитного инвентаря или его неиспользования. Так же, как и споры о дозволенности нокаута или его запрещении. Однако до сих пор нокаут есть, и если его запретят, то это будет запрещением ударных единоборств. Единственным средством снижения травматизма в ударных единоборствах является путь, давно разработанный и веками опробованный в странах Дальнего Востока. Этот путь заключается в максимальном продлении подготовительной работы над техникой и тактикой с максимальным отдалением сроков соревновательных спаррингов. В какой-то мере данный принцип соблюдается и в западном кикбоксе с его семиконтактным, лайтконтактным и фуллконтактным режимами (А. И. Долматов, 1989; А. Л. Иванов, 1995).

ГЛАВА 4. ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В БОКСЕ

4.1. Начальные технические действия

4.1.1. Дистанции и стойки

Дистанции в буквальном смысле не входят в состав начальных технических действий, однако они определяют состав техники, вариативность ее исполнения и тактику боя.

Для осуществления каких-либо атакующих технических действий или защиты непременно учитывается использование или обеспечение заданной дистанции. Дистанции разделяются на:

– **дальнюю**, при которой удар может быть нанесен только в комплексе с полуподшагом (выставляется вперед одна нога), подшагом (вторая нога подставляется к первой) или подскакиванием (подскоком). Эта дистанция используется в целях разведки, ведения маневренного боя на обыгрывание и временного отдыха (фото 1а);

– **среднюю**, при которой преимущественно используются прямые, боковые и круговые удары, наносимые без дополнительных подшагов (фото 1б);

– **ближнюю**, при которой периодически возникает серийный бой с нанесением ударов сбоку и снизу (фото 1в);

– **вплотную**, при которой нанесение ударов затруднено блокированием рук руками. Это положение используется в целях прекращения серийного боя на ближней дистанции с использованием разрыва связи для нанесения удара в отступлении (фото 1г).



а

б

в

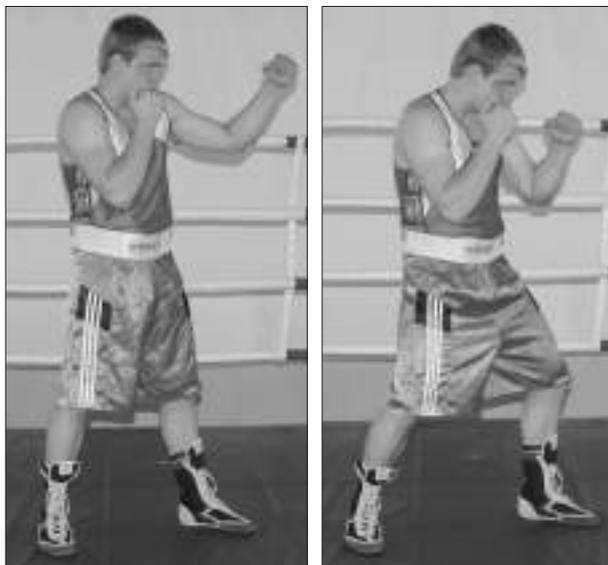
г

Фото 1. Дистанции, используемые в боксе

Стойка – необходимое условие осуществления атакующего или защитного маневра.

Стойка должна обладать достаточным запасом устойчивости (включая создание ударной опоры).

В проекции на **сагиттальную плоскость** стойки могут быть прямые и согбанные (фото 2а, б).



а) прямая

*б) согбанная**

Фото 2. Стойки в проекции на сагиттальную плоскость

Зависит это, как правило, от расстояния (дистанции) до соперника. На дальней дистанции чаще используется высокая стойка. При этом ноги сгибаются в коленях незначительно (угол между бедром и голенью – 150–175°), создается относительно неустойчивое положение (выше ОЦТ – меньше угол устойчивости) и тем самым – лучшая возможность для перемещения. На

*В традиционной терминологии бокса используются термины: «высокая» и «низкая» стойки. Однако эти термины могут обозначать принятие такого положения за счет приседания. Это неверно. Более образными терминами являются: «прямая» стойка, свидетельствующая о выпрямленном позвоночнике и расправленных плечах боксера, и «согбанная», когда для ближнего боя он вынужден «согбаться», несколько согнувшись и слегка втянув голову в плечи.

средней и ближней дистанциях чаще применяется низкая (собранная) стойка (угол между бедром и голенью – 120–150°), создается устойчивое положение (ниже ОЦТ – больше угол устойчивости) и тем самым – лучшая возможность выполнения ударов.

Как правило, эффект может принести только временное использование низкой, собранной и низко-собранной стойки.

В проекции на горизонтальную плоскость стойка может быть:

– **фронтальная**, когда линия, соединяющая ноги бойца, расположена по фронту перед противником (фото 3а). В плане обеспечения опоры для формирования эффективного удара и защиты эта стойка является **неприемлемой** и используется только на ближней дистанции при организации реверсивных ударов;

– **левая**, когда левая нога бойца расположена впереди (фото 3б);

– **правая**, когда впереди расположена правая нога бойца (фото 3в).

(В биомеханическом аспекте асимметричная стойка для боя является оптимальной, поскольку она, с одной стороны, позволяет передавать усилия для удара по прямой линии от ног к плечевому поясу и далее к руке, а с другой – обеспечивает осуществление статической и маневренной устойчивости в защите.)

При левосторонней стойке боксер, повернувшись к сопернику левой стороной тела, левую ногу ставит впереди всей ступней на опору. Правая нога находится на один шаг сзади и на полшага вправо, при этом опираясь только носком. Стопы ног параллельны. Вес тела равномерно распределен на обеих ногах, несколько согнутых в коленях. ОЦТ проецируется на середину площади опоры. Туловище несколько наклонено вперед. Левая согнутая рука вынесена перед туловищем боксера. При этом локоть опущен, левый кулак находится примерно на уровне плечевого сустава. Своей тыльной поверхностью он обращен вверх-наружу. Правая согнутая рука располагается перед грудью боксера. Локоть опущен, правый кулак находится справа у подбородка и повернут внутрь. В данном случае описана типовая, наиболее распространенная боевая позиция, о чем речь будет вестись несколько ниже.

При правосторонней стойке все условия зеркальны левосторонней.

Каждая из таких стоек может быть узкой или широкой (когда ноги по фронту расположены узко или широко). Слишком узкая стойка не обеспечивает достаточной устойчивости, а слишком широкая стойка затрудняет маневр по рингу.

*а) фронтальная**б) левая**в) правая***Фото 3.** Стойки в проекции на горизонтальную плоскость

В свою очередь, каждая из них может быть **длинной** или **короткой** (когда ноги по оси между ними расположены далеко или близко (фото 4а, б, в, г).

Слишком короткая стойка также не обеспечивает достаточной устойчивости, а слишком длинная затрудняет маневр по рингу.

Исключительно важное значение в единоборствах имеет формирование взаимной стойки в проекции на горизонтальную плоскость. При неизменной левосторонней стойке одного бойца могут сформироваться взаимная одноименная (фото 5а) и взаимная разноименная (фото 5б) стойки.

4.1.2. Боевые позиции

Наряду с вышеперечисленными положениями боксера имеется понятие «боевая позиция». Под этим термином понимается комплекс, включающий в себя расположение рук боксера по ширине, высоте и удалению кистей от его тела. Боксер может в ходе боя изменять боевую позицию в зависимости от сиюминутных задач или от физического состояния.

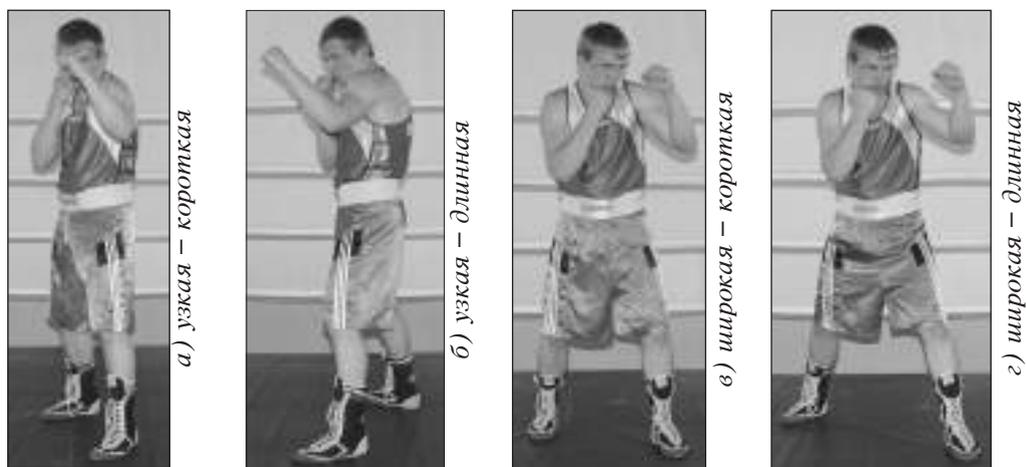


Фото 4. Особенности формирования площади опоры при стойках в проекции на горизонтальную плоскость

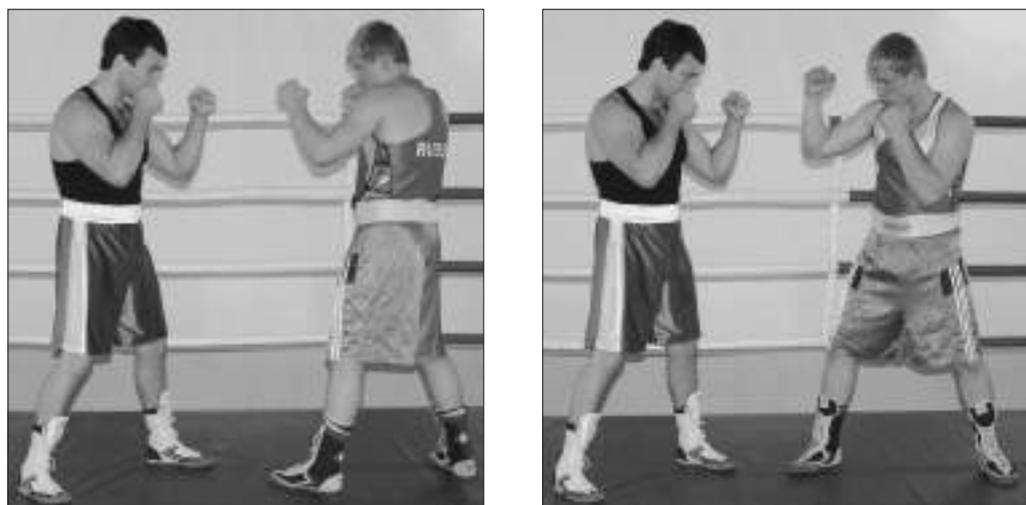


Фото 5. Взаимные стойки в проекции на горизонтальную плоскость (атакующий – в левосторонней)

В отдельности эти признаки представляют собой:

- открытую позицию – когда руки боксера расставлены широко;
- закрытую позицию – когда руки боксера расположены близко друг к другу, закрывая голову или туловище;
- верхнюю – когда руки расположены по высоте на уровне головы;
- нижнюю – когда руки расположены по высоте на уровне туловища;
- дальнюю – когда руки выпрямлены;
- ближнюю – когда руки согнуты;
- высокую – когда боец стоит прямо, что характерно для боя на дальней дистанции
- низкую – когда боец стоит несколько присев и согнувшись (собравшись), что характерно для боя на ближней дистанции в целях обеспечения глухой защиты по принципу подставки неопасных частей своего тела и прикрытия опасных зон.

Ниже приводится сочетание типовых признаков, формирующих типовые боевые позиции:

- открытая, верхняя – ближняя (фото 6а);
- открытая, верхняя – дальняя (фото 6б);
- открытая, нижняя – ближняя (фото 6в);
- открытая, нижняя – дальняя (фото 6г);
- закрытая, верхняя – ближняя (фото 7а);
- закрытая, верхняя – дальняя (фото 7б);
- закрытая, нижняя – ближняя (фото 7в);
- закрытая, нижняя – дальняя (фото 7г);
- закрытая, верхняя – ближняя, «собранная» (фото 8а).

Расположение рук боксера может быть разновысоким:

- ближняя рука располагается сверху, а дальняя – внизу (фото 8б);
- ближняя рука располагается внизу, а дальняя – сверху (фото 8в).

При прямой стойке боец может занимать любую из перечисленных боевых позиций. При собранной стойке боец, как правило, не занимает открытой, нижней – дальней позиции.



а



б



в



г

Фото 6. Боевые позиции в боксе



а



б



в



г

Фото 7. Боевые позиции в боксе

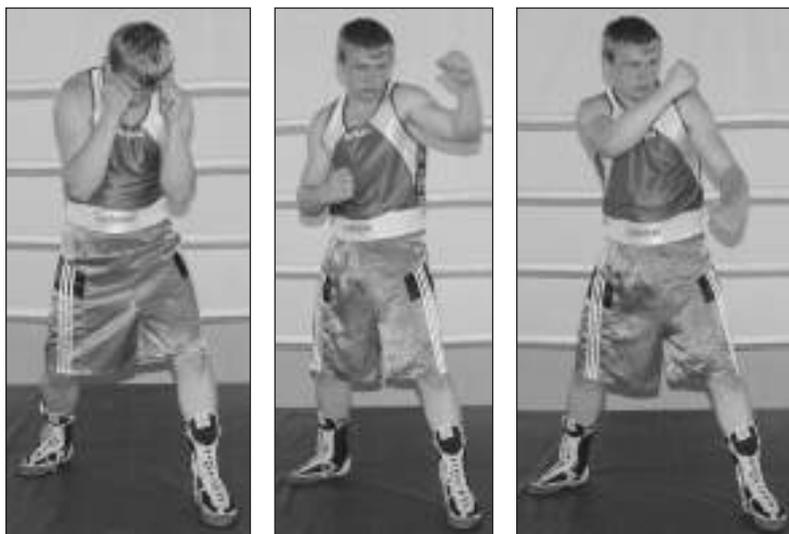
*а**б**в*

Фото 8. Боевые позиции в боксе

4.1.3. Передвижения относительно противника

Передвижения относительно противника могут выполняться полшагом (выставлением одной ноги) или шагом (с подставлением второй ноги) к первой. Кроме того, передвижение может быть выполнено прыжком (подскоком, отскоком).

Существуют два способа перемещения шагом: обычный и приставной. Перемещение обычным шагом производится несколько быстрее (на 10–15%), чем приставным.

Обычный шаг (правой и левой ногой) применяется в том случае, когда расстояние до соперника более 3 шагов. Основной способ перемещения и маневрирования по рингу – приставной шаг.

В этом случае перед шагом вперед вес тела на сзади стоящую ногу не переносится, ОЦТ остается на месте (что не раскрывает сопернику намерения боксера). Затем путем отталкивания от сзади стоящей ноги производится шаг вперед стоящей ногой. После чего стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг, так, что сохраняется положение боевой стойки. Перенос ног осуществляется вблизи опоры, и перемещение носит «скользящий» характер.

При перемещении вперед шагом сзади стоящей ногой приставляется сзади стоящая нога. При перемещении назад шагом сзади стоящей ногой приставляется впереди стоящая нога. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения (вправо – правой, влево – левой). Боксер перемещается шагом и во время поворотов.

Необходимым условием ведения боя является изменение боевой стойки в зависимости от перемещений соперника. Это достигается использованием поворотов как вперед, так и назад. Поворот можно выполнять на любой опорной ноге, для чего проекция ОЦТ предварительно смещается к этой ноге. Поворот осуществляется вращением тела вокруг опорной ноги с одновременным шагом другой ногой. Конечным положением ног является положение боевой стойки.

Перемещение скачком может осуществляться двумя способами: толчком одной ногой и толчком двумя ногами (подскок).

Перемещение толчком одной ногой соответствует перемещению приставным шагом. Однако в толчке есть период полета (отсутствие опорных положений) в первом шаге. В остальном их структура однотипна. Другая нога подставляется, при этом сохраняется положение боевой стойки. Направление перемещения скачком зависит от начала движения (шаг – скачок) одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой).

Перемещение также имеет «скользящий» характер. При перемещении толчком двумя ногами одновременно активно разгибаются ноги в голеностопных суставах. Как правило, такое перемещение производится только на небольшие расстояния (полшага). Это – элемент тонкого маневра, уточняющего ударную позицию.

Передвижение по рингу представляет собой непрерывное выполнение технических приемов перемещения в различных комбинациях. В качестве примера такого комбинирования приводятся некоторые парные сочетания:

- обычный шаг – приставной шаг;
- обычный шаг – скачок одной ногой;
- приставной шаг – приставной шаг;
- приставной шаг – скачок одной ногой;
- приставной шаг – скачок двумя ногами;
- скачок одной ногой – скачок одной ногой;
- скачок одной ногой – приставной шаг;
- скачок одной ногой – скачок двумя ногами;
- скачок двумя ногами – скачок двумя ногами;

скачок двумя ногами – приставной шаг.

Действие из трех элементов представляет собой сумму одного из парных сочетаний и одиночного приема, действие из четырех элементов – два парных сочетания и т. д.

Важное значение при организации передвижения имеет связка технических приемов, переключение от одного к другому. В связках движение должно производиться быстро, без предварительной подготовки. Так, в момент приставления ноги после шага или скачка следующее движение (например, следующий шаг или скачок) необходимо начинать немедленно. При этом ОЦТ должен иметь минимальные колебания по вертикали, а боксеру надо двигаться плавно, скользящим шагом, без резких остановок и перерывов.

Следует иметь в виду, что передвижения в условиях одноименной и разноименной взаимной стойки приводят к различным кинематическим ситуациям (ниже при иллюстрации передвижений атакующий занимает левостороннюю стойку).

Передвижения при одноименной стойке могут производиться ближней и дальней ногой: вперед, назад, в стороны (выходы) и заходом (фото 9,10,11,12). Причем полушаг, как правило, проводится с целью выхода на одиночный удар с возможным последующим возвратом в исходное положение. Если боец планирует после первого удара продолжение серии ударов, ему необходимо сделать полный шаг (то есть подшагнуть оставшейся сзади ногой к ноге, оказавшейся впереди). Передвижения при разноименной стойке могут производиться ближней и дальней ногой: вперед, назад, в стороны (выходы) и заходом (фото 13,14,15,16).

Все вышеперечисленные движения, выполняемые шагом или полушагом, могут осуществляться подскоком (то есть прыжком, отталкиваясь от двух ног).

4.1.4. Движения туловищем



Исходное положение



Отход ближней

Фото 9. Передвижения относительно противника, стоящего с атакующим (обозначено полушагом)



Выход ближней



Подход ближней

Фото 10. Передвижения относительно противника, стоящего с атакующим (обозначено полушагом)



Отход дальней



Выход дальней

Фото 11. Передвижения относительно противника, стоящего с атакующим (обозначено полушагом)



Подход дальней



Заход дальней

Фото 12. Передвижения относительно противника, стоящего с атакующим (обозначено полушагом)



Исходное положение

Фото 13. Передвижения относительно противника, стоящего разноименно с атакующим (обозначено полушагом)



Отход ближней



Выход ближней



Заход ближней

Фото 14. Передвижения относительно противника, стоящего разноименно с атакующим (обозначено полушагом)



Подход ближней



Отход дальней

Фото 15. Передвижения относительно противника, стоящего разноименно с атакующим (обозначено полушагом)



Выход дальней



Подход дальней

Фото 16. Передвижения относительно противника, стоящего разноименно с атакующим (обозначено полушагом)

Боксер может маневрировать туловищем по горизонтали и вертикали в целях дезориентации противника, затруднения планирования атаки со стороны противника, ухода от его ударов, нанесения собственных ударов.

Движения туловищем представлены:

- отклонениями (отклонами);
- уклонами в сторону дальней от противника ноги;
- уклонами в сторону ближней к противнику ноги;
- наклонами (фото 17, 18).

Наклон может совмещаться с приседом, когда нет выраженного выхода головы за стопу впередистоящей ноги.



Отклон



Уклон к дальней

Фото 17. Движения туловищем в боксе

*Уклон к ближней**Наклон****Фото 18.** Движения туловищем в боксе

4.1.5. Повороты тазом и приседания

Боксер может маневрировать туловищем по горизонтали и вертикали за счет движения тазом. Для этого боксер, отталкиваясь от носка одной ноги, вращает таз в противоположную от нее сторону. При этом туловище, даже слегка согнутое, смещается по фронту таким образом, что голова оказывается вне траектории удара без необходимости уклоняться за счет сгибания туловища. Таким образом, повороты тазом могут служить эффективной маневренной защитой (фото 19, 20).

Эти же повороты тазом вокруг своей вертикальной оси создают реверсивные предпосылки для увеличения силы удара.

Приседания могут использоваться в целях угрозы, защиты против ударов (вместо наклонов, уклонов и отклонов) и в целях усиления эффекта атаки.

* Данное движение туловищем в боксе чревато собственным проигрышем или нанесением травмы своему противнику, за что явные наклоны обеспечивают предупреждение судьи за «опасное движение головой». Но они имеют место, их существование надо учитывать, и, кроме того, они не запрещаются в комбинации с маневром по рингу.



Исходное положение



Поворот к ближней

Фото 19. Повороты тазом и приседания как защитный маневр или преддверие атаки



Присед



Поворот к дальней

Фото 20. Повороты тазом и приседания как защитный маневр или преддверие атаки

4.2. Атакующие действия (удары)

4.2.1. Общие основы техники ударов

Удары в боксе – основное средство нападения, важнейший компонент технической оснащенности боксера.

Удары наносятся из устойчивой боевой стойки (с относительно большой площадью опоры). В противном случае, при выполнении движения перераспределение массы тела и возникающие реактивные силы создадут вращающий момент и боксер может потерять равновесие, упасть или на время потерять боеготовность. В боевой стойке сохраняется положение замаха тела (спортсмен повернут к сопернику боком, кулак в отведенном состоянии). Дополнительный замах, как правило, не нужен, так как он увеличивает время на подготовку удара и путь ударного движения, что создает благоприятные условия для организации защиты со стороны соперника.

В боевой стойке необходимо уметь расслаблять основные группы мышц. Это создаст оптимальные условия для перемещения и выполнения ударного движения. В ударном движении участвуют практически все звенья тела, которые включаются в работу в определенной последовательности:

1. Туловище поворачивается вокруг вертикальной оси с одновременным толчком от опоры стоящей сзади или спереди ног. При этом: а) поворот туловища задает начальную скорость бьющей руки; б) толчок ногой создает дополнительный вращающий момент для туловища и способствует его лучшему повороту.

2. На фоне поворота туловища (продолжается толчок ногой) рука совершает ударное движение к цели. При этом: а) поворот туловища обеспечивает выведение вперед плеча ударяющей руки, которое играет для нее роль опоры в продвижении вперед; б) при толчке ногой от опоры используется сила реакции опоры для приращения скорости движения руки. Кроме того, за счет этой силы происходит продвижение всего тела вперед, ОЦТ смещается к передней границе опоры (говорят, что «вес тела переносится на впередистоящую ногу»); в) разгибание руки в локтевом суставе на фоне продолжающегося движения туловища увеличивает скорость кисти, двигающейся ускоряться к моменту соударения.

Направления движения туловища и руки должны совпадать, иначе, по законам механики, произойдет разложение сил, и скорость движения кулака начнет падать.

Определенная последовательность включения в работу звеньев тела (от проксимальных к дистальным) позволяет наилучшим образом суммировать скорости их движения и получать наивысшую результирующую скорость. Непосредственно перед ударом наблюдается обратная картина – так называемое «предударное торможение» звеньев тела. При этом происходит последовательное торможение от проксимальных звеньев (нога) к дистальным (рука), характер которого зависит от квалификации боксера.

Высота цели удара (удар в голову или туловище) существенной роли в структуре ударных движений не играет. Она регулируется степенью сгибания ног перед ударом. При выполнении удара с наклоном туловища сохранить устойчивость можно, более широко поставив ноги в боевой стойке.

После выполнения удара боксер должен сохранить устойчивое положение, чтобы не потерять боеспособности и не раскрыться для контратакующих ударов соперника. Во всех случаях нежелательно выводить тело при ударе за пределы передней границы опоры.

После выполнения удара боксер должен вернуться в боевую стойку, для чего необходимо:

- 1) приставить стоящую сзади ногу в положение боевой стойки с тем, чтобы ОЦТ проецировался на середину площади опоры;
- 2) вернуть туловище назад, оттолкнувшись стоящей впереди ногой, чтобы проекция ОЦТ сместилась на середину площади опоры.

Правильная работа ног позволяет боксеру сохранять устойчивость и, значит, быстро и эффективно переключаться с одного действия на другое.

При выполнении удара боксер обязан страховаться от возможной контратаки соперника. Для этого он должен быть готов прикрыть свободной рукой подбородок и туловище.

Правила бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком в специальной боксерской перчатке с мягкой волосистой набивкой. При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать ее в кулак. Главная причина травм кисти и ее связок – неправильное положение кулака в момент удара. Положение кисти, сжатой в кулак, должно быть следующим: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного. Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей, которые при ударе испытывают вертикальное давление. Основные фаланги пальцев, испытывающие при ударе поперечное давление, имеют дополнительную, «рессорную» функцию (рис. 24).

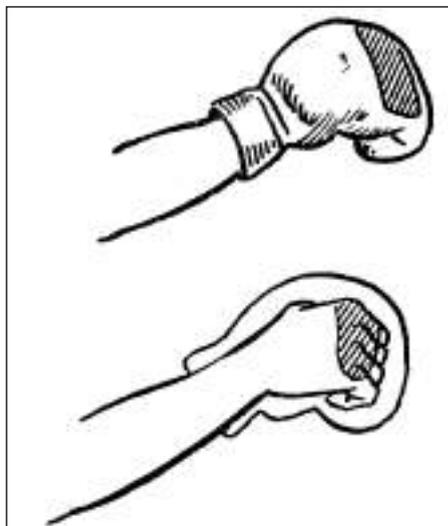


Рис. 24. Положение кулака при ударе

В начальный момент удара пальцы не напряжены. Непосредственно перед ударом они напрягаются и крепко сжимаются, что обеспечивает необходимую жесткость при соударении. В момент касания цели предплечье бьющей руки располагается перпендикулярно цели, чтобы головки средних пястных костей касались ее в первую очередь. При этом кулак сгибается вперед в лучезапястном суставе.

Для предохранения от травм связок суставов кисти, лучезапястного сустава и от подвывихов большого пальца в запястно-пястном суставе во время выполнения ударов (в бою, на тренировках и т. д.) боксер перед выходом на ринг должен забинтовать кисти. При этом важно оценить, насколько плотно и туго уложена повязка: кисть должна быть забинтована так, чтобы бинт не давил на кисть в ее раскрытом положении и хорошо стягивал ее в положении кулака (рис. 24).

Уровень мастерства спортсмена определяется широким набором вариантов ударов, совершенным и надежным их выполнением. Несмотря на некоторые индивидуальные особенности боксера, в основе его атакующих действий лежит типовая техника ударов. Она является фундаментом технической подготовки боксера, и на ее основе можно разрабатывать разновидности ударов с учетом его индивидуальности.

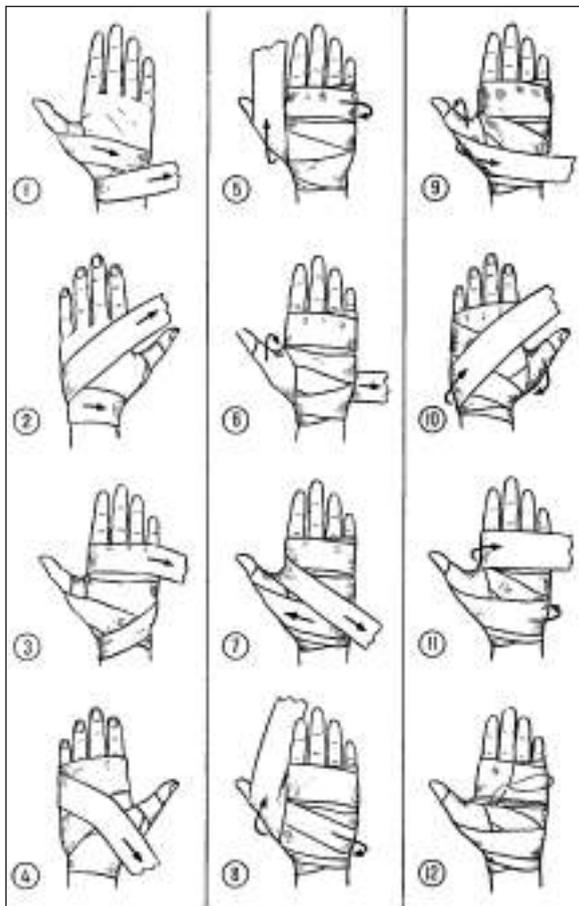


Рис. 25. Бинтование кисти боксера

При выполнении удара необходимо:

- 1) попасть в определенное место тела соперника (точность ударов);
- 2) достичь определенной силы удара с тем, чтобы отрицательно повлиять на боеспособность соперника.
- 3) достичь высочайшей скорости ударного движения с тем, чтобы опередить защитную реакцию противника.

Независимо от взаимного расположения бойцов, предопределяющих особенности техники выполнения ударов, имеются общие технические константы.

4.2.1.1. Удары с опорой на ринг

1. Ударное движение начинается с отталкивания от ринга головками плюсневых костей стопы путем сокращения двуглавой мышцы голени, с продолжением усилия за счет разгибания в коленном суставе. Далее движение развивается за счет поворота оси таза относительно его продольной оси, или относительно одного из тазобедренных суставов. Мышцы туловища поворачивают плечевую ось вокруг его продольной оси за счет опоры на кости поворачивающегося таза.
2. На фоне поворота туловища (с продолжающимся толчком ногой) рука, путем комплексного сокращения большой грудной мышцы и трехглавой мышцы плеча, разгибается, совершая ударное движение к цели (при нанесении ударов снизу и сбоку разгибание в локтевом суставе не производится).

За счет этой суммарной силы происходит продвижение всего тела вперед, ОЦТ смещается к передней границе опоры (говорят, что «вес тела переносится на, впередистоящую ногу»); в) разгибание руки в плечевом и локтевом суставах на фоне продолжающегося движения туловища увеличивает скорость кисти,двигающейся ускоряться к моменту соударения.

Ниже приводятся варианты опорных ударов (фото 23–26).



Исходное положение



Удар ближней



Удар дальней

Фото 23. Прямые удары с опорой на ближней ноге и отталкиванием от дальней ноги (при одноименной стойке)



Исходное положение



Удар ближней



Удар дальней

Фото 24. Прямые удары с опорой на ближней ноге и отталкиванием от дальней ноги (при разноименной стойке)



Исходное положение



Удар ближней



Удар дальней

Фото 25. Прямые удары с опорой на дальней ноге и отталкиванием от ближней ноги (при одноименной стойке)



Исходное положение



Удар ближней



Удар дальней

Фото 26. Прямые удары с опорой на дальней ноге и отталкиванием от ближней ноги (при одноименной стойке)

Выше описана формализованная техника прямых ударов. Однако они, как правило, проводятся в комплексе с передвижением ног. Так при дальней дистанции прямой удар может быть реализован только с подшагиванием к противнику впередистоящей ногой (полушаг). После этого для сохранения устойчивости и дальнейшего маневра необходимо сделать приставку сзади стоящей ногой, или поставить впередистоящую ногу в исходное положение.

Прямые удары могут наноситься с подскоком, но техника таких ударов усваивается несколько позже.

Направления движения туловища и руки должны совпадать, иначе, по законам механики, произойдет разложение сил, и скорость движения кулака начнет падать.

Определенная последовательность включения в работу звеньев тела (от проксимальных к дистальным) позволяет наилучшим образом суммировать скорости их движения и получать наивысшую результирующую скорость.

При руководстве данным тезисом нельзя буквально понимать слово последовательность. Желательно, чтобы все движения выполнялись одновременно. Именно в этом случае и произойдет такое мгновенное развитие многозвенного движения.

Непосредственно перед ударом наблюдается обратная картина – так называемое «предударное торможение» звеньев тела. При этом происходит последовательное торможение от проксимальных звеньев (нога) к дистальным (рука), характер которого зависит от квалификации боксера.

Высота цели удара (удар в голову или туловище) существенной роли в структуре ударных движений не играет. Она регулируется степенью сгибания ног перед ударом. При выполнении удара с наклоном туловища сохранить устойчивость можно, если более широко расположить ноги в боевой стойке.

После выполнения удара боксер должен сохранить устойчивое положение, чтобы не потерять боеспособности и не раскрыться для контратакующих ударов соперника. Во всех случаях нежелательно выводить тело при ударе за пределы передней границы опоры.

После выполнения удара боксер должен вернуться в боевую стойку, для чего необходимо:

- 1) приставить стоящую сзади ногу в положение боевой стойки с тем, чтобы ОЦТ проецировался на середину площади опоры;
- 2) возвратить туловище назад, оттолкнувшись стоящей впереди ногой, чтобы проекция ОЦТ сместилась на середину площади опоры.

Правильная работа ног позволяет боксеру сохранять устойчивость и, значит, быстро и эффективно переключаться с одного действия на другое.

При выполнении удара боксер обязан страховать себя от возможной контратаки соперника. Для этого он должен быть готов прикрыть свободной рукой подбородок и туловище.

Основным видом нападения в боксе являются удары ближней или дальней от противника рукой: прямые, боковые, сбоку, круговые и снизу (см. главы 4.2.2–4.2.6).

Если рассматривать технику удара путем использования в качестве опоры ринга, то по законам биомеханики удар может состояться только при наличии опоры. Чем больше (в разумных пределах) площадь опоры в направлении удара, тем сильнее удар и тем устойчивей будет стоять атакующий. В связи

с этой посылкой фронтальная стойка боксера по отношению к его противнику оказывается бесперспективной ни с позиций обеспечения силы удара, ни с позиций сохранения устойчивости. В связи с этим боксеры, используют левостороннюю или правостороннюю (асимметричную) стойку (в проекции на горизонтальную плоскость).

Поэтому использование в терминологии бокса таких понятий, как удар правой или левой, является не корректным (ни теоретически, ни практически), поскольку боксеры всегда расположены в асимметричной стойке (не всегда в левосторонней). Только в ближнем бою возникают кратковременные ситуации при проведении серий ударов, когда атакующий находится во фронтальной стойке, используя реверсивные движения корпусом для нанесения ударов сбоку и снизу.

В связи с вышеизложенным, для простоты общения тренеров и боксеров целесообразно использовать понятия: ближняя (к противнику) рука и дальняя (от противника) рука (см. главу 4.2.2).

Структура движений при ударе различается в зависимости от поставленных задач: произвести удар максимально **сильно** или максимально **быстро**, т. е. в зависимости от различных установок, связанных с реальной боевой ситуацией. Установка в ударном движении определяет величину силы удара и общее время ударного движения.

При установке «**на силу**» ударный импульс наибольший, но и время ударного движения наибольшее: при выигрыше в силе мы проигрываем в быстроте движения.

При установке «**на быстроту**» ударный импульс наименьший, но и время ударного движения наименьшее. Уменьшение показателя силы дает выигрыш в быстроте нанесения удара. Поэтому можно выделить такие способы нанесения ударов в зависимости от установки: удар сильный и удар быстрый.

Характер удара может меняться в зависимости от степени нарастания скорости ударного движения (быстроты) или силы во времени.

Быстрое приращение величины скорости или силы удара делает удар резким. Следовательно, по динамике приращения скорости (быстрый) или силы ударов (сильный) их можно разделить на резкие и обычные, что также определяет их способ выполнения.

В бою по мере энергетической емкости применяются 3 типа ударов.

Для ударов первого типа характерно минимальное проявление быстроты или силы ударов. По своей тактической сущности такие удары являются разведочными, поисковыми.

Удары второго типа, независимо от ориентировки на силу или скорость, характеризуются оптимальными величинами скорости или силы ударов (70–75% от F_{\max} или V_{\max}) и являются основным средством ведения боя.

В ударах третьего типа наблюдается максимальное проявление скорости ударного движения или силы удара. В бою они применяются эпизодически, в наиболее выгодных, тактически подготовленных ситуациях. Такие удары (как сильные при F_{\max} , так и быстрые при V_{\max}) принято называть «акцентированными».

Значительную роль в структуре ударных движений играет расстояние до цели (соперника) во время нанесения удара (его тактическая аргументация – дистанция).

По этому признаку, на **примере прямых ударов**, в каждом из способов ударов можно выделить два варианта:

а) прямые удары длинные, которые наносятся вытянутой или слегка согнутой в локтевом суставе рукой (угол между плечом и предплечьем 180–135°). Такие удары используются на дальней и средней дистанциях;

б) прямые удары короткие, которые наносятся рукой, согнутой в локтевом суставе (угол 135°). Такие удары используются преимущественно на ближней дистанции.

4.2.1.2. Удары без опоры на ринг (с опорой на массу тела)

Принято считать, что удар может быть нанесен только от опоры в виде какой-либо поверхности (в нашем случае – от поверхности ринга). На самом деле удар может наноситься и в тот момент, когда опора о поверхность отсутствует. В этом случае опорой для создания движения атакующей руки может являться масса тела самого боксера. Естественно, что такие удары могут быть, в основном, короткими. Однако скорость их проведения не позволяет противнику адекватно среагировать на атаку, что превращает их в эффективную составляющую серийных ударов. Единственным путем повышения силы таких ударов является их скорость. Удар должен проводиться так, как будто он оказался неожиданным для самого атакующего.

Процесс отработки таких ударов может оказаться хорошим помощником в освоении ударов вообще, поскольку при отработке ударов от опоры зачастую так увлекаются техникой развития удара от сгибания стопы и разгибания в коленном суставе, что ускользает вопрос о скорости движения самой атакующей конечности.

При изучении таких ударов следует ориентировать боксеров на скорость удара без претензий на их силу. При акцентировании внимания на быстроту удара, да еще с задачей максимально быстрого возвращения кулака в исходное положение, формируется двигательная установка, позволяющая исключить тормозящее влияние команды на силовое решение проблемы.

Например, в тяжелой атлетике для достижения более эффективного рывка лучшие результаты достигнуты при подаче команды «быстрее» вместо «сильнее» или «выше» (К. Г. Томилин, 1978). К взрывному действию, не обремененному никакими установками, призывают японские специалисты боевых искусств (В. В. Антонов, А. Г. Левицкий, 2001)

Положительный эффект при этом приносит доминантная команда на точность и быстроту удара при собственном передвижении (включая безопорное) и передвижении мишени.

Использование таких ударов значительно обогащает технико-тактический арсенал боксера, увеличивает ударную плотность боя, вносит элемент **игрового** бокса без перенапряжения функциональных резервов.

Кроме того, даже в профессиональном боксе бои зачастую оканчиваются подсчетом количества нанесенных ударов без учета их силы. Поэтому число оцененных, энергетически не емких, но точных ударов будет положительно влиять на результаты боя.

На наш взгляд, преждевременное акцентирование ударов на силовой эффект, особенно в детском возрасте, негативно влияет на становление техники боксера. Гораздо полезнее было бы начинать изучение ударов не за счет отталкивания от опоры (силовой вариант), а за счет отталкивания от массы собственного тела, что ориентирует на скоростной эффект (бокс в игре).

В этом случае боксер будет иметь возможность наносить результативные (хотя бы по точности) удары даже в без опорном положении, что обеспечит ему положительный баланс очков, как при ведении поединка в атакующем стиле, так и в защите.

В практике бокса такие «безопорные» удары, как правило, используются при защитном маневре отходом и отклоном.

Обыкновенно удары без опоры на ринг могут проводиться в момент отходов, выходов, заходов еще до того, как передвигающаяся нога будет поставлена на опору (фото 27).

Наиболее характерными в этом отношении являются удары не после скачка, а в момент скачка (фото 28–29).



Исходное положение



Удар ближней



Удар дальней

Фото 27. Прямые удары с опорой на дальней и отталкиванием от ближней (при одноименной стойке)



Исходное положение



*Ближней со скачком
к дальней ноге*



*Дальней со скачком
к ближней ноге*

Фото 28. Удары в скачке при одноименной стойке

*Исходное положение**Ближней со скачком
в сторону ближней ноги**Дальней со скачком
в сторону ближней ноги***Фото 29.** Удары в скачке при разноименной стойке

В технике ударов мастеров высокого класса наблюдается ряд индивидуальных особенностей, которые могут относиться к положению кулака при фиксации ударов, к манере наклонять или вращать туловище, к положению ног и т. д.

Типовую технику ударов не следует понимать как нечто постоянное и неизменное. На ее основе можно разработать различные разновидности ударов для боксеров, уже овладевших типовой техникой ударов.

4.2.2. Прямые удары

Удар наносится из асимметричной боевой стойки. Для правши, находящейся в левосторонней стойке, правый кулак находится дальше от цели, чем левый, и поэтому такие удары чаще используются как сильные. Однако более длинный путь движения правого кулака до цели позволяет сопернику организовать эффективную оборону. Поэтому одиночные прямые удары правой (дальней) используются реже, чем прямые левой (ближней).

При проведении прямого удара **ближней** кулак находится ближе к цели. В связи с тем, что путь движения кулака меньше, удары прямой ближней чаще используются как быстрые и достаточно точные.

При выполнении удара с установкой **«на быстроту»** боксер несколько поворачивает туловище вокруг вертикальной оси и выводит вперед ближнее плечо. Одновременно разгибается ближняя рука в локтевом суставе, кулак с нарастающей скоростью движется к цели. Туловище и ближнее плечо при

этом останавливаются, ОЦТ, как и в боевой стойке, проецируется на середину площади опоры. Таким образом, удар осуществляется за счет движения одной руки, при этом он будет быстрым, но не сильным.

Короткий **прямой** удар ближней применяется на средней и ближней дистанции. При этом сохраняются описанные выше закономерности: рука разгибается не полностью (сохраняется угол сгибания в локтевом суставе), в локтевом суставе блокируются движения для создания жесткости и т. д. Если расстояние до цели соперника несколько больше длины вытянутой руки, можно использовать удар с небольшим наклоном туловища вниз-вперед, чтобы вывести плечо вперед и суметь дотянуться до цели.

При выполнении удара **ближней** с установкой «**на силу**» необходимо предварительно выполнить замах. Перед ударом боксер поворачивает туловище от противника вокруг вертикальной оси, при этом ближний кулак отдалляется от цели, увеличивая разгон в ударном движении. В дальнейшем боксер реверсивно поворачивает туловище в обратную сторону с одновременным толчком от опоры стоящей сзади ногой. Несколько позже начинает разгибаться в локте ближняя рука, выполняя ударное движение к цели. При этом туловище продолжает поворачиваться, выводится вперед ближнее плечо. ОЦТ смещается к передней границе опоры (вес тела переносится на впереди стоящую ногу). В конце ударного движения боксер опирается на стоящую впереди ногу, повернут к сопернику ближней половиной туловища, ближнее плечо выведено вперед на уровень передней границы опоры, рука разогнута в локтевом суставе и касается кулаком цели. Кулак может быть при этом обращен пальцами вниз или вправо, что в равной степени естественно и удобно зависит от индивидуальных особенностей боксера. Дальняя рука прикрывает туловище и голову.

Удары **дальней рукой** теоретически не могут быть отнесены к быстрым, поскольку расстояние от атакующей руки до «цели» длиннее и противнику легче прогнозировать оптимальную защиту. Поэтому их проведение ориентировано на сокрушающую мощь.

Техника выполнения ударов **дальней рукой** ориентирована на отталкивание дальней стопой от опоры, с последующим развитием движения через коленный сустав, тазобедренный сустав (для чего предварительно они должны быть слегка согнуты), вращение таза с передачей его на плечевую ось. Сгибание в плечевом суставе и разгибание в локтевом суставе (при опоре на плечевую ось) дает конечный эффект живой силы снаряда (кулака), умножая его массу на скорость.

Скорость движения кулака дальней руки может быть выше, чем ближней руки, но время его полета оказывается продолжительней, что увеличивает шансы противника на организацию эффективной защиты.

В учебнике по боксу (Бокс, 1979) прямые удары в голову представлены в комплексе с выпадом ногой вперед. Прямые удары в корпус представлены с таким же выпадом и наклоном туловища. Эти попутные движения изменяют не только физические характеристики удара, но и его координационные структуры (см. главу 3).

Любая многозвенная организация удара формирует установку на его длительность.

Нельзя провоцировать доминанту на длинные силовые удары, а если начинать изучение ударов с шагом (выпадом), то формируется именно силовая установка.

В данном разделе прямые удары представлены вне связи с вариантами одновременных перемещений туловища и по рингу с тем, чтобы вначале была сформирована исходная, срединная (формализованная) структура движения, как базис для дальнейшего обогащения технико-тактического арсенала. То же касается и техники других ударов.

Нанесение удара имеет единую основу, однако в условиях **одноименной** и **разноименной** взаимной стойки «цель» оказывается в разных местах и, поэтому, существует координационное различие, которое необходимо учитывать.

Кроме того, эффективность скорости и силы ударных действий также зависит от стато-кинематических условий, предопределяемых взаимными позами (Е. Н. Огуренков, Л. Т. Кузин, 1973). Поэтому техника ударов будет представляться отдельно для условий одноименной и разноименной взаимной стойки.

В связи с тем, что необходимо проследивать вращение кулака относительно предплечья и горизонтальной плоскости, удары будут иллюстрироваться без перчаток.

Прямые удары в голову при одноименной взаимной стойке (фото 30).

Прямые удары в голову при разноименной взаимной стойке (фото 31).

Прямые удары в туловище (корпус) при одноименной взаимной стойке (фото 32).

Прямые удары в туловище (корпус) при разноименной взаимной стойке (фото 33).



Исходное положение



Прямой ближней в голову



Прямой дальней в голову

Фото 30. Прямые удары в голову при одноименной стойке



Исходное положение



Прямой ближней в голову



Прямой дальней в голову

Фото 31. Прямые удары в голову при разноименной стойке



Исходное положение



Прямой ближней в туловище



Прямой дальней в туловище

Фото 32. Прямые удары в туловище при одноименной стойке



Исходное положение



Прямой ближней в туловище



Прямой дальней в туловище

Фото 33. Прямые удары в туловище при разноименной стойке

4.2.3. Боковые (прямые) удары

В соответствии с биомеханическим обоснованием (см. главу 3.4), прямые удары в боксе имеют некоторое кинематическое различие в связи с изменением положения плечевой оси атакующего относительно плечевой оси противника.

Если передний прямой удар наносится практически перпендикулярно к плечевой оси атакующего, то есть прямые удары, наносимые параллельно собственной плечевой оси (как бы продолжая ее).

Такие удары целесообразно именовать боковыми, учитывая при этом, что их прямолинейная структура относит их к прямым ударам. Следовательно, их полное наименование: боковой прямой (в отличие от прямого переднего).

Такие удары, как правило, наносятся на отходах или при фланговом передвижении атакующего.

Боковые (прямые) удары имеют некоторые различия в зависимости от кинематических изменений при смене взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость (фото 34, 35).



Исходное положение



Боковой ближней в голову



Боковой дальней в голову

Фото 34. Боковые (прямые) удары в голову при одноименной стойке



Исходное положение



Боковой дальней в голову



Боковой ближней в голову

Фото 35. Боковые (прямые) удары в голову при разноименной стойке

4.2.4. Удары сбоку

Особенностью таких ударов является то, что угол между плечом и предплечьем при их нанесении составляет не более 90° . В ближнем бою угол между плечом и предплечьем составляет меньше 90° . Таким образом, в ударе акцентированно используется движение плечевой оси и приведение плеча к груди.

Как правило, это короткие удары. Однако при асимметричной боевой стойке дальний кулак боксера находится сравнительно далеко от цели. В ударном движении он проходит значительный путь к цели, и соперник успевает раскрыть намерения атакующего и организовать эффективную защиту. Следует отметить, что удары дальней рукой проводятся обычно после удара ближней. В этом случае раскрывается защита соперника и используется эффект реверса.

Длинный удар сбоку (круговой) с установкой «на силу» выполняется аналогично прямому удару. Вначале туловище поворачивается в сторону ближней ноги вокруг вертикальной оси с одновременным толчком от опоры дальней ногой. Затем в работу включается дальняя рука, выполняя движение по дуге. При этом кулак поворачивается пальцами внутрь. Одновременно с разгибанием руки боксер продолжает поворот и отталкивание ногой от опоры. Вперед выводится дальнее плечо, ОЦТ смещается к передней границе опоры, вес тела распределен на ближней ноге, на эту ногу опирается боксер в конце движения. Туловище в конце поворота движется вперед и несколько вниз, ближнее плечо отводится назад. Следует отметить, что рука полностью не разгибается, сохраняется некоторый тупой угол в локтевом суставе. В конце ударного движения боксер опирается на стоящую впереди ногу, туловище повернуто дальней половиной к сопернику, ближнее плечо отведено, дальнее плечо выведено далеко вперед и находится на уровне передней границы опоры, туловище несколько наклонено вперед, дальняя рука немного согнута в локтевом суставе и касается кулаком цели. Ближняя рука при этом прикрывает туловище и подбородок от встречных ударов.

При выполнении удара с установкой «на быстроту» полностью сохраняется начальная стадия движения: поворот туловища с толчком ногой от опоры. С момента начала движения руки к цели поворот и толчок почти полностью заканчиваются, а удар производится только за счет движения руки. При этом он будет быстрым по скорости движения кулака, но не сильным.

Следует еще раз отметить, что удары рукой, согнутой в локте до 90° и меньше, ориентированы не на размах относительно плечевого сустава, а на движение вместе с ним. Поэтому основным средством, обеспечивающим силу

удара и маскирующим сам удар, является реверсивное движение туловища и таза при выполнении защиты или серии отвлекающих «финтов».

Удары сбоку ближней рукой (фото 36, 37)

В боевой стойке кулак ближней руки расположен ближе к сопернику и в ударном движении проходит более короткий путь, что позволяет наносить быстрые и точные удары.

При выполнении длинного удара сбоку с установкой «на силу» аналогично выполнению описанного выше прямого удара ближней необходимо выполнить предварительный замах. Для этого боксер немного поворачивает туловище в сторону ближнего плеча вокруг вертикальной оси. При этом ОЦТ смещается к левой ноге. Ударное движение начинается с поворота туловища в сторону дальней ноги с одновременным отталкиванием от дальней опоры. Несколько позже ближняя рука начинает движение разгибанием в локтевом и плечевом суставах, кулак движется по дуге небольшой кривизны снизу вверх-вперед к цели. Кулак поворачивается внутрь и выводится к цели пальцами внутрь. В конце ударного движения боксер опирается на стоящую впереди ближнюю ногу, туловище повернуто ближней стороной к сопернику, ближнее плечо выведено вперед на уровень передней границы опоры, рука несколько согнута в локтевом суставе, движения в котором заблокированы, кулак касается цели. Дальняя рука прикрывает туловище и голову от встречного удара.



Исходное положение



*Сбоку ближней
в голову*



*Сбоку ближней
в туловище*

Фото 36. Удары сбоку в голову и туловище ближней рукой при одноименной стойке



Исходное положение



*Сбоку ближней
в голову*



*Сбоку ближней
в туловище*

Фото 37. Удары сбоку в голову и туловище ближней рукой при разноименной стойке

Удары сбоку дальней рукой (фото 38, 39)

Техника ударов дальней рукой отличается от ударов ближней рукой более длинной амплитудой, и для обеспечения более мощной силы удара нет необходимости организовывать предварительное реверсивное движение плечевой осью. Как правило, удары сбоку ближней рукой осуществляются с использованием предварительного приседания и последующего выпрямления ног, что усиливает мощь удара.



Исходное положение



*Сбоку дальней
в голову*



*Сбоку дальней
в туловище*

Фото 38. Удары сбоку в голову и туловище дальней рукой при одноименной стойке



Исходное положение



*Сбоку дальней
в голову*



*Сбоку дальней
в туловище*

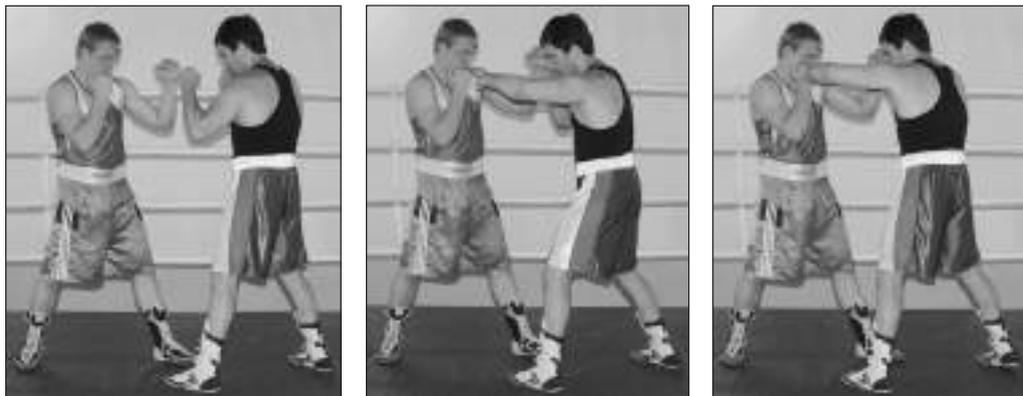
Фото 39. Удары сбоку в голову и туловище дальней рукой при разноименной стойке

4.2.5. Круговые удары

Круговые удары наносятся круговым движением несколько согнутой в локте рукой с большой амплитудой. С точки зрения классического бокса эти удары не могут считаться техничными, поскольку длина их траектории позволяет противнику вовремя распознать угрозу и защититься. Однако практика показывает, что в боях по последней формуле, начиная с третьего раунда число таких ударов возрастает и они приносят успех в силу неспособности уставшего противника полноценно реагировать на атаки.

Круговые удары более успешно проводятся в том случае, если атакующая рука, пройдя по кругу, встречается с «целью», будучи перпендикулярно направленной к туловищу противника. Круговые удары с фланга менее успешны, поскольку противнику часто удается защититься путем подставки плеча или предплечья под удар. Поэтому он используется в одном случае только ближней рукой (фото 40), а в другом – только дальней (фото 41).

Круговые удары в туловище проводятся с такой же предопределенностью в зависимости от взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость.

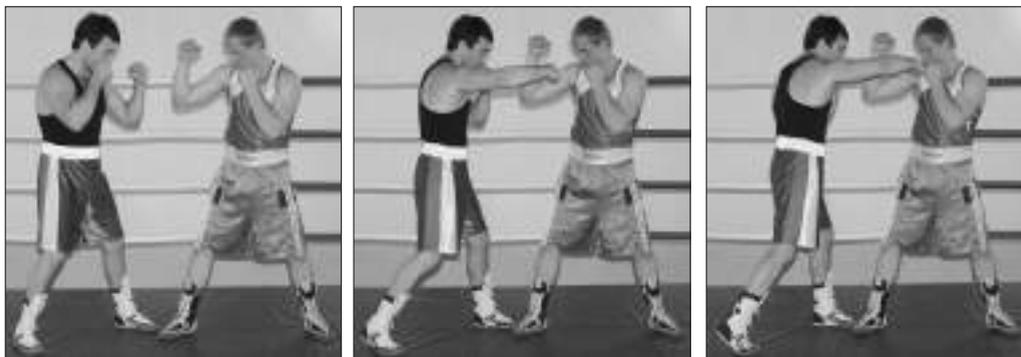


Исходное положение

1

2

Фото 40. Круговой удар ближней в голову при одноименной стойке

*Исходное положение*

1

2

Фото 41. Круговой удар дальней в голову при разноименной стойке

4.2.6. Удары снизу

Удары снизу применяются в основном в бою на ближней дистанции. При их нанесении угол между плечом и предплечьем, так же как и при ударах сбоку составляет 90° .

Короткие удары применяются наиболее часто, когда ближняя рука соперника не преграждает путь к цели. В практике чаще используются сильные удары, так как дальний кулак в ударном движении проходит значительное расстояние до цели.

В момент удара движения в локтевом и плечевом суставах блокированы, что создает жесткий ударный рычаг. Одновременно с соударением кулака с целью производится дополнительное движение – некоторое разгибание туловища в пояснице (точнее – в тазобедренных суставах), которое усиливает удар.

При выполнении удара снизу с установкой «на быстроту» в начальной стадии ударного движения структура в целом сохраняется: выполняются поворот с толчком ноги от опоры и движение кулака по дуге назад-вниз. С момента начала движения руки по дуге снизу вверх-вперед поворот туловища почти полностью прекращается.

В дальнейшем ударное движение осуществляется только за счет работы руки, при этом удар будет быстрым, но не «сильным» (вернее, силовым).

При выполнении короткого удара с установкой «на силу» предварительное проводится подготовительные движения: вес тела быстро переносится на

стоящую впереди ногу (ОЦТ смещается к левой границе опоры), туловище несколько поворачивается вокруг вертикальной оси, ближняя рука отводится локтем назад, кулак при этом движется назад-вниз. Создается положение замаха. В дальнейшем туловище поворачивается в противоположную сторону с одновременным толчком ближней ногой от опоры, при этом ближнее плечо быстро выводится вперед. Рука вращается в плечевом суставе, кулак по дуге снизу вверх-вперед с нарастающей скоростью движется к цели. В момент соударения туловище быстро разгибается в тазобедренных суставах, что создает дополнительное усилие при ударе. В конце ударного движения боксер опирается на ближнюю ногу, туловище повернуто ближней стороной к сопернику, ближнее плечо выведено вперед на уровень передней границы опоры, рука согнута в локтевом суставе, кулак касается цели. Правая рука прикрывает туловище и голову от встречных ударов.

Длинный удар снизу ближней используется, как и длинный удар снизу дальней, чтобы принудить соперника выпрямиться. По структуре они схожи: рука, выполняющая удар, меньше сгибается в локтевом суставе.

При выполнении удара снизу с установкой «на быстроту» начальная стадия ударного движения и выполнение замаха аналогичны описанным выше. Следует отметить, что замах в этом случае может быть меньшим по амплитуде. С момента начала движения руки в ударном движении почти полностью прекращается поворот туловища. Удар наносится за счет движения только одной руки и будет быстрым, но не сильным.

Удары снизу ближней рукой (фото 42–45)



Исходное положение



Снизу ближней в голову

Фото 42. Удары снизу в голову и туловище ближней рукой при одноименной стойке



Выход на старт удара



Снизу ближней в туловище

Фото 43. Удары снизу в голову и туловище ближней рукой при одноименной стойке



Выход на старт удара



Снизу ближней в голову

Фото 44. Удары снизу в голову и туловище ближней рукой при разноименной стойке



Выход на старт удара



Снизу ближней в туловище

Фото 45. Удары снизу в голову и туловище ближней рукой при разноименной стойке

Удары снизу дальней рукой (фото 46, 47)



Исходное положение



*Снизу дальней
в голову*



*Снизу дальней
в туловище*

Фото 46. Удары снизу в голову и туловище дальней рукой при одноименной стойке



Исходное положение



*Снизу дальней
в голову*



*Снизу дальней
в туловище*

Фото 47. Удары снизу в голову и туловище дальней рукой при разноименной стойке

ГЛАВА 5. ТАКТИКА В БОКСЕ

5.1. Состояние вопроса

Спортивные достижения в программно-циклических видах спорта возможны за счет использования качества опорно-двигательного аппарата и обеспечивающих энергетических систем организма. Эти системы в процессе спортивной тренировки подвергаются определенной адаптации к нагрузкам, что иногда называют их обучением и воспитанием.

В программных сложнокоординационных видах спорта на первый план выступают координационные задатки и качество обучения сложным движениям.

В ситуационных видах спорта (игры, единоборства) ко всему перечисленному прибавляются особые требования к скорости переработки информации, поступающей извне, к способности оценивать постоянно меняющиеся события, принимать адекватные решения и быстро их реализовывать. Все это требует высоких интеллектуальных способностей, хорошей обученности и высокой помехоустойчивости всех систем организма, в особенности – психологической.

Таким образом, после этапа базовой технической подготовки должен следовать этап научения целесообразному использованию приобретенной техники в зависимости от особенности меняющихся кинематических и динамических ситуаций. В нашем случае имеются в виду:

- меняющиеся условия взаимоположений (расстояния между ударной конечностью и точкой наносимого удара);

- направления перемещения «мишени» и их скорость;
- степень контактной защищенности (блоки, подставки);
- скорость и вариативность ударов противника и др.

При встрече двух единоборцев противопоставляются:

- технические умения обоих;
- их физические возможности реализовывать эти умения с максимальной точностью, быстротой и длительностью;
- умения тактически эффективно использовать свои возможности и нейтрализовать в этом противника.

Вопросы целесообразного использования своего арсенала технических действий на основе физических и психических возможностей с учетом таковых со стороны противника составляют понятие тактики.

Поскольку спорт практически копирует условия военно-коммерческого конфликта (Ю. А. Воронин и др., 1964), тактика в спорте, начиная с подготовки к соревнованиям и заканчивая непосредственным соперничеством,

подобна военной стратегии, оперативной деятельности и тактике на уровне непосредственного исполнения.

Тактика выступления, встречи, боя имеет место во всех видах спорта. Чем больше неопределенности в предстоящих действиях, тем больше роль тактики в положительном исходе встречи и тем большую роль играет предварительная обученность тактическим действиям в различных ситуациях боя (встречи).

Многообразие ситуаций в единоборствах предопределяет время «выдачи» решения (увеличивает латентный период реакции спортсменов), тогда как скоротечность ситуации требует его уменьшения. Кроме того, конфликтность поединка может приводить к искажениям в оценке ситуации.

Чтобы уменьшить время на решение задач и повысить помехоустойчивость действий бойца, необходимо заранее моделировать и отрабатывать наиболее вероятные тактико-технические ситуации и варианты их решения.

Чем больше технических действий содержит вид спорта, тем большая роль отводится тактике их использования и тем меньше нужно нагружать обеспечивающие системы организма.

Важное значение имеет степень разработанности данной проблемы. Так, наибольшее число работ по вопросам тактики борьбы принадлежит А. Н. Ленцу, который отмечал, что до сих пор полной классификации тактики борьбы еще нет и это отрицательно сказывается на качестве методики преподавания.

Из всех видов борьбы наиболее технически разнообразна борьба в одежде. Естественно, что именно по тактике борьбы самбо имеются достаточно информативные работы А. А. Харламбиева (1958) и Е. М. Чумакова (1976). В работе А. А. Харламбиева содержатся понятия о наступательной тактике и активной обороне, конкретные рекомендации по способам борьбы с противниками различного роста и с различными физическими качествами, рекомендации в плане психологического воздействия на противника и маскировки своего психического состояния, физических и технических возможностей на соревнованиях.

Работа Е. М. Чумакова освещает понятия о способах ведения поединка путем подавления, маневрирования или маскировки (схема 4). В ней содержатся рекомендации по использованию способов тактических действий при проведении наиболее распространенных приемов в борьбе самбо, приводятся примеры тактики проведения схваток и тактики участия в соревнованиях.

Схема 4

Тактика борьбы по Е. М. Чумакову (1976)

Наступательная	Оборонительная	Контратакующая
Виды тактической подготовки к проведению приемов		
Подавление	Маневрирование	Маскировка
техникой	техникой	техники
тактикой	тактикой	тактики
физическими качествами	физическими качествами	физических качеств
волевыми качествами	позами	психических состояний
	по ковру	

В учебнике по борьбе для вузов («Спортивная борьба», 1978) приводится схема, иллюстрирующая способы использования или создания динамической ситуации для проведения основного технического действия.

Практически во всех работах по тактике в видах спортивной борьбы основное место занимает вопрос о сложных тактико-технических действиях (СТТД), то есть о создании выгодной динамической ситуации для проведения основного технического действия.

К сожалению, в них мало говорится о таких действиях, как занятие преимущественной позы, приобретение выгодного захвата и лишение возможности противника приобрести захват.

Начало 80-х годов не приблизило нас к решению этой фундаментальной проблемы в области спортивной борьбы. В ряде работ затронуты вопросы тактики, но большей частью с позиции рассмотрения стилей борьбы и соответствия их типам нервной системы и преимущественным физическим качествам.

В ряде случаев смешиваются понятия тактики и стилей, нет четких трактовок терминов «наступательная или оборонительная тактика» и «атакующий или оборонительный стиль». До конца не ясно, что такое методы, манера, форма ведения поединка и чем они отличаются от стилей борьбы.

До сих пор слишком упрощенной, на наш взгляд, является трактовка способов ведения поединка путем подавления, маневрирования и маскировки. Например, подавление реализуется за счет силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости, техничности и тактики. Кроме того, можно подавить противника волей и выдержкой и т. д. Сам вопрос о подавлении силой, скоростью и т. д. также упрощен. Нельзя в спорте абстрактно проявить силу

или скорость. Их можно проявить только через проведение специфических технических действий. Во время схватки может быть преимущественное проявление тех или иных качеств. Сама система сведения физических, психических и технических проявлений к подавлению, маневрированию, маскировке не универсальна. Прежде всего, и подавление, и маскировка – это уже маневры, а поэтому на одном уровне в классификации (в любой другой системе) они находиться не могут.

С 1988 г. в теории и методике спортивной борьбы представлен классификационный комплекс тактических действий, состоящий из нескольких блоков:

- тактика использования удобных ситуаций;
- тактика защиты;
- тактика создания удобных ситуаций;
- тактика контратаки;
- методы воздействия на противника;
- стили ведения боя;
- стратегия многолетней тактической подготовки.

В других видах единоборств классификации тактики фрагментарны.

В учебных пособиях по боксу его тактика интерпретируется по-разному. В одних случаях выделяется разведывательная и оборонительная форма ведения боя. В детализации упоминаются дистанции, стойки, передвижения. Даются рекомендации по особенностям боевых действий при различных дистанциях. Различаются активно-наступательная и позиционная тактики.

К подготовительным действиям относятся разведка, обманы и маневр. Перечисляются индивидуальные манеры ведения боя. Прослеживается их связь с морфологическими особенностями, темпераментом, волевыми качествами и сенсомоторикой боксеров. Обособленно представлен раздел об особенностях боя с левшой.

В последних источниках даются особенности ведения боя с боксерами, владеющими различными стилями боя. Особое место занимает работа Е. И. Огуренкова, Л. Т. Кузина (1973), в которой математический подход создает базу для классификации техники и тактики бокса.

В учебных пособиях по другому виду единоборства – фехтованию (Д. А. Тышлер) – к тактическим действиям относятся: разведка, маскировка, вызовы, маневрирование, игра оружием, ложные нападения, защиты и ответы.

Однако и в этих видах единоборства классификация тактики пока еще не завершена. Отсутствует классификация тактики в каратэ, хотя наличие классификации техники каратэ дает биомеханические предпосылки для ее создания.

Опыт использования общих концепций о структурных уровнях в различных биологических системах при создании единой классификации техники спортивной борьбы, в которой учтены все начальные, основные, вспомогательные технические действия, позволил составить в первом приближении классификацию тактических действий и тактики в видах спортивной борьбы.

5.2. Классификация тактики боя

Поскольку слово «тактика» издревле считается термином военным, разберем это понятие с военной точки зрения. Тактика в военном смысле – маневр силами и средствами в процессе ведения боя с целью достижения желаемого результата.

Под средствами понимается все то, что воздействует на противника (живая сила с ее оружием, артиллерия, танки, авиация), под силами – количество этих средств.

В спорте целесообразно под силами понимать физические и волевые качества, посредством которых реализуются специфические спортивные действия. Под средствами следует понимать весь перечень технических действий в данном виде спорта.

Многообразие сочетаний всех физических и психических качеств обоих противоборцев, многообразие взаимосвязанных с ними технических действий в арсенале каждого бойца обуславливает ещё большее разнообразие возможных вариантов применения технических средств, маневрирования своими силами и средствами для достижения поставленной цели. Поэтому вопрос построения классификации тактики, с помощью которой возможно было бы упорядочить процесс тактической подготовки, весьма сложен. Он требует в первую очередь распределения понятий, связанных с тактикой, во времени и по рангам значимости.

Часто смешиваются тактика поведения на соревнованиях, экономии своих сил до боя и даже до соревнований и т. д. с тактикой применения технических средств и использования своих сил в зависимости от сил и средств соперника. На наш взгляд, все это не относится к тактике; скорее, это стратегия подготовки и выступлений в олимпийском цикле, спортивном году, отдельном со-

ревновании. Относить их к классификации тактических действий в борьбе, как и поведение с будущими противниками, – значит запутать вопрос.

Все эти понятия, скорее, относятся к психологии взаимоотношений, которые косвенно могут влиять на исход схватки (то есть к косвенным видам подготовки к соревнованию). Их целесообразно было бы отнести к обособленному разделу о поведении спортсмена на соревнованиях.

Чтобы последовательно осознать весь комплекс мероприятий по тактическому обеспечению реализации своих умений и функциональных возможностей в соревновательных поединках, целесообразно начать ознакомление с этой проблемой с уровней решения задач тактики боя.

На первом уровне решения задач боец должен наметить стратегию, то есть общий фон действий, генеральное направление, обеспечивающее выполнение частных задач и всего плана в целом.

На втором уровне решается вопрос о создании преимущественного исходного положения (кинематической ситуации), то есть навязывание и сохранение превосходства в заданном исходном положении (боевая поза, взаимная стойка, принцип маневрирования).

Третий уровень решения тактических задач схватки – выбор целей, выживание удобной динамической ситуации или создание удобной динамической ситуации для ударов (схема 5).

Вместе с этим решаются вопросы защиты от возможных атак противника.

Обеспечение преимущественного исходного положения

1. Занятие выгодной позиции (стойки, боевой позиции), обеспечивающей:

- устойчивость при атаке;
- эффективность ударов;
- способность осуществлять маневренную и контактную защиту.

2. Соблюдение запланированной дистанции, позволяющей:

- эффективно реализовывать запланированную атаку;
- обеспечивать защиту.

3. Осуществление запланированного маневра относительно противника с целью:

- выхода на атаку;
- обеспечения защиты.

Каких предварительных действий противника не допустить:

- передвижения относительно себя;
- попыток войти в «клинч»;
- навязывания ближнего боя (если это невыгодно).

Схема 5

Уровни решения тактических задач в бою

Силы бойцов	Маневр силами и средствами	Средства бойцов
Антропометрические данные	Стратегический фон боя	Начальные технические действия: <ul style="list-style-type: none"> • выбор стойки и дистанции • занятие боевых поз • маневр туловищем • передвижения
Физические качества	Разведка сил и средств противника	<p>Основные технические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прямые удары ближней • прямые удары дальней • боковые удары ближней • боковые удары дальней • удары сбоку ближней • удары сбоку дальней • круговые удары ближней • круговые удары дальней • удары снизу ближней • удары снизу дальней • защита маневром туловищем и по рингу • контактная защита (блоки, подставки, отбивы, накладки, упоры) • ответные удары • встречные удары
Сенсомоторные качества	Учет своих сил и средств. Оценка обстановки	
Интеллектуальные качества	Принятие решения: <ul style="list-style-type: none"> • какими методами воздействовать на противника • в каком стиле вести бой 	
Нервно-типологические особенности	Темп боя	
	Методы маскировки своих сил и средств	
Психические качества	Методы психологического воздействия (подавление, активация)	<p>Вспомогательные технические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • атакующие финты руками • атакующие финты туловищем
	Использование косвенных факторов	

ТАКТИЧЕСКИЙ ФОН БОЯ

*Тактика комбинирования атакующей техники.
Тактика комбинирования контратакующей техники*

Схема 6

**Перечень
наиболее вероятных технико-тактических действий в боксе.
Сложные атакующие технические действия**

<i>Туловищем</i>	<i>По рингу</i>
Прямые с наклоном	Прямые с подходом*
Прямые с уклоном	Прямые с выходом
Прямые с отклонением	Прямые с отходом
Прямые с нырком	Прямые с заходом
Боковые с уклоном	Боковые с подходом
Боковые с отклонением	Боковые с выходом
Круговые с наклоном	Круговые с подходом
Круговые с уклоном	Круговые с выходом
Круговые с отклонением	Круговые с отходом
Круговые с нырком	Круговые с заходом
Сбоку с наклоном	Сбоку с подходом
Сбоку с уклоном	Сбоку с выходом
Сбоку с отклонением	Сбоку с отходом
Сбоку с нырком	Сбоку с заходом
Снизу с наклоном	Снизу с подходом
Снизу с уклоном	Снизу с выходом
Снизу с отклонением	Снизу с отходом
Снизу с нырком	Снизу с заходом

* Термины «подходом» и т. д. в данном случае обозначают маневр по рингу путем:
а) полушага (без подставления сзадистой ноги, но с обязательным возвращением на исходную позицию); б) шага (с подставлением сзадистой ноги); в) подскока.

5.3. Вариативность техники в меняющихся стато-кинематических ситуациях

Описанная в четвертой главе техника ударов варьируется в зависимости от смены взаимоположений, формирующих стато-кинематические ситуации. Поэтому можно считать, что их создание является началом тактического использования техники.

Усвоение учебного материала данного параграфа позволит более дифференцированно усовершенствовать усвоенную ранее технику ударов.

Варианты техники ударов при одноименной взаимной стойке

1. Техника удара за счет направления усилия вдоль плечевой оси и параллельной с ней линии, связывающей опоры атакующего (фото 48, 49).

В данном варианте усилие обеспечивается передачей поступательного движения всего тела путем выпрямления суставных звеньев опоры, начиная от сзади стоящей ноги.



Исходная взаимная стойка



Удар ближней параллельно плечевой оси и линии, соединяющей стопы

Фото 48. Формирование прямого удара, продольного плечевой оси и оси между стопами при одноименной стойке



Исходная взаимная стойка



Удар ближней параллельно плечевой оси и линии, соединяющей стопы

Фото 49. Формирование прямого удара, продольного плечевой оси и оси между стопами при разноименной стойке

2. Техника удара за счет усилия, направленного перпендикулярно плечевой оси и параллельно линии, связывающей опоры атакующего (фото 50, 51).

В данном варианте усилие обеспечивается вращением плечевой оси, формируемым от поступательного движения выпрямляющихся суставных звеньев тела, начиная от сзадистоящей ноги.



Исходная взаимная стойка



*Удар дальней перпендикулярно
плечевой оси и параллельно линии,
соединяющей стопы*

Фото 50. Формирование прямого удара, перпендикулярного плечевой оси и параллельного оси между стопами при одноименной стойке



Исходная взаимная стойка



*Удар дальней перпендикулярно
плечевой оси и параллельно линии,
соединяющей стопы*

Фото 51. Формирование прямого удара, перпендикулярного плечевой оси и параллельного оси между стопами при разноименной стойке

3. Техника удара за счет усилия, направленного перпендикулярно плечевой оси и перпендикулярно линии, связывающей опоры атакующего (фото 52, 53).

В данном варианте усилие обеспечивается вращением плечевой оси, формируемым от вращательного движения таза за счет соответствующего движения ног.



Исходная взаимная стойка



Удар сбоку ближней параллельно плечевой оси и линии, соединяющей стопы

Фото 52. Формирование удара сбоку, перпендикулярного плечевой оси и оси между стопами при одноименной стойке



Исходная взаимная стойка



*Удар сбоку дальней перпендикулярно
плечевой оси и линии,
соединяющей стопы*

Фото 53. Формирование удара сбоку, перпендикулярного плечевой оси и оси между стопами при разноименной стойке



Исходная взаимная стойка



*Удар сбоку ближней перпендикулярно
плечевой оси и линии,
соединяющей стопы*

Фото 54. Формирование прямого удара, перпендикулярного плечевой оси и оси между стопами при одноименной стойке с заходом дальней



Исходная взаимная стойка



*Удар сбоку дальней перпендикулярно
плечевой оси и линии,
соединяющей стопы*

Фото 55. Формирование прямого удара, перпендикулярного плечевой оси и оси между стопами при разноименной стойке с заходом ближней



Исходная взаимная стойка



*Удар сбоку ближней перпендикулярно
плечевой оси и линии,
соединяющей стопы*

Фото 56. Формирование прямого удара, перпендикулярного плечевой оси и оси между стопами при одноименной стойке с выходом ближней



Исходная взаимная стойка



*Удар сбоку дальней
перпендикулярно плечевой оси
и линии, соединяющей стопы*

Фото 57. Формирование прямого удара, перпендикулярного плечевой оси и оси между стопами при разноименной стойке с выходом дальней

В безопорном положении удары таким же образом формируются за счет их направления:

- вдоль плечевой оси (при этом опорой для развития ускорения ударной кисти является масса всего тела);
- за счет пары сил, обеспечиваемой вращением плечевой оси (при этом опорой для развития ускорения ударной кисти также является масса всего тела);
- перпендикулярно плечевой оси (при этом опорой для развития ускорения является только масса грудного отдела).

5.4. Тактика маневренной атаки

Данные педагогических наблюдений за ведением боя свидетельствуют о том, что в деятельности квалифицированных боксеров атака, защита и контратака постоянно комбинируются. Боксер, владеющий только одним видом боя, не может рассчитывать на стабильную успешность.

Так, например, защита боксера, чтобы быть успешной, должна сочетаться с контрударами. Только тогда она будет прочной и надежной. Защищаться без контрударов – значит постоянно подвергаться атакам противника.

Неверно боксеру ориентироваться только на атакующую деятельность, не владея защитой. Каждый атакующий удар необходимо подкреплять защитой, с которой он сочетался бы как со страховкой от возможного встречного удара. Например, атакуя прямым ближней в голову, надо сочетать его с подставкой раскрытой дальней ладони под возможный встречный удар. Маневрируя, боксер одновременно активно ищет возможности для проведения атак и контратак.

Овладевая наступательными действиями, бойцу необходимо, прежде всего, научиться действовать прямыми ударами. Среди них наиболее распространены повторные удары ближней в голову. Они обычно сочетаются с прямым ударом дальней в голову.

Мерилом высокого технического мастерства боксера является его умение атаковать сериями ударов. Удары, составляющие серию, должны чередоваться в различных сочетаниях.

Часто используются серии прямых ударов, наносимых только в голову, или чередованием в голову и туловище.

Молодой боксер должен освоить также атаки ударами снизу и сбоку с обеих рук. Перед их проведением применяют ложные удары (финты), отвлекающие внимание противника от начала атак. Такие финты в сочетании с маневрированием в виде игры на изменении дистанции предшествуют атаке.

Каждая атака проводится как целостное действие, имеющее начало и конец. Любая атака строится по фазам: подготовка, ведущий (первый) удар, развитие атаки серией ударов и выход из боя. Для того чтобы действовать уверенно, следует разучивать и совершенствовать каждую атаку по этим фазам.

В главе 4, в разделах техники, уже были представлены удары с одновременным передвижением и движениями туловища в качестве вариантов техники. В данном разделе эти же действия представляются как технико-тактическая категория, используемая одновременно и в целях дезориентировки противника.

Эти действия также привязаны к кинематическим условиям взаимной стойки.

5.4.1. Варианты ударов с маневром по рингу (фото 58, 59)



Исходное положение



Прямой (боковой) ближней с отходом дальней



Прямой (боковой) дальней с выходом ближней



Прямой (боковой) ближней с выходом дальней



Сбоку ближней с подходом ближней



Сбоку ближней с подходом дальней



Прямой (боковой) дальней от захода дальней

Фото 58. Варианты ударов с маневром по рингу при одноименной стойке



Исходное положение



Прямой (боковой) дальней с отходом дальней



Прямой (боковой) дальней с выходом ближней



Сбоку ближней от захода ближней



Снизу дальней с подходом ближней



Прямой (боковой) ближней с выходом дальней

Фото 59. Варианты ударов с маневром по рингу при разноименной стойке

5.4.2. Варианты ударов с маневром туловищем (фото 60, 61)



Исходное положение



*Снизу ближней с уклоном
к ближней*



Прямой (боковой) дальней с наклоном



*Прямой (боковой) ближней
с уклоном к дальней*

Фото 60. Варианты ударов с маневром туловищем при одноименной стойке



Исходное положение



Прямой (боковой) ближней в голову с уклоном к дальней



Прямой ближней в корпус с наклоном



Прямой дальней в корпус с уклоном к ближней

Фото 61. Варианты ударов с маневром туловищем при разноименной стойке

5.4.3. Варианты ударов с маневром туловищем и по рингу (фото 62, 63)



Исходное положение



Прямой в корпус дальней с уклоном и выходом ближней



Прямой в корпус ближней от уклона с выходом дальней



Снизу в корпус ближней с наклоном и подходом ближней



Сбоку в корпус ближней с наклоном и подходом дальней



Боковой дальней в голову от нырка с заходом дальней

Фото 62. Варианты ударов с маневром туловищем и по рингу при одноименной стойке



Исходное положение



*Прямой ближней в голову
с отклонением и заходом ближней*



*Сбоку дальней в корпус
с наклоном и подходом
ближней*



*Прямой (боковой)
ближней в корпус
с уклоном и выходом
дальней*



*Снизу дальней в корпус
с наклоном и подходом
дальней*

Фото 63. Варианты ударов с маневром туловищем и по рингу при разноименной стойке

5.4.4. Серии ударов

Серийные удары с точки зрения техники их выполнения рассматриваются как сочетания повторных и двойных ударов.

Трехударные серии:

- 1) повторный удар + одиночный удар (акцентированный);
- 2) двойной удар + одиночный удар (акцентированный);
- 3) одиночный удар (акцентированный) + двойной удар.

Четырехударные серии:

- 1) повторный удар + двойной удар;
- 2) двойной удар + двойной удар;
- 3) три удара + одиночный удар (акцентированный).

Следует отметить, что по временным интервалам соединения одиночных ударов в повторные, двойные и серийные могут различаться.

Так, при сочетании могут быть пауза и акцент на выполнении последних ударов; такое сочетание может быть и непрерывным, то есть удары следуют один за другим без разрыва во времени.

В учебно-тренировочном процессе необходимо строго учитывать закономерности соединения приемов в атакующее действие. Так, при обучении одиночным ударам и совершенствовании в них надо изучать и совершенствовать структуру ударных движений, а при обучении повторным, двойным и серийным ударам и совершенствовании в них главное внимание следует обращать на соединение ударов в единое действие.

При организации нападающих действий необходимо учитывать сочетание перемещения с ударами. Важную роль при этом имеет последовательность работы звеньев тела – ног и рук (ритмическая структура сочетания).

Первый вариант предусматривает сближение с соперником – выполнение приставного шага или скачка, в конце которого боксер занимает устойчивое положение в боевой стойке. Затем наносится удар. Ритмическая структура определяется счетом: «раз-два-три». При этом перемещение выполняется как левой, так и правой ногой вперед, назад или в сторону.

Во втором варианте сближение производится движением впередистоящей ноги, затем наносится удар, после чего приставляется ц нога, чтобы боксер вновь принял боевую стойку. По ритмической структуре этот вариант аналогичен первому (счет «раз-два-три»).

Третий вариант предусматривает выполнение шага или скачка одной ногой вперед, назад или в сторону. Одновременно с перемещением производится ударное движение руки. При этом разгон кулака осуществляется с по-

воротом туловища вокруг вертикальной оси и толчком ногой в одноопорном положении; вслед за постановкой ноги в опорное положение наносится удар так, чтобы шаг левой ногой и удар производились на счет «раз», затем представлялась другая нога (счет «два») и боксер принимал боевую стойку.

Четвертый вариант предусматривает сочетание перемещения скачком двумя ногами (поскок) с ударом, при этом вначале выполняется сближение (счет «раз») и затем наносится удар (счет «два»).

Следует отметить, что после каждого перемещения, каким бы способом оно ни было выполнено, боксер должен принять определенное исходное положение в боевой стойке. Одной из основных его характеристик является расположение проекции ОЦТ в площади опоры при сохранении устойчивого равновесия (распределение веса тела по площади опоры). Так, перед выполнением удара боксер может принять боевую стойку с распределением веса тела на обе ноги, причем ОЦТ проецируется на середину площади опоры. В другом случае вес тела в основном приходится на одну ногу (одноименную или разноименную ударяющей руке). При этом ОЦТ будет проецироваться ближе к передней или задней границе опоры. Такое исходное положение во многом определяет целевую направленность будущего удара (быстрый или сильный, короткий или длинный), а также его двигательную структуру, связанную с перемещением ОЦТ при выполнении удара.

Если в боевой стойке вес тела распределен на обе ноги, боксер, перемещая ОЦТ к передней границе опоры, может выполнить сильный удар правой (прямой, боковой, снизу); не смещая ОЦТ, – быстрый удар правой или левой. Когда вес тела в боевой стойке приходится преимущественно на ногу, одноименную ударяющей руке, можно выполнять сильные удары, а если преимущественно на ногу, разноименную ударяющей руке, можно выполнять быстрые удары как левой, так и правой рукой.

Таким образом, исходное положение в боевой стойке является ведущим структурным элементом ударных движений и в значительной мере определяет богатство и разнообразие ударов в техническом мастерстве боксеров.

Сочетание перемещения с ударом основывается на следующих принципах:

1) в первом и четвертом вариантах задачи сближения (перемещения) и атаки (удар) выполняются последовательно, при этом в конце перемещения боксер обязан занять исходное положение для выполнения намеченного удара;

2) во втором и третьем вариантах задача атаки решается одновременно с задачей сближения. При этом выполнение удара накладывается на выполнение перемещения;

3) при последовательном решении задач перемещения и атаки могут выполняться одиночные, двойные или серийные удары;

4) при одновременном решении задач перемещения и атаки повторные, двойные и серийные удары могут выполняться после приставления стоящей сзади ноги.

В учебно-тренировочном процессе необходимо учитывать следующие обстоятельства:

1. Как правило, удары выполняют в сочетании с перемещениями. Поэтому необходимо изучать перемещения и удары и совершенствоваться в них сначала раздельно, затем целостно.

2. При обучении ударам и перемещениям и совершенствовании в них необходимо основное внимание уделять связкам этих приемов в единое действие с учетом закономерностей сочетания, а также его ритмической структуры.

3. Необходимо учитывать различные типы сочетаний (варианты), имеющие различную двигательную и ритмическую структуру.

Ниже приводятся варианты простейших серийных связок (фото 64–75).

Перечень вариантов далеко не полный, но дает представление о системе построения возможных сочетаний. Усвоение только данного здесь перечня сложных технических действий может обеспечить формирование полноценной технической базы для реализации в спаррингах.



Фото 64. Вариант сдвоенного прямого удара ближней с полушагом и прямого дальней при одноименной стойке



Фото 65. Вариант сдвоенного прямого удара ближней с выходом дальней и бокового удара дальней при одноименной стойке



Фото 66. Вариант сдвоенного прямого удара дальней с полуподшагом ближней и бокового удара ближней при разноименной стойке



Фото 67. Вариант сдвоенного удара дальней снизу с полуподшагом ближней и сбоку ближней при разноименной стойке



Исходное положение



*Прямой ближней в голову
с выходом дальней*



Боковой дальней в голову



*Сбоку ближней в голову
с подшагом дальней*

Фото 68. Вариант серии: прямой ближней с выходом дальней, боковой дальней, сбоку ближней в голову с подшагом при одноименной стойке



Исходное положение



Прямой ближней в корпус с выходом дальней



Снизу дальней в корпус



Сбоку ближней в голову с подшагом дальней

Фото 69. Вариант серии: прямой ближней с выходом дальней, снизу дальней, сбоку ближней с подшагом при одноименной стойке



Исходное положение



Прямой дальней в корпус с подшагом ближней



Прямой ближней в голову



Боковой дальней в голову с подшагом ближней

Фото 70. Вариант серии: прямой дальней в корпус с подшагом ближней, прямой ближней в голову, боковой дальней в голову с подшагом ближней при разноименной стойке



Исходное положение



Снизу дальней в корпус с подшагом ближней



Прямой ближней в голову



Боковой дальней в голову

Фото 71. Вариант серии: снизу дальней в корпус с подшагом ближней, прямой ближней в голову, боковой дальней в голову при разноименной стойке



Исходное положение



Выход дальней с нырком против прямого ближней



Сбоку дальней в корпус



Снизу ближней в корпус



Боковой дальней в голову

Фото 72. Вариант серии: от нырка к дальней – сбоку дальней в корпус, снизу ближней в корпус, боковой дальней в голову при одноименной стойке



Исходное положение



Удар ближней сбоку в корпус с выходом дальней и уклоном



Снизу-сбоку дальней в корпус



Снизу ближней в корпус



Сбоку дальней в голову

Фото 73. Вариант серии: ближней сбоку в корпус с выходом дальней и уклоном, снизу-сбоку дальней в корпус, снизу ближней в корпус, боковой дальней в голову при одноименной стойке



Исходное положение



Нырок против прямого ближней с заходом ближней



Снизу ближней в корпус



Сбоку дальней в голову



Прямой ближней в голову

Фото 74. Вариант серии: от нырка снизу – ближней в корпус, сбоку дальней в голову, прямой ближней в голову при разноименной стойке



Исходное положение



Прямой ближней с выходом ближней



Снизу дальней в корпус



Сбоку ближней в голову



Прямой дальней в корпус

Фото 75. Вариант серии: прямой ближней с выходом ближней, снизу дальней в корпус, сбоку ближней в голову, прямой дальней в корпус при разноименной стойке

5.5. Контратакующая тактика

Наиболее важным в становлении технико-тактического мастерства является освоение раздела контратакующих действий. Высокотехнический бокс характеризуется не столько ударной техникой, сколько способностью избегать ударов противника и наносить ответные и встречные удары.

Конечно, значительную роль в формировании такой способности играет качество простой скорости, однако простая природная скорость бойца может обеспечить только простое защитное реагирование, но не адекватный ответ и тем более встречный удар.

Для этого необходимо быстро воспринять информацию, проанализировать, выбрать оптимальный вариант реагирования или сформировать «модель потребного будущего», по Н. А. Бернштейну (1991), и реализовать ее в ответном или встречном ударе. Такое время называется латентным (отставленным) периодом реакции спортсмена.

Что означает понятие выбора оптимального варианта решения задачи?

Есть ряд авторов работ о боевых искусствах, особенно о рукопашном бое, который не завершается соревновательной проверкой усвоенного материала (Д. В. Скогорев, 1997; И. Стрельцов, 2001), которые отрицают тренирующую роль соревнований, а также необходимость отрабатывать приемы защиты и нападения. Взамен они предлагают использовать знания биомеханики и в каждом конкретном случае в соответствии с меняющейся ситуацией формировать ответное действие.

Видимо, эти авторы никогда не были на ринге, где скорость удара исчисляется сотыми долями секунды и нет времени даже на выбор уже заранее подготовленных ответов. Возможно только автоматизированное реагирование заранее отработанными условными рефлексам. Но для того чтобы это автоматизированное реагирование сработало, необходимо иметь вначале перечень оптимальных ответных действий на возникновение наиболее вероятных ситуаций. Затем, отработав технику их осуществления, необходимо долго и целеустремленно тренировать свои сенсомоторные механизмы в переключении с одной ответной программы на другую в условиях скоротечной смены ситуаций.

Для этого необходимо усвоить излагаемый ниже технико-тактический раздел, который представлен вариантами ответных действий в типовых ситуациях боя. Естественно, что этот перечень далеко не полон, но его изучение и отработка, а также дальнейшее самостоятельное развитие идеи позволит его расширить.

Однако следует иметь в виду, что беспредельное расширение индивидуального технико-тактического комплекса увеличит перечень возможных ответов, что увеличит время поиска оптимального решения и, соответственно, время ответной реакции.

Поэтому необходимо работать над тем, чтобы ваши ответные действия были как можно более сужены, но в то же время эффективно отвечали на все возможные атаки противника.

Для этого необходимо иметь весь комплекс атакующих действий противника и, используя его как перечень типовых сигналов, разработать унифицированные ответные действия, позволяющие в ответ на комплексы сходных атакующих действий реагировать типовыми унифицированными ответными действиями.

Комплекс контратакующих технико-тактических действий включает в себя:

- ответные удары после защитного маневра;
- ответные удары после контактной защиты;
- встречные удары;
- опережающие удары.

Ниже в качестве примера для составления систематизированных учебно-тренировочных комплексов приводятся некоторые их варианты в привязке к взаимным стойкам в проекции на горизонтальную плоскость.

Комбинации ответных ударов с маневром туловищем и по рингу могут проводиться в различных сочетаниях с учетом возможности использования трех компонентов:

- маневра туловищем (уклонами, отклонами, наклонами, нырками);
- маневра по рингу (выходом, уходом, подходом, заходом);
- с ответными ударами (прямых, боковых, сбоку, круговых, снизу).

5.5.1. Ответные удары после защиты маневром туловищем и по рингу (фото 76–79)



Уклон с выходом против прямого ближней в голову



Ответный прямой дальней в голову



Уклон с выходом против прямого дальней в голову



Ответный прямой дальней в голову

Фото 76. Ответные удары после уклона с выходом в сторону дальней ноги при одноименной стойке



Уклон с выходом ближней против прямого дальней в голову



Ответный удар прямой дальней в корпус



Уклон с выходом против прямого ближней в голову



Ответный снизу дальней в корпус

Фото 77. Ответные удары после уклона с выходом в сторону дальней ноги при разноименной стойке



Уклон с выходом против прямого ближней в голову



Ответный удар в корпус ближней



Уклон с выходом против прямого дальней в голову

Фото 78. Ответные удары после уклона с выходом в сторону ближней ноги при одноименной стойке



Уклон с выходом против прямого ближней в голову



Ответный удар ближней в голову



Уклон с выходом против прямого дальней в голову



Ответный прямой ближней в корпус

Фото 79. Ответные удары после уклона с выходом в сторону ближней ноги при разноименной стойке

5.5.2. Ответные удары после контактной защиты

5.5.2.1. Ответные удары после подставок и блоков (фото 80–85)



*Подставка ближнего предплечья
против прямого ближней*



*Подставка ближнего плеча
против прямого ближней*



*Подставка ближней ладони
против удара снизу ближней*



Ответ прямой дальней

Фото 80. Ответный удар дальней после защиты подставками ближней против ударов ближней при одноименной стойке



*Блок дальним плечом
против кругового
ближней*



*Подставка дальней
ладонью против
прямого ближней*



*Ответ прямой
ближней*

Фото 81. Ответный удар ближней после защиты блоками дальней против ударов ближней при одноименной стойке



*Подставка ближнего плеча против
прямого дальней*



Ответ прямой дальней

Фото 82. Ответный удар дальней после защиты подставкой ближнего плеча против удара дальней при одноименной стойке



*Подставка дальней ладони
против прямого ближней*



Ответ прямой ближней

Фото 83. Ответный удар ближней после защиты подставками дальней против удара дальней при одноименной стойке



*Блок дальним плечом
против кругового
ближней*



*Подставка дальней
ладонью против прямого
ближней*



*Ответ прямой
ближней*

Фото 84. Ответный удар дальней после защиты подставками и блоками ближней рукой против ударов дальней при разноименной стойке



*Блок дальней ладонью против
кругового ближней*



Ответ прямой ближней



*Подставка дальней
ладонью против прямого
дальней*



*Подставка дальней
ладонью против удара
снизу дальней*



Ответ сбоку ближней

Фото 85. Ответные удары после защиты подставками и блоками дальней рукой против ударов при разноименной стойке

5.5.2.2. Ответные удары после отбивов (фото 86–90)



Отбив ближней снаружи внутрь прямого удара дальней



Ответ прямой дальней

Фото 86. Ответный удар после защиты отбивом при одноименной стойке



Отбив ближней снаружи внутрь прямого удара ближней



Ответ прямой дальней

Фото 87. Ответный удар после защиты отбивом при разноименной стойке



Отбив ближней снаружи наружу против прямого ближней



Ответ прямой дальней

Фото 88. Ответный удар после защиты отбивом ближней снаружи наружу при одноименной стойке



Отбив снаружи внутрь дальней против прямого ближней



Ответ прямой ближней

Фото 89. Ответный удар после защиты отбивом дальней снаружи внутрь от прямых ударов ближней при одноименной стойке



*Отбив дальней снаружи
внутри прямого дальней*



*Отбив дальней снаружи
внутри удара снизу
дальней*



Ответ прямой ближней

Фото 90. Ответный удар после защиты отбивом снаружи внутрь против ударов дальней при разноименной стойке

5.5.3. Встречные удары

5.5.3.1. Встречные удары в маневре (фото 91, 92)



Исходная одноименная стойка



Встречный прямой ближней с подходом ближней и наклоном против прямого ближней



Встречный прямой ближней с выходом дальней и уклоном против прямого ближней



Встречный перекрестный боковой дальней с подходом ближней и уклоном против прямого ближней



Встречный прямой дальней с выходом ближней и уклоном против прямого дальней

Фото 91. Встречные удары от маневра при одноименной стойке



Исходная разноименная стойка



Встречные удары ближней с выходом дальней и уклоном против прямого ближней



Встречный перекрестный боковой ближней с подходом дальней и уклоном против прямого ближней



Встречные удары дальней с выходом ближней и уклоном против прямого дальней



Встречные удары дальней с выходом ближней и уклоном против прямого ближней

Фото 92. Встречные удары от маневра при разноименной стойке

5.5.3.2. Встречные удары с подставками (фото 93–96)



Фото 93. Встречный прямой дальней с подставкой ближней против прямого дальней при одноименной стойке



Фото 94. Встречный прямой дальней с подставкой ближней против прямого ближней при разноименной стойке



Фото 95. Встречный боковой ближней с подставкой дальней против прямого дальней при одноименной стойке



Фото 96. Встречный прямой ближней с подставкой дальней против прямого ближней при разноименной стойке

5.5.3.3. Встречные касательные удары (фото 97, 98)

Данные удары проводятся за счет проворачивания внутрь слегка согнутой руки вдоль ее продольной оси. За счет этого предплечье касательным движением отбивает атакующую руку вверх и, скользя вдоль нее, осуществляет удар несколько сверху-сбоку.



Фото 97. Встречный касательный боковой ближней снизу против прямого дальней при одноименной стойке



Фото 98. Встречный касательный боковой ближней снизу против прямого ближней при разноименной стойке

5.5.3.4. Встречные удары с одновременным отбивом

Удары с одновременным отбивом изнутри наружу (фото 99–101)



Фото 99. Встречный удар дальней с одновременным отбивом ближней изнутри прямого дальней при одноименной стойке



Фото 100. Встречный удар дальней с одновременным отбивом ближней изнутри прямого ближней при разноименной стойке



Фото 101. Встречный удар ближней с одновременным отбивом дальней изнутри прямого удара ближней в голову или в корпус при одноименной стойке



Фото 102. Встречный удар ближней с одновременным отбивом дальней изнутри прямых ударов дальней в голову или корпус при разноименной стойке

Удары с одновременным отбивом снаружи внутрь (фото 103, 104)



Фото 103. Встречный удар дальней с одновременным отбивом ближней снаружи прямого дальней при одноименной стойке



Фото 104. Встречный удар дальней с одновременным отбивом ближней снаружи прямого дальней при разноименной стойке

5.5.3.5. Серии ударов

От упреждающего отбива с успехом проводятся многоударные серии (см. главу 5.4.4).

5.5.4. Защищенные встречные удары

Термин «защищенные удары» включает в себя действия, сходные с «атакой на оружие» в фехтовании.

Атакующий наносит отбивающий удар по выставленной вперед руке противника снаружи внутрь, или изнутри наружу. В зависимости от силы упреждающего отбива формируется и структура защищенного удара.

Если отбив был сильным, то за счет реверсивного движения организуется двухтактный удар.

Если отбив не затребовал большого усилия, то удар производится в один такт – одновременно с упреждающим отбивом.

5.5.4.1. Двухтактный защищенный удар (фото 105, 106)



Фото 105. Двухтактный защищенный удар: отбив дальней по ближней руке снаружи внутрь – прямой ближней в голову при одноименной стойке



Фото 106. Двухтактный защищенный удар: отбив ближней по ближней руке снаружи внутрь – прямой дальней в голову при разноименной стойке

5.5.4.2. Однотактный защищенный удар с опережением защиты (фото 107–110)



Фото 107. Удар дальней с упредительным отбивом ближней изнутри дальней руки при одноименной стойке



Фото 108. Удар дальней с упредительным отбивом ближней изнутри ближней руки при разноименной стойке



Фото 109. Удары ближней рукой с упредительным отбивом дальней рукой изнутри ближней руки при одноименной стойке



Фото 110. Удары ближней рукой с упредительным отбивом дальней рукой изнутри ближней руки при разноименной стойке

Удары с одновременным отбивом снаружи внутрь (фото 111–114)



Фото 111.

Удары дальней с упредительным отбивом дальней руки противника снаружи при одноименной стойке



Фото 112.

Удары дальней с упредительным отбивом ближней руки противника при разноименной стойке



Фото 113.

Удар ближней с упредительным отбивом изнутри ближней руки противника при одноименной стойке



Фото 114.

Удар ближней с упредительным отбивом изнутри дальней руки противника при разноименной стойке

5.5.4.3. «Касательные» удары (фото 115, 116)

«Касательные» удары являются совмещенным средством одновременной превентивной (упреждающей) защиты, то есть устранения с пути препятствующей удару руки и самой атаки.

Эти удары проводятся с расчетом на касательное отбивание вероятной встречной атаки или просто препятствующей удару руки. Атакующая рука, продвигаясь в сторону «мишени», описывает небольшой круг, как бы пытаясь зайти на удар несколько сверху (техника бокового удара). При этом верхняя часть предплечья и локтевой сустав скользящим движением отбивают находящуюся на пути руку противника вверх, как бы оттесняя ее вверх и в сторону. Вращение внутрь, вдоль продольной оси, несколько согнутой в локте руки, позволяет более эффективно осуществить отдавливание руки противника движением по касательной без особого ущерба силе и скорости бокового удара.



Одноименная стойка



Разноименная стойка

Фото 115. «Касательный» боковой удар ближней в голову изнутри снизу



Одноименная стойка



Разноименная стойка

Фото 116. «Касательный» боковой удар дальней в голову изнутри снизу

Различные виды пассивной и активной защиты изучаются на этапе начальной подготовки как основа оборонительного боя. Однако владеть в совершенстве всем объемом технико-тактических действий в сложных ситуативных и психострессорных условиях боя невозможно. На этапе спортивного совершенствования боксер должен позаботиться о подборе тех контратак, которые с опытом состязаний становятся как бы его личными, то есть составляющими его манеру ведения боя.

Если боксер хочет надежно защищаться, он должен овладеть техническими средствами оборонительного боя. Тогда он получит возможность сохранять боевую инициативу без потери активности.

Каждый вид защиты в техническом отношении служит удобным «исходным» положением для ответного удара или сочетается со встречным ударом. Это позволяет боксеру действовать рационально и инициативно, не снижая темпа боя. Например, при отходе назад он может наносить любой ответный удар из положения защиты – как бы слитно с нею.

Ответные удары правой можно наносить из положения уклона вправо, а вращение туловища вправо создает удобное исходное положение для этого удара. Отвечать на атаку противника после отхода назад можно и серией ударов, подмечая при отходе назад открывающиеся места противника.

Встречные удары действенны своей неожиданностью. Их координация сочетается с защитным маневром.

Например, встречный удар ближней наносится в сочетании с уклоном в сторону дальней ноги, а встречный удар дальней – с уклоном и выходом в сторону своей ближней к противнику ноги.

При атаке противника дальней рукой в условиях одноименной стойки его удобнее встречать ударом ближней руки. Когда же он атакует ближней рукой в голову при такой же стойке, весьма эффективны встречные перекрестные (боковые) удары дальней рукой в голову. В условиях разноименной стойки алгоритм ответов меняется. Так, при ударе противника ближней рукой встречный перекрестный удар проводится ближней рукой и т. д.

Способность к реализации встречных ударов свидетельствует не только о наличии высоких сенсомоторных задатков боксера, но и об отлично продуманной заблаговременной и систематической подготовке.

5.6. Тактика ближнего боя

Овладев технической основой боя на дальней и средней дистанциях в периоде базовой технической подготовки, боксер приступает к изучению техники и совершенствованию навыков ведения ближнего боя. В ближнем бою в основном применяются удары сбоку и снизу, обусловленные короткой дистанцией. Соответственно меняется и содержание защиты.

После усвоения особенностей техники атаки и техники защиты боксеру необходимо овладеть соответствующей манерой ведения боя. Нужно научиться держаться в собранной боевой стойке вплотную к сопернику и передвигаться, не нарушая дистанцию. Только научившись непринужденно держаться в защитной стойке и сохранять ближнюю дистанцию при передвижениях соперника во всех направлениях, можно переходить к совершенствованию техники ударов и защиты.

Осваивать боевые действия надо с защиты подставками, что позволяет научиться быть неуязвимым для коротких ударов противника. Сущность этого вида защиты заключается в том, чтобы прикрыть согнутыми руками и плечами голову и переднюю часть туловища. Непроницаемость боксера усиливается небольшими мягкими телодвижениями в стороны, которыми занимающийся как бы скрадывает и смягчает толчки и напор противника.

Следующий защитный навык боксера – умение останавливать короткие удары партнера, накладывая на его руки свои ладони и предплечья.

Чтобы наиболее успешно решить задачу выработки умения держаться непроницаемо в сфере действий коротких ударов партнера, следует в дополнение к двум предыдущим видам защиты добавить защиту уклонами. Теперь в упражнениях с партнером в освоении ближнего боя будут использоваться защиты подставками, остановками, уклонами и приседами. Боксеру необходимо научиться сочетать эти виды защиты для ближнего боя, гибко переходя от одной защиты к другой.

В тренировочном условном бою с партнером последний должен произвольно сочетать свои удары, но наносить их легко, только обозначая попадания. Этим полностью исключается опасность получения сильных ударов. Такая условная обстановка в упражнениях располагает к внимательному и точному освоению техники ближнего боя и приучает боксера держаться непринужденно.

Как только боксер научится свободно и непроницаемо защищаться на ближней дистанции, следует переходить к упражнениям в нанесении ударов, которые вначале должны быть легкими. Здесь используется такой методический прием, как односторонний условный бой, во время которого один партнер наносит легкие удары, а другой только защищается. Это дает возможность обоим боксерам сосредоточивать внимание на развитии быстроты и точности реакции при защитных и наступательных действиях.

Дальнейшее совершенствование ближнего боя происходит в двустороннем условном бою, где оба спортсмена одновременно и защищаются, и наносят удары. Боевое упражнение приобретает характер фехтования на кулаках.

Процесс освоения ближнего боя основан на воспитании тактильных ощущений. Если на дальней дистанции боксер в оценке возникающих боевых положений руководствуется в основном зрением, то при бое на ближней дистанции он предугадывает намерения противника по ощущениям его движений. При непосредственном соприкосновении с противником боксеру передаются его мышечные напряжения, связанные с попытками нанести удар или защититься.

Процесс кожно-мышечных ощущений основывается на работе тактильного анализатора. К ней относятся три вида ощущений – прикосновение к коже, волосковая чувствительность и давление. У боксера, умеющего искусно вести бой на ближней дистанции, бывает повышена осязательная чувствительность и отлично развита быстрота нервно-мышечной реакции на тактильный раздражитель.

Методика обучения ближнему бою и его совершенствования построена на воспитании быстроты и точности реакции. При упражнениях в ведении ближнего боя осуществляется нервная настройка на специфику ведения ближнего боя в плотную.

Боксеру необходимо умение держаться в бою свободно и непринужденно. Мастер ближнего боя, находясь в сфере действия коротких ударов соперника, постоянно сохраняет способность тонко соразмерять свои мышечные усилия. Такой боксер имеет идеально развитые тактильные ощущения. Он никогда не тратит силу на толчки и преодоление напора противника и направляет свои усилия только на удары.

При грубом физическом давлении противника мастер ближнего боя уступает ему, не затрачивая усилий на бессмысленную борьбу и толкание, но даже при отступлении умеет наносить удары с не меньшей эффективностью, чем при наступлении.

Теперь к комплексу защитных действий на ближней дистанции следует добавить нырки, отбивы и уходы. Защита отбивом применяется от всех коротких ударов и выполняется главным образом предплечьем. Защита нырком используется лишь от боковых ударов в голову, когда соперник выше боксера. Защита уходами применяется только в том случае, если боксеру нужно выйти из ближнего боя, разорвав дистанцию.

Овладение ближним боем придает боксеру уверенность при атаках и контратаках. Так, при задержках атакующего боксера после атак на ближней дистанции он отлично ориентируется. В действиях вблизи противника он развивает атаки сериями ударов.

Современные выдающиеся боксеры обычно ведут бой на дальней и средней дистанциях. Однако, как показал опыт крупных турниров, ближний бой является необходимым дополнением к техническим и тактическим средствам боя на дальней и средней дистанциях.

Необходимость этого подсказывается следующими обстоятельствами. В конце атаки, входя в сферу действия ударов противника, боксер часто теряется в защите и ищет ее в захватах рук противника, «глухой» пассивной защите или, что еще хуже, идет на обмен ударами.

Такие панические действия объясняются неумением боксировать на ближней дистанции.

Боксер, владеющий техникой ближнего боя, чувствует себя в сфере действия ударов противника уверенно и продолжает вести и развивать активные действия.

Как же боксер должен вести себя находясь вплотную к противнику?

Прежде всего, держаться ненапряженно и в то же время собранно, слегка согнувшись во всех звеньях тела и прикрывая согнутыми руками уязвимые места тела от коротких ударов противника; в дополнение к защите подставками рук под его удары применять небольшие уклоны, устраниаясь ими от ударов. Находясь в защитной стойке, боксер благодаря расслаблению мышц получает возможность точно направлять свои удары в цель и делать их резкими. Это умение – одно из самых трудных в ближнем бою, но овладеть им необходимо в совершенстве. Только тогда боксер получит возможность действовать свободно и избирательно.

Для успешного ведения ближнего боя необходимо все-таки овладеть рядом вспомогательных приемов с целью успешного противодействия сопернику во взаимоконтакте с ним.

В связи с тем что на ближней дистанции невозможно зрительно спрогнозировать действия противника, в силу сужения эффективного обзора (В. Е. Котешев, В. А. Макаров, 2006), необходимо усвоенную технику ближнего боя в дальнейшем тренировать до уровня подсознательных действий с максимальным исключением зрительно-моторной сферы, пригодной для дальнего боя, и включением проприоцептивно-моторной сферы.

Наиболее важной частью техники ближнего боя является способность эффективно блокировать руки противника на уровне ощущений в непосредственном соприкосновении с ним.

5.6.1. Сдерживание рук противника

Ближний бой, конечно же, представляется на первый взгляд как обмен сериями ударов на ближней дистанции. Но такой бой долго вестись не может в связи с его высокой интенсивностью и возникновением значительного кислородного долга.

В условиях современных правил соревнований ближний бой стал использоваться чаще в качестве радикального средства достижения победы.

Однако оба боксера находятся в равных условиях, и, естественно, они ищут возможность снизить его интенсивность за счет сдерживания противника в условиях, когда мгновенный сдерживающий контакт позволяет обеспечить защиту и соблюсти правила соревнований. Для этой цели наиболее эффективным, сдерживающим активность противника средством является блокирование его рук путем использования прежде всего накладок, упоров и блоков.

Ниже приводятся иллюстрации типовых взаимных противодействий в условиях ближнего боя как технико-тактической категории (фото 117–119).

Для успешной деятельности в данном разделе боя необходимо выделять время для взаимных упражнений на отслеживание движения рук противника без зрительной фиксации, пользуясь только проприоцептивными (мышечно-суставными) и тактильными (нервные окончания кожи) ощущениями. Каждое движение руки противника нужно отслеживать своей рукой, как бы придерживая ее и сопровождая, не давая ей осуществить разгон для удара.



Накладка дальней кистью на ближнее предплечье противника



Накладка ближним предплечьем на ближнее предплечье противника

Фото 117. Техника сдерживания рук противника при одноименной взаимной стойке



Упор дальним плечом в ближнее плечо противника сверху внутрь



Упор дальним предплечьем в ближнее плечо противника



Накладка дальним локтем на ближний локтевой сустав противника



Накладка дальним предплечьем на ближнее предплечье противника

Фото 118. Техника сдерживания рук противника при разноименной взаимной стойке



*Упор ближним предплечьем
в ближнее плечо противника
сбоку*



*Накладка ближним
предплечьем на ближнее
предплечье противника*



*Фиксация ближнего локтя
дальней рукой
при разноименной стойке*



*Фиксация ближнего локтя
ближней рукой
при одноименной стойке*

Фото 119. Техника фиксирования руки противника

5.6.2. Атака в ближнем бою

Однако защита в ближнем бою только призвана страховать от неожиданностей. Кардинальным средством победы все-таки является ударная техника, комбинирование которой неисчерпаемо.

Разговор идет о комбинировании серийной атаки, поскольку в ближнем бою одиночные удары малоэффективны.

Ниже иллюстрируются типовые комбинации ударной техники в ближнем бою (фото 120–125), знакомство с системой которых позволит самостоятельно составлять комбинации.



Накладка дальней кистью на ближнее предплечье



Снизу дальней в голову



Сбоку ближней в голову

Фото 120. Двухударный вариант атаки от сдерживания дальней рукой ближней руки противника при одноименной стойке



*Сдерживание
предплечьями рук
противника снаружи*



*Сбоку ближней
в корпус с выходом*



*Сбоку дальней
в голову*

Фото 121. Двухударный вариант атаки от сдерживания предплечьями рук противника снаружи при одноименной стойке



*Упреждающий отбив дальней
ближнего предплечья вниз*



*Удар ближней сбоку в голову
с подходом дальней*



*Сбоку дальней
в голову*



*Снизу ближней
в корпус*

Фото 122. Трехударный вариант атаки от удара ближней с подходом дальней при одноименной стойке в ближнем бою



*Удар ближней с подходом
дальней и с наклоном*



*Удар дальней снизу
в корпус*



*Удар ближней снизу
в корпус*



*Удар сбоку дальней
в голову*

Фото 123. Четырехударный вариант атаки от удара ближней с подходом дальней при одноименной стойке в ближнем бою



Нырок с заходом в сторону ближней к противнику ноги



Удар ближней снизу в корпус



Удар дальней сбоку в голову



Удар ближней сбоку в корпус

Фото 124. Трехударный вариант атаки от нырка в сторону ближней ноги и с заходом при разноименной стойке в ближнем бою



Нырок с заходом в сторону ближней к противнику ноги с ударом дальней в корпус



Удар ближней снизу в корпус



Удар дальней сбоку в голову



Боковой удар ближней в голову

Фото 125. Четырехударный вариант атаки от нырка в сторону ближней ноги и с заходом при разноименной стойке в ближнем бою

5.7. Тактика боя вплотную

Положение клинча (вплотную) является нарушением правил и прерывается командой судьи. Однако от возникновения клинча до подачи команды судьи проходит время, которое один из бойцов может использовать для нанесения удара (серии ударов), умело освободившись от спровоцированного противником или самим собой обоюдного обхвата.

Поскольку само возникновение клинча не наказывается (в случае выполнения команды судьи), то факт наличия такого раздела в боксе требует специальной подготовки в целях защиты и в целях использования его для осуществления атакующих действий. Необходимость эта еще более подтверждается изменением структуры соревновательных встреч боксеров при увеличении числа раундов и уменьшении времени в каждом из них. Данные педагогических наблюдений за соревновательными действиями боксеров свидетельствуют об увеличении общего времени нахождения боксеров в положении клинча и увеличении количества оцененных баллов за удары в бою на дистанции вплотную.

В связи с этим целесообразно специально изучить способы входа в клинч (хотя бы для ознакомления с возможными воздействиями противника) и способы выхода из клинча с использованием его для нанесения ударов.

5.7.1. Входы в положение вплотную (в клинч) (фото 126–129)



Фото 126. Входы в клинч руками снизу вверх с последующим обхватом шеи и плеча сверху при одноименной стойке

Ближняя к противнику рука может накладываться на его дальнее плечо, чтобы ограничивать амплитуду его движений, но перед выходом из клинча для последующего удара надо захватывать дальней рукой голову противника. Это действие обеспечивает более эффективное раскачивание противника с целью маскировки выхода из клинча и самого удара.

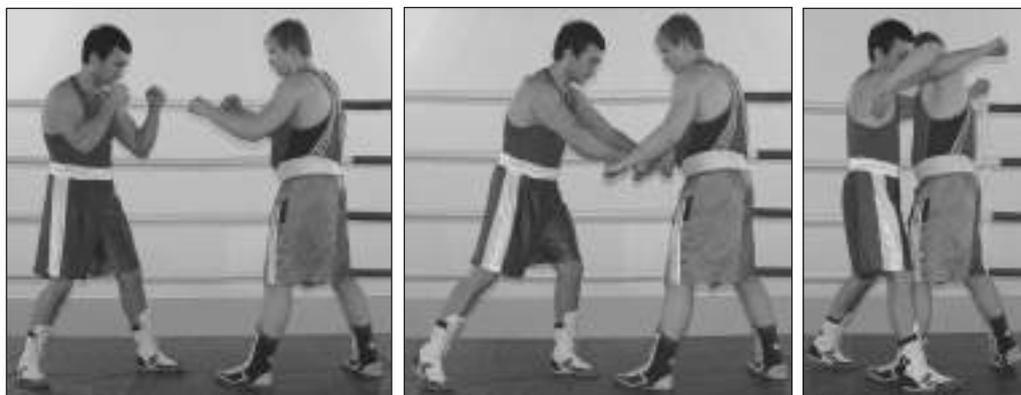


Фото 127. Входы в клинч руками сверху вниз с последующим обхватом шеи и руки снизу при одноименной стойке

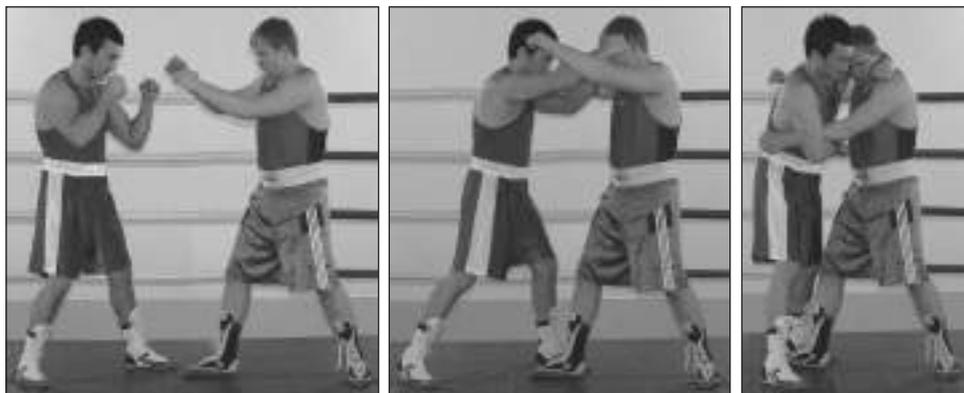


Фото 128. Входы в клинч руками снизу вверх с последующим обхватом шеи и плеча сверху при разноименной стойке

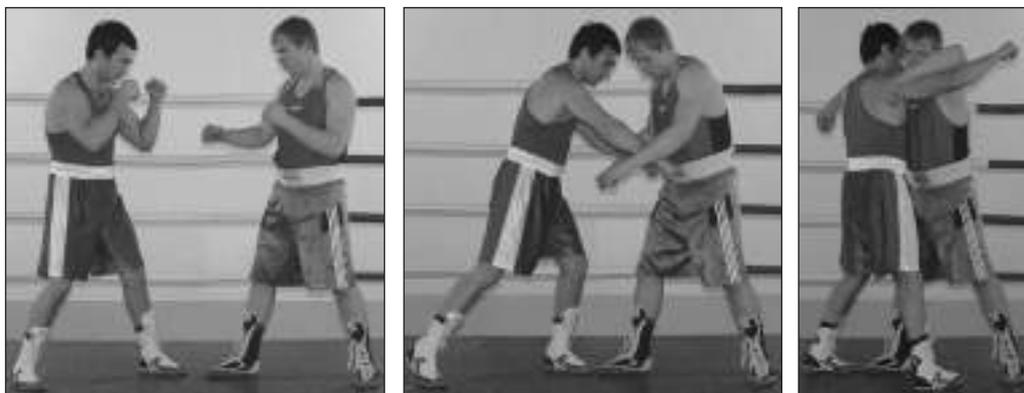


Фото 129. Входы в клинч руками сверху вниз с последующим обхватом шеи и руки снизу при разноименной стойке

5.7.2. Фиксация положения вплотную (клинча) (фото 130–132)



Сдерживание предплечьями сверху



Сдерживание предплечьями изнутри

Фото 130. Сдерживание рук противника предплечьями



Сдерживание плечами сверху Сдерживание плечами снизу

Фото 131. Сдерживание рук противника плечами



Блокирование дальней рукой Блокирование ближней рукой

Фото 132. Блокирование головы

5.7.3. Выходы из спонтанного (непланируемого) положения вплотную (клинча) с ударом (фото 133-135)



а



б



в

Фото 133. Раскрытие защиты противника руками изнутри с ударом на отходе



а



б



в

Фото 134. Отталкивание от сдерживания сверху с ударом на отходе

*а**б**в*

Фото 135. Распускание обхвата от предварительного надавливания вниз с ударом снизу

5.7.4. Выходы из планового положения вплотную (из клинча) с ударом

Можно использовать удары после запланированного краткосрочного клинча, не доводя его длительность до команды судьи (фото 136–139).

*а**б**в*

Фото 136. Удар дальней от предварительного обхвата шеи противника ближней рукой и накладки на ближнюю руку дальней при одноименной стойке



а



б



в

Фото 137. Удар ближней от предварительного обхвата шеи противника ближней рукой и блокирования ближней руки дальним предплечьем снизу при одноименной стойке



а



б



в

Фото 138. Удар ближней от предварительного обхвата шеи противника дальней рукой и ближней руки противника накладкой сверху при разноименной стойке

*а**б**в*

Фото 139. Удар дальней от предварительного обхвата шеи противника и давления на ближнюю руку сверху с демонстративным распусканием обхвата при разноименной стойке

*а**б**в*

Фото 140. Удар дальней от предварительного обхвата шеи противника ближней и сдерживания дальнего плеча изнутри при одноименной стойке



а



б



в

Фото 141. Удар дальней от предварительного обхвата шеи противника сверху ближней и сдерживания дальнего плеча изнутри при одноименной стойке (замах на удар осуществляется одновременно с освобождением обхвата головы)



а



б



в

Фото 142. Удар ближней от предварительного обхвата шеи противника сверху дальней и сдерживания ближнего плеча снаружи при разноименной стойке (замах на удар осуществляется одновременно с освобождением обхвата головы)

5.8. Формы боя, методы воздействия на противника и стили ведения поединка

В параграфе 5.1 в основном рассматривались общие вопросы тактики единоборств.

В последующих параграфах были представлены варианты тактического использования атакующей техники, пассивной и активной защиты.

В данном параграфе учебный материал будет посвящен комплексированию технико-тактического арсенала с индивидуальными функциональными возможностями боксеров, включая физическую подготовленность, морфологические, психофизиологические и чисто психические особенности.

При этом будут использоваться такие термины, как «формы ведения боя», «методы воздействия на противника», «стили». Каждый из этих терминов зачастую используется в слишком широком диапазоне, что приводит к смешению некоторых принципиальных понятий, затрудняет их систематизацию и негативно влияет на взаимопонимание в педагогическом процессе.

Так, например, имеется ряд смешанных понятий в различных областях деятельности человека. Рассмотрим их интерпретацию в приложении к педагогике:

- метод – способ достижения чего-либо;
- манера – способ что-либо делать, особенность поведения;
- форма – внешнее проявление чего-либо;
- стиль – общность образа, совокупность приемов какой-либо деятельности, метод.

Естественно, что при таком положении в педагогической терминологии (хотя бы в физической культуре и спорте) необходимо более четко определиться в границах использования того или иного термина.

Примем термин «форма» в качестве обозначения более общих проявлений деятельности (особенности усвоения знаний и умений в форме урока, самостоятельных занятий, лекции, беседы и т. д.).

Термин «метод» примем для обозначения более дифференцированных способов осуществления какой-либо задачи (метод развития чего-либо, метод воздействия на кого-либо).

Под термином «стиль» (то же, что и «манера») примем сочетание внешних проявлений деятельности, связанных с технической оснащённостью и функциональными возможностями.

Итак, в области тактики бокса существуют три формы ведения боя: разведывательная, наступательная и оборонительная.

Разведывательная форма боя как средство получения данных о противнике при составлении плана боя является самостоятельной. При подготовке наступательных или оборонительных действий она служит вспомогательной формой.

Наступательная форма боя – активная форма борьбы с противником, предполагающая захват инициативы. Она осуществляется атакующими, встречными и ответными действиями на дальней, средней и ближней дистанциях.

Оборонительная форма боя является формой защиты от захватившего инициативу противника, при этом она может быть самостоятельным и вспомогательным звеном, содействуя развитию наступления.

В классификации техники бокса среди начальных действий обозначено такое понятие, как «дистанция», за которым кроется массив технико-тактических действий, включающих в себя своеобразие технического арсенала и тактику его реализации в зависимости от технической вооруженности и функциональных возможностей.

Дистанция, на которой противники ведут боевые действия, во многом предопределяет особенности техники, проявление тех или иных физических и волевых качеств боксеров в бою. Поединок на каждой дистанции проходит в самых разнообразных условиях и имеет свои закономерности.

От расстояния между партнерами зависит время нанесения ударов и принятия защит. Чем короче боевая дистанция, тем быстрее и незаметнее удар доходит до цели и тем труднее защищаться от него. И наоборот: чем длиннее дистанция, тем легче боксеру защищаться от ударов соперника.

Для каждой дистанции есть лимит времени, определяющий возможность защиты от ударов. Так, у боксера на дальней дистанции лучшие условия для защиты, чем на средней, а на средней – лучшие, чем на ближней. Хотя времени для выполнения действия на дальней дистанции больше, чем на средней, оно исчисляется все же долями секунды. Поэтому защищающиеся от удара должны обладать достаточной быстротой реакции и движений, чтобы вовремя реагировать на действия противника, даже находясь на дальней дистанции.

Лимит времени на разных дистанциях определяет выбор соответствующей тактики, техники, требует различного уровня развития быстроты реакции и мышления, быстроты и координации движений, внимания и других качеств.

На дальней дистанции боксеру всегда труднее начинать атаку, чем на средней, так как, находясь вне сферы ударов, противник относительно легко воспринимает начальные движения и успевает отреагировать на них защитой.

Чтобы атака и контратака были для противника неожиданными, боксер, готовя удар, должен отвлечь его внимание постоянной сменой дистанций и ложными действиями.

Для боя на дальней дистанции характерны свои особенности. Находясь в выпрямленной стойке, боксер легко передвигается по рингу на носках (ноги прямые, расставлены широко) и всегда готов быстро и непринужденно перейти от атаки к контратаке, меняя виды передвижения и расстояние до противника. Боксер дальнего боя пользуется главным образом прямыми ударами, сочетая легкие, отвлекающие удары со стремительными и резкими, и применяет преимущественно защиты шагами назад и в сторону, используя и различные защиты с помощью подставок. Умение пользоваться финтами в сочетании с прямыми ударами и виртуозным передвижением – характерные черты представителя боя на дальней дистанции. Однако техника ведения дальнего боя не ограничивается только этими особенностями. У коренастых, физически сильных боксеров, ведущих бой на дальней дистанции, сформировалась своя техника. Эти боксеры, передвигаясь по рингу более мягко и не приподнимаясь сильно на носках, постоянно сочетают передвижения по рингу с обманными движениями туловищем и переносом тела с одной ноги на другую. Их излюбленные удары – боковые и снизу со «скачком» вперед и с шагами «разноименными» ногами.

Бой на средней дистанции является либо развитием атакующих или контратакующих действий, либо определенным способом боевых действий, входящих в тактическую задачу боксера или свойственных его индивидуальной манере боя. На средней дистанции, как и на ближней, бой может развиваться, если противник не оказывает сопротивления, которое может помешать развитию боя, или если он активно противодействует нападающему.

В том случае, если противник не дает возможности развивать действия на средней дистанции, происходит острый встречный бой, в котором наступающий должен бороться за инициативу и моральное превосходство. В таком поединке обычно сочетаются атаки и защиты от контратак противника и контратаки на контратаки противника.

Для средней дистанции характерен еще меньший лимит времени, чем для дальней, и это отражается на технике и тактике боксеров. Особенность тактической установки на средней дистанции заключается в стремлении боксера опередить контратаку противника серией ударов. В случае предугадывания возможных контрударов соперника он применяет автоматизированную серию защит нырками, уклонами, подставками и наносит резкие удары. В связи со строгим ограничением во времени одна из существенных особенностей боя на

средней дистанции – постоянная готовность к ударам противника, их предугадывание. Для техники боя на средней дистанции характерны сгруппированная стойка, перемещения туловища при ограниченном передвижении по рингу. На этой дистанции применяются преимущественно автоматизированные серии ударов и защит (наряду с избирательными сериями ударов и защит) и одиночные акцентированные удары. Удары (короткие прямые, снизу, боковые) наносятся в основном за счет вращательных движений туловищем с использованием главным образом защит нырками, подставками и уклонами.

Средняя дистанция предъявляет повышенные требования к скорости реакций и движений. Высокая плотность и частота боевых действий требуют мгновенных переходов от сокращения работающих мышц к их расслаблению и обратно. В напряженной обстановке боя боксер на средней дистанции должен, с одной стороны, обладать высокой устойчивостью внимания, с другой – уметь моментально переключать внимание от ударов к защитам и наоборот.

Бой на ближней дистанции ведется, когда боксеры находятся почти вплотную друг к другу или когда они соприкасаются в сгруппированной стойке. Тактическая задача на ближней дистанции – занять удобное для ударов по туловищу положение, утомить ими противника или сковать его удары. На этой дистанции бой зачастую принимает атлетический характер.

Если бой на средней дистанции является неотъемлемой частью дальне-дистанционного боя, так как любой удар, наносимый с дальней дистанции, заканчивается на средней, то бой на ближней дистанции всегда возникает намеренно или вынужденно. Намеренно им пользуются чаще всего физически крепкие, низкорослые, применяющие преимущественно короткие удары боксеры, которые знают, что могут добиться успеха (набрать очки, утомить партнера) именно на ближней дистанции, невыгодной их противникам. В некоторых случаях боксеры используют пребывание на ближней дистанции для того, чтобы отдохнуть, избегая ударов противника на средней дистанции.

На этой дистанции время ударов еще меньше, чем на других. Из-за близости противника и особенностей боевого положения боксер успевает реагировать на удары в основном накладками и подставками. Поскольку на ближней дистанции зрительные восприятия действий противника из-за его близости ограничены и боксер не может увидеть, что он делает, какие места у него открыты, в бою приходится руководствоваться главным образом мышечными и осязательными ощущениями. Положение туловища, плеч, рук, повороты тела, отведение рук, направление их движения, напряжение и расслабление мышц соперника воспринимаются с их помощью.

На ближней дистанции боксеры ведут боевые действия, находясь в сгруппированной («собранной») стойке, и стараются принять наиболее устойчивое положение, соприкасаясь плечами и даже опираясь друг на друга. Короткие удары сочетаются с защитами накладкой и подставками. Ведение боя на ближней дистанции требует от боксера, кроме высокоразвитых мышечно-двигательных ощущений, умения расслабляться и чувствовать своего партнера, большой специальной выносливостью и стойкости.

Как говорилось в главе 5.1, несмотря на иерархическую классификационную структуру тактики боя, согласно которой он начинается с разведки противника, оценки сил и средств обоих противников и т. д., в конечном итоге победу приносят технико-тактические действия, состоящие из принятия стоек, боевых позиций, ударов, пассивной и активной маневренной и контактной защиты.

Но, кроме них, имеются более конкретные приемы воздействия на противника с использованием различных факторов, влияющих на достижение победы. Этот комплекс воздействий можно назвать методами воздействия на противника, чему следует специально обучаться.

Наличие приведенной выше классификации тактики боя и зависимость реализации этой техники и тактики от функций организма, обеспечивающего все эти действия энергетикой, дает основание предложить классификацию методов комплексного воздействия на противника с учетом арсенала техники и имеющихся сил и средств для ее реализации (схема 7).

Как видно из содержания схемы, каждый метод воздействия на противника может быть реализован за счет использования функциональных возможностей. Например, реализация метода подавления зависит от меры проявления скорости, силы, выносливости и качества техники, экономящей трату функциональных ресурсов. Методы обыгрывания обеспечиваются технико-тактической обученностью и качеством сенсомоторики.

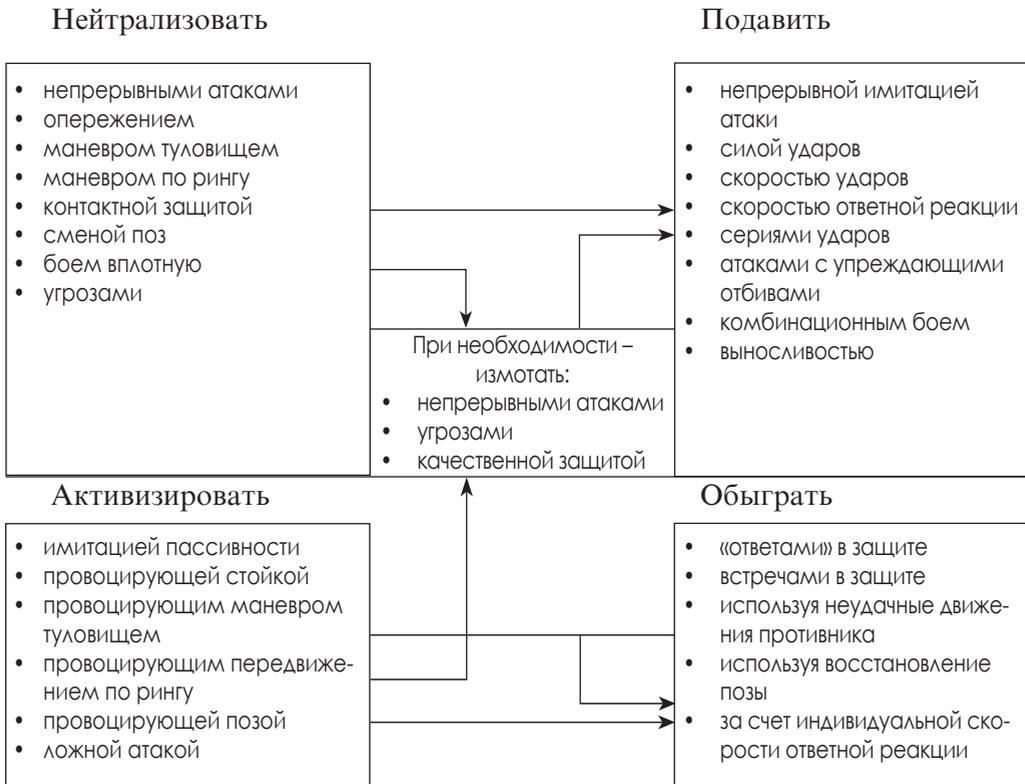
5.9. Стили ведения поединка

В зависимости от особенностей принятой в стране школы бокса, а также от индивидуальности спортсмена, его телосложения, физического развития, темперамента, воли, двигательных возможностей и т. д. у боксера формируется свой, присущий только ему индивидуальный стиль (манера) ведения боя, а следовательно, и индивидуальная тактика.

В зависимости от стиля ведения боя и от того, на каких преимущественно дистанциях он проходит, поединок носит активно-наступательный или позиционный (активно-оборонительный) характер.

Схема 7

Методы воздействия на противника



Активно-наступательная тактика характерна для большинства боксеров. Ее отличительные черты: движение вперед, захват инициативы с частым выходом на ударную дистанцию и с проведением атакующих или контратакующих действий. Бой ведется преимущественно на средней и ближней дистанциях. На дальней защитной дистанции эпизодически проводится маневрирование. Боксеры, придерживающиеся активно-наступательной тактики ведения боя, наряду с атакующими часто проводят встречные и ответные удары (тактика сильного удара и темпа).

Для позиционной тактики характерно маневрирование боксера на дальней защитной дистанции с целью ее сохранения. Если боксеру навязывают бой на ближней дистанции, он применяет комбинированные защиты или входит в клинч (захват). Атаки и контратаки проводятся без развития боя на средней и ближней дистанциях с обязательным последующим возвращением на дальнюю дистанцию. В случае перехвата противником атаки боксер защищается контратакой или применяет клинч, после которого уходит на дальнюю дистанцию.

Позиционная тактика основана на использовании ошибок противника при его активных действиях и вызовах его на эти действия (игровая манера боя) и свойственна преимущественно боксерам контратакующей манеры ведения боя.

Активно-наступательная тактика может привести к формированию как искусного, так и силового стиля бокса.

Искусные боксеры отличаются отточенной техникой и расчетливой тактикой. У представителей силового бокса преимущественно развиты стойкость и выносливость. Их тактика однообразна и выражается в стремлении подавить противника темпом, непрерывными атаками или резкими ударами, а также обманными ударами. Им свойственно пренебрежение защитой. Они редко становятся победителями крупных соревнований, так как затрачивают много энергии и к концу турнира не выдерживают созданного ими же напряжения в боях.

Однако такие боксеры – опасные противники. Спортсменам, встречающимся с ними, нужно тщательно разрабатывать свою тактику и овладевать такой техникой и таким уровнем физической подготовки, чтобы суметь противостоять энергии и напору боксера-«рубачи».

Анализ соревновательных боев многих боксеров показывает, что описанные основные виды тактики у различных спортсменов проявляются по-разному. Бой каждого из них отличается своеобразием, индивидуальными особенностями. Ниже приведены примеры тактических действий против боксеров различных манер ведения боя.

Бой против боксера-«темповика»

В соревнованиях часто встречаются боксеры, активно идущие на сближение с противником, действующие в быстром темпе на средней или ближней дистанции сериями ударов и старающиеся выиграть бой за счет нанесения большого количества ударов. Они предлагают с первого раунда высокий, непосильный для противника темп, постепенно снижая его ко второму и третьему или, наоборот, увеличивая от раунда к раунду.

Тактика боксера в поединке с таким противником состоит в том, чтобы сохранить свои силы до конца боя и набрать очки в тех раундах, где противник предлагает невысокий темп. В тех же раундах, где темп непосилен, боксеру следует стараться не проиграть или проиграть минимально, утомляя противника своими действиями на несвойственной для него дистанции. Действия боксера в данном случае заключаются в быстром, разнообразном и широком маневрировании преимущественно на дальней дистанции в сочетании с защитой шагами назад и в стороны, уклонами, с помощью которых спортсмен избегает ударов и сближения. Маневрирование сопровождается встречными ударами, быстрыми, резкими атаками, главным образом длинными ударами. Боксер стремится не задерживаться на дистанции противника и после каждой атаки или контратаки выходит на дальнюю дистанцию. Он развивает атаки на средней дистанции быстрыми ударами в сочетании с защитой – в основном уклонами и нырками, иногда подставками, немедленно отходя после ударов, чтобы не дать противнику закрепиться на удобной для него дистанции. В том случае, если противник навязал бой на средней или ближней дистанции, боксеру следует первым провести мгновенную серию ударов и уйти, или сковать его удары накладками, или же перейти в клинч. Если же боксер оказался прижатым к канатам или углам ринга, он должен стремиться мгновенно выйти из этого положения или сковать противника.

Бой против боксера, бурно атакующего сильными ударами

Хорошо физически подготовленные боксеры, обладающие сильными и резкими ударами, могут предложить сопернику тактику «быстрого старта», стараясь с первых же секунд боя ошеломить его, нанести сильный удар и добиться быстрой победы.

Тактика боксера, направленная против бурно атакующего противника, наносящего сильные, размашистые удары и рассчитывающего на быстрый успех, состоит в том, чтобы переждать шквал ударов соперника, утомить и деморализовать его и только затем самому перейти к решительным действиям.

Для этого боксер, защищаясь от частых ударов и сочетая защиты с отходами назад и в стороны (что заставляет противника промахиваться и наносить удары по воздуху), наносит удары во время отходов и встречными ударами останавливает атаку противника. Если боксер не успевает уйти от стремительных атак противника, он сковывает его удары накладками или входит в клинч.

Поскольку непрерывно атакующие противники обычно действуют на дальней и средней дистанции, им противопоставляют бой на ближней дистанции. Здесь они зачастую оказываются беспомощными, так как не могут наносить размашистые удары и не владеют необходимыми защитами против ударов, наносимых с этой дистанции.

Бой против технически искусного боксера

Многие технически подготовленные боксеры предпочитают атаковать с дальней дистанции и немедленно после атаки отходить от противника на ту же дистанцию. Такие боксеры обычно умело маневрируют и дезориентируют противника, легко и быстро передвигаясь в различных направлениях и меняя дистанции.

Разносторонний в техническом отношении боксер, сочетая финты и легкие удары с быстрыми и неожиданными атаками, часто пользуется для этого резким изменением темпа действий. Например, с относительно медленного темпа переходит на стремительный, захватывая противника врасплох. Такой боксер после проведения своей атаки или контратаки не задерживается возле противника, а мгновенно уходит на дальнюю дистанцию. Если же он не успевает уйти от атак или контратак противника, то защищается подставками или применяет клинч.

Тактика ведения боя против такого боксера заключается в том, чтобы нейтрализовать его, лишить преимущества в скорости маневра, навязать несвойственные ему среднюю и ближнюю дистанции, отесняя его к канатам и в углы ринга.

С этой целью боксеры используют: активное сближение с попутными защитами; разнообразные передвижения в сочетании с уклонами, нырками и подставками; быстрые ответные контратаки; встречные опережающие удары; ближний бой. Если же противник прибегает к клинчу, следует применить удар правой снизу и мгновенно перейти в атаку серией коротких ударов.

Бой против боксера, предпочитающего контратаки

Боксеры, строящие бой на контратаках, – одни из самых искусных, так как, обладая высокой скоростью, они умело вызывают противника на атаки и немедленно прерывают эти атаки защитой и контратакой.

Тактика ведения боя против таких боксеров заключается в том, чтобы вынудить их вести бой в несвойственной им манере и на непривычной для них дистанции.

Для этого применяют вызовы: ложные атаки и открытия с последующей контратакой, развиваемой на средней и ближней дистанциях; попутные защиты, сопровождающие атакующие действия – сближение, атаки и контратаки; сочетание ударов и защит во время развития атак и контратак; неожиданные атаки (с быстрым передвижением вперед и последующим развитием); ближний бой. Опытный боксер сумеет заставить противника атаковать, то есть вынудить его действовать в не свойственной ему манере, а затем прервет атаку резкой и быстрой встречной и ответной контратакой, добиваясь успеха в ближнем бою.

Бой против боксера комбинационного боя, универсала

Наиболее разнообразна тактика боксеров, применяющих комбинационный бой. Это могут быть боксеры как с сильным ударом, так и без него, но все они выигрывают бои за счет достижения большого преимущества в очках. Такие боксеры уверенно действуют на всех дистанциях, хорошо маневрируют и умело пользуются всеми боевыми средствами, сочетая различные тактические установки – обыгрывание и сильный удар, темп с ударом и др.

Именно комбинационный бой выявляет мастерство боксера, позволяющее ему противостоять любому виду тактики и умело решать самые разнообразные тактические задачи, возникающие в ходе поединка.

Основная тактическая задача боксера, ведущего бой с противником, применяющим комбинационный бой, – выяснение особенностей боя, то есть излюбленной дистанции, применяемых приемов, дистанции для решающего удара, чтобы противопоставить противнику также комбинационную манеру ведения боя, но направленную на нейтрализацию и сковывание его основных действий. Важно также навязать противнику несвойственный ему темп.

Действия в данном случае зависят от особенностей противника и его боевой манеры. Боксер может использовать все основные виды тактики. Если боксер обладает, кроме того, еще и сильным ударом, надо страховать от возможного удара и вести бой на дистанции, с которой противнику трудно нанести его, причем изменять ее в те моменты, когда противник намеревается нанести сильный удар.

Бой против боксера-левши

Чем выше ранг соревнований и чем дальше боксер продвигается к финалу, тем больше вероятности того, что он встретится с правосторонним противником-левшой, способным при различной манере (стиле) боя наносить резко и сильно удары левой рукой.

Вести бой против боксера-левши без предварительной подготовки трудно. Неожиданные сильные удары левой рукой и невозможность применять привычные контрдействия дезориентируют противника и лишают его инициативы.

Выбирая тактику против левши, боксирующего в правосторонней стойке, надо учитывать, прежде всего, в какой манере этот боксер ведет бой: боксирует ли он в атакующей или контратакующей манере, на дальней или ближней дистанции, атакует ли непрерывно или его атаки носят характер короткой законченной схватки.

Обычно такие боксеры более открыты для удара правой рукой, и поэтому в качестве главного тактического средства в бою с ними надо применять быстрые и резкие удары правой рукой в голову, отвлекая и угрожая левой. Для того чтобы быстрее развить атаку, перейти в ближнюю дистанцию, следует принять более фронтальную, чем обычно, стойку, чтобы приблизить к левше готовую к нанесению удара правую руку.

Встречаясь с левшой, необходимо иметь в виду, что, несмотря на различную манеру ведения боя, боксеры-левши всегда готовят резкий удар левой рукой. Поэтому необходимо особенно тщательно страховаться от ударов левой. Ведение боя на ближней дистанции уменьшает преимущество левши, однако и здесь у него остается возможность нанести сильный удар левой.

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

Однако левша может с таким же успехом использовать такие же удары.

Следует отметить факт того, что вышеописанное решение проблемы боя с левшой (по И. П. Дегтяреву, 1979) является результатом традиционной недооценки заблаговременной всесторонней технико-тактической подготовки к решению данной проблемы.

Согласно данным педагогических наблюдений за технико-тактической деятельностью боксеров на соревнованиях различного ранга, зафиксировано постепенное увеличение боксеров, стоящих в правосторонней стойке (левшей), с ростом ранга соревнования.

Этот факт объясняется тем, что при типовом представительстве леворуких бойцов к праворуким в пропорции 1:10 (К. Д. Чермит, 1992) на квалификационных соревнованиях праворукому приходится встречаться с 8-ю праворукими бойцами (в одноименной стойке) и только один раз – с леворуким (в разноименной стойке). Естественно, что праворукие боксеры по качеству навыка будут менее готовы к встрече с боксером, стоящим в разноименной стойке.

Таким образом, по мере возвышения ранга соревнований число леворуких бойцов увеличивается, несмотря на то что, возможно, многие из праворуких претендентов имели более высокие функциональные показатели.

Выше были отмечены лишь основные, наиболее часто встречающиеся разновидности тактики. В боевой практике их значительно больше, но в своей основе они всегда в большей или меньшей степени приближаются к описанным. Однако боксеры пользуются различными видами тактики по-разному. Очень редко можно встретить боксера, который с начала и до конца действует в одной и той же манере. В ходе боя под влиянием обстановки и из-за необходимости противодействовать противнику боксер часто изменяет привычную ему манеру ведения боя и тактику, находит новые боевые средства для того, чтобы поставить противника в затруднительное положение, самому выйти из сложной ситуации или приспособиться к изменениям в тактике противника.

Таким образом, учитывая факт того, что каждый человек имеет индивидуальные морфологические, физические, сенсомоторные, нервно-типологические, психологические особенности, манера ведения поединка (стиль) будет предопределяться именно ими.

Итак, особенности ведения поединка в зависимости от качества обучения и функциональных особенностей формируют индивидуальные стили боя, которых может быть больше, чем обозначено в тексте выше, и даже больше, чем в предлагаемой таблице (табл. 1).

Таблица 1

Возможные стили ведения боя

Программированный			
Прямолинейный		Комбинационный	
позиционный	темповой	угрожающий	маневрирующий
силовой	силовой	темповик	по рингу

скоростно-силовой	скоростной	спуртовик	туловищем
			позами
			сменой серий атак
Ситуационный			
Активный		Пассивный	
навязывающий	провоцирующий	открытый	закрытый
встречный бой	передвижением	маневренно-активная защита (вызов на активность)	контактно-активная защита (вызов на ближний бой)
темповой бой	стойками		
	позами		

Стратегия боксера высокой квалификации в процессе соревновательной подготовки

Не вдаваясь в детали, целесообразно классифицировать во времени мероприятия, относящиеся к стратегии подготовки боксеров в олимпийском цикле, спортивном году, к определенному соревнованию (схема 8).

Схема 8

Мероприятия по тактическому обеспечению выступлений в олимпийском цикле, году, соревновании, бою		
Стратегия олимпийского цикла		
Стратегическая разведка вероятных противников и команд в целом		Анализ своих сил и средств
Оценка обстановки		
Принятие решения		
Маскировка сил и средств	Содержание всех видов подготовки	Маневр силами и средствами
Техническая		
Тактическая		
Физическая		
Психологическая		

Какие данные о себе и о противнике должны интересовать боксера (и тренера)? Это силы и средства, свои и противника, то, что в состоянии реализовать тот и другой боксер в условиях соревновательного поединка.

Традиционно принято вначале оценивать физические качества противника. Затем устанавливается арсенал его технических действий. Но чем богаче техника вида единоборства, тем целесообразней придерживаться обратной схемы.

Принимая во внимание, с одной стороны, многообразие и порой бессистемность перечней качеств, необходимых для деятельности спортсмена, которые приводятся в литературе по отбору в ситуационных видах спорта (спортивные игры), а с другой стороны – требования к специфической деятельности бойцов и необходимость некоторого упрощения понятий, к «силам» целесообразно отнести следующие качества.

1. Антропометрические данные:

- рост, длина частей тела, распределение центров масс в частях тела, расположение общего центра тяжести (эти особенности требуют внесения корректив в биомеханическую структуру приемов боя);
- гибкость – обеспечивает большую амплитуду движений, что позволяет увеличить биомеханические параметры защитно-атакующих действий, свести на нет атакующие действия и защиту противника.

2. Физические качества:

- сила – основа осуществления любого действия по перемещению себя, своих конечностей в пространстве (зависит от физиологического перечника мышц, от способности к одновременному включению большего числа мышечных волокон, от способности нейтрализовать мышцы-антагонисты);
- быстрота – обеспечивает возможность опередить противника в простых движениях, не дать ему реально среагировать на атакующее действие (зависит от силы, от исключения в работе антагонистов, качества нервных проводящих путей, а в многосуставном движении – от согласованности включения мышечных волокон и групп);
- выносливость – обеспечивает способность полноценно реализовать технические умения в любом темпе, в течение всей схватки, всего соревнования; зависит от силы, толщины жировой прослойки в мышцах, адаптивных качеств сердечно-сосудистой системы, адаптивных способностей вегетативной и эндокринной систем, качества хемообмена, умения экономить энергию).

3. Сенсомоторные качества.

Для обеспечения оптимальных результатов вышеперечисленных качеств недостаточно. В боксе необходимо определить (почувствовать), когда можно проводить удар, среагировать на атакующее или контратакующее действие противника. Эта деятельность обеспечивается более сложными механизмами управления – сенсомоторными.

Использование этих механизмов в переработке внешней и внутренней информации, организация наиболее рационального ответного движения обеспечивают боксеру ловкость. Другими словами, ловкость – это способность быстро организовывать движения адекватно меняющейся ситуации. В боксе ловкость зависит:

- от способности сохранять устойчивость статически или динамически;
- от уровня сенсорных порогов;
- от скорости простой реакции;
- от скорости сложной реакции (способности быстро выбрать нужное действие и осуществлять его);
- от способности моделировать движения в незнакомых ситуациях;
- от способности «чувствовать» предстоящие действия (рецептивная антиципация).

4. Интеллектуальные качества.

Необходимость осмысленного маневра, прогнозирования возможных действий противника, маскировки предстоящих действий требуют в бою находчивости (способности быстро находить решения в сложных ситуациях).

Находчивость зависит:

- от скорости мышления;
- от прочности памяти;
- от логичности мышления;
- от способности предвидеть (экстраполировать);
- от способности к творчеству.

5. Нервно-типологические и психические качества.

Вышеназванные качества в конфликтных, стрессовых ситуациях реализуются по-разному, в зависимости, во-первых, от типа нервной системы:

- силы нервных процессов (сильный, слабый);
- подвижности нервных процессов (подвижный, инертный);
- способности длительное время находиться в состоянии возбуждения; во-вторых, от психических качеств, которые совместно с определенной подготовкой формируют следующие волевые способности:

- выдержку;
- смелость;
- решительность;
- настойчивость и т. д.

При разведке сил противника тренер и спортсмен имеют возможность пользоваться только такими косвенными показателями, как поведение противника на соревнованиях вообще, манера контактирования с будущими противниками и т. д. Такие показатели сходны с анкетными методами тестирования в психологии, но необходимо дальнейшее развитие визуальных методов тестирования всех перечисленных качеств противника.

Свои силы боксер и тренер могут констатировать, более глубоко дифференцировав природные задатки от приобретенных качеств, что очень важно в планировании долгосрочной подготовки.

Разведку технического арсенала противника и учет своих технических возможностей следует проводить с учетом приведенной выше модели технико-тактической деятельности.

Кроме установленного преимущественного арсенала атаки и защиты, определяются характеры подготовительных действий к проведению основных приемов, возможности комбинаций приемов.

На основе данных о физических и психических качествах, о техническом арсенале боксера и его возможных противников составляются их интегральные модели с учетом возможных изменений к заключительному году олимпийского цикла.

В соответствии с ними боксеру ставятся задачи по развитию или поддержанию определенных физических качеств, по обогащению арсенала основных технических действий или по аранжировке имеющихся приемов различными начальными и вспомогательными техническими действиями. Все эти мероприятия должны обеспечить оптимальное проявление своих физических данных, своего технического арсенала и до минимума свести проявления их противником.

Эта же схема соблюдается при выработке задач на спортивный год и при подготовке к отдельному соревнованию. Наряду с обеспечением этих видов подготовки проводятся мероприятия по маскировке хода подготовки.

Таким образом, основополагающим звеном, определяющим круг всех стратегических, оперативных и тактических задач в боксе, является формализованная модель тактики боя. На ее принципах строятся план выступления на определенных соревнованиях, стратегия спортивного года, олимпийского

цикла, включая сюда вопросы долговременной технической, функциональной подготовки, маскировки своих сил и средств и т. д.

Контрольные вопросы

1. Классификация тактики боя.
2. Что такое кинематические ситуации и как используется техника атаки и защиты в зависимости от изменения таковых.
3. Особенности ударов с маневром по рингу.
4. Особенности ударов с маневром туловищем.
5. Особенности ударов с маневром туловищем и по рингу.
6. Варианты серийных ударов в зависимости от кинематической ситуации.
7. Ответные удары от защиты маневром по рингу.
8. Ответные удары от защиты маневром туловищем.
9. Ответные удары после контактной защиты.
10. Встречные удары.
11. Тактика ближнего боя.
12. Тактика боя вплотную.

ЧАСТЬ III

МЕТОДОЛОГИЯ ОВЛАДЕНИЯ ТЕХНИКОЙ И ТАКТИКОЙ БОКСА

ГЛАВА 6. ПЛАНИРОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ БОКСА

Содержание настоящей главы не должно преследовать цели предоставления исчерпывающего учебного материала для организации многолетней технико-тактической подготовки боксеров, поскольку этому служит программа для ДЮСШ.

Однако в связи с тем что в современных программах нет исчерпывающего учебного материала по основной технике, читателю будет полезна работа по совмещению обозначенной в данной главе методологии с материалом, представленным в 4-й («Технические действия в боксе») и в 5-й главах («Тактика бокса»). Эта работа позволит более качественно овладеть полученной информацией и обеспечит формирование своей версии содержания и последовательности учебного материала на этапах многолетней подготовки.

При этом необходимо использовать все педагогические условия распределения учебного материала по этапам подготовки и методики их реализации.

6.1. Модель пространственно-смысловой технико-тактической деятельности в боксе и методология многолетней технико-тактической подготовки боксеров

6.1.1. Вопросы моделирования в спорте

По вопросам моделирования в спорте вообще ведущее место занимают работы Б. Н. Шустина (1975; 1979; 1995).

Так, например, в его работе от 1979 г. в общих чертах, насколько это позволяют сделать две страницы, говорится о перечне модельных характеристик в единоборствах и спортивных играх: эффективность, активность, объем и разнообразие атаки и защиты.

Кроме того, в разговоре о соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов практически нет упоминаний об их связи с модельными характеристиками для начинающих, а если этого нет, то в логику будут вмешиваться артефакты физических кондиций, компенсирующих «грязную» технику, тактику и т. д. Тем не менее само по себе начало разговора о моделировании в спорте уже является положительным фактором.

Впервые вопросами моделирования в спортивной борьбе начали заниматься во ВНИИФК в лаборатории единоборств (А. И. Исаев и др., 1981; А. И. Колесов и др., 1977; А. А. Новиков, 1976). В этих работах подняты вопросы о перечне технико-тактических, биофизических, биомеханических, биохимических и психологических характеристик, присущих борцам высокой квалификации, однако все эти характеристики до сих пор не получили конкретных количественных параметров для каждой весовой категории и поэтому не могут служить эталонными моделями.

В спортивной борьбе, например, модели технико-тактических параметров пока базируются только на основе количественных показателей соревновательной деятельности борцов без учета смысловой структуры (например, тактические направления проводимых бросков, переворотов в спортивной борьбе) (В. А. Демин и др., 1979; А. В. Еганов и др., 1982; В. М. Игуменов и др., 1986; В. Е. Рублевский, 1989).

Не совсем обоснованными, на наш взгляд, являются модельные рекомендации по поводу числа и состава, например, приемов при борьбе стоя (броски или переводы из трех классификационных групп (по А. П. Купцову). Непонятно, почему именно 3 приема, если все они могут быть направлены

в одну тактическую сторону, например, по классификации А. П. Купцова (1975). В боксе в области моделирования имеются:

- фрагменты моделей в виде нормативов одиночных и серийных ударов для нокаутеров, темповиков и игровиков (Е. В. Калмыков, 1983);
- анализ соревновательной деятельности боксеров в нормативных формах (Ю. Б. Никифоров, 1979);
- понятия о результативности, «ударности», «защищенности», успешности выступления, эффективности ударов, убедительности побед, эффективности действий в матчевой встрече (О. П. Фролов, И. В. Евстигнеев, 1983);
- весо-ростовые и возрастные показатели боксеров – участников XIX–XXII Олимпийских игр (Ю. М. Шаненков, 1982);
- интерпретация зависимости технико-тактических характеристик в бою от темперамента по числу ударов за раунд, коэффициенту вариации ударов по раундам, проценту боевых действий передней рукой, проценту ответных контратак, проценту одиночных ударов к общему числу ударов, проценту двойных ударов, проценту серий, проценту прямых ударов, проценту защит уклонами, отходами и отклонами, подставками, нырками, отношению защит к числу ударов (Н. Н. Клещев и др., 1981);
- модельные нормативы одиночных и серийных ударов для нокаутеров, темповиков и игровиков (Е. В. Калмыков, 1983);
- тактика высокого темпа, силы удара, обыгрывания с нормативами темпа, числа серий за бой, быстрого старта, числа атакующих, встречных, ответных ударов, числа движений в секторы, числа оцененных действий (Ю. Б. Никифоров, 1979).

Как видно, в перечисленном перечне нормативных характеристик, в отличие от модельных характеристик в спортивной борьбе, практически имеет место весь объем технико-тактических действий боксера, который целесообразно учитывать и доводить до оптимального состава.

Тем не менее есть необходимость ввести еще одно понятие – модель пространственно-смысловой деятельности в боксе, на основании которой можно будет устанавливать перечень необходимых для любого боя технико-тактических действий.

6.1.2. Модель пространственно-смысловой деятельности боксера

Прежде чем вести разговор о функциональных моделях боксера, необходимо обратиться к модели пространственно-смысловой специфической деятельности через требование: «минимумом технических действий выигрывать в максимуме возможных в бою ситуаций» (Ю. А. Шулика, 1988). Тогда можно будет надеяться на создание полноценных трехмерных моделей единоборца высокой квалификации, в которых будут сочетаться требования к содержательной технико-тактической деятельности, к оценкам соревновательной деятельности, к функциональным качествам, обеспечивающим их реализацию.

Согласно концепции Ю. А. Шулики (1988; 1994), интегральная модель боксера должна состоять из трех блоков: технико-тактической деятельности (деятельностной), блока результирующих характеристик и блока функциональных качеств (схема 9).

Схема 9

Блок-схема интегральной модели профессионала в любом виде деятельности

Функциональная модель	Результирующая модель (качество исполнения)	Деятельностная модель (содержание деятельности)
-----------------------	--	--

Практическое использование этой трехкомпонентной модели должно начинаться с формирования блока пространственно-смысловой технико-тактической деятельности.

В процессе овладения техникой приемов ударных единоборств и тактикой их использования постепенно включаются компоненты функционального модельного блока (физические и психологические качества) и с нарастающим объемом – компоненты педагогического контроля – в соответствии с результирующей моделью боксера, которая количественно характеризует степень овладения заложенной программой обучения.

В переложении на правила соревнований по боксу, интегральный блок пространственно-смысловой деятельности состоит из трех разделов:

- техники действий в бою на дальней и средней дистанции;
- техники действий в бою на ближней дистанции;

- техники действий в бою на дистанции вплотную (в связи с формулой боя, провоцирующей увеличение времени на бой в данном положении).
В каждом разделе предусматривается перечень:
- возможных в бою взаимоположений боксеров;
- возможных в бою ударов для данного раздела;
- возможной защиты маневром по рингу;
- возможной защиты маневром туловищем;
- возможной контактной защиты;
- возможных ответных (контратакующих) действий после защиты;
- возможных встречных атакующих действий, согласно нижеприведенному интегрированному перечню (схема 10).

Схема 10

Модель пространственно-смысловой технико-тактической деятельности боксера

	Секторы			
	Левый	Правый	Левый	Правый
Дальняя дистанция				
Удары противника	Прямые и круговые с подшагом	Прямые и круговые с подшагом	Прямые и круговые с подшагом	Прямые и круговые с подшагом
Маневр по рингу	Выходы, отходы, подходы	Выходы, заходы, отходы, подходы	Выходы, заходы, отходы, подходы	Выходы, отходы, подходы
Маневр туловищем	Наклоны, отклонения, уклоны	Наклоны, отклонения, уклоны	Наклоны, отклонения, уклоны	Наклоны, отклонения, уклоны
Удары атакующего	Прямые и круговые с подшагом	 Прямые и круговые с подшагом	Прямые и круговые с подшагом	 Прямые и круговые с подшагом
Средняя дистанция				
Удары противника	Прямые, боковые и круговые	Прямые, боковые и круговые	Прямые, боковые и круговые	Прямые, боковые и круговые
Защита контактная	Отбивы, блоки, подставки	Отбивы, блоки, подставки	Отбивы, блоки, подставки	Отбивы, блоки, подставки

Маневр по рингу	Выходы, отходы, подходы	Выходы, заходы, отходы, подходы	Выходы, заходы, отходы, подходы	Выходы, отходы, подходы		
Маневр туловищем	Наклоны, отклонения, уклоны	Наклоны, отклонения, уклоны, нырки	Наклоны, отклонения, уклоны, нырки	Наклоны, отклонения, уклоны		
Маневр тазом	Маневр тазом и приседом	Маневр тазом и приседом	Маневр тазом и приседом	Маневр тазом и приседом		
Удары атакующего	Прямые, боковые и круговые		Прямые, боковые и круговые	Прямые, боковые и круговые		Прямые, боковые и круговые
Ближняя дистанция						
Удары противника	Сбоку, снизу	Сбоку, снизу	Сбоку, снизу	Сбоку, снизу		
Защита контактная	Отбивы, блоки, подставки, упоры	Отбивы, блоки, подставки, упоры	Отбивы, блоки, подставки, упоры	Отбивы, блоки, подставки, упоры		
Маневр по рингу	Отскоки	Отскоки	Отскоки	Отскоки		
Маневр тазом	Маневр тазом и приседом	Маневр тазом и приседом	Маневр тазом и приседом	Маневр тазом и приседом		
Удары атакующего	Сбоку, снизу		Сбоку, снизу	Сбоку, снизу		Сбоку, снизу
Дистанция вплотную						
Удары противника	Сбоку, снизу	Сбоку, снизу	Сбоку, снизу	Сбоку, снизу		
Защита контактная	Упоры, блоки, обхваты	Упоры, блоки, обхваты	Упоры, блоки, обхваты	Упоры, блоки, обхваты		
Маневр по рингу	Отскоки	Отскоки	Отскоки	Отскоки		
Удары атакующего	Сбоку, снизу		Сбоку, снизу	Сбоку, снизу		Сбоку, снизу

На основе этой интегральной модели деятельности может быть составлена всеобъемлющая программа многолетней технико-тактической подготовки боксера.

К сожалению, в настоящее время педагогический контроль в боксе не в полной мере (мягко сказано) ориентирован на контроль степени усвоения программного учебного материала, как это принято в видах гимнастики и тем более с ориентировкой на соответствие интегральной модели технико-тактической деятельности в боксе (которой пока нет).

На основе использования данной модели может быть организован и соответствующий педагогический контроль, стимулирующий тренера и учащегося к овладению вначале всем материалом, а в дальнейшем – к овладению оптимальным индивидуальным технико-тактическим арсеналом боксера.

6.1.3. Предпосылки к организации алгоритмированного обучения боксу

Содержание данного параграфа лучше всего представить в виде выписки из работы Е. И. Огуренкова и Л. Т. Кузина (1973).

«Главная проблема в современном любительском боксе – это, на наш взгляд, повышение технико-тактического мастерства, умение пользоваться разнообразными приемами бокса на всех дистанциях и особенно в комбинационном бою. Высокое техническое выполнение приемов боксером высокого класса связано с координационными, мышечными и волевыми усилиями.

Чем эффективнее эти усилия при автоматизированной координации движений, тем выше уровень тренированности боксера и тем больше силы, быстроты, выносливости он может продемонстрировать на ринге.

Большого внимания заслуживают боксеры, склонные к анализу, которые вместе со своим тренером готовят предстоящий бой и турнирные соревнования заранее, успевают проанализировать сложившийся ход боя на ринге и вовремя перестроиться на оптимальный для себя вариант продолжения.

Для исследователей интересен сам процесс принятия боксером правильного решения в условиях быстро меняющейся ситуации боя. Это явление иногда называется озарением (insight). Боксеры высших разрядов должны обладать умением предвидеть наиболее вероятные действия противника в связи с позами, которые он принимает в короткие мгновения перед атакующим действием.

Кибернетический образ мышления, связанный с моделированием, предвидением и прогнозированием применяемых в боксе средств техники и тактики против каждого положения тела противника, оптимальное программирование действий боксера обеспечивают достижение победы над соперником.

Для успешного выступления в крупных соревнованиях боксер должен обладать памятью и логикой, позволяющими анализировать действия противника и свои собственные таким образом, чтобы неизменно достигать победы. В современных условиях центральные области науки о спорте, как, например, проблемы спортивно-технической и тактической подготовки боксера, построение учебного процесса, планирование тренировки боксера и его участия в соревнованиях не могут развиваться без кибернетики.

Накопившийся опыт применения кибернетики в технических, экономических и других системах, и особенно в области разработки и внедрения автоматизированных систем управления, позволяет наметить несколько направлений применения кибернетических методов в боксе. Прежде всего, напрашивается мысль о создании кибернетической модели боя в боксе. Так как каждый раунд состоит из определенной последовательности действий и событий, протекающих во времени, то можно весь бой или отдельные его части представить геометрически в виде графа, ребра которого символизируют действия, а вершины – результаты этих действий.

Однако этот граф будет отличаться от сетевого графика, применяемого при планировании работ в промышленности, тем, что он будет вероятностным, случайным по своей структуре. Иными словами, при сетевом планировании последовательность работ, структура графа, его топология строго определена, случайная величина – это время выполнения работы. В графовой модели боя боксеров последующее действие определено предыдущим действием и его результатом. Поэтому дальнейшее движение из данной вершины будет различным в зависимости от события, происшедшего в вершине. Если воспользоваться терминологией программирования на ЭВМ, то можно сказать, что в вершине совершается условный переход определенного или вероятностного плана. В целом представим возможный ход боя в виде графа, содержащего все допустимые ребра из каждой вершины. Конкретный бой реализуется в виде подграфа этого графа.

Геометрически граф всех допустимых вариантов ведения боя очень сложен, поэтому удобнее его описывать аналитически в виде некоторой лингвистической или семиотической (знаковой) структуры. Для этого составляется словарь базовых понятий, который может быть различным, в частности, он может состоять из элементарных средств нападения (ударов) и защиты, вспомогательных понятий типа серии ударов и комбинированных приемов защиты. В состав такой кибернетической модели бокса входят грамматические правила ведения боя. Такая модель, будучи набранной на ЭВМ, может симитировать

любую реальную ситуацию или вариант боя. Третьей математической моделью боя, тесно связанной с двумя первыми, является игровая модель, специально применяемая при возникновении конфликтной ситуации, когда интересы противников противоположны (успех одной стороны – это проигрыш другой).

При тренировочном бое боксеров с успехом можно использовать теорию игр двух лиц с нулевой суммой выигрыша. Однако, как показывает опыт разработки АСУ, все рассмотренные модели малопригодны для практики из-за своей громоздкости и сложности. Поэтому основное внимание необходимо уделить разработке такой АСУ бокса, которая содержала бы в себе необходимый банк данных, операционную систему, реализованную на ЭВМ, и средства общения человек–машина. Под банком данных мы понимаем набор сведений о разрешенных и известных методах защиты и нападения, о комбинациях ударов и защите от них и т. д. С помощью специального программного обеспечения, использующего лингвистические методы, можно управлять ходом боя, причем при повторении процесса моделирования на ЭВМ ход боя будет другим, но согласованным с правилами, заложенными в грамматику ведения боя.

С помощью средств общения человек–машина можно конструировать и проигрывать различные варианты боя и даже наблюдать их на экране электронно-лучевой трубки. С помощью такой человеко-машинной системы легко определить индивидуальную специфику боксера и стиль тренера. Она позволяет аккумулировать опыт тренировок, а также построить стратегию и тактику боя нескольких тренерских школ».

Многолетняя практика выступлений на ринге и последующей тренерской работы позволила Е. И. Огуренкову создать дискретную модель боя, содержащую двенадцать основных положений тела боксера и правила поведения другого боксера в зависимости от позы первого. На этой основе авторы цитируемой статьи попытались построить математическую модель в виде графа или лингвистической структуры.

«Предложенные модели тактико-технических средств бокса можно рассматривать как основу для построения кибернетических моделей боя. Эти модели целесообразно использовать для разработки оптимальной стратегии и тактики ведения боя против каждого конкретного боксера. Разработанную при помощи кибернетической модели тактику ведения боя боксер может разучивать на тренировках и затем использовать ее на состязаниях».

Читателю желательно было бы подробнее ознакомиться с данной работой, с содержанием и принципом построения графов.

Пусть читателя, обратившегося к данной работе, не шокируют некоторые малоестественные позы, поскольку в ней приводятся формализованные модели. В то же время в практике профессионального бокса, особенно в российской интерпретации, когда под нескромными титулами выступают мистификаторы, такие позы имеют место, тем более что бить чрезмерно наклонившегося противника в затылок вроде бы и нельзя. Однако, учитывая факт того, что бокс все-таки спорт прикладной, не стоит ориентировать бойцов на занятия таких поз. На основе изложенного в данной главе материала любой активный тренер может построить свои модели деятельности (общие на базовых этапах подготовки и индивидуальные для каждого боксера на этапе спортивного совершенствования).

6.1.4. Этапы многолетней технико-тактической подготовки в боксе

В данном параграфе будет представлен материал, позволяющий ориентироваться при составлении программы для этапов многолетней подготовки боксеров на основе использования учебного материала, представленного в 4-й и 5-й главах.

В нем в качестве ориентира будут перечислены задачи, разделы изучаемой техники и темы, соответствующие каждому этапу.

Методика усвоения программного материала будет сформулирована в схемах уроков (см. главу 7).

В соответствии с педагогическими канонами, овладение техникой и тактикой должно осуществляться по принципам:

- от простого – к сложному;
- от легкого – к трудному.

Если в спортивной борьбе в вершине своего спортивного мастерства борцы, как правило, владеют весьма ограниченным объемом техники, имея в своем арсенале несколько «коронных» приемов и большой набор тактических уловок для их успешного осуществления, то в боксе невозможно даже постепенно ограничивать объем ударной и защитной техники. В дальнейшем, когда сформируются длина и пропорции тела, будет необходима незначительная коррекция техники, но чем большим арсеналом техники будет владеть боец к этому периоду, тем эффективней будет адаптация. Поэтому обучать детей необходимо всему имеющемуся техническому материалу.

Традиционно в единоборствах программы для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ рассчитаны на 8-летний срок обучения при условии начала занятий

с 10-летнего возраста. Этапы подготовки имеют традиционные наименования (табл. 2), но могут иметь различное содержание.

Согласно данным последнего, официально утвержденного, учебника по боксу (Бокс, 1979) новички, претендующие на получение спортивного разряда низшей категории, могут иметь возраст 14–15 лет. Если учесть факт того, что в секции бокса программами разрешено принимать с 10 лет, следует подумать о том, чем занять детей до того времени, когда они смогут бороться за получение спортивного разряда, ради которого и идут в секцию бокса.

Очевидно, что весь трехлетний этап начальной подготовки должен быть посвящен изучению техники без использования ее в соревновательном режиме с контролем в виде демонстрации изученной техники и сдачи нормативов по общедвигательной подготовке.

Таблица 2

Этапы многолетней технико-тактической подготовки в боксе

Год	Возраст	Этап	Задача	Контроль
1	10–11	НП-1	Общедвигательная и профильно-ознакомительная подготовка по изучению начальных технических действий в боксе	Демонстрация двигательных комплексов
2	11–12	НП-2	Фундаментальная техническая подготовка	Демонстрация техники
3	12–13	НП-3	Фундаментальная техническая подготовка	Демонстрация техники
4	13–14	УТГ-1	Базовая технико-тактическая подготовка	Соревнования
5	14–15	УТГ-2	Базовая технико-тактическая подготовка	Соревнования
6	15–16	УТГ-3	Базовая технико-тактическая подготовка	Соревнования
7	16–17	УТГ-4	Базовая технико-тактическая подготовка	Соревнования
8	17–18	СС-1	Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка	Соревнования
9	18–19	СС-2	Индивидуально-групповая тактико-техническая подготовка	Соревнования
10	19–20	СС-3	Индивидуально-групповая тактическая подготовка	Соревнования
11	20–21	ВСМ	Автономная тактико-техническая подготовка	Соревнования
12	21–22	ВСМ	Автономная тактико-техническая подготовка	Соревнования
13	22–23	ВСМ	Автономная тактико-техническая подготовка	Соревнования
14	24 →	Фитнес	Переход на поддержание функциональной формы	Демонстрация

Таблица 3

**Содержание этапов многолетней технико-тактической подготовки
в боксе**

Год	Содержание	СФП	ОФП	ОДП*
1	Освоение жизненно необходимых движений, ознакомление с боксом в игровом режиме		+	+
2	Изучение техники атаки в типовых стато-кинематических ситуациях		+	+
3	Изучение техники защиты в типовых стато-кинематических ситуациях		+	+
4	Комплекс технико-тактических действий в ситуативных условиях на дальней дистанции	+	+	+
5	Комплекс технико-тактических действий в ситуативных условиях на средней дистанции**	+	+	+
6	Комплекс технико-тактических действий в ситуативных условиях на ближней дистанции**	+	+	
7	Комплекс технико-тактических действий в ситуативных условиях на дистанции вплотную**	+	+	
8	Адаптация техники и тактики к бойцам различного роста, длин конечностей и пропорций тела	+	+	
9	Изучение методов воздействия на противника	+		
10	Изучение стилей ведения боя	+		
11	Автономно-целевая соревновательная подготовка (для ВСМ в любительском боксе и для профессионального бокса)	+		
12	Автономно-целевая соревновательная подготовка (для ВСМ в любительском боксе и для профессионального бокса)	+		
13	Автономно-целевая соревновательная подготовка (для ВСМ в любительском боксе и для профессионального бокса)			
14	Фитнес-бокс		+	+
<p>* Общедвигательная подготовка.</p> <p>** В силу необходимости готовить бойцов к текущим соревнованиям каждый тренер в ходе учебно-тренировочного урока должен будет выделять время на непосредственную подготовку к ним. Таким образом, на учебно-тренировочном этапе и тем более на этапе спортивного совершенствования наряду с изучением основной учебной темы будет вестись тренировочная работа, направленная на решение текущих чисто адаптивных задач.</p>				

В табл. 3 приводится последовательность освоения учебного материала, имеющая своей целью обеспечение каждого года подготовки образовательным компонентом, чтобы не допустить превращения учебно-тренировочного процесса в тренировку с преобладанием функциональных перегрузок с технико-тактическим «натаскиванием», что приводит к раннему старению и выбыванию из спортивного и физкультурного движения (А. А. Колмановский и др., 1963).

Естественно, что уже на учебно-тренировочном этапе в периоды подготовки к соревнованиям тренер вынужден будет опережать учебную тематику, готовя своих бойцов к встречам с непосредственными соперниками.

Поэтому предлагаемое распределение годовых тем не является запретом на их эпизодическое индивидуализированное изучение в более ранний период.

Несмотря на такую эпизодическую подготовку, каждая запланированная тема должна изучаться в соответствии с предлагаемой программой базовой и индивидуально-групповой технико-тактической подготовки боксеров.

Следует отметить факт желаний обеспечить обучение детей в условиях ранней специализации за счет введения в программы многолетней подготовки групп предварительной подготовки. Этот путь весьма проблематичный, поскольку подмена ударного технико-тактического образовательного компонента (для чего дети и идут в секции единоборств) общефизическими упражнениями зачастую приводит к массовому отсеву.

Дети идут в секцию бокса за техникой самого бокса, и они еще не имеют достаточного произвольного внимания, которое надолго запасло бы их терпением к беспредметным для их мотивов занятиям.

Факт того, что в возрасте 10–11 лет еще не полностью или не у всех созрели функции произвольного внимания, согласованности мышечных усилий, статической и динамической устойчивости (Н. И. Александрова и др., 1989; А. А. Гужаловский, 1979; 1984; Б. Б. Коссов, 1989; В. И. Лях, 1987; 1990; 1996) и, главное, волевых проявлений (В. Дойль, 1973; Н. С. Лейтес, 1978), приводит к заключению о том, что на этапе начальной подготовки целесообразно изучение техники атаки и защиты только в программированных условиях.

6.2. Содержание и принцип распределения учебного материала для этапа начальной (базовой технической) подготовки

Разговор о содержании и принципе распределения учебного материала на этапе начальной подготовки следует начать с нескольких проблемных вопросов.

1. В системе физической культуры СССР и России укоренилась тенденция к ранней специализации во всех видах спорта. В секции единоборств уже берут детей в возрасте 8 лет и раньше!!

Каким образовательным компонентом (а именно за ним дети идут в спортивные секции единоборств) наполнить содержание программы многолетней подготовки? Этот вопрос возникает, в частности, в связи с тем, что, по И.П. Дегтяреву (1979), 3-й взрослый разряд выходит из новичка (прозанимавшегося неопределенное время неизвестно чем?). Как этот человек называется? Такое несоответствие естественно, поскольку в те годы заниматься боксом начинали практически взрослые люди.

Данная проблема включает в себя еще ряд вопросов:

- 1) Возможно ли наполнить содержанием учебного материала такое количество учебных лет (до выхода ребенка во взрослую возрастную категорию)?
- 2) Будет ли соответствовать содержание учебного материала по данному единоборству возрастным особенностям детей, у которых в этом возрасте еще не полностью созрели сенсомоторные функции (Н. А. Бернштейн, 1991; Б. Б. Коссов, 1987; В. С. Лях, 1987; 1990; 1996)?
- 3) Почему разбивка на учебные группы ориентирована на учет разрядов, а не по годам обучения, если на каждом из них изучается определенный учебный материал, а не просто прыжки в длину или в высоту?
- 4) Как можно в 8–9 лет устраивать соревнования по боксу, если еще и в прошлые времена после занятий с 14-летними подростками выставление через год на соревнования по параметрам эффективности и мере безопасности было весьма проблематичным? И зачем это всё, если мы хотим прежде всего оздоравливать нацию?

2. К сожалению, так же как и в других ситуативных видах спорта, понятие «подготовка спортсмена» подменяется методологией формирования физической формы. Причем ее становление подчиняется сомнительной теории периодизации спортивной тренировки, игнорирующей индивидуальные биоритмы и планетарный биоритм (Н. А. Агаджанян, М. Шаратура, 1989; М. В. Дильман, 1986; В. Реушкин, 1982).

Варьирование функциональными нагрузками с ориентировкой на календарные планы соревнований с биологических позиций антинаучно, а мода на тематику об индивидуализации подготовки спортсменов остается пока только модой без практической реализации на всех уровнях системы спорта.

Это может подтвердить содержание учебников «Бокс» (1978; 1979), в которых при разговоре о подготовке боксера-новичка понятие «базовое обучение» подменяется понятием «периодизация соревновательной подготовки» (попробовали бы авторы данных учебников в те времена заявить что-либо другое).

3. Возникают проблемные вопросы о последовательности изложения учебного материала и мере доведения владения им в ситуативных условиях поединка. Например, когда созревают:

- координационные структуры;
- сенсомоторные структуры;
- психомоторные структуры.

Ведь уже всем известно неравномерное созревание детей с разницей до трех лет. Как в этих условиях тренер должен организовывать групповые занятия, если скорость эффективного усвоения учебного материала различна? О чисто физических возможностях в таких условиях и о соблюдении нормативной шкалы в имеющихся программах говорить пока не стоит.

Что раньше осваивать:

- голую технику (а как быть с детскими мотивами и эмоциями?);
- программированные (на уровне произвольного режима деятельности) атакующие комбинации;
- пассивное реагирование (на уровне непроизвольного режима деятельности) как защитное маневрирование;
- пассивно-активное реагирование (на уровне непроизвольного режима деятельности) в виде контратакующих комбинаций?

Если определиться в том, что при условии ранней специализации на этапе начальной подготовки целесообразно изучать и отрабатывать технику атаки и защиты вне ситуаций, то возникают следующие проблемы:

- длительная отработка атаки и защиты вне реальной ситуации вызывают монотонию и стимулируют к уходу из секции, особенно детей в возрасте 8–10 лет (а сейчас по настоянию родителей допускают к занятиям и в 8 лет);
- раннее скрупулезное усвоение атакующей техники в преддверии возрастного изменения длин конечностей тела и их центров масс не принесет своих плодов, поскольку потребуется неизбежная перестройка ударной техники. (Зачем же

тогда тратить время и энергию на деятельность, технику которой надо будет мучительно перестраивать?);

- игровое решение проблемы за счет усвоения ситуативных двигательных решений в раннем возрасте (конечно, при навязывании логически обоснованных алгоритмов ответной реакции), как это принято во французском боксе (Б. Аликс, Л. Гиллот, 1991), в виде «пятнашек» поможет решить проблему. Но как это отразится на технике ударов?

Конечно же, перечисленные проблемы сразу решить невозможно. Можно только предполагать наиболее вероятные пути их решения.

Однако, обозначив их и ориентируясь на гипотетические основания, апробированные в других видах единоборств (А. С. Кузнецов, 2002; Соломахин, 2002; Ю. А. Шулика, 1993), можно принять в первом приближении следующую посылку.

На базовую техническую подготовку в боксе желательно выделять не менее двух лет без попыток организовать в этот период соревнования в режиме противоборства (если тренер не хочет потерять учеников).

Ориентируясь на трехлетний этап начальной подготовки («Бокс», 2005), очевидно, следует предусмотреть следующее содержание учебного материала:

1. НП-1. Общедвигательная и профильно-ознакомительная подготовка предполагает в течение одного года овладение общедвигательной культурой (по перечню, представленному в главе 9.3) с попутным изучением элементарных движений боксера в виде стоек, боевых позиций, многообразных передвижений, ударов по движущейся мишени, ударов по мишени при собственном передвижении, с ориентировкой на удар от массы тела с предельной скоростью, овладением «работой» со скакалкой (табл. 4).

2. НП-1. Фундаментальная базовая техническая подготовка должна включать в себя изучение базовой техники атакующих действий во всех стато-кинематических положениях, характеризующихся в основном взаимными стойками в проекции на горизонтальную плоскость (табл. 5).

Ограничение тематики только атакующими действиями аргументируется невозможностью овладения качественной защитой в ответ на некачественный удар. Кроме этого, благодаря этой мере отдалается момент перехода в реальный противоборствующий контакт.

Перечисленный технический материал специфических для бокса атакующих действий вполне достаточен, поскольку в ходе секционных занятий на каждом уроке должно уделяться немалое внимание овладению общеразвивающими упражнениями (глава 9.3).

Таблица 4

Тематика для изучения начальных технических действий боксера на 1-м году этапа начальной подготовки (НП-1)

Надразделы	Разделы	Техническое действие в подразделах	Стато-кинематические условия
Начальные технические действия	Дистанции	дальняя средняя ближняя вплотную	
	Стойки	прямая-согнутая фронтальная левая-правая узкая-широкая длинная-короткая	
	Боевые позиции	открытая, верхняя-ближняя открытая, верхняя-дальняя открытая, нижняя-ближняя открытая, нижняя-дальняя открытая, верхняя-ближняя закрытая, верхняя-дальняя закрытая, нижняя-ближняя закрытая, нижняя-дальняя закрытая, верхняя-ближняя закрытая, верхняя-дальняя закрытая, верхняя-ближняя-согнутая Варианты асимметричного расположения рук по высоте: – ближняя вверх – дальняя вверх	Каждая позиция в правосторонней и левосторонней стойке
		Овладение «работой» со скакалкой	
Основные технические действия	Удары без опоры	Удары на скорость от массы тела	
		Удары по движущейся мишени	
		Удары на точность по мишени при собственном передвижении	

С целью раннего выявления «скрытых» левшей и, главное, их сохранения целесообразно начинать изучение учебного материала в правосторонней стойке (первая неделя – в правосторонней стойке, вторая – в левосторонней).

Таблица 5

Тематика для изучения атакующей техники на 1-м году базовой технической подготовки (НП-2)

Надразделы	Разделы	Техническое действие в подразделах	Стато-кинематические условия		
Основные технические действия	Техника ударов	ПРЯМЫЕ: собственная стойка правосторонняя			
		прямой в голову ближней	взаимная одноименная		
		прямой в голову дальней			
		прямой в корпус ближней			
		прямой в корпус дальней			
		боковой в голову дальней			
		прямой в голову ближней	взаимная разноименная		
		прямой в голову дальней			
		прямой в корпус ближней			
		прямой в корпус дальней			
		боковой в голову ближней			
		Все то же, но из собственной левосторонней стойки			
		СБОКУ: собственная стойка правосторонняя			
		сбоку в голову ближней	взаимная одноименная		
		сбоку в голову дальней			
		сбоку в корпус ближней			
		сбоку в корпус дальней			
		сбоку в голову ближней	взаимная разноименная		
		сбоку в голову дальней			
		сбоку в корпус ближней			
		сбоку в корпус дальней			
		Все то же, но из собственной левосторонней стойки			
КРУГОВОЙ: собственная стойка правосторонняя					

продолжение табл. 5

		круговой в голову ближней	взаимная одноименная	
		круговой в голову дальней		
		круговой в корпус ближней		
		круговой в корпус дальней		
		круговой в голову ближней	взаимная разноименная	
		круговой в голову дальней		
		круговой в корпус ближней		
		круговой в корпус дальней		
		Все то же, но из собственной левосторонней стойки		
		СНИЗУ: собственная стойка правосторонняя		
		снизу в голову ближней	взаимная одноименная	
		снизу в голову дальней		
		снизу в корпус ближней		
		снизу в корпус дальней		
		снизу в голову ближней	взаимная разноименная	
		снизу в голову дальней		
		снизу в корпус ближней		
		снизу в корпус дальней		
		Все то же, но из собственной левосторонней стойки		
		УСИЛЕНИЕ УДАРА ШАГОМ: собственная стойка правосторонняя		
		прямой в голову ближней. с шагом ближней	взаимная одноименная	
		прямой в голову ближней с шагом дальней		
		прямой в голову дальней с шагом ближней	взаимная разноименная	
		прямой в голову дальней с шагом дальней		
		Все то же, но из собственной левосторонней стойки		
		УСИЛЕНИЕ УДАРА ВРАЩЕНИЕМ ТАЗА: собственная стойка правосторонняя		
		сбоку ближней в голову	взаимная одноименная	
		сбоку дальней в голову		

окончание табл. 5

	сбоку ближней в голову	взаимная разноименная
	сбоку дальней в голову	
	Все то же, но из собственной левосторонней стойки	
	УСИЛЕНИЕ УДАРА ВЫПРЯМЛЕНИЕМ НОГ: собственная стойка правосторонняя	
	снизу ближней в корпус	взаимная одноименная
	снизу дальней в корпус	взаимная разноименная
	УСИЛЕНИЕ УДАРА РЕВЕРСОМ: собственная стойка правосторонняя	
	сбоку дальней в туловище	взаимная одноименная
	прямой ближней в голову	
	круговой ближней в туловище	
	боковой дальней в голову	
	сбоку ближней в туловище	взаимная разноименная
	прямой дальней в голову	
	круговой дальней в туловище	
	боковой ближней в голову	
	Все то же, но из собственной левосторонней стойки	

В этот период, кроме усвоения технических действий, целесообразно уделять больше времени на освоение упражнений основной гимнастики (в том числе преодоления полос препятствий), что в значительной степени компенсирует недостатки физического воспитания в средней общеобразовательной школе. В результате этого будут развиваться мышечная масса и формироваться двигательные умения в широком диапазоне, что не может обеспечиваться двухразовыми занятиями в неделю по школьной программе.

3. НП-3. Расширенная базовая техническая подготовка (изучение техники атаки и защиты в типовых статокинематических ситуациях). На втором году обучения должна быть изучена и освоена техника защиты в привязке ее выполнения к условиям изменения дистанции и стойки противника в проекции на горизонтальную плоскость, что и предопределяет расширение технического арсенала.

Все эти действия отрабатываются в программно-ситуативных условиях по строго определенным заданиям (табл. 6).

Таблица 6

Тематика для изучения техники защиты на 2-м году базовой технической подготовки (НП-2)

Раздел	Подраздел	Техническое действие	Статико-кинематические условия
Техника защиты	Защита маневром по высоте	Собственная стойка правосторонняя	
		наклон против кругового удара ближней в голову	взаимная одноименная
		уклон против прямого удара ближней в голову	
		отклон против прямого удара дальней в голову	
		нырок против кругового удара ближней в голову	
		наклон против кругового удара ближней в голову	взаимная разноименная
		уклон против прямого удара ближней в голову	
		отклон против прямого удара дальней в голову	
		нырок против кругового удара ближней в голову	
	Все то же, но из собственной левосторонней стойки		
	Защита поворотом таза	Собственная стойка правосторонняя	
		поворот в сторону дальней ноги против прямых ударов ближней	взаимная одноименная
		поворот в сторону дальней ноги против прямых ударов дальней	
		поворот в сторону ближней ноги против прямых ударов ближней	
		поворот в сторону ближней ноги против прямых ударов дальней	
		поворот в сторону дальней ноги против прямых ударов ближней	взаимная разноименная
		поворот в сторону дальней ноги против прямых ударов дальней	
		поворот в сторону ближней ноги против прямых ударов ближней	
		поворот в сторону ближней ноги против прямых ударов дальней	
Все то же, но из собственной левосторонней стойки			
Защита приседом	Собственная стойка правосторонняя		
	присед против прямых ударов ближней в голову	взаимная одноименная	
	присед против круговых ударов дальней в голову		
	присед против прямых ударов ближней в голову	взаимная разноименная	
	присед против круговых ударов дальней в голову		
	Все то же, но из собственной левосторонней стойки		

продолжение табл. 6

Тех-ника защиты	Защита маневром по рингу	Собственная стойка правосторонняя	
		отход дальней против прямого удара ближней в голову	взаимная одно- именная
		выход дальней против прямого удара ближней в голову	
		заходы дальней против прямого удара ближней в голову	
		отход дальней против прямого удара дальней в голову	взаимная разно- именная
		выход дальней против прямого удара ближней в голову	
		заходы ближней против прямого удара ближней в голову	
	Все то же, но из собственной левосторонней стойки		
	Защита маневром по высоте и по рингу	Собственная стойка правосторонняя	
		подход дальней с наклоном против прямого удара ближней в голову	взаимная одно- именная
		подход ближней с наклоном против прямого удара ближней в голову	
		выход дальней с уклоном против прямых ударов ближней в голову	
		отклон с отходом дальней против прямых (круговых) ударов ближней в голову	
		отклон с заходом дальней против прямых ударов ближней	
заход дальней с нырком против кругового удара ближней в голову			
подход дальней с наклоном против прямых ударов ближней в голову		взаимная разно- именная	
подход ближней с наклоном против прямых ударов ближней в голову			
выход ближней с уклоном против прямых ударов ближней в голову			
заход ближней с нырком против прямого удара ближней в голову			

Однако бокс – спорт ситуативный, с предельно жесткими временными параметрами выполнения атаки и защиты в мгновенно меняющихся ситуациях, что требует времени на их анализ, принятие решения и его реализацию (латентный период реакции).

Желательно, чтобы уже на 2-м году обучения использовались лапы в парном взаимодействии (не в противодействии) по команде тренера, поскольку возрастные возможности нервной системы детей, не воспринимающих абстракцию, требуют конкретизации деятельности.

продолжение табл. 6

Техника защиты	Защита маневром по высоте и по рингу	отклон с заходом ближней против прямых ударов ближней в голову			
		отход с отклонением против прямых ударов дальней в голову			
		Все то же, но из собственной левосторонней стойки			
Контактная защита	Контактная защита	Блоки изнутри против круговых ударов и ударов сбоку: собственная стойка правосторонняя			
		ближней наружу против ударов дальней в голову	взаимная одно- именная		
		ближней наружу против ударов дальней в корпус			
		дальней наружу против ударов ближней в голову			
		дальней наружу против ударов ближней в корпус			
		ближней наружу против ударов ближней в голову	взаимная разно- именная		
		ближней наружу против ударов ближней в корпус			
		дальней наружу против ударов дальней в голову			
		дальней наружу против ударов дальней в корпус			
		Все то же, но из собственной левосторонней стойки			
		Блоки вниз против ударов снизу: собственная стойка правосторонняя			
		ближней вниз против дальней в корпус	взаимная одно- именная		
		дальней вниз против ближней в корпус			
		ближней вниз против ближней в корпус	взаимная разно- именная		
		дальней вниз против дальней в корпус			
		Все то же, но из собственной левосторонней стойки			
		Подставки плеча: собственная стойка правосторонняя			
		ближнего – против прямых дальней	взаимная одно- именная		
		ближнего – против прямых дальней			
		ближнего – против прямых дальней	взаимная разно- именная		
		ближнего – против прямых дальней			
		Все то же, но из собственной левосторонней стойки			
		Подставки предплечья: собственная стойка правосторонняя			
		ближнего – против ударов дальней	взаимная одно- именная		

окончание табл. 6

Тех-ника за-щиты	Кон-тактная за-щита	дальнего – против ударов ближней	взаимная разно-именная	
		ближнего – против ударов дальней		
		дальнего – против ударов ближней		
		Все то же, но из собственной левосторонней стойки		
		Подставки локтя: собственная стойка правосторонняя		
		ближнего – против ударов дальней	взаимная одно-именная	
		дальнего – против ударов ближней		
		ближнего – против ударов дальней	взаимная разно-именная	
		дальнего – против ударов ближней		
		Все то же, но из собственной левосторонней стойки		
		Подставки ладони: собственная стойка правосторонняя		
		дальней ладони против прямого ближней	взаимная одно-именная	
		дальней ладони против прямого дальней		
		дальней ладони против прямого ближней	взаимная разно-именная	
		дальней ладони против прямого дальней		
		Все то же, но из собственной левосторонней стойки		
		Отбивы: собственная стойка правосторонняя		
		ближней изнутри наружу против удара дальней в голову	взаимная одно-именная	
		ближней изнутри наружу против удара дальней в корпус		
		ближней снаружи наружу против удара дальней в голову		
		дальней изнутри наружу против удара ближней в голову		
		дальней изнутри наружу против удара ближней в корпус		
		ближней снаружи внутрь против удара дальней в голову		
		ближней снаружи внутрь против удара дальней в корпус		
		дальней снаружи внутрь против удара ближней в голову		
		дальней снаружи внутрь против удара ближней в корпус		
		ближней изнутри наружу против удара ближней в голову		взаимная разно-именная
ближней изнутри наружу против удара ближней в корпус				
дальней изнутри наружу против удара дальней в голову				
дальней изнутри наружу против удара дальней в корпус				
ближней снаружи внутрь против удара ближней в голову				
ближней снаружи внутрь против удара ближней в корпус				
дальней снаружи внутрь против удара дальней в голову				
дальней снаружи внутрь против удара дальней в корпус				
Все то же, но из собственной левосторонней стойки				

Кроме того, тренеру целесообразно организовать педагогический контроль (см. главу 9) и определить систему с квалификационной оценки деятельности учащихся (см. главу 20).

На наш взгляд, нежелательно начинать изучение прямых ударов с удара с полушагом, поскольку координационная структура этого действия не является срединной и рассчитана на силовое исполнение, что сформирует с самого начала ориентировку на силовой (толчковый) удар.

На 2-м году обучения уже возможны и целесообразны игры-поединки «в пятнашки», как это используется во французском боксе (Б. Алекс, Л. Гиллот, 1991). Однако это можно использовать осторожно, завершая такие игры выполнением срединной структуры классических ударных движений.

6.3. Содержание обучения на учебно-тренировочном этапе (УТГ-1, 2, 3, 4)

Ранняя специализация позволяет и одновременно требует посвятить четыре года учебно-тренировочного этапа обучению реализации атакующей и защитной техники в ситуативных условиях поединка без привнесения в этот процесс помех в виде вольных боев с непредсказуемыми действиями противника. Все должно быть сведено к отработке запрограммированных действий в соответствии с моделью деятельности боксера. Только после этого возможен переход к использованию вольных боев.

Для автоматизированной реализации изучаемой на данном этапе техники целесообразно использовать алгоритмы техники и тактики, доведенные до уровня навыков, что впоследствии обеспечивает надежность спортивной и прикладной эффективности действий боксера.

Поэтому на учебно-тренировочном этапе все изученные в программном режиме технико-тактические действия отрабатываются в высоких режимах сенсомоторной нагрузки, что не так просто и требует серьезной многогранной педагогической работы.

Следует учитывать, что изучение новых поэтапных тем должно как бы накладываться на повторение ранее изученного материала, и поэтому время на изучение нового материала постепенно уменьшается.

С учетом феномена двигательной асимметрии (В. Н. Лебедев, 1976; К. Д. Чермит, 1992) уже на учебно-тренировочных подэтапах достаточно требовать от бойцов владения технико-тактическим арсеналом в свойственной ему индивидуальной стойке. Однако его арсенал должен быть адекватным при встрече с противниками, стоящими в любой стойке.

В связи с этим освобождается дополнительное время на отработку индивидуального технико-тактического комплекса и повышается эффективность ситуативной адекватной реакции, поскольку вдвое сужается диапазон необходимого реагирования и зоны внимания.

6.3.1. Базовая технико-тактическая подготовка (УТГ-1)

Основной задачей 1-го года учебно-тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дальней дистанции.

С этой целью весь перечень вариантов атаки и защиты, представленный в главе 4, изучается в технико-тактических вариациях, описанных в главе 5:

- изучение атаки в планируемом маневре туловищем и по рингу;
- изучение маневренной и контактной защиты в планируемой динамике.

Далее задача усложняется включением:

- ситуативно возникающей обстановки для осуществления атаки;
- ситуативно возникающей атаки противника, требующей использования труднопрогнозируемой защиты (табл. 7).

Основное направление – технико-тактические действия на дальней дистанции.

Повторяются удары, осваивается техника ударов с полушагом, с подшагом, скачком, изучается защита с ответными ударами.

Все направлено на демонстрацию умения действовать в боях на дальней дистанции.

На данном подэтапе (и на последующих) предполагается, что каждый боец изучает и отрабатывает технические действия, используя свою индивидуальную стойку в проекции на горизонтальную плоскость при обязательных встречах с противником, стоящим в одноименной и разноименной стойке.

Таблица 7

**Тематика для изучения защиты
с ответными ударами в ситуативных условиях
на 1-м году базовой технико-тактической подготовки (УТГ-1)*.
Изучение ударов включается составной частью в уроки по освоению защиты
с ответными ударами**

Тема	Удары*	Стойка
Удары с дальней дистанции	прямой в голову дальней с полушагом ближней**	одноименная
	прямой голову дальней с полушагом дальней	
	прямой голову ближней с полушагом ближней	
	прямой голову ближней с полушагом дальней	
	прямой в голову дальней с полушагом ближней	разноименная
	прямой в голову дальней с полушагом дальней	
	прямой в голову ближней с полушагом ближней	
	прямой в голову ближней с полушагом дальней	
	прямой в корпус дальней с полушагом ближней**	одноименная
	прямой в корпус дальней с полушагом дальней	
	прямой в корпус ближней с полушагом ближней	
	прямой в корпус ближней с полушагом дальней	
	прямой в корпус дальней с полушагом ближней**	разноименная
	прямой в корпус дальней с полушагом дальней	
	прямой в корпус ближней с полушагом ближней	
	прямой в корпус ближней с полушагом дальней	
	прямой в голову дальней с подскоком**	одноименная
	прямой в голову ближней с подскоком	
прямой в голову дальней с подскоком**	разноименная	
прямой в голову ближней с подскоком		

* Все удары обеспечиваются контактной защитой от вероятного встречного или ответного удара.
** После полушага выставленная нога возвращается на исходную позицию для продолжения боя на дальней дистанции.

Продолжение табл. 7

Тема	Удар противника	Ответное действие	Взаимо-стойка
Ответные удары после защиты маневром туловищем с передвижением	ближней	выход дальней с уклоном – прямой в корпус дальней	Одноименная
	ближней	отход ближней с уклоном – прямой в голову ближней	
	ближней	заход дальней с нырком – прямой в голову дальней	
	дальней	отход с отклонением к дальней – прямой в голову дальней	
	ближней	отход дальней с уклоном – прямой в голову ближней	разноименная
	ближней	выход ближней с отклонением – прямой в корпус ближней	
	ближней	заход ближней с нырком – прямой в голову ближней	
	дальней	выход ближней с уклоном – прямой в голову дальней	
Ответные удары после подставки (блока) ближней и дальней рукой	ближней	подставка ближнего плеча с уклоном – прямой в голову дальней	Одноименная
	ближней	подставка дальней ладони с отклонением – прямой в голову ближней	
	дальней	подставка ближнего плеча с уклоном – прямой в голову дальней	
	дальней	подставка дальней ладони с отклонением – прямой в голову дальней	
	ближней снизу	подставка дальнего предплечья – удар сбоку ближней	
	ближней	подставка ближнего плеча с уклоном – прямой в голову дальней	разноименная
	ближней	подставка дальней ладони с отклонением – прямой в голову ближней	
	дальней	подставка ближнего плеча с уклоном – прямой в голову дальней	
	дальней	подставка дальней ладони с отклонением – прямой в голову дальней	
	ближней снизу	подставка ближнего предплечья – удар сбоку дальней	

Окончание табл. 7

От- ветные удары после отбивов	прямой дальней	отбив ближней снаружи внутрь – прямой дальней	одноименная
	прямой ближней	отбив дальней снаружи внутрь – прямой ближней	
	прямой ближней	отбив ближней снаружи наружу – прямой дальней	
	прямой дальней	отбив дальней снаружи внутрь – прямой ближней	разноименная
	прямой ближней	отбив ближней снаружи внутрь – прямой дальней	

* Предполагается, что на усвоение одной темы отводится две недели.

6.3.2. Базовая технико-тактическая подготовка (УТГ-2)

Основной задачей 2-го года учебно-тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на средней дистанции.

Практически вся изученная в процессе базовой технической подготовки техника с ее срединными координационными структурами, характерными для средней дистанции, осваивается в меняющихся ситуациях условного противоборства.

Если на предшествующем этапе изучаются атакующие (ударные) технико-тактические действия, связанные с подшагиваниями и подскоками, в условиях которых время на распознавание угрозы увеличено, то на средней дистанции времени на распознавание угрозы и организацию адекватного реагирования значительно меньше, что и предопределяет усложнение ситуативности и необходимость повышения основных функций боксера: скорость адекватного защитного реагирования, скорость ответной атаки.

К ранее освоенным, но требующим регулярного повторения темам на данном этапе добавляется тематика, непосредственно относящаяся к технико-тактической подготовке в усложненном варианте, связанном с повышенными требованиями к прогнозированию ситуативных действий противника (табл. 8).

Таблица 8

**Тематика для изучения защиты с ответными ударами
в ситуативных условиях на 2-м году базовой технико-тактической
подготовки (УТГ-2)**

Тема	Удар противника	Маневр и встречный удар	Взаимостойка
Встречные удары в маневре	Прямой ближней в голову	наклон с подходом дальней – прямой ближней в корпус	однoименная
		отклон к ближней с подходом ближней – боковой дальней в голову	
		уклон с подходом ближней – боковой дальней в голову	
	Прямой дальней в голову	уклон с выходом дальней – прямой ближней в голову	
Встречные удары от защиты подставкой	Прямой ближней в голову	наклон с подходом дальней – прямой ближней в корпус	разноименная
		отклон с заходом ближней – боковой ближней в голову	
	уклон с подходом дальней – боковой ближней в голову		
Встречные удары от защиты подставкой	Прямой ближней в голову	наклон с подходом дальней – прямой ближней в корпус	одноименная
		отклон с заходом ближней – боковой ближней в голову	
	Прямой дальней в голову	уклон с выходом ближней – прямой дальней в корпус	разноименная
		подставка дальней ладони – боковой ближней в голову	
Встречные удары от защиты подставкой	Прямой дальней в голову	подставка дальней ладони – боковой ближней в голову	одноименная
		подставка дальней ладони – прямой ближней в голову	

продолжение табл. 8

Встречные удары от отбивов	Прямой ближней в голову	отбив дальней изнутри наружу – прямой ближней в голову	одноименная
		отбив ближней снаружи наружу – прямой дальней в голову	
		отбив дальней снаружи внутрь – прямой ближней в голову	
	Прямой дальней в голову	отбив ближней изнутри наружу – прямой дальней в голову	разноименная
	Прямой ближней в голову	отбив ближней изнутри наружу – прямой дальней в голову	
		отбив ближней снаружи внутрь – прямой дальней в голову	
Прямой дальней в корпус	отбив дальней изнутри наружу – прямой ближней в голову		
Встречные «касательные» удары	Прямой дальней в голову	боковой ближней в голову снизу изнутри	одноименная
	Прямой ближней в голову	боковой дальней в голову снизу изнутри	
	Прямой ближней в голову	боковой ближней в голову снизу изнутри	разноименная
	Прямой дальней в голову	боковой дальней в голову снизу изнутри	

6.3.3. Базовая технико-тактическая подготовка (УТГ-3)

Основной задачей 3-го года учебно-тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на ближней дистанции.

На этом этапе требования к сенсомоторным функциям еще более увеличиваются, поскольку уменьшается дистанция и значительно уменьшается время от начала удара до его нанесения.

Дистанция ближнего боя значительно снижает эффективность зрительного анализатора, поскольку ракурс зрения даже на дальней дистанции весьма ограничен (В. Е. Котешев, В. А. Макаров, 2006).

На этом подэтапе увеличивается значимость ударов сбоку и снизу, а поскольку поле зрения боксера сужается, требуется компенсация за счет навыка прогнозирования предстоящих действий противника на основе типового расположения конечностей обоих бойцов и информативности начала движения от ног, туловища, плечевой оси противника.

Овладение комплексом атакующих и защитных действий на ближней дистанции требует затраты значительного времени на условно контактные бои с целью выработать навык прогнозирования на уровне интуиции, основанной на феномене антиципации (Е. Н. Сурков, 1982).

На этом подэтапе ко всему учебно-тренировочному материалу, связанному с ударами и защитой на ближней дистанции, прибавляются темы серийных ударов и комбинационной атаки в виде ударов с одновременным отбивом расположенной на пути удара руки (табл. 9).

Таблица 9

Тематика (неполная) для изучения серийных и упреждающих ударов в ситуативных условиях на 3-м году базовой технико-тактической подготовки (УТГ-3)

Тема	Первый удар	Последующие удары	Взаимо-стойка
Серийные удары	прямой ближней в корпус	прямой дальней в голову	одноименная
	боковой дальней снизу в голову	прямой ближней в корпус	
	сбоку ближней в корпус	прямой дальней в голову	
	прямой ближней в корпус	прямой дальней в голову	разноименная
	боковой ближней снизу в голову	прямой дальней в корпус	
	сбоку дальней в корпус	прямой ближней в голову	
	прямой ближней в корпус	боковой дальней в голову – сбоку ближней в корпус	одноименная
	боковой ближней снизу в голову	прямой дальней в корпус – сбоку ближней в голову	
	сбоку ближней в корпус	прямой дальней в голову – круговой ближней в корпус	

	прямой ближней в корпус	прямой дальней в голову – сбоку дальней в голову	разноименная	
	боковой снизу в голову	прямой дальней в корпус – снизу ближней в голову		
	сбоку дальней в корпус	прямой ближней в голову – прямой дальней в корпус		
Тема	Упреждающий удар		Основной удар	Взаимостойка
Атака с упреждающим отбивом	дальней по ближней снаружи		прямой ближней в голову	одноименная
	ближней по ближней снаружи		боковой дальней в голову	
	дальней по ближней изнутри		прямой ближней в голову	
	ближней по ближней изнутри		прямой дальней в голову	разноименная
	ближней по ближней снаружи		прямой дальней в голову	
	дальней по дальней вниз		прямой ближней в голову	
Тема	Накладка (упор)		Удар	Взаимостойка
Атаки с накладками	дальней ладонью на ближнее предплечье		ближней снизу в голову	одноименная
	ближней ладонью на дальнее предплечье		дальней сбоку в голову	
	ближней ладонью в ближнее плечо		дальней сбоку в голову	
	дальней ладонью в ближнее плечо		ближней снизу в корпус	
	ближней ладонью на ближнее предплечье		ближней сбоку в корпус	разноименная
	дальней ладонью на дальнее предплечье		ближней снизу в голову	
	ближней ладонью в ближнее плечо		дальней снизу в голову	
	дальней ладонью в ближнее плечо		ближней сбоку в голову	

6.3.4. Базовая технико-тактическая подготовка (УТГ-4)

Основной задачей 4-го года учебно-тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дистанции вплотную (в клинче).

Этот раздел становится исключительно важным в связи с изменением формулы боя и связанным с этим значительным увеличением времени боя в условиях клинча.

Опыт боев по нынешним правилам любительского бокса и тем более по правилам профессионального бокса требует пересмотра взглядов на правомерность активной деятельности в условиях клинча.

Поэтому параллельно с продолжением совершенствования технико-тактических действий на дальней, средней и ближней дистанции должно выделяться время на овладение приемами планируемого вхождения в клинч, выхода из него с последующими ударами до команды судьи на прекращение контакта вплотную.

Эта тематика может включаться в учебно-тренировочный процесс, связанный с боем на дальней, средней и ближней дистанциях, как доминирующая тема (табл. 10).

Таблица 10

Тематика (неполная) для изучения техники и тактики боя на дистанции вплотную для реализации оцениваемых действий в ситуативных условиях на 4-м году базовой технико-тактической подготовки (УТГ-4)

Тема	Вход в клинч*	Удар*	Взаимостойка
Активное использование дистанции вплотную	отбив дальней сверху – вход в обхват шеи с плечом снизу	рывок в сторону ближней, освобождение ближней руки – удар сбоку в голову	одноименная
	отбив дальней снизу – вход в обхват шеи с плечом сверху	рывок в сторону дальней, освобождение дальней руки – удар сбоку в голову	
	обхват ближней рукой шеи сверху наклоняющего голову противника	ропуск обхвата, удар снизу в корпус дальней снизу	
	отбив ближней сверху – вход в обхват плеча снизу с шеей	рывок в сторону дальней, освобождение дальней руки – удар сбоку в голову	разноименная
	отбив ближней снизу – вход в обхват плеча сверху с шеей	рывок в сторону ближней, освобождение ближней руки – удар сбоку в голову	
	обхват дальней рукой шеи сверху наклоняющего голову противника	ропуск обхвата, удар снизу в корпус дальней снизу	

* В данной таблице приведены типовые ситуации, дающие основание для творчества в этой неизведанной области.

В завершение следует отметить, что в общих чертах в процессе многолетнего обучения и тренировки доля раздела технической подготовки уменьшается в пользу тактической (рис. 26).



Рис. 26. Тенденция состава технической и тактической подготовки в продвижении к спортивному мастерству

Опыт тренерской работы свидетельствует о том, что целенаправленная технико-тактическая подготовка бойцов ведется начиная с подготовки к участию в соревнованиях на первенство района. Поэтому, говоря о направлениях технико-тактической подготовки на ее этапах, мы имеем в виду официальную учебно-тренировочную программу, которую тренер должен все-таки выполнять.

Однако следует повториться в том, что при подготовке своего коллектива к соревнованиям, безусловно, тренер будет выделять определенное количество дней на индивидуальную подготовку в связи со встречами с наиболее вероятными противниками в различных весовых категориях. Этот факт будет иметь смысл, в отличие от бытующего до сих пор функционального натаскивания за счет беспредметных общефизических массивированных нагрузок.

Методические приемы при исправлении техники и тактики

Если в усложненных условиях движение искажается или боксер утрачивает чувство времени и дистанции, нужно возвратиться к менее сложным упражнениям. Для закрепления того или иного приема нужно применять:

- ослабленное (по заданию) сопротивление противника;

- упражнения с более слабым противником;
- упражнения с постоянным (в определенные периоды) противником (привычные условия);
- упражнения с более сильным противником;
- упражнения со сменой противников (разнообразные условия).

Этой последовательности нужно придерживаться как при совершенствовании отдельных действий, так и при совершенствовании быстроты перехода от одних действий к другим. Если не соблюдать ее (например, если боксеру приходится применять совершенствуемое движение или действие сразу же против более сильного противника или если тому не дано задание ослабить сопротивление), движения боксера обычно искажаются и он, скованный сложными еще для него условиями и боязнью удара, допускает многочисленные ошибки, не усваивает правильной структуры движения и не может своевременно переходить от одних действий к другим. Наоборот, если условия усложняются постепенно, боксер быстро совершенствуется, закрепляет усвоенный в упражнениях навык и успешно применяет его в разнообразной боевой обстановке. Главное внимание на первом этапе совершенствования боксеров следует уделять технике передвижений, ударов и защит у всех боксеров группы. Применяя упражнения в постановке удара на лапах, снарядах, в парах, тренер добивается, чтобы боксер наносил удары быстро, не напрягаясь, точно, достаточно резко, не ошибаясь в расчете дистанции и времени, не теряя равновесия и переходя в момент удара в удобное исходное положение для последующих действий.

6.4. Содержание обучения на этапе спортивного совершенствования (СС-1, 2, 3)

На этапе спортивного совершенствования в большей мере начинает преобладать тренировочный процесс с акцентом на его индивидуализацию. Поэтому разговор об обучении будет вестись более в ракурсе тренировочного процесса.

6.4.1. Общие положения о совершенствовании технико-тактического мастерства (по материалам И. П. Дегтярева, 1979)

Совершенствование в тактике должно идти по двум основным направлениям. Во-первых, это совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или

их сочетания), совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя. А во-вторых, совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.

Это, в свою очередь, требует развития «наглядно-действенного» и «наглядно-творческого» мышления, совершенствования круга индивидуальных технико-тактических средств (с целью проведения своей тактики) и широкого объема подготовительных, наступательных и оборонительных действий, чтобы уметь рационально строить план боя и осуществлять его при встрече с разными противниками.

Таким образом, совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основных группы упражнений:

1) для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);

2) для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);

3) для совершенствования в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.

Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов

Основная задача таких приемов – отвлечь внимание противника, запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он не готов к контрдействиям, стремительно провести атаку или контратаку (суметь заставить его врасплох).

При подготовке к атаке и особенно в момент атаки боксер должен быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий противника. Нападающему надо отличать подлинную неготовность противника от мнимой, чтобы самому не попасть в «ловушку». Для этого необходимы устойчивое внимание, хладнокровие (умение не спешить, выждать) и решительность при проведении атак и контратак. В то же время, как уже говорилось, боксер должен быть постоянно готов к защите.

Атакующие приемы направлены на введение в обман противника, отвлечение его внимания от действительных ударов. Боксер приучает противника к определенному ответу (действию), а затем мгновенно проводит прием или

запутывает противника различными действиями, чтобы в нужный момент мгновенно провести прием. Например:

1. Несколько раз наносит боковой удар левой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить этот удар (отводит руку назад для замаха), бьет правой.

2. Показывает, что собирается нанести боковой удар правой в голову (до этого несколько раз наносит удар правой), а бьет левой.

3. Приучает противника к одиночному боковому удару левой в голову, затем добавляет повторный удар левой в туловище, чередуя удары в голову и в туловище. В тот момент, когда противник все внимание переносит на защиту правой стороны, боксер «симулирует» атаку ударами левой, а на самом деле проводит стремительную атаку боковым правой в голову.

Противник должен поверить, что боксер собирается нанести удар и уклониться от него, в то время как на самом деле боксер применяет финт (отвлечение) и наносит удар другой рукой в то место, куда уклоняется противник.

Боксер должен владеть и другой группой приемов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что боксер применяет финт, и поэтому не защищается, тогда как наступающий, воспользовавшись этим, наносит удар. Например:

1. Выполняет финт боковым ударом левой в голову и «пытается» нанести удар правой в голову. Противник верит в этот маневр и не защищается от бокового левой в голову. Боксер наносит боковой удар левой в голову.

2. Применяет финт – удар снизу в туловище левой – и «пытается» провести удар правой в голову. Противник не защищается от ударов левой в туловище, так как считает, что это финт. Боксер наносит удар снизу левой в туловище.

3. Применяет финт – удар левой в туловище и в голову. Противник, поверив в обманный маневр, не защищает правую сторону туловища. Боксер наносит удары.

4. Применяет финт – удар правой прямой в голову – и «пытается» провести удар снизу в туловище. Противник верит в этот маневр и не защищается от удара правой. Боксер наносит удар правой в голову.

Боксеру необходимо овладеть и более сложными приемами – чередованиями финтов и действительных ударов. При использовании этих приемов противник уже не может определить, где финт, а где удар. Такая неопределенность сбивает последнего с толку, выводит из себя, и он теряет уверенность в своих силах.

Примерные упражнения для совершенствования в атакующих приемах:

1. Боксер применяет финт – удар левой, а наносит удар правой, чередуя показ левой с ударом левой.

2. Боксер выполняет финт – боковой удар правой, а бьет левой, чередуя показ удара правой с ударом правой.

Финты проводятся не только руками, но и туловищем, ногами, а также с помощью комбинаций этих движений.

3. Боксер проводит успешную стремительную атаку серией ударов. Противник не успевает защищаться. Затем атакующий, имитируя атаку движением туловища, ног, проводит эту атаку. Противник быстро защищается. Боксер повторно имитирует атаку, противник защищается уже менее осторожно. В третий раз боксер выполняет уже действительную атаку.

Эффективна и группа упражнений в атаках с защитной дальней дистанции. Эти атаки неожиданны для противника, так как боксер находится на сверхдальней дистанции от него, а обычно с защитной дистанции не атакуют. Как правило, перед атакой боксер делает предварительный шаг вперед (для входа на ударную дистанцию). Этот момент сближения и служит сигналом к защите.

В предлагаемых упражнениях боксер должен, вопреки правилам, атаковать с защитной (сверхдальней) дистанции. Это возможно, если нападающий будет наносить удары под «разноименные» ноги или на «скачке».

Важна для изучения группа приемов, построенных на том, что боксер приучает противника к определенной скорости ударов и определенному чувству времени удара с последующей сменой скорости ударов. Так, противник привыкает к защитам от медленных ударов и не успевает защититься от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимания на медленные, принимая их за финты. Например:

1. Боксер наносит медленные прямые (боковые) удары правой в голову. Противник легко защищается. Приучив противника к этому маневру, боксер проводит стремительный удар в то же место.

2. Боксер наносит быстрые прямые удары левой в голову, чередуя с медленными финтами левой. Противник защищается от быстрых ударов и не обращает внимания на медленные. Тогда боксер применяет финт, который заканчивает ударом.

Примерные упражнения для совершенствования в контратакующих приемах (в этих упражнениях боксер отвлекает внимание противника от действительной контратаки):

1. От атаки противника прямым левой в голову боксер несколько раз отходит, а затем вместо отхода стремительно наносит прямой встречный удар в голову левой (правой) рукой.

2. Боксер делает вид, что на атаку противника прямым левой в голову собирается ответить встречным прямым ударом правой в голову, и несколько раз «пытается» провести этот удар. Противник сосредоточивает свое внимание на защите от удара правой, а в этот момент боксер наносит боковой удар левой в голову (снизу левой в туловище).

3. Противник атакует прямым левой в голову, боксер наносит прямой встречный в туловище. Противник отходит. Приучив его к этому, боксер вместо одиночного удара правой в туловище наносит серию ударов: правой в туловище и боковой левой, короткий прямой правой и с продвижением вперед боковой в голову.

Упражнения, построенные на вызовах на активные атакующие и контратакующие действия противника своими ложными атаками:

1. Боксер атакует легкими ударами, побуждая противника на активные атакующие действия. Противник тоже атакует, боксер готов к защите, защищается и наносит ответные контрудары.

2. Боксер атакует легкими ударами, противник сам переходит в атаку, боксер готов к встречной контратаке и контратакует противника, опережая его атаку (или уклоняясь от первого удара).

3. Боксер атакует противника легкими ударами, вызывая его на контратаки. Противник контратакует. Боксер защищается и применяет ответную контратаку.

4. То же, что и в предыдущем упражнении, но боксер выполняет встречную контратаку, опережая действия партнера или применяя защиту уклоном.

5. Боксер атакует легкими ударами. Противник контратакует серией ударов с продвижением вперед. Боксер наносит контратакующие удары с движением назад.

Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:

1. Боксер маневрирует, входит в свою дистанцию, опустив правую руку, противник атакует боковым левой в голову. Боксер выполняет нырок и контратакует боковым правой.

2. Боксер атакует прямым левой, «открываясь» на встречный удар противника правой. Тот отвечает ударом правой в голову. Боксер уклоняется вправо и наносит ответный удар правой в голову.

3. Боксер входит в дистанцию своего удара правой с опущенной левой рукой. Противник наносит удар правой. Боксер опережает его действия встречным правой в голову.

4. Боксер атакует прямым левой в голову, открываясь на правый встречный удар противника, который встречает этот удар прямым (боковым) правой в голову. Боксер уклоняется («ныряет») влево и отвечает боковым в голову (снизу левым в туловище).

Совершенствование в целостных наступательных и оборонительных действиях, необходимых в бою с боксерами различных манер ведения боя

Примерные упражнения для совершенствования в действиях:

1. Противнику предлагается применить тактику боксера-«силовика», то есть с первых секунд раунда атаковать размашистыми ударами, пытаясь ошеломить боксера стремительностью и натиском.

Боксеру предлагается обороняться на дальней защитной дистанции (позиционный оборонительный маневр), применяя:

а) маневрирование;

б) уходы в стороны, сайд-степы, заставляют противника промахиваться;

в) встречные удары правой рукой – стоппинги, останавливающие наступательный порыв противника с последующим развитием атаки или входом в клинч в случае неудачи;

г) встречные удары левой во время отходов или серии ударов.

2. Противник получает то же задание. Боксер применяет фронтальный оборонительный маневр – сближается, защищается и контратакует:

а) сковывая противника накладками кулаков и предплечий на его плечи и бицепсы с последующим шагом назад и выпрямлением левой руки (сковывающей действия противника) и последующей атакой или контратакой с ближней дистанции;

б) применяя комбинированную защиту с последующими активными действиями (выход с ударом снизу правой и с выпрямлением левой руки с последующей атакой или контратакой с ближней дистанции);

в) применяя активные защиты – нырки, уклоны и серии встречных и ответных ударов с ближней дистанции.

3. Противник получает то же задание. Боксер применяет действия, приведенные во 2-м и 3-м упражнениях, чередуя позиционный и фронтальный оборонительный маневр.

4. Противник, ведущий бой на ближней дистанции, получает задание активно идти на сближение, стараясь навязать боксеру высокий темп боя на

ближней дистанции. Боксер должен бороться за сохранение дальней дистанции, быстро, разнообразно и широко маневрируя преимущественно на дальней дистанции в сочетании с защитой шагами назад и в стороны, уклонами, с помощью которых он может избежать ударов и сближения. Маневрирование сопровождается встречными ударами, быстрыми, резкими атаками, главным образом длинными ударами. Боксер не задерживается вблизи противника, а выходит после каждой атаки или контратаки на дальнюю дистанцию. Он развивает атаки на средней дистанции быстрыми серийными ударами, перемежающимися с защитой – в основном уклонами и нырками, иногда подставками, немедленно отходя после ударов на дальнюю дистанцию, чтобы не дать противнику закрепиться на удобной дистанции.

5. Противник получает то же задание и прижимает боксера к канатам. Боксер делает ложное движение влево и уходит вправо (если противник левша – уходит влево) с шагом назад и атакует противника, оказавшегося у канатов.

Боксер оказался в углу ринга. Противник пытается провести серию ударов. Боксер накладывает кулаки или предплечья на плечи или бицепсы противника, нажимает на его правое плечо. Противник сопротивляется, и боксер резко и стремительно поворачивает его, нажав на его левое плечо. Противник сам помог боксеру и оказался в углу ринга. Боксер, сделав небольшой шаг назад, вытягивает левую руку (для сковывания действий противника) и атакует или контратакует его.

6. Противник ведет бой на дальней дистанции, легко и быстро маневрируя и неожиданно атакуя прямыми ударами, не задерживаясь вблизи. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер – лишить его преимуществ в быстроте маневра, навязав неудобную для него ближнюю дистанцию боя. Для этого боксер применяет фланговое маневрирование (боковые шаги) в сочетании с уклонами: прижимает противника к канатам, вытесняет в угол ринга и стремительно проводит серии коротких ударов с ближней дистанции с небольшим шагом назад (в случае защиты или клинча противника) и последующими ударами в голову и туловище, сочетая легкие отвлекающие удары с резкими акцентирующими.

7. Противник контратакующей манеры ведет бой на дальней дистанции преимущественно в ответной форме, используя ошибки боксера. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер – также вести контратакующий бой, вызывая противника на атаку своей ложной атакой, ложными действиями (ложные открытия, неготовность к защите) с последующей контратакой, развивая ее на средней и ближней дистанциях.

Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления

Изучая наступательные и оборонительные действия и совершенствуясь в них, боксер фактически знакомится со всеми тактическими особенностями ведения боя. Он узнает, какие технико-тактические приемы нужно использовать против тех или иных боксеров, и учится их применять.

Однако всего этого еще далеко не достаточно, чтобы правильно строить план боя и осуществлять его. Это объясняется тем, что на тренировке боксер изучал все применяемые действия и совершенствовался в них, заранее зная, как будет действовать противник в атаке, контратаке, навязывая ближний бой и т. д. На соревнованиях же картина совершенно иная. Там боксер или встречается с неизвестным противником, или, если он известен, то неизвестно, в какой спортивной форме он находится, каковы его физическое состояние, психическая подготовленность, какую тактику применит он в этом бою и т. д. На ринге боксер намечает и осуществляет определенный план действий, учитывая особенности противника, свои возможности, а также конкретную обстановку, складывающуюся в ходе боя.

Боксер должен уметь мгновенно и правильно распознавать, анализировать и оценивать противника, его манеру ведения боя, тактику, силу и в соответствии с этим строить общий план, а также принимать конкретные решения по ходу боя.

Все это составляет тактику ведения боя, которой боксер овладевает в учебных, вольных и соревновательных боях. Прежде всего необходимо научиться наблюдать и мгновенно разгадывать действия противника, не зная заранее его действия и тактику, и максимально быстро принимать решения, выбрав правильное контрдействие. Для этого боксер должен научиться как можно быстрее оценивать, что представляет собой противник, каковы его излюбленные удары, защиты, финты, сильные и слабые стороны техники, тактики, манера ведения боя, физическая, психическая и волевая подготовленность.

Тренер обязан разъяснить спортсменам, как можно выявить излюбленные удары и атаки противника с помощью финтов, ложных раскрытий и легких ударов, и поставить перед ними задачу вести разведку в начале и в течение всего боя, предложить выполнить ряд заданий по разведке действий партнера в условиях, наиболее часто встречающихся в бою.

Задания должны быть разнообразными и усложняться по мере их усвоения. Так, можно предложить боксерам задания для разведки, конкретно не определяя действия противников, а подбирая партнеров с различной техникой, тактикой и физическими данными, то есть с различной манерой ведения боя.

Наконец, можно обоим боксерам поручить разведать, как каждый из них действует в бою.

Совершенствуясь в этих действиях, спортсмен становится наблюдательным, внимательным, осторожным, готовым ко всяким неожиданностям; он также запоминает наиболее типичные ситуации, которые необходимо быстро распознавать в бою.

Во всех предлагаемых упражнениях боксер обязан не только выяснять, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается, какие у него излюбленные приемы в атаке и контратаке, какие сильные и слабые стороны, но и делать моментальный вывод из своих боевых наблюдений, уметь применять разумные и правильные контрдействия. Особенно важно, чтобы боксеры научились правильно реализовывать тактические решения против соперников с различной манерой ведения боя.

Спортсмены должны активно бороться за осуществление принятого решения, преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а при необходимости изменять намеченный план. Боксеру следует изменить план боя, если он принял неправильное решение или если противник потерпел неудачу и срочно изменил тактику.

В процессе обучения надо воспитывать у боксера способность к длительному наблюдению за действиями противника и их сменой в течение боя. Постоянное наблюдение за противником, принятие и осуществление решений, изменение их в случае необходимости развивают быстроту реакции, устойчивость внимания, гибкость мышления и воспитывают волевые качества.

С целью систематизации всех вышеперечисленных пожеланий необходимо более определенно представить задачи на годичных подэтапах трехгодичного этапа спортивного совершенствования.

На этапе спортивного совершенствования, в процессе неизбежной целевой подготовки к соревнованиям (при соблюдении цикличности тренировочного процесса) должен продолжаться учебный процесс, посвященный вопросам тактики реализации изученной техники и состоящий из ряда учебных задач.

6.4.2. Адаптация техники и тактики к бойцам различного роста, различных длин конечностей и пропорций тела противника (СС-1)

На этапе спортивного совершенствования целесообразно переходить к принципу индивидуально-групповой подготовки на предмет коррективы

технических умений в соответствии со сформировавшимися собственными пропорциями, длиной тела и конечностей при встречах с противниками, имеющими свои особенности длины тела и его пропорции (Г. С. Туманян, Э. Г. Мартиросов, 1976).

В этом случае в силу ограниченности состава секции для выполнения соответствующих заданий спарринг-партнеры должны подбираться независимо от весовой категории.

Как правило, пропорции тела определяют прежде всего индивидуальные боевые позы, которые, в свою очередь, влияют на методы ведения боя. Кроме этого, пропорции тела определяют расстояния до цели, мощность ударных частей, возможность свободного выхода на цель. Например, противник имеет более длинные руки, благодаря чему возникает проблема безопасного сближения для нанесения удара.

Если у противника более длинное тело, то возникает проблема эффективного воздействия в зоне верхнего сектора.

Когда у противника относительно сильные ноги, он способен более интенсивно передвигаться по рингу, а боксер, обладающий мощным корпусом, склонен к темповым действиям на ближней дистанции, и т. д.

Анализ классификаций телосложения в вышеприведенных работах и собственные исследования дают основание обобщить имеющиеся подходы и привести их в более удобную систему для планирования индивидуализированной технической подготовки.

На вышестоящем уровне (после взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость) учитывается рост: средний, длинный, короткий. При определении предпочтительных технических действий целесообразно ограничиваться понятиями: «выше противника» (I), «ниже противника» (n). На нижележащем уровне располагаются две равнозначные категории признаков (схема 11). С одной стороны, это уже знакомые стойки в проекции на сагиттальную плоскость, с другой – особенности строения тела атакующего и противника (ширина плеч, таза, длина туловища, длина ног).

Схема 11

Подчиненность признаков, влияющих на технико-тактические предпочтения в ударных единоборствах



Такие признаки обеспечивают бойцу использование характерной для него мышечной массы как для проведения сильных ударов, так и для ведения боя с высокой ударной плотностью. Если при этом боец имеет длинные руки, то бой на дальней дистанции позволяет не только не допускать противника к себе, но и проводить безответные удары.

Высокорослые бойцы с таким сложением имеют, как правило, относительно длинные ноги и более высоко расположенный ОЦТ. Руки при этом могут быть относительно короткие. Даже при длинных руках более высокие бойцы имеют сравнительно слабый плечевой пояс, что не позволяет им реализовывать сильные удары, и они, как правило, не отличаются скоростной выносливостью.

Низкорослые бойцы этого же типа имеют более короткие ноги и более широкие плечи при большой мышечной массе. Это позволяет вести бой с высокой мощностью при большой выносливости.

Среднеплечие (□) имеют длинное цилиндрическое туловище, средней ширины таз, короткие и сильные ноги. Несмотря на сравнительно узкие плечи, плечевые суставы таких бойцов обеспечены мощными дельтовидными мышцами. ОЦТ расположен в пределах нормы.

Узкоплечие (△) имеют широкий таз, массивные и сравнительно длинные ноги. ОЦТ расположен ниже нормы. Встречаются бойцы с широкими плечами, но в этом случае они имеют очень короткое туловище. Низкорослые бойцы такую фигуру имеют довольно редко. Боец с узкими плечами, как правило, не отличается выносливостью и может вести бой только на дальней и средней дистанции.

Но для ударных единоборств большое значение имеет длина тела и в особенности длина рук (естественно, при достаточной мышечной массе, обеспечивающей эффективность движений).

Как правило, пропорции тела предопределяют прежде всего индивидуальные боевые позы, которые, в свою очередь, влияют на методы ведения боя.

В связи с многообразием сочетаний пропорций тела бойцов и зависимостью использования боевых поз целесообразно предусмотреть на 1-м году этапа спортивного совершенствования корректировку своей индивидуальной техники и тактики в целях адаптации к бойцам, вначале использующим различные боевые позы (табл. 10), а затем с бойцами, имеющими различное телосложение (табл. 11).

Таблица 10

Тематика для адаптации индивидуальных технико-тактических комплексов к бою с противниками, использующими различные боевые позы, на 1-м году индивидуально-групповой технико-тактической подготовки (СС-1)*

Открытая, верхняя – ближняя
Открытая, верхняя – дальняя
Открытая, нижняя – ближняя
Открытая, нижняя – дальняя
Закрытая, верхняя – ближняя
Закрытая, верхняя – дальняя
Закрытая, нижняя – ближняя
Закрытая, нижняя – дальняя
Закрытая, верхняя – ближняя, согнутая
Ближняя рука располагается вверху, а дальняя – внизу
Ближняя рука располагается внизу, а дальняя – вверху

Таблица 11

Тематика для адаптации индивидуальных технико-тактических комплексов к бою с противниками различной пропорции, длины тела и конечностей (информативных для условий бокса) на 1-м году индивидуально-групповой технико-тактической подготовки (СС-1)*

Собственное строение	Строение противника
Рост выше противника, короткий корпус, длинные руки и ноги, плечевой пояс слабый	Данные идентичны
	Рост равный, широкие плечи, средней длины руки
	Рост ниже противника, широкие плечи, средней длины руки, короткие ноги
Рост средний, равный с противником, широкие плечи, средней длины руки	Данные идентичны
	Рост выше, короткий корпус, длинные руки и ноги, плечевой пояс слабый
	Рост ниже противника, широкие плечи, средней длины руки, короткие ноги
Рост низкий, широкие плечи, средней длины руки, короткие ноги	Данные идентичны
	Рост выше, короткий корпус, длинные руки и ноги, плечевой пояс слабый
	Рост выше, широкие плечи, средней длины руки, короткие ноги

* Действия в каждом сочетании отрабатываются в условиях одноименной и разноименной стойки

6.4.3. Изучение методов воздействия на противника (СС-2)

После индивидуальной адаптации к условиям встречи с противниками, использующими различные боевые позы и имеющими различное телосложение, на следующем этапе спортивного совершенствования наряду с подготовкой к участию в текущих соревнованиях следует освоить различные методы воздействия на противника (глава 5.8), что в значительной мере связано с индивидуальными особенностями функциональных качеств.

Перечень заданий приводится в табл. 12.

Таблица 12

Темы для освоения методов воздействия на противника на 2-м году индивидуально-групповой технико-тактической подготовки (СС-2)

Тема	Метод реализации
Нейтрализация атаки противника	Непрерывными атаками
	Опережением
	Маневром туловищем
	Маневром по рингу
	Контактной защитой
	Сменой боевых поз
	Угрозами
	Ближним боем Боем вплотную
Активизация противника	Имитацией пассивности
	Провоцирующей стойкой
	Провоцирующим маневром туловищем
	Провоцирующим передвижением по рингу
	Провоцирующей позой
	Ложной атакой
Изматывание противника	Имитацией усталости
	Провоцирующей позой
	Маневром по рингу
	Контактной защитой
	Встречными атаками
	Имитацией агрессивности
Подавление противника	Непрерывной имитацией атаки
	Силой ударов
	Скоростью ударов
	Скоростью ответной реакции
	Сериями ударов
	Атаками с упреждающими отбивами
	Комбинационным боем
Обыгрывание противника	«Ответами» в контактной защите
	Встречами в защите
	Ударами при отходах
	«Ответами» при маневре туловищем
	Используя неудачные движения противника
	За счет индивидуальной скорости ответной реакции

6.4.4. Изучение стилей ведения боя (СС-3)

Далее следует этап ознакомления со всеми возможными стилями ведения боя и овладения наиболее приемлемыми для индивидуальности (глава 5.9), (табл. 13).

Таблица 13

Тематика для освоения методов воздействия на противника на 3-м году индивидуально-групповой технико-тактической подготовки (СС-3)

Тема	Метод реализации
Программированный прямолинейный стиль	Позиционный силовой
	Позиционный скоростно-силовой
	Темповой силовой
	Темповой скоростной
Программированный комбинационный стиль	Угрожающий темповой
	Угрожающий спуртовой
	Маневрирующий по рингу
	Маневрирующий туловищем
Маневрирующий позами	Маневрирующий позами
	Ситуационный активный стиль
	Навязывающий встречный бой
	Навязывающий темповой бой
Провоцирующий передвижением	Провоцирующий передвижением
	Провоцирующий стойками
	Провоцирующий позами
Ситуационный пассивный стиль	Открытый – маневренно-активная защита
	Закрытый – контактно-активная защита

Таким образом, на этапе спортивного совершенствования в боксе наиболее приемлемым является круговой метод отработки технико-тактических действий с учебными местами, имитирующими классификационные разделы тактики бокса со сменой взаимных поз, сменой противников, использующих различные боевые позиции, стили ведения боя.

Следует иметь в виду, что при решении вопроса о повышении специальной выносливости боксера, являющейся мерилем его подготовленности к соревнованиям (при наличии общей выносливости), основную функцию выполняет автоматизация оперативного мышления, а это значит, что в ее основе лежит технико-тактическая обученность.

6.5. Содержание подготовки на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Данный этап характеризуется автономностью технико-тактической и функциональной подготовки. Достижение высокого уровня готовности к основным соревнованиям, сохранение спортивной формы и повышение уровня надежности выступления в них является доминантой всего процесса.

Этап высшего спортивного мастерства представляет собой адаптацию к конкретным бойцам различного стиля ведения боя с учетом индивидуальной технико-тактической обученности и индивидуальных функциональных качеств.

Автономная подготовка, в процессе которой ведется тактико-техническая и функциональная адаптация к наиболее вероятным противникам на уровне соревнований республиканского и международного масштаба, характеризуется индивидуальным планированием, привязанным к календарным планам соревнований и уровню текущего функционального состояния.

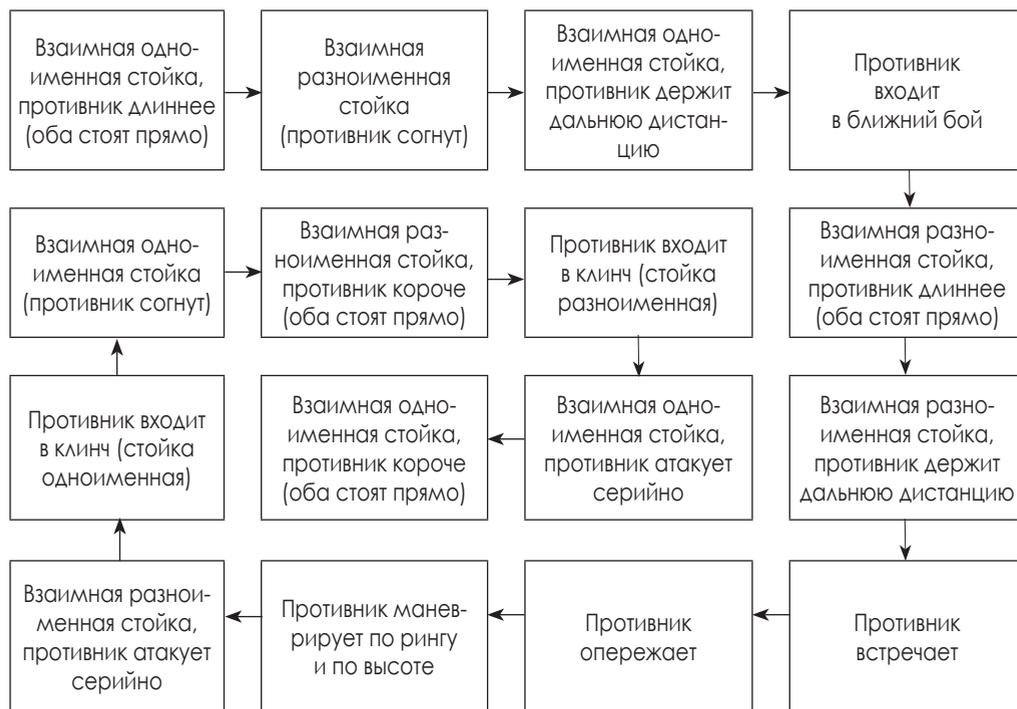
Тренер и сам боксер должны вести постоянную разведку технико-тактической оснащенности вероятных противников для организации целевой адаптации.

Кроме такой адаптации к конкретным или наиболее вероятным противникам, необходимо вести и стандартизированную технико-тактическую подготовку на предмет готовности действовать при встрече с типовыми противниками в соответствии с моделью соревновательной деятельности боксера.

С этой целью должна систематически использоваться круговая технико-тактическая тренировка с организацией учебных мест, содержащих типовые особенности ведения боя на разных дистанциях с представителями различного телосложения, различных стилей ведения боя и т. д. (схемы 12, 13).

Схема 12

Учебные места для отработки технико-тактических действий при встрече с типовыми противниками в боксе*



* Данный перечень не ограничен.

Поскольку на соревнованиях высокого ранга предполагается высокая степень технико-тактической обученности, в борьбу за спортивный результат вступают функциональные качества, присутствующие на момент конкретных соревнований.

В связи с этим особую роль играют правильно спланированные объемы и интенсивность тренировочных нагрузок на вегетативную и сенсомоторную системы организма, включая эмоционально-волевую сферу.

Схема 13

Учебные места для совершенствования вариантов решения тактико-технических задач в условиях встреч с представителями различных стилей (манер) ведения боя*



* Данный перечень не ограничен.

Подготовка спортсмена высокой квалификации в настоящее время требует сопоставления с «моделью» сильнейшего спортсмена. В боксе, как и в других видах спорта, идут систематические обследования сильнейших спортсменов и собираются данные, необходимые для составления их модельных характеристик. Создание «модели» сильнейшего спортсмена позволит управлять подготовкой боксеров на различных этапах и выводить их на запланированный уровень спортивных достижений. «Модель» сильнейших спортсменов должна состоять из компонентов, обозначенных в схеме 12.

Желательно, чтобы все составляющие были обозначены в относительных числах, поскольку именованные числа не позволяют вычислить среднюю арифметическую, имеющую решающее значение при официальном решении комиссии.

Схема 12



Результаты соревновательной ранговой деятельности также должны быть переведены в относительные числа.

Подсчет результирующих показателей эффективности, выигрышности и аргументирующих показателей соревновательной технико-тактической деятельности описан в главе 8 («Педагогический контроль»).

Характеристики функциональной подготовленности в пике высшей спортивной формы на данный момент не в полной мере соответствуют требованиям к моделям. Связано это с тем, что знаний о структуре и функциях отдельных систем организма человека, о структуре тренированности выдающихся спортсменов пока еще недостаточно.

Для осуществления этой работы необходим труд коллектива научно-исследовательского института, поскольку функциональная модель должна быть определена для каждой из одиннадцати весовых категорий при условии многочисленных компенсирующих факторов морфологических и функциональных особенностей.

Следует отметить факт того, что, как правило, тренеры и руководители спортивных организаций пытаются прогнозировать результаты будущих выступлений своих спортсменов, ориентируясь на модели функционального состояния, в то время как наиболее важными являются технико-тактические проявления соревновательной деятельности. Причем на высшем спортивном уровне это не просто количественные соотношения ударной и защитной техники. Это особенности методов воздействия на противника, стили (манера) ведения поединков, зависящие от комплексного проявления технико-тактичес-

кой и функциональной подготовленности, что пока количественной оценке не поддается.

Кроме этого, до сих пор не установлено четкой прямой зависимости результирующих соревновательных показателей от степени развития физических данных.

Пока оценка деятельности боксеров высшей квалификации основывается на результатах боев на Олимпийских играх – наиболее ответственных и напряженных соревнованиях, в которых участвуют лучшие боксеры всех континентов и доминируют наиболее физически сильные и выносливые спортсмены. Так, бои боксеров стран Америки и Африки характеризуются чрезвычайно высоким темпом, непрерывным обменом сильными ударами на средней дистанции, пренебрежением к защитным действиям (аргументируемым стойкостью и терпеливостью к ударам). На манеру ведения боя этих боксеров, ставших образцом современного любительского бокса, несомненно, оказал влияние жесткий стиль ведения боя, принятый в американском профессиональном боксе. Типичные представители этого направления – боксеры силовой манеры боя – очень опасны в боях, но, как правило, они, не обладая высоким искусством ведения поединка, не добиваются званий олимпийских чемпионов, хотя и попадают в число призеров Олимпийских игр.

При подготовке наших боксеров необходимо учитывать факт того, что в нашей климатической зоне трудно найти функционально одаренного бойца с преобладающей энергетикой.

Нам остается один путь – совершенная технико-тактическая подготовка на основе модели пространственно-смысловой деятельности боксера, учитывающая все возможные действия противника в бою и оптимальные ответные или упреждающие действия против них.

Полноценное прохождение представленного в учебнике курса базовой технической (НП-1, 2, 3), базовой технико-тактической (УТГ-1, 2, 3, 4) и базовой тактической подготовки (СС-1, 2, 3) позволяет надеяться на возможность достижения высоких спортивных результатов путем экономии функциональных энергетических резервов и высокого качества адекватного реагирования за счет высокой степени алгоритмированной обученности, что значительно сокращает время скрытого реагирования (латентного периода реакции спортсмена).

6.6. Самозащита боксера как средство вовлечения молодежи и продления занятий боксом

В настоящее время при выборе вида деятельности в области физической культуры и спорта в молодом возрасте особый интерес вызывают социально значимые виды обеспечения безопасности.

Несмотря на то что в XX веке особым интересом пользовались восточные виды боевых искусств и единоборств, конец 90-х годов и начало XXI века ознаменовалось значительным интересом к боксу профессиональному (как к зрелищу) и к боксу любительскому.

Учитывая вышесказанное, следует обратить внимание на эти факты и использовать на этапе начальной подготовки изучение самозащиты без оружия средствами бокса в качестве мотивации для вовлечения детей в секции бокса до того времени, когда их функциональные качества приобретут необходимую кондицию для спортивного бокса.

Кроме этого, приемы бокса могут с успехом использоваться после окончания спортивного пути в качестве средства профессионально-прикладной физической подготовки и для поддержания функциональной формы (фитнеса), чему посвящен параграф 7.3.6.

В этих целях следует использовать чисто боксерские приемы и специальные приемы самозащиты.

6.6.1. Содержание ударных действий боксера в целях самозащиты

1. Защита от прямого удара ножом дальней рукой в верхний сектор при одноименной стойке (фото 143а).

2. Защита от прямого удара ножом ближней рукой в верхний сектор при разноименной стойке (фото 143б).

Желательно первый ответный удар сопровождать серией ударов.

3. Защита от удара ножом сверху дальней рукой при одноименной стойке (фото 144).

4. Однако, такой способ защиты чреват повторным ударом вооруженной рукой, в связи с чем целесообразно защищаться одновременно отбивом и встречным ударом другой рукой (фото 145).



Отбив внутрь

а – Стойка одноименная



Удар дальней



Отбив внутрь

б – Стойка разноименная



Удар дальней

Фото 143. Защита от прямого удара ножом с ответным ударом дальней рукой



Отбив внутрь



Удар дальней

Фото 144. Защита от удара ножом сверху



Фото 145. Защита со встречным ударом против прямых ударов ножом в верхний и нижний сектор

5. Против ударов в нижний сектор ближней ногой при разноименной стойке целесообразно защищаться подниманием ноги, подставляя ее удару с последующим ответным ударом рукой (фото 146).



Фото 146. Защита оседанием от удара ногой сбоку в нижний сектор при разноименной стойке с ответным ударом дальней рукой

6. Против ударов в нижний сектор ближней ногой при одноименной стойке целесообразно защищаться отбивом ноги ближней рукой с ответным ударом в голову (фото 147).

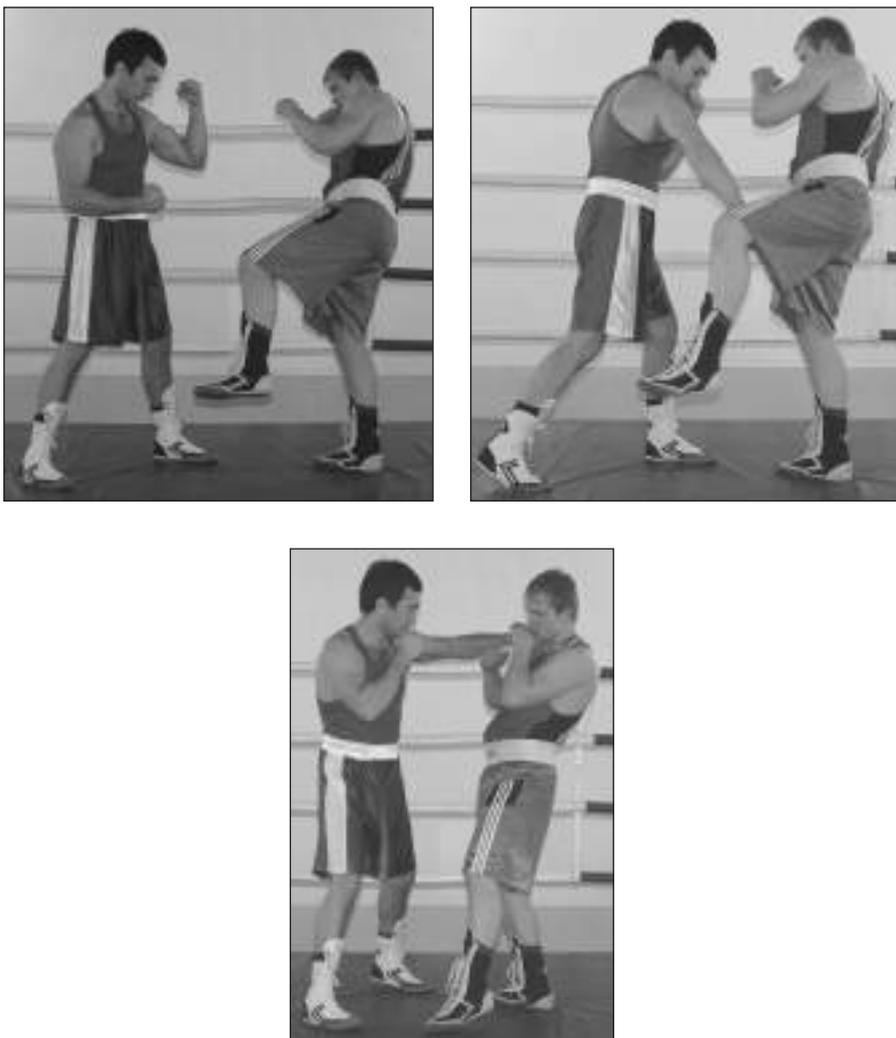


Фото 147. Защита против удара ногой в нижний сектор при одноименной стойке отбивом ближней рукой изнутри с ответным ударом

7. Против обратных круговых ударов в верхний сектор защита осуществляется сближением и блоками с последующим ударом в голову (фото 148).



Фото 148. Защита против обратного кругового удара ногой в верхний сектор с ответным ударом в голову

Более широкий ассортимент защиты от ударов ногами представлен в работах по самозащите (Ю. А. Шулика и др., 2002).

Однако значительная часть возможных ситуаций должна решаться не только парированием и ответными ударами. Поэтому целесообразно включить

в программу обучения самозащите на этапе начальной подготовки и в фитнес-боксе ряд действий, связанных с непосредственным контактом с противником.

6.6.2. Содержание контактных действий боксера в целях самозащиты

1. Защита от колющего удара длинным предметом в средний сектор при одноименной стойке (фото 149).

В настоящем параграфе даны некоторые способы защиты от наиболее типовых нападений. При необходимости и желании следует обратиться за более полным материалом к работам по самозащите без оружия (Ю. А. Шулика и др., 2002).



Фото 149. Защита против обратного кругового удара ногой в верхний сектор с ответным ударом в голову

2. Защита от колющего удара длинным предметом в средний сектор при разноименной стойке (фото 150).



Фото 150. Выход наружу – отбив ладонью внутрь, рычаг локтя дальней руки предплечьем снизу, опираясь на карабин, сбивание отбивом изнутри

3. Защита от рубящего удара длинным предметом в верхний сектор дальней стороны (фото 151).



Фото 151. Выход в сторону своей, ближней к противнику, стороны; парирование дальней рукой предмета и ближней рукой рук противника. Проворот подножкой

4. Защита от рубящего удара длинным предметом в верхний сектор ближней стороны (фото 152).

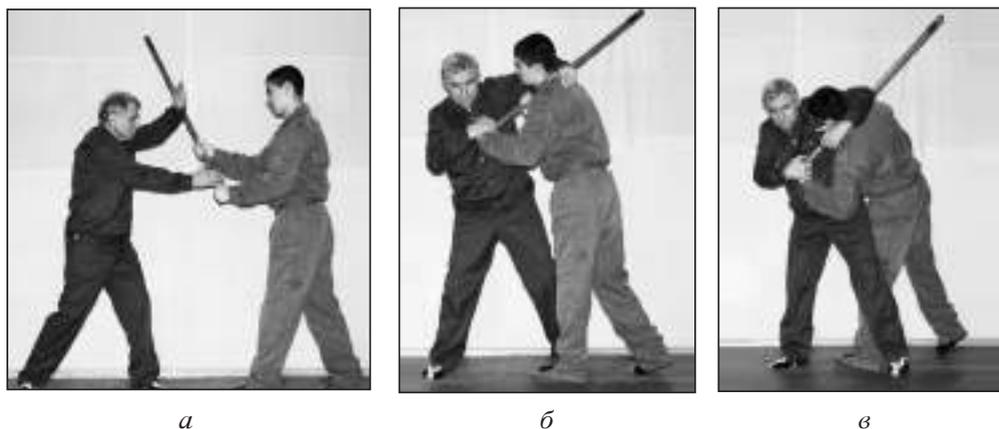


Фото 152. Выход в сторону своей, ближней к противнику, стороны; парирование ближней рукой предмета и дальней рукой рук противника. Проворот подножкой

5. Защита от ударов топором сверху-сбоку со стороны своей, сзади стоящей, ноги (фото 153).

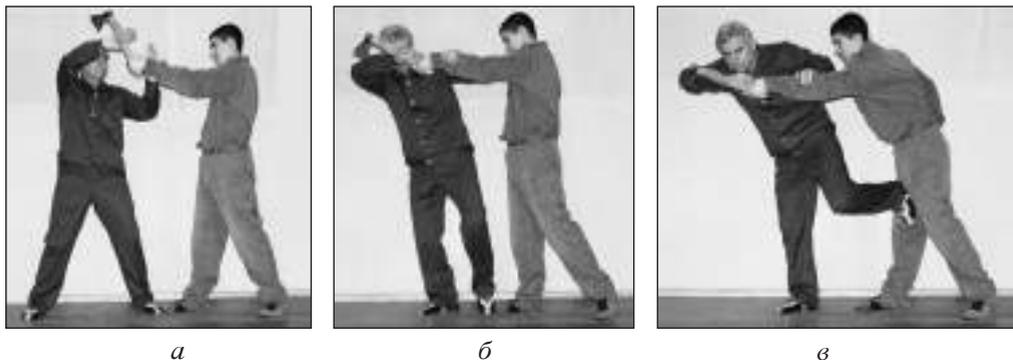


Фото 153. Подход ближней ногой к противнику, парирование черенка дальней рукой и предплечья (кисти) ближней рукой. Проворот подножкой

6. Защита от ударов топором сверху-сбоку со стороны своей, впереди стоящей, ноги (фото 154).

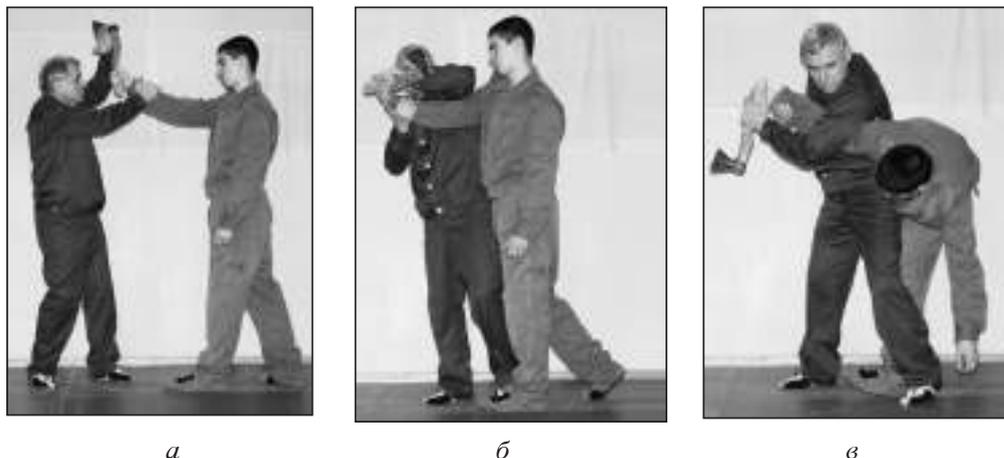


Фото 154. Подход ближней ногой к противнику, парирование черенка ближней рукой и предплечья (запястья) дальней рукой. Рычаг локтя грудью сверху

7. Защита от обхватов спереди с руками (фото 155).



а



б



в

Фото 155. От подсечки изнутри с приседанием – проворот через таз

8. Защита от обхватов сзади за шею (фото 156).



а



б



в

Фото 156. Фиксация обхватившей руки – проворот через туловище с захватом руки на плечо



г



д

Фото 158. Отбив руки внутрь – дожим кисти (при необходимости – рычаг локтя грудью сверху)

Для поддержания интереса к занятиям фитнес-боксом целесообразно использовать соревнования по самозащите с использованием двухстороннего условно-контактного бокса и боксирования с противником, оперирующим лапами, при поочередном выполнении ролевых функций и зачетом качества, как нападения, так и защиты и т. п.

Главной целью таких занятий должна быть оценка деятельности адекватной меняющимся ситуациям боя, без риска получения ударов в голову, с обязательным условием ощущения чувства приятной усталости поле тренировки. Конечно же, что такие занятия должны быть организованы в форме деятельности клуба с тем, чтобы ощущался дух коллективизма людей, принявших направление здорового образа жизни.

6.7. Особенности технико-тактической подготовки в профессиональном боксе (арт-боксе)

6.7.1. Социальное место профессионального бокса в системе физической культуры

По мере усиления технического и информационного прогресса с одновременным ухудшением экологии жизни растет различие в биологических возможностях людей. С одной стороны, мы наблюдаем рост спортивных результатов, проявляющихся в рекордах, с другой стороны – ослабление здоровья при увеличивающейся массе тела. Все больше людей желают наблюдать достижение рекордов и достижение побед в игровых видах спорта и в единоборствах, и все меньше людей желают сами заниматься спортом.

В значительной степени в этом виновны руководители спортивных движений всех стран, руководители федераций по видам спорта, которые думают только о рекордах, но не думают о тех, кто и далее их будет устанавливать.

Если раньше первенство города по спортивной гимнастике привлекало массу зрителей, то в настоящее время такое событие проходит незамеченным, поскольку спортивную гимнастику можно посмотреть и по телевизору, да еще в более качественном исполнении. Мы перестали смотреть на спорт как на средство физической культуры для нас самих на нашем местном уровне и пытаемся использовать его только как зрелище.

Именно таким зрелищем для нас является профессиональный бокс. Практически это зрелище, и поэтому его можно отождествить с выступлениями цирковых силачей-гиревиков или мастеров французской борьбы позапрошлого века.

Тем не менее профессиональный бокс есть. Он собирает массы зрителей и поэтому имеет право на существование.

Фактически по выполняемым для общества задачам профессиональный бокс является демонстрационной культурой, и сами боксеры выполняют функцию артистов. Поэтому данный вид деятельности можно называть арт-боксом, и он имеет достаточно большую востребованность.

Интересно отметить тот факт, что при социологическом опросе детей и юношей, поступивших в секции бокса, оказалось, что значительная часть из них была привлечена телевизионными трансляциями матчей профессиональных боксеров. Стало быть, польза для любительского бокса от профессионального налицо.

В связи с тем что никто из будущих специалистов по боксу не может заранее предугадать, в какой сфере бокса он будет работать – в любительском боксе, фитнес-боксе или профессиональном боксе (арт-боксе), любому из них необходимо знать особенности такой работы.

Естественно, что тренер, претендующий на работу с боксерами-профессионалами, должен знать бокс так, как его знают они, и даже лучше.

Он должен не только быть грамотным в вопросах техники и тактики бокса, не только знать физиологию и психологию – он должен обладать способностями менеджера-организатора и многим из того, с чем связана сложная работа в шоу-бизнесе.

6.7.2. Техничко-тактическая подготовка в профессиональном боксе

Индивидуальная техника бокса формируется на этапах базовой технико-тактической подготовки. Никто из занимающихся на этих этапах заранее не планирует перехода в профессиональный бокс до тех пор, пока не определятся его спортивные способности. Так, Кассиус Клей (впоследствии – Мохаммед Али) перешел в профессиональный бокс после того, как стал чемпионом Олимпийских игр.

Поэтому технико-тактическая подготовка людей, ставших чемпионами по боксу, для тренера дело неблагодарное, тем более если учесть уровень агрессивности и самостоятельности единоборцев. Тем не менее пролонгированное фиксирование технико-тактических действий конкретного «боксера-профи» и последующий совместный объективный анализ на основе интегральной модели технико-тактической деятельности в боксе (глава 6.1) могут принести положительный результат без ущемления самолюбия боксера. Мало того, такой педагогический прием намного повысит авторитет тренера и облегчит его дальнейшие контакты с боксерами.

Лучше всего, если технико-тактические действия боксера и его вероятных противников будут фиксироваться путем видеозаписи с последующей графической записью и заполнением модельной матрицы. Это позволит совместно с боксером дискретно анализировать каждое его действие и графически планировать их коррекцию как тактически, так и технически.

Технология стенографической записи технических действий приведена в главе 8.

В общем же плане вся технико-тактическая подготовка боксера-профессионала должна базироваться на использовании модели пространственно-

смысловой технико-тактической деятельности с индивидуальной корректировкой, учитывающей соответствие ей подопечного боксера и его противников.

После анализа технико-тактических и функциональных особенностей вероятных противников планируется корректировка собственного технико-тактического арсенала, осуществляется его отработка, и только после этого к определенному сроку доводятся до необходимой кондиции вегетативные и сенсомоторные функции боксера.

6.8. Особенности подготовки в женском боксе

6.8.1. Проблемы снижения жесткости правил соревнований по женскому боксу

Стремление части женщин Советского Союза заниматься единоборствами возникло в 70-х годах прошлого столетия. В своих стремлениях они ориентировались на практику дзюдо. Однако дзюдо в то время представляло собой систему не спортивную, а физкультурную, и оценка деятельности дзюдоиста проходила в демонстрационном режиме без элементов противоборства.

Советские претендентки на участие в единоборствах избрали борьбу самбо, что было для них достаточно тяжело, поскольку борьба самбо предполагала в конечном итоге участие в соревнованиях с высокими психострессорными нагрузками.

К сожалению, на мировой спортивной арене дзюдо выиграло борьбу за включение в Олимпийские игры, что и предопределило его дальнейшее развитие в СССР и постепенное угасание борьбы самбо.

Поскольку на мировой спортивной арене дзюдо превратилось в борьбу дзюдо, участие в соревнованиях с режимом противоборства стало обязательным, и нашим женщинам снова не повезло.

Многие из них не имея возможности показать свои способности в таком чисто женском виде спорта, как художественная гимнастика, идут в каратэ стиля сётокан, в котором само противоборство играет незначительную роль и весь оценочный эффект зависит от высокой координированности и пластики.

Однако есть женщины, которых увлекает именно участие в соревнованиях с жестким противоборством.

Большинство мужчин воспринимает это желание отрицательно, но женский бокс существует и вряд ли исчезнет.

Единственный путь – приложить усилия к изменению правил соревнований, чтобы хоть как-то снизить функциональный прессинг на организм женщины.

Если мужчины не одобряют участие женщин в соревнованиях по боксу в связи с несовместимостью условий соревнований с функциями женского организма, то тогда им надо приложить усилия к изменению правил соревнований по боксу для женщин.

6.8.2. Особенности технической подготовки в женском боксе

Техническая подготовка в женском боксе по действующим правилам мужского бокса должна иметь:

- то же содержание и методику на этапе начальной подготовки;
- на учебно-тренировочном этапе – ограниченные контакты в ситуациях условных поединков;
- на этапе спортивного совершенствования – также как можно меньшее число контактных боев.

6.8.3. Особенности функциональной подготовки в женском боксе

6.8.3.1. Физическая подготовка женщин в боксе

Учитывая необходимость иметь достаточное физическое развитие для реализации ударной техники в боксе, женщины должны уделять внимание общей физической подготовке.

Особое место здесь занимает учет женских циклов. У разных женщин по-разному возникают недомогания, связанные с менструальным циклом. У одних они возникают в период самой менструации, у других – в период миграции яйцеклетки из яичника в матку. По этому вопросу тренер должен учитывать индивидуальные особенности, а поскольку каждую женщину никто в бокс не тянул, можно надеяться на абсолютную объективность их ощущений.

6.8.3.2. Психологическая подготовка женщин в боксе

Поскольку женщины «вторглись» в бокс сравнительно недавно, тренерами у женщин являются мужчины.

Некоторые специалисты-психологи считают, что было бы лучше, чтобы тренировали женщин тренеры-женщины. Тогда возникает вопрос: а откуда их взять? Значит, необходимо определенное время на подготовку женщин-тренеров по ударным единоборствам, и в особенности по боксу.

Другая часть психологов считает, что лучше, если тренировать женщин будет тренер-мужчина, поскольку его женщины будут слушаться лучше.

Такое дружное несогласие свидетельствует о неразрешимости данной проблемы.

Если женщина приходит в секцию ради своего физического развития через боевой спорт, но функционально не готова к этому, то, возможно, придется потратить много времени, прежде чем будет достигнут желаемый результат. Может быть, эта женщина сможет и выступать на соревнованиях с целью удовлетворения чувства собственного достоинства. Главное заключается в том, чтобы не требовать от женщин подготовки ради участия в соревнованиях. Максимально щадящие режимы подготовки в неконтактных спаррингах с постепенным увеличением жесткости только по настоятельному требованию самих занимающихся могут обеспечить и спортивный успех в женском боксе.

Тренер-мужчина при контактах с ученицами не должен заставлять их делать что-либо помимо собственного желания. Если женщина не хочет выполнять то или иное упражнение, не стоит ее заставлять.

Здесь может быть два аспекта.

Может быть, она действительно «не хочет» потому, что не может (как это часто бывает у детей), тем более что, говоря о женщинах, скорее всего, мы имеем в виду девушек.

С другой стороны, почему мы должны заставлять ее что-то делать, если она сама пришла в секцию и вольна делать то, что она хочет (конечно, из того, что ей предлагают)?

В общем, можно заключить, что при работе с женщинами в боксе не следует использовать командные методы, не забывая о том, что это все-таки женщины.

Контрольные вопросы

1. Дидактические принципы овладения техникой и тактикой бокса.
2. Интегральная модель технико-тактической деятельности боксера.
3. Пирамида структуры многолетней технико-тактической подготовки боксера.
4. Задачи этапов официальной программы подготовки боксера.
5. Задачи фундаментальной базовой технической подготовки боксера.
6. Задачи расширенной базовой технической подготовки боксера.
7. Задачи 1-го года базовой технико-тактической подготовки боксера.
8. Задачи 2-го года базовой технико-тактической подготовки боксера.
9. Задачи 3-го года базовой технико-тактической подготовки боксера.

10. Задачи 4-го года базовой технико-тактической подготовки боксера.
11. Задачи индивидуально-групповой технико-тактической подготовки боксера.
12. Задачи индивидуально-групповой тактической подготовки боксера.
13. Задачи автономной подготовки боксера.
14. Особенности профессионального бокса (арт-бокса).
15. Особенности женского бокса.

ГЛАВА 7. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БОКСУ

7.1. Принципы обучения и тренировки (общие положения)

(Основу параграфа составляет материал, заимствованный из учебников «Бокс»: под редакцией И. П. Дегтярева, 1979; под редакцией М. И. Романенко, 1978.)

Если рассматривать обучение одновременно:

- с точки зрения овладения техникой какого-либо движения;
- с позиций адекватного (соответственно обстановке) использования различной техники в меняющихся ситуациях;
- с точки зрения обеспечения всех систем организма необходимой для этого энергией, то следует обратиться к первоосновам обучающего и воспитывающего физиологического эффекта в развитии живого организма вообще и в физическом воспитании в частности.

Выполнение физических упражнений активизирует деятельность различных систем и функций организма и тем самым оставляет свой «след» (эффект) в организме человека. В процессе многократного повторения действий «следовые» двигательные эффекты, согласно теории адаптации, накапливаются и способствуют процессу морфологического, функционального развития организма и социально-психологического развития личности занимающихся. Ж. Б. Ламарк сформулировал закон упражнений так: работа строит орган в меру его употребления. Однако воздействие движения на организм не ограничивается развитием его телесных и духовных способностей.

В той мере, в какой движение воздействует на организм и личность человека, сам организм посредством упражнений строит свои движения. Эту вторую сторону закона упражнения – «Организация определяет и строит функцию по мере ее выполнения» – впервые сформулировал Д. Дидро. Научно ее обосновал еще в 1947 г. Н. А. Бернштейн, который показал, что с каждым новым уровнем нейрофизиологической организации, возникшей в связи с изменением условий жизни, появляется возможность реализации не существовавших ранее форм двигательных действий.

При этом организм строит свои движения не только, как утверждал Ж. Б. Ламарк, в порядке простого повторения и накопления эффекта упражнения, но и путем модифицированного повторения и отбора наиболее рациональных способов решения возникших двигательных задач.

Выделяют разные виды эффектов, возникающих в организме и психике человека в результате применения физических упражнений:

1) в зависимости от решаемых задач различают образовательный, оздоровительный, воспитательный, функционально-развивающий, рекреационный, реабилитационный эффекты;

2) в зависимости от характера применяемых упражнений он может быть специфическим и неспецифическим (общим);

3) в зависимости от преимущественной направленности на развитие и совершенствование какой-либо способности (функции) существуют силовой, скоростной, скоростно-силовой, аэробный, анаэробный и другие виды эффектов;

4) в зависимости от достигнутых результатов эффект может быть положительным, отрицательным или нейтральным;

5) в зависимости от времени, в рамках которого осуществляются адаптационные (приспособительные) изменения в организме, эффект может подразделяться на:

- срочный, который возникает после выполнения одного упражнения или серии их в одном занятии;
- отставленный (текущий), появляющийся после нескольких занятий;
- кумулятивный (суммарный), который проявляется после какого-то длительного этапа периода занятий.

Одновременно физические упражнения рассматриваются и как метод обучения и воспитания.

Важнейший признак физических упражнений как метода – повторяемость их применения, что позволяет педагогу оказывать необходимое воздействие на занимающихся.

При организации учебно-тренировочного процесса в любом виде спорта необходимо обобщенно представлять себе физиологический механизм формирования двигательного умения. Он представляет собой замкнутый процесс, начинающийся с сигнала нервных окончаний рецепторов ассоциативным полям коры головного мозга. После анализа поступившей информации в коре головного мозга формируется «модель потребного будущего» (Н.А. Бернштейн, 1991), посылается в исполнительные нейроны. Сформированное и реализованное действие по той же схеме вновь воспринимается и подвергается корректировке в «механизме сенсорных коррекций».

Если в программированных видах спорта, где коррекция необходима в начале изучения действия и в последующем только для компенсации усилий уставших мышц, то в боксе каждое последующее (даже однотипное) движение проводится

в несколько меняющейся обстановке за счет изменения взаимных поз и активного противодействия со стороны противника.

Каждый преподаватель-тренер, особенно в нашей стране, стремится воспитать спортсмена высокой квалификации.

Однако следует учитывать факт того, что чемпион один, а людей, которым необходимо развивать и поддерживать свои функциональные качества и социальный статус, – миллионы.

Поэтому каждый тренер должен внушить себе мысль о том, что уважение к нему огромного числа занимающихся у него людей может быть намного важнее, чем быть воспитателем одного чемпиона.

В основе формирования высокого спортивного мастерства и физкультурно-спортивного долголетия лежит правильное изучение техники и тактики. Тактическое мастерство в значительной степени зависит от уровня владения техникой бокса, от правильности и прочности усвоения навыков выполнения технических действий.

Поэтому основу функционирования бокса как средства физической культуры и спорта составляют техническая подготовка и тактика использования осваиваемой техники.

Чем большим объемом техники владеет спортсмен, тем он более адаптивен к ситуациям, возникающим в процессе поединка. Чем дольше человек занимается избранным видом ситуативного спорта, тем он более опытен и действия его более надежны.

На учебных занятиях процесс обучения организуется и осуществляется преподавателем.

Для того чтобы обеспечить своим ученикам возможность заниматься избранным видом физкультурно-спортивной деятельности, преподаватель-тренер должен быть грамотным.

Помимо основных установок, даваемых официальными учебными программами, преподаватели бокса используют в учебном процессе свои собственные знания и опыт. Огромный объем и разнообразие учебного материала предоставляют тренеру по боксу неограниченные возможности для творчества. Учебно-тренировочную и воспитательную работу тренер по боксу осуществляет в контакте с семьей, школой и общественными организациями.

Тренер старается создать в коллективе обстановку доверия, взаимопомощи. Он заботится о создании дееспособности актива, который в интересах всего коллектива регулирует взаимоотношения занимающихся.

В отличие от видов спорта с измеряемым результатом, где спортсмен действует со снарядом, на беговой дорожке и т. д., в боксе боец добивается спортивного результата в самом тесном взаимодействии с партнером. Участие во взаимодействии не сводится только к преодолению сопротивления партнера, а обязательно включает в себя активную организацию и осуществление собственных действий с использованием противодействий партнера-противника. В зависимости от того, кто из боксеров предпринимает попытку развить активные действия, боксеры делятся на атакующих и атакуемых. Атакующему в ходе организации атаки часто приходится принимать различные боевые позиции по отношению к противнику. Преподаватель объясняет, почему то или иное положение является наиболее правильным, как нужно выполнять упражнения с наибольшей пользой, какой выигрыш в силе и скорости удара или в обеспечении защиты дают данная боевая позиция и сформировавшееся взаимное расположение.

Полученные знания формируются в соответствующие умения путем:

- личного многократного опробования различных ударов перед зеркалом, по боксерской стенке, по мешкам, по пневматическим грушам;
- имитации маневренной и контактной защиты вне связи с противником;
- усложняющихся условий с условно атакующим и защищаемым партнером.

Умения являются способностью правильно, неавтоматизированно концентрируя внимание на деталях, выполнить новое действие.

По мере многократного применения изучаемого приема в боях различного характера умения, закрепившиеся до автоматизма, становятся навыками, что дает ученикам возможность ослабить направленное внимание к деталям приема. При организации учебно-спортивной работы преподаватель рассчитывает на активность и творчество занимающихся, специально организует и направляет их инициативу. Нередко наиболее успевающие спортсмены начинают разучивать и применять технику, которую не изучали на тренировках. Такой вид самостоятельного обучения следует поощрять.

Проявление инициативы и заинтересованности на занятиях следует рассматривать как результат хорошо поставленной работы. В боксе большое значение имеет реакция на движущийся объект, ширина диапазона центрального и периферического зрения (В. Е. Котешев, В. А. Макаров, 2001). В связи с этим на их развитие (в значительной части случаев – подтягивание) следует обращать особое внимание, чтобы вовремя начинать подтягивать еще не развившиеся качества.

Принцип многих тренеров по единоборствам, который заключается в отсеивании «неперспективных» (в данный момент) бойцов в настоящее время является преступным с позиции социального заказа общества и непроизводительным с позиций личных интересов тренера, поскольку в секции необходимо иметь большое количество обученных спарринг-партнеров.

Преподаватель по боксу всегда может рассчитывать на то, что самое общее представление о боксе новички имеют еще до прихода их в секцию. Однако это представление различно. Оно зависит от отношения занимающихся к спорту, от обстановки, в которой развивается юноша. Преподаватель должен внимательно относиться к своим первым объяснениям ученикам сущности бокса как физического упражнения.

При первом организованном знакомстве с боксом преподаватель, как правило, знакомит учащихся с основами техники (основными положениями и упражнениями боксера).

Закономерности формирования двигательных навыков в боксе

Навыки в боксе всегда приобретаются в процессе выполнения упражнений, то есть при целенаправленном повторении действий. Важно, чтобы каждое последующее выполнение было качественно лучше предыдущего.

Улучшение навыка не всегда происходит равномерно. Обычно вначале освоение того или иного движения бывает успешным, затем качество выполнения элементов приема остается постоянным или даже ухудшается. Задержки в развитии навыка объясняются различными причинами (нарушение последовательности обучения, неправильный подбор партнера или снаряда, неуверенность или излишняя самоуверенность спортсмена, плохое самочувствие и т. п.).

Бывает, что вначале занимающийся медленно овладевает действием, а в дальнейшем этот процесс ускоряется, что в значительной степени зависит от методики обучения, индивидуальных особенностей занимающихся и в меньшей степени связано с особенностями самой техники.

Четыре стадии процесса формирования навыка (генерализации, концентрации тормозно-возбудительных процессов, стабилизации и автоматизации) при обучении боксу имеют свои особенности.

Стадия генерализации (иррадиации). При разучивании техники бокса занимающийся получает «конкретное представление о действии или образе движения в виде суммы ощущений, представленных в определенных сочетаниях. На этой стадии он зачастую реагирует не только на существенные стороны приема, но и на множество других деталей, замеченных при показе приема преподавателем. Данные о новом движении охватывают значительную

часть коры головного мозга, происходит так называемый процесс иррадиации. Внешне это проявляется в скованности и напряжении многих мышц, не участвующих в выполнении приема. Одновременно снижается амплитуда движения, ухудшается координация и т. п. Причиной скованности может послужить также застенчивость занимающегося, неудачное выполнение им предыдущего приема и др.

Наличие у занимающихся мышечной скованности – серьезный сигнал для преподавателя. В этом случае следует приостановить освоение техники бокса. Подводящие упражнения и повторение более простых, иногда даже далеких от изучаемого приемов способствуют ослаблению скованности.

Особенно действенным средством в данном случае является снятие чувства ответственности, страха отрицательной оценки.

Новички обычно не умеют выделить главное из того, что им нужно освоить. Поэтому преподаватель должен избирательно сосредоточивать их внимание на том или ином элементе приема, на скорости его выполнения и т. п. На стадии генерализации тренер должен охранять занимающихся от избытка информации.

Стадия концентрации. По мере повторения приемов иррадиация возбуждающих процессов сменяется их концентрацией. Занимающиеся осваивают основные части приема. Устраняются ненужные движения. Вначале основное движение, а затем и прием в целом становятся более доступными для выполнения. Трудности, испытываемые от сил тяжести, инерции и действия мышца-антагонистов, постепенно не только преодолеваются, но и используются для выработки наиболее рационального способа выполнения действия.

На этой стадии занимающиеся еще допускают ошибки в движениях, но уже приближаются к наилучшему их выполнению, сличая собственные действия с образцовым показом тренера и руководствуясь его указаниями.

Управление движением, основанное на необходимости занимающегося последовательно выполнить определенные части двигательного акта, сменяется управлением, основанным на возможности занимающихся воспринять и осознать все данные о движении.

Важным моментом работы преподавателя на этой стадии является активное содействие концентрации возбуждения. Преподаватель должен умело использовать явление дифференцированного торможения. Ему следует быстро выявлять ошибки, тщательно отсеивать неправильные действия, давая им отрицательную оценку. В то же время нужно стремиться к тому, чтобы все положительное закреплялось при последующем выполнении приема.

В практике работы с учебной группой тренеры следят за тем, чтобы спортсмены, неверно выполняющие то или иное движение, усваивали правильную структуру приема. В это время остальным предоставляется возможность дальше отрабатывать технику. И только при необходимости тренеры останавливают всю группу и еще раз объясняют всем занимающимся, как нужно правильно действовать.

Напряженная работа преподавателя по контролю за выполнением движений на стадии концентрации оправданна, так как легче задержать образование неправильного навыка, чем исправлять его, когда он сложился и тем более закрепился.

Стадия стабилизации. На этой стадии ошибки в выполнении приема исключаются и появляется способность корректировать технику исполнения приема при появлении некоторых отклонений в статической (мера устойчивости), кинематической (условия взаиморасположения с противником) или динамической (перемещение частей тела противника или передвижение собственных частей тела) ситуации. Занимающиеся имеют возможность менее тщательно контролировать отдельные части движения при высоком качестве выполнения приема в целом.

Стадия автоматизации. На этой стадии формируется способность улавливать момент «пусковой ситуации» (момент целесообразного нанесения удара по цели), вовремя распознавать сущность угрозы и организовывать адекватную (оптимальную) защиту.

Постепенно усложняются сбивающие факторы (укорачивается время между ударами, увеличивается число меняющихся ситуаций и т. д.).

По мере образования динамических стереотипов и автоматизации выполнения основных групп приемов создается возможность легко переходить от одного приема к другому. Это умение исключительно ценно в боксе, так как тактико-технические построения в современном боксе основаны на применении не отдельных приемов, а их комбинации, где один прием подготавливает проведение другого, завершающего. Способность мысленно опережать ход целой серии движений называется антиципацией. Боксерам приходится выполнять атаку и защиту в таких сочетаниях, в которых они ими никогда не разучивались. Такая способность нервной системы называется экстраполяцией.

Принципы осуществления учебного процесса

Принципы – это наиболее общие теоретические положения, выражающие закономерности обучения, воспитания и тренировки боксера.

Принципы сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности являются общими дидактическими принципами физического воспитания. Применение их при организации учебной, тренировочной или соревновательной деятельности является обязательным.

В данной работе они представлены не обобщенно, а для каждого этапа подготовки, и поэтому как бы повторяются, но в несколько других качествах.

Все принципы взаимосвязаны и дополняют друг друга. Ни один из них не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. Только применяя их в единстве, можно достичь наибольшего эффекта в подготовке боксера.

Однако на различных этапах становления спортивной подготовленности боксера роль вышеперечисленных групп принципов неравнозначна.

На этапе начального обучения важное значение приобретают педагогические (дидактические) принципы. По мере роста квалификации боксера возрастает значение принципов спортивного мастерства и спортивной тренировки.

Педагогические (дидактические) принципы обучения и тренировки боксера

Принцип сознательности и активности

Для бокса как вида спортивных единоборств характерно выполнение соперниками действий в нестандартизированной обстановке в условиях острого дефицита времени. Следовательно, специфика самой деятельности вызывает необходимость творческого подхода к выполнению приемов, сознательного выбора и изменения тактических вариантов боя, то есть необходимость применения принципа сознательности и активности. Этот принцип основан на органической связи между выполняемыми двигательными действиями и сознанием боксера.

Реализация в педагогическом процессе принципа сознательности и активности должна идти по трем направлениям:

1) формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к главной цели и конкретным задачам занятия; 2) стимулирование сознательного анализа и контроля при выполнении заданий в процессе учебно-тренировочных занятий; 3) воспитание у боксера инициативы, самостоятельности и творческого отношения к занятиям.

Наряду с главной задачей – достижения высоких спортивных результатов – боксер должен ясно представлять задачи каждого периода и этапа подготовки. В процессе обучения общеразвивающим и специальным упражнениям боксер не сможет правильно выполнить движение и достичь поставленной цели, если

он не представляет конкретной задачи упражнения. При освоении нового приема тренер должен требовать от боксера четкого знания его особенностей, места, какое занимает данный прием в общей классификации боевых средств, а также его связи с другими средствами.

Успех в овладении навыками зависит от умения спортсмена сознательно оценивать временные, силовые и пространственные характеристики осваиваемого упражнения. Экспериментально доказано, что прогресс в овладении скоростными упражнениями зависит от умения боксера самостоятельно оценивать микроинтервалы времени в ударных действиях.

Тренер должен воспитывать активность у своих учеников с первых же дней занятий. Ведь победа, при прочих равных условиях, присуждается тому из соперников, который навязал другому свой план действий и проявил большую инициативу. Воспитать активность у боксеров можно лишь в том случае, если они заинтересованы занятиями. Для повышения активности обучающихся тренеру необходимо строить занятия эмоционально, избегая в них шаблона и монотонности. Процессы восстановления у спортсменов ухудшаются, когда занятия проводятся однообразно, монотонно и неинтересно.

На начальном этапе обучения боксера одна из основных задач тренера – воспитание у него самостоятельности. Тренеру необходимо приучить своего ученика самостоятельно анализировать качество выполнения им общеразвивающих и специальных упражнений, критически разбирать возникающие ошибки. Особенно возрастают требования к самостоятельности боксеров с ростом их спортивной подготовленности. Боксеры высшей квалификации на учебно-тренировочных сборах довольно часто бывают без своего тренера. В этом случае эффективность подготовки во многом зависит от того, насколько боксер будет самостоятелен в выполнении плана индивидуальной тренировки, который составил его тренер.

Принцип наглядности

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном использовании анализаторов спортсмена для решения задач обучения и тренировки в боксе. Принцип наглядности обусловлен зависимостью овладения, в частности, двигательными навыками, от чувственных восприятий. Он выражает необходимость обеспечения соответствующих зрительных, двигательных и других представлений боксера об изучаемом движении. Различают рецептивные типы – зрительный, моторный и акустический (Харре). Эти три типа объединены в каждом человеке, и каждый из них может преобладать. Тренер должен знать, какие раздражители преимущественно воспринимает тот

или иной его ученик. Это поможет ему эффективно реализовать принцип наглядности.

Основой обучения и совершенствования на занятиях боксом служит показ упражнения. Тренер должен показывать прием точно так, как он выполняется в условиях соревновательного поединка. Лучше демонстрировать законченное действие, чтобы боксеры смогли получить как можно более полное представление об особенностях движения, взаимосвязи отдельных элементов, фаз и частей, составляющих его.

Только после того, как занимающиеся получают правильное представление о целом действии, необходимо обратить их внимание на существенные детали, от которых зависит техника выполнения приема. Только при обучении относительно несложным в координационном отношении движениям, таким, например, как одиночные удары, защиты, не следует расчленять техническое действие на части, фазы и элементы. Расчленение можно применять только при обучении слитно чередующимся сложно-координированным движениям (серии ударов, ответные удары и т. п.).

Тренеру надо показать прием несколько раз и так, чтобы занимающиеся смогли увидеть его с различных сторон.

При обучении новым навыкам, особенно в работе с подростками, эффективнее всего использовать целостный метод демонстрации упражнения, облегчая основное задание системой подводящих и подготовительных упражнений.

В процессе обучения подростков и юношей метод показа упражнения является основным. Правда, к 12 годам замена непосредственного раздражителя словесным в ряде случаев дает положительный результат, однако этого не наблюдается, когда слово для подростка не связано с реальным представлением о предмете действия.

Чтобы повысить эффективность обучения на занятиях, тренер должен комплексно использовать возможно больше средств наглядности, которые позволяют создавать общее представление об изучаемом движении или о его главных деталях. Это могут быть так называемые средства «отставленной» информации: фотоснимки, плакаты, кинограммы, кинокольцовки и др.

Особое место в современной практике обучения и тренировки боксера занимают средства «срочной» информации, которые позволяют направленно подводить спортсмена к сознательному восприятию пространственных, временных и силовых характеристик выполняемых действий. Широко применяются при обучении боксера двигательным навыкам

видеомагнитофоны, специальные ударные динамометры, хронорефлексометрические и другие устройства, позволяющие регистрировать изменение перечисленных выше характеристик спортсмена в непосредственных условиях тренировки.

Принцип систематичности и последовательности

Данный принцип требует от спортсмена и тренера соблюдения рациональности и последовательности в изучении основ бокса. Только на основе систематического и последовательного усвоения во время учебно-тренировочных занятий нужного объема технико-тактических навыков и умений у боксера создаются необходимые предпосылки для разностороннего развития и универсальности в овладении техникой бокса. Непременным условием обучения и тренировки боксера является последовательность изучения, когда боксер овладевает новыми заданиями, основываясь на усвоенном ранее материале. Каждая новая тема должна быть органически связана с предыдущей.

Обучение технике бокса должно идти от простого к сложному. Вначале боксер изучает боевую стойку, передвижения, прямые удары и все виды защит от них. Затем переходит к изучению боковых ударов и защит от них и только после этого осваивает комбинации из прямых и боковых ударов и т. д.

К сожалению, в практике бокса еще бывают случаи, когда тренер, не обладающий высокой профессиональной подготовкой и знаниями, в погоне за высоким результатом прибегает к так называемым форсированным методам обучения и тренировки. В результате боксер, как правило, не усваивает основ школы бокса, страдает однообразием в использовании технико-тактических средств. Можно заранее предсказать, что из него не получится высококлассного мастера, способного в будущем показать спортивные результаты европейского и мирового масштабов.

Принцип доступности и индивидуализации

Принцип доступности и индивидуализации заключается в обязательном учете групповых, возрастных и индивидуальных различий боксеров при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Если тренер хорошо знает и учитывает характер трудовой деятельности, учебы, бытовых условий занимающихся, уровень их тренированности и психические особенности, он может выбрать наиболее рациональную методику проведения занятий для каждого из них.

Занятия боксом привлекают людей самого разного возраста и физической подготовленности. Поэтому тренеру необходимо дифференцированно подходить к различным по составу и подготовленности группам занимающихся,

по-разному подбирать учебный материал и устанавливать допустимую физическую нагрузку.

То, что просто для боксера высокой спортивной квалификации, не всегда будет доступно для начинающего спортсмена. Боксер, находящийся в состоянии высокой тренированности, сможет легко выдержать большую нагрузку, но эта же нагрузка будет непосильной для нетренированного или начинающего спортсмена, когда тренер в погоне за высоким спортивным результатом намеренно дает начинающим боксерам сложные технические и тактические задания. Например, если дается задание изучить встречные контратакующие действия в ответ на атаку противника, то оба боксера обязательно «пропустят» много ударов, так как они еще в недостаточной степени овладели комплексом защитных средств. Такое задание будет непосильным для боксера-новичка и может привести к утрате веры в свои силы, а в ряде случаев и к травмам. Поэтому тренеру надо выбирать и дозировать упражнения таким образом, чтобы возникающая при этом нагрузка наиболее точно соответствовала возможностям занимающихся. Учебный материал может быть усвоен только тогда, когда он доступен спортсменам. А это предусматривает преодоление посильных трудностей. Изучение характера воздействия нагрузки в учебно-тренировочных занятиях на организм юных боксеров показало, что если нагрузка урока не соответствует возможностям занимающихся, у них в ряде случаев наступают неврологические отклонения в состоянии здоровья.

Принцип доступности и индивидуализации требует, чтобы тренер при комплектовании групп подбирал учеников примерно одинакового возраста, спортивного стажа и подготовленности.

Важную роль в правильном комплектовании учебно-тренировочных групп играют контрольные упражнения и тесты. Ориентируясь на нормативные показатели, которые тренер может получить, приняв у своих учеников программные нормативы, а также на уровень специальной физической подготовленности (см. главу 11) и на данные педагогических и медико-физиологических наблюдений (см. главу 12), он конкретизирует программный материал, намечает границы доступного в объеме и содержании нагрузки на данном этапе подготовки, а также перспективные рубежи и пути их достижения.

Однако, соблюдая общие закономерности обучения и тренировки с учетом возрастных особенностей, квалификации и степени подготовленности, тренер должен строить учебный процесс так, чтобы максимально индивидуализировать подготовку спортсменов. Значение индивидуализированной подготовки

особенно возрастает на этапе становления высшего спортивного мастерства боксера. Известно, что боксеры отличаются друг от друга по двигательным, функциональным, психическим и другим возможностям своего организма. Даже в однородной по возрасту, квалификации и предварительной подготовленности группе нет двух спортсменов с абсолютно одинаковыми показателями. Поэтому одна из основных задач тренера – как можно раньше строго индивидуализировать процесс обучения и тренировки каждого боксера.

Принципы совершенствования спортивного мастерства

Принцип прочности и вариативности навыка

Степень овладения боксером прочными устойчивыми двигательными навыками является одним из основных показателей уровня его спортивного мастерства. В условиях соревновательного боя на прочность навыков боксера отрицательно влияет комплекс так называемых «сбивающих факторов», таких, как противник, астенические эмоции самого боксера, усталость, реакция зрителей, незнакомая соревновательная обстановка и др. Одно из главных отличий высококлассного боксера от менее квалифицированного заключается в том, что его действия характеризуются прочностью, правильностью и точностью исполнения независимо от уровня соревнований, напряженности боя и индивидуальных особенностей противника. Поэтому тренер должен следить за тем, чтобы учебный материал был хорошо усвоен занимающимися, то есть чтобы возник прочный навык. Под прочностью навыка следует понимать многократное выполнение приема в соревновательной обстановке без снижения его эффективности. Прочно усвоить приемы в боксе можно, только систематически и длительно выполняя учебно-тренировочные задания, в ходе которых после многократных повторений двигательные умения постепенно перейдут в закрепленные двигательные навыки.

Двигательный навык – автоматизированный способ управления движением, когда прием может выполняться без участия сознания спортсмена. Чем больше комплекс двигательных навыков, освоенных боксером, тем больше он может не контролировать свои действия, а тактически обосновывать движения. Таким образом, с формированием навыка главным объектом внимания боксера становится не само движение, а результат действия, условия и ситуация боя.

Обучение навыкам не должно идти по пути шаблонного «натаскивания» на отдельные приемы. Боксеру надо сознательно осваивать движения в максимально разнообразных тактических ситуациях.

Прочность (стабильность) навыка неразрывно связана с его вариативностью. Это особенно важно в боксе, где действия соперников протекают

в нестандартной обстановке, в бою с противниками, индивидуальными по анатомо-морфологическим признакам и манере ведения боя. Поэтому будет серьезной ошибкой, если тренер при изучении, например, левого бокового удара в голову ограничится показом только одного стандартного положения в освоении техники данного удара. По мере того, как боксер осваивает навык, тренер должен максимально разнообразить варианты совершенствования приема, создавая различные тактические условия его выполнения.

Важное значение в совершенствовании вариативности навыка в учебно-тренировочных занятиях имеет подбор тренером и боксером противников, разнообразных по технике и манере ведения боя. Боксер может добиться вариативности навыка, совершенствуя прием в различных условиях или в обстановке, когда дополнительно к основному динамическому стереотипу вырабатываются новые двигательные реакции, сигнализирующие об изменении ситуации боя. По мере накопления опыта тренировочной и соревновательной деятельности боксера основной двигательный стереотип как бы обрывает «аварийными», которые вступают в строй при внезапно возникшей необходимости.

Способность к варьированию в допустимо возможных пределах двигательного навыка наряду с его прочностью является одним из определяющих класс боксера признаков. Повысить вариативность навыка можно за счет изменений в подготовительной, дополнительной и завершающей фазах, с сохранением высокой стабильности основной фазы навыка.

На высших стадиях развития навыка у боксера появляются специализированные восприятия: чувство удара, чувство времени и др.

Прочность усвоения навыков и степень их технического исполнения определяются в условиях непосредственного единоборства с противником. Наиболее эффективным средством прочного овладения техническими и тактическими навыками являются условные и вольные бои, а также соревнования.

В практике учебно-тренировочной работы при обучении новым приемам наблюдаются случаи, когда в силу тех или иных причин боксер овладевает неправильным двигательным навыком. Приобретение неправильных двигательных навыков представляет серьезную опасность, так как из-за устойчивости коркового динамического стереотипа боксеру будет трудно исправить и переделать навык.

Не случайно у спортсменов существует поговорка: «Проще освоить новое движение, чем переделать старое». Для переделки навыка необходимо разрушить сложившийся стереотип. Чтобы разрушить старые временные корковые

связи, используют перерывы различной длительности, а затем переходят к образованию нового, правильного, варианта навыка. Для этого необходимо, чтобы количество повторений движений в процессе совершенствования нового варианта двигательного навыка превосходило количество повторений старого варианта.

Принцип соответствия и совершенствования спортивного мастерства

Быстрый рост спортивного мастерства боксера невозможен без тщательного соблюдения принципа соответствия. Принцип соответствия включает в себя весьма широкий круг требований, основная цель которых – рациональное построение тренировочной и соревновательной деятельности боксера.

Эффективность поединка соперников в первую очередь зависит от того, в какой степени каждый из них может использовать те приемы и действия, которые наиболее соответствуют сложившейся в бою ситуации. Тренер должен планировать учебно-тренировочный процесс так, чтобы используемые средства, методы обучения, характер и содержание упражнений, величина и содержание нагрузки наиболее точно соответствовали возможностям боксеров. Так, например, при тренировке специальных физических качеств спортсмену необходимо стремиться не просто к их совершенствованию, а к обязательному развитию их в строго пропорциональном соответствии, исходя из специфики бокса. При развитии общей и специальной подготовленности спортсмена его физические качества не должны находиться на одинаково высоком уровне. Необходимо их рациональное сочетание в соответствии со спецификой данного вида спорта. Особенно важен вопрос содержания и взаимосвязи между общей и специальной физической подготовкой боксера, так как не всякая разносторонняя физическая подготовка может положительно взаимодействовать со специальной и способствовать развитию тренированности. Поэтому тренер в работе со спортсменом должен стремиться максимально использовать те упражнения из средств общей физической подготовки, которые по биомеханическим и физиологическим признакам наиболее приближены к специфике бокса: спортивные игры, толкание ядра (камней), рывковые и толчковые упражнения с отягощениями, борьбу, кросс и т. п.

Принцип соответствия требует формирования необходимой психологической установки у боксера при выполнении им конкретных учебно-тренировочных и соревновательных заданий.

Соблюдение принципа соответствия в совершенствовании спортивного мастерства боксера приобретает особую роль в период подготовки к пред-

стоящим соревнованиям. В этом случае тренер в подготовке боксера должен учитывать ряд важных моментов, без которых нельзя достигнуть высокого спортивного результата. К их числу относятся вопросы планирования тренировки, отдыха и питания боксера в соответствии с временем и особенностями предстоящих соревнований. Надо строить подготовку боксера, учитывая индивидуальность его будущих основных соперников, напряженность соревновательной борьбы, реакцию зрителей и т. д.

Принцип компенсации в спортивном мастерстве

На разных стадиях становления спортивного мастерства боксера объем освоенных им технико-тактических средств, уровень проявления физических и психических качеств и функциональные возможности различны. Одни специализированные свойства и качества боксера находятся на высоком уровне проявления, другие – на среднем, а третьи отстают в своем развитии. Различия в уровне проявления специализированных свойств и качеств боксера зависят от многих причин. Из них наиболее важны индивидуальные особенности спортсмена, время, затраченное на обучение двигательным навыкам и умениям, фактическое соотношение времени, используемого боксером в учебно-тренировочном процессе на совершенствование каждой из сторон технической, тактической, физической, психической подготовленности в процессе становления спортсмена, и др.

Реализация принципа компенсации в совершенствовании спортивного мастерства боксера начинается с момента, когда тренер, выявив особенности и возможности своего ученика, переходит к формированию у него индивидуальной манеры и стиля боя, опираясь в первую очередь на те качества и способности, которые наиболее развиты.

Анализ соревновательной деятельности сильнейших советских олимпийских чемпионов, например, таких, как Г. Шатков, С. Степашкин и многих других, показывает, что их спортивное мастерство основано на высоком уровне развития отдельных специализированных качеств и свойств, который позволяет компенсировать недостаточный уровень развития других. Так, чемпион XVII Олимпийских игр и многократный чемпион Европы С. Степашкин, боксируя в правосторонней стойке, большинство своих поединков проводил на средней дистанции, используя свои высокие показатели во времени реагирования и быстроту оперативного мышления. В то же время на дальней дистанции он существенно не отличался от своих основных соперников.

Принцип компенсации особенно нужен непосредственно во время соревновательного боя. Довольно часто боксер, выбрав, с его точки зрения, правильные тактические варианты, средства и методы борьбы с противником, в ходе поединка начинает проигрывать ему. Например, выбрав тактическую установку на обыгрывание противника, боксер не в состоянии этого сделать, так как его соперник оказался более искусным.

Если же у боксера хорошая физическая подготовка и высокая специальная выносливость, он перейдет на новый тактический вариант борьбы, «взвинтив» темп боя и компенсировав недостающие качества высокой плотностью активных действий.

Принцип направленного сопряжения в становлении спортивного мастерства

Любое упражнение, которое боксер выполняет с целью овладения конкретным двигательным навыком или воспитания того или иного физического качества, вызывает определенные сдвиги в других его навыках и качествах. Эта взаимосвязь основана на закономерности единства и характера проявления двигательных и функциональных возможностей организма спортсмена.

Одна из важнейших форм реализации принципа направленного сопряжения при подготовке боксера – одновременное развитие его специальных физических качеств и специальных двигательных навыков.

Прочность проявления навыка существенно возрастает, когда его становление проходит одновременно с совершенствованием специальных физических качеств. Этот принцип широко используется в легкой атлетике, гимнастике и других видах спорта.

Принцип направленного сопряжения широко отражен и в методике обучения боксу, где одновременно используются упражнения с отягощением и совершенствуются специальные двигательные навыки спортсмена.

Бокс является скоростно-силовым видом спорта. Поэтому высокая прочность проявления специальных двигательных навыков в соревновательной обстановке возможна лишь тогда, когда тренер в работе с боксером создает намеренно наиболее эффективные скоростно-силовые условия при совершенствовании навыков.

Так, с целью совершенствования «взрывного» эффекта силы удара боксера используются различного рода свинцовые утяжеления, прикрепляемые к локтевой части руки или к другим частям тела спортсмена, которые затрудняют выполнение ударных навыков.

В практике учебно-тренировочной работы при отработке ударов с помощью специальных упражнений типа «бой с тенью» и др. используются

различного рода облегченные гантели. Широко применяются специально-подготовительные упражнения в толкании различного рода набивных мячей, ядер, камней, выполняемые боксером из положения боевой стойки, и т. д.

С целью одновременного совершенствования скорости и навыков передвижения используется утяжеленная обувь. Так, неоднократный абсолютный чемпион СССР Н. Королев применял утяжеленную обувь для развития быстроты передвижения.

Специальные и специально-подготовительные упражнения в усложненных условиях активно применяли и выдающиеся профессиональные боксеры. Абсолютный чемпион мира Роки Марчиано много времени уделял отработке ударов в воде. Кассиус Клей использовал набивные мешки с песком, которые прикреплялись у него на спине, для совершенствования быстроты передвижения.

Одним из необходимых условий эффективного использования в учебно-тренировочных занятиях принципа направленного сопряжения является рациональный для каждого боксера подбор оптимального отягощения, в зависимости от его весовой категории и уровня подготовленности. Если отягощение для конкретного боксера будет выше «критического», то нарушится динамическая структура усилий при выполнении навыка. Другим непременным условием успешного использования упражнений с отягощениями и одновременного совершенствования специальных навыков является технически правильное выполнение приема боксером.

Влияние имеющихся навыков на дальнейшее обучение

При обучении боксу наглядно проявляется взаимодействие навыков. Мастер спорта, прошедший хорошую школу последовательного обучения, легко усваивает новые приемы. По-видимому, в таких случаях стадии генерализации и концентрации возбуждения также имеют место, однако проходят они более легко и быстро, не вызывая заметных затруднений в освоении новых действий. Наличие двигательных навыков может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на процесс овладения новыми приемами, может облегчать формирование нового навыка и, наоборот, затруднять этот процесс. Такое влияние образовавшихся навыков на вновь приобретаемые называется переносом навыка.

Положительный перенос может быть двусторонним, ограниченным и обобщенным.

Двусторонний перенос осуществляется при разучивании упражнений и приемов в правую и левую сторону (симметрично).

Во многих исследовательских работах по спорту поднимается вопрос о правомерности изучения технико-тактических действий в «удобную» и «неудобную» стороны с позиций индивидуальной физиологической предопределенности управляющих нервных структур.

Однако прежде чем вести разговор об этом, следует учесть предопределенность, возникающую в результате образования кинематической связи между двумя бойцами, независимо от наличия постоянной биомеханической цепи (обоюдного обхвата).

Вопрос об удобной или неудобной стороне может вестись только в случае образования обоюдной фронтальной стойки (см. главу 3). При наличии асимметричной стойки хотя бы у одного бойца вопрос о целесообразности формирования идентичного двухстороннего арсенала по кинематическим параметрам отпадает.

С позиции стратегии игр двухсторонняя симметрия в единоборствах не может обеспечить оптимальную эффективность, поскольку:

- организация эффективного удара требует наличия асимметричной стойки (см. главу 3, «Кинезиологические основы техники бокса»);
- защита более эффективна при снижении числа ее необходимых способов, что организуется за счет определения одной асимметричной стойки и разработки защиты против одноименно и разноименно стоящих противников.

Образование навыка затруднено в том случае, если способы решения сходной двигательной задачи различны по направлениям. Такой перенос называется ограниченным.

В практике учебно-тренировочной работы бывают случаи, когда имеющиеся навыки тормозят образование новых. Такое явление называется отрицательным переносом и чаще всего наблюдается при переучивании неправильно усвоенных движений. Это могут быть и удары, и способы защиты.

Тренерам необходимо иметь в виду, что способы выполнения атаки и защиты по вариативности исключительно многообразны и каждый из них в определенных условиях в зависимости от многих причин может оказаться рациональной индивидуальной особенностью техники. Поэтому не все следует рассматривать с позиции правильного и неправильного освоения, а иногда следует проследить возможность достижения конкретного спортивного результата необычным способом.

7.2. Средства и методы технико-тактической подготовки в боксе, понятие об упражнении

Общие положения

На сегодняшний день в теории и методике физического воспитания нет четкого разграничения таких часто используемых понятий, как:

- обучение и тренировка;
- средства и методы обучения и тренировки.

Любое обучение является процессом, начинающимся с показа, который переходит к попытке учащихся копировать увиденное. С самого начала попыток копирования этот процесс уже можно называть тренировкой, поскольку он представляет собой повторение действий с внешней и внутренней коррекцией достигнутой техничности заданного приема (элемента действия).

С другой стороны, в процессе тренировки высококвалифицированный спортсмен, особенно в ситуационных видах спорта, неизбежно проходит дополнительное обучение как технике выполнения приемов, так и тактике их использования.

Поэтому обучение и тренировка на любом уровне спортивной подготовки являются процессом двуединым, и чтобы не путаться в дебрях, лучше использовать термин «подготовка».

Под средствами понимают физические упражнения, а под методами – способы использования этих упражнений (достижения цели). Однако такой подход удовлетворяет тренеров по тем видам спорта, в которых результат фиксируется по времени, в килограммах, по расстоянию или в баллах с четко определенной программой предстоящих действий (виды гимнастики). В видах спорта, связанных с изменением ситуаций и высокой вариативностью действий, возникают некоторые затруднения в трактовке этих понятий.

В теории и методике физического воспитания (К. Д. Чермит, 2005) упражнения классифицируются по двум признакам: по биомеханическим и по особенностям двигательных актов.

В спортивной практике термин «упражнение» как средство используется в нескольких ипостасях. Три из них приведены в схеме 15.

Группы упражнений (видов повторяемой деятельности)*

По целевой установке	По структуре и взаимодействию*	
Подготовительные	Одиночно-последовательные	Без снарядов
Подводящие	Одиночно-параллельные	Со снарядами
Учебные	Взаимно групповые	На снарядах
Тренировочные	Супротивно парные	С партнером
Соревновательные	Супротивно групповые	С противником

* Более развернуто классификация видов физкультурно-спортивной деятельности приводится в работе Ю. А. Шулики (1994).

Упражнения по целевой установке могут быть направлены на формирование умения путем поэтапного освоения, на изучение движения в целом, на стабилизацию умения, на закрепление умения и навыка в стрессорных условиях.

Упражнения могут подразделяться по признаку использования тренировочных снарядов: без снарядов, со снарядами, с манекеном, на тренажере, с партнером (при изучении и отработке), с противником (при закреплении навыка).

Кроме того, термин «упражнение» используется для характеристики особенности двигательной, в том числе спортивной, деятельности. Например:

- гимнастические упражнения как набор сложно-координационных передвижений частей своего тела относительно какой-либо опоры;
- упражнения единоборств как приемы борьбы или боя;
- упражнения спортивных игр и т. д.

В то же время термин «упражнение» используется при обозначении комплекса двигательных актов, исполняемых, например, гимнастом на перекладине. В программе по гимнастике имеется набор таких двигательных комплексов, обязательных для квалификационной оценки подготовленности гимнаста. Эти наборы также именуется гимнастическими упражнениями.

Именно эта интерпретация вводит в заблуждение, поскольку под упражнением понимается процесс многократного повторения какого-либо действия (комплекса действий) в целях его прочного освоения.

Поэтому следует ориентироваться на основную интерпретацию: **упражнение – это процесс повторения какого-либо действия в целях его прочного усвоения.**

Боксер для своей спортивной подготовки может многократно упражняться путем использования различных по своему двигательному и функциональному составу упражнений (двигательных комплексов).

Если обратиться к словарю С. И. Ожегова (1972), то этот и сопутствующие ему термины определяются (по алфавиту) следующим образом:

- метод – это способ практического осуществления или теоретического исследования чего-либо;
- методика – совокупность методов обучения (исследования);
- методология – учение о научном методе познания, совокупность методов, применяемых в науке, совокупность представлений о содержании и методах осуществления чего-либо;
- прием – способ осуществления чего-либо;
- средство – прием, способ действия для достижения чего-либо, орудие (приспособление) для осуществления какой-либо деятельности;
- техника – совокупность приемов, применяемых в каком-нибудь деле;
- техническое действие – законченное по смыслу (оцениваемое) движение;
- технический элемент – часть технического действия;
- упражнение – занятие какими-либо действиями для усвоения, совершенствования каких-либо умений (навыков), проводимое, как правило, в режиме повторения (Repete).

В то же время в гимнастике утвердился термин «упражнение» как оцениваемый на соревнованиях комплекс определенных программой гимнастических действий (приемов перемещения своего тела). В этом случае он не может использоваться в смысле «средства».

В восточных боевых искусствах практикуется использование таких же технических комплексов (ката) для оценки уровня технической подготовки учащихся, однако это скорее комплекс двигательных актов, чем упражнение.

С другой стороны, имеется понятие о составе упражнений различного биомеханического содержания и психофизиологической направленности, которые используются в качестве средств спортивной подготовки представителей различных видов спорта.

Таким образом, слово «упражнение» используется в двух областях создающей деятельности:

- упражнение как вид деятельности, направленной на формирование каких-либо качеств, умений за счет многократных повторений и только. В этом случае данный термин может использоваться в качестве, обозначающем

понятие «средство». Соответственно, в такое понятие, как упражнение боксера, могут входить подводящие, основные, соревновательные (включая и общеразвивающие, используемые представителями различных видов деятельности);

- упражнение как комплекс определенных движений, характеризующий специфику вида деятельности, в частности – вида спорта.

Средством подготовки может быть и упражнение, и методика его освоения.

Методом может быть использование какого-либо упражнения.

Методом может быть и использование какого-либо упражнения каким-либо образом (по ритму, времени, степени нагрузки, биомеханическим, или сенсомоторным, или психологическим условиям реализации и т. д.).

Таким образом, для того чтобы говорить на одном языке в различных логических ситуациях физкультурно-спортивной педагогики (и не только ее), необходимы некоторые уточнения (добавления) в терминах, и в связи с этим целесообразно считать:

- техническими действиями (приемами) – специфические действия, приводящие к достижению поставленной двигательной (умственной) задачи, к выигрышу в спортивном состязании;
- техническими средствами подготовки – приборы, использование которых позволяет более успешно применять упражнения (обучающие машины, тренажеры);
- природными средствами подготовки (реабилитации) – природные факторы, позволяющие создавать физиотерапевтический эффект;
- средствами обучения – рассказ, показ, лидирование, словесная коррективка и т. п.;
- средствами тренировки (умений, развития физических качеств) – упражнения;
- упражнениями – многократное повторение какого-либо двигательного (умственного) элемента или целостного действия, с помощью которого осваиваются различные специфические для конкретного вида деятельности приемы осуществления чего-либо;
- методами – способы сообщения знаний, использования упражнений, применения внешних или внутренних воздействий в ходе обучения, тренировки или восстановления с целью повышения эффективности усвоения.

Не следует смешивать законченное техническое действие с упражнением, с помощью которого это действие усваивается.

Таким образом, при общении целесообразно использовать единые подходы, оперируя подобными терминами.

Так, например, если мы имеем в виду содержание технических элементов какого-либо оцениваемого гимнастического комплекса, то надо использовать термин «гимнастический комплекс (приемов, действий) на параллельных брусьях для 2-го разряда», и т. п.

В спортивных играх имеют место различные технические действия, а их использование различными методами для усвоения игры в целом будет называться упражнением футболиста (баскетболиста, волейболиста и т. д.).

Под термином «упражнения борца (бойца)» не следует понимать приемы борьбы. Это различные движения, многократно используемые в целях приобретения различных физических качеств и навыков самой борьбы, включая и сами оцениваемые приемы борьбы (боя).

В процессе обучения технике и тактике приемов боя, развития функциональных способностей вообще и физических качеств, в частности, формирования способности к соревновательной деятельности в боксе используются различные по содержанию и функциональной направленности средства (упражнения) и методы их применения.

Средства и методы обучения и тренировки

К средствам обучения и тренировки относятся: словесные, демонстрационные, копирующие (повторение увиденного), лидирующие (вплоть до применения обучающих машин).

Далее следует тренировка как средство прочного усвоения учебного материала за счет многократного повторения движений с попутным исправлением ошибок. Обучение и тренировка могут проводиться различными методами (табл. 13).

Сообщение знаний как средство может осуществляться:

- словесными методами (лекция, рассказ);
- демонстрационными методами (непосредственная демонстрация, демонстрация фильмов, слайдов).

Усвоение практического (и теоретического) учебного материала (копирование) осуществляется путем расчлененного и целостного методов повторения (упражнения), что автоматически переводит процесс обучения в процесс тренировки.

Таким образом, средства и методы – также двуединый процесс, и именно поэтому их зачастую путают.

Таблица 13

Методы использования различных средств (упражнений) в процессе обучения боксеров (с преимущественной нагрузкой сенсомоторной сферы управления)

Методы обучения приемам (действиям)		
технике	тактике	разносторонней координированности
Рассказ-показ	Рассказ-показ	Рассказ-показ
Расчлененное изучение	Расчлененное изучение	Расчлененное изучение
Целостное изучение	Целостное изучение	Целостное изучение
Методы использования упражнения		
С условным статическим сопротивлением	В условно контактном режиме	Повторный
С условным динамическим сопротивлением	Со встречными ролевыми действиями по заданию	Круговой
Идеомоторный	Идеомоторный	Идеомоторный
С дозированным сопротивлением	Игровой	Игровой
С полным сопротивлением, без контрприемов	Круговой	Круговой
Соревновательный (на демонстрацию)	Соревновательный (на демонстрацию в ситуациях)	Соревновательный (на демонстрацию в ситуациях)

Упражнения (как средство) обеспечивают прочное усвоение приемов боя, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата спортсмена, развитию всей вегетативной (питательной) сферы организма и облегчают усвоение тактико-технических построений в боксе.

Как правило, совокупность физических упражнений разделяют по их конкретной принадлежности к специфической, спортивной деятельности и делят на:

- общеразвивающие (подготовительные);
- специальные (подводящие, имитационные);
- основные (соревновательные) (табл. 14).

Таблица 14

Состав действий, используемых для упражнения в качестве тренировочного средства в подготовке боксеров

Общеразвивающие		Специальные		Основные (с партнером)	
Простые	Спортивные	Подводящие	Имитационные	Учебно-тренировочные	Соревновательные
Строевые	Гимнастические	Без партнера	Без снарядов	В строю по элементам	Учебные
Со снарядами	Спортивные игры	С партнером	Со снарядами	В строю в целом	Учебно-тренировочные
На снарядах	Плавание	На обучающих машинах	На тренажерах	Вне строя попеременно	Тренировочные
	Легкоатлетические		С партнером	Вне строя с условным сопротивлением	Вольные
	Гребля			Соревновательные	
	Туризм и др.				

Вышеперечисленные упражнения (средства) на различных этапах подготовки используются различными методами, представляющими собой регламентацию режимов нагрузки и отдыха (табл. 15, 16).

Таблица 15

Методы использования упражнений для развития физических качеств в процессе подготовки бойцов (с преимущественной нагрузкой вегетативной сферы управления)

Методы повышения физических качеств			
Силы	Быстроты	Выносливости	Гибкости (активной и пассивной)
Равномерный	Равномерный	Равномерный	Равномерный
Переменный	Переменный	Переменный	Переменный
Непрерывный	Непрерывный	Непрерывный	Непрерывный
Интервальный	Интервальный	Интервальный	Интервальный
Повторный	Повторный	Повторный	Повторный

Окончание табл. 15

Игровой	Игровой	Игровой	Игровой
Круговой	Круговой	Круговой	Круговой
Соревновательный	Соревновательный	Соревновательный	Соревновательный
Могут быть сочетания методов. Например: стандартно-непрерывный, стандартно-прерывный, вариативно-непрерывный, вариативно-прерывный и т. д.			

Таблица 16

Методы, используемые в упражнениях на развитие ситуативной координации (ловкости) в процессе технико-тактического совершенствования боксеров

Методы совершенствования приемов (действий)		
Техники	Тактики	Специальной ловкости
Целостное изучение	Идеомоторный	Целостное изучение
Идеомоторный	Игровой	Повторный
С условным статическим сопротивлением	В условно контактном режиме (круговой)	Идеомоторный
С условным динамическим сопротивлением	Соревновательный – со встречными ролевыми действиями по заданию (круговой)	Игровой
С дозированным сопротивлением	Соревновательный – с ролевыми заданиями для противника (круговой)	Круговой
С полным сопротивлением, без контрприемов	Соревновательный (смена противников) (круговой)	Соревновательный
Соревновательный (схватки по заданию для обоих боксеров)	Соревновательный (вольные схватки)	
Соревновательный (схватки по заданию для противника)		
Соревновательный (смена противников) (круговой)		
Соревновательный (вольные схватки)		

Средства обучения

При решении педагогических задач в обучении большое значение имеет взаимодействие преподавателя и занимающихся. Пути, по которым идет преподаватель, добываясь решения задач обучения, называют методами обучения.

Действия педагога, направленные на оказание помощи занимающимся при выполнении движений и способствующие достижению окончательного результата, называют методическими приемами. В организации учебного процесса преподаватель применяет следующие методы: слова, показа, упражнений, игровой. Каждый из методов не является универсальным, а поэтому они применяются в сочетании одного с другим. Выбор средств и методов определяется содержанием учебного материала, педагогической задачей, подготовленностью занимающихся, условиями занятий.

Устные средства передачи знаний

Объяснение, рассказ и беседа являются основными видами устной передачи знаний в обучении боксу.

При знакомстве с новым упражнением или приемом необходимо получить представление о закономерностях и правилах его выполнения. Главная функция объяснения заключается в том, что с его помощью тренер доказывает необходимость и эффективность применения данного приема или способа его выполнения. Объяснение должно быть кратким и понятным.

Ценность объяснения как метода заключается в том, что действие его легко дозируется. Так, в начальный период обучения педагог объясняет только самое основное, что необходимо для решения педагогической задачи данного урока. В других случаях он объясняет дополнительные или параллельно существующие варианты выполнения того или иного приема.

Преподаватель часто прибегает к объяснению (техники, тактики) – при анализе выступлений на соревнованиях, при выявлении и устранении ошибок, разработке домашних заданий и т. д.

Объяснение – основной метод, помогающий применить дидактические принципы обучения в комплексе. Объяснение легко комбинируется с таким методом, как показ.

Рассказ. При необходимости создать у занимающихся представление о логически связанных фактах и последовательном развитии событий или явлений используется рассказ. В практике учебно-тренировочной работы время от времени необходимо прибегать к образному изложению подробностей боксирования, раскрытию технических и тактических действий его конкретных участников.

Беседа. Иногда в ходе объяснения или рассказа преподаватель побуждает занимающихся к тому, чтобы они задавали вопросы. Постепенно это перерастает в форму вопросов и ответов. Такая форма передачи знаний называется беседой.

По педагогической направленности беседы могут быть различными. Тренер может объяснять задачу урока, где необходимо повысить активность занимающихся; сообщать новые данные, если необходимо связать изучаемый учебный материал с имеющимися знаниями занимающихся; проверять усвоение знаний занимающимися и уровень их сознательности.

Демонстрационные средства передачи знаний

В практике показ преподавателя часто сопровождается объяснением. Показ может осуществляться как преподавателем, так и занимающимся.

Особой формой показа, специфичной для бокса, является показ в паре.

В одних случаях это делается для того, чтобы продемонстрировать группе, как надо проводить прием, а в других – чтобы дать возможность самому занимающемуся прочувствовать детали изучаемого действия. Для этого преподаватель может иногда дать возможность занимающемуся провести прием (удар, защиту) на себе (лучше – на лапах).

Методическая ценность показа должна обеспечиваться хорошей организацией занятий в целом. Необходимо, чтобы учащиеся во время показа занимали одно и то же место в зале. В этом случае преподавателю легче ориентироваться при показе необходимых деталей изучаемого действия. Иногда ему приходится выполнять прием несколько раз, сознательно демонстрируя его с разных сторон. Показ должен быть технически совершенным. Если преподаватель по каким-либо причинам сам не может осуществить такой показ, он должен поручить это одному из наиболее успевающих учеников. При анализе и изучении особенностей индивидуальной техники боксеров высокой квалификации лучше всего приглашать самих спортсменов, технику которых необходимо изучать, или спортсменов, хорошо овладевших ею.

После создания у занимающихся целостного представления о техническом действии можно переходить к различным способам изучения и совершенствования его в целом или по частям. При изучении техники и тактики бокса очень важно уметь показать части приема, которые могут быть разучены отдельно. Связки и переходы приема целесообразно показывать в замедленном темпе. С этой же целью тренер часто останавливает показ в тот момент, который является наиболее важным для освоения данного приема.

Если при разучивании приема встречаются типичные ошибки, преподаватель может обратить на них внимание занимающихся, демонстрируя тот или иной прием заведомо неправильно, утрированно. Для показа приемов бокса целесообразно использовать схемы, кинограммы, кинофильмы, кинокольцовки и пр.

Практические средства передачи знаний (упражнения в копировании)

Обучение невозможно проводить без многократного повторения изучаемого материала. В процессе учебной работы упражнения применяют с целью выработать двигательные умения и навыки, развить специальные физические качества.

Подбор упражнений, а также условия их выполнения и количество повторений определяются в зависимости от стоящей перед тренером педагогической задачи.

При освоении нового приема преподаватель свое внимание направляет на то, чтобы каждое выполнение было по возможности безошибочным. При упражнениях с целью формирования навыка преподаватель следит за правильным направлением и своевременностью движений боксера в ходе выполнения действий и их комплексов.

Особый смысл упражнения приобретают при исправлении ошибок. Каждое неправильное выполнение упражнения закрепляет ошибку. Задача преподавателя в этом случае заключается в том, чтобы подвести занимающегося к правильному выполнению того или иного движения, применяя специальные подводящие упражнения. Устранение ошибок осуществляется в индивидуальном порядке.

Эффективно усвоить технику бокса спортсмен может, только используя наиболее эффективные методы обучения и совершенствования специальных двигательных навыков.

Обучение приему с целью его дальнейшего совершенствования по признаку состава изучаемого движения можно осуществлять целостным и расчлененным методами.

Одно из основных преимуществ целостного метода обучения заключается в том, что у боксера вырабатывается общее представление об изучаемом движении и он наиболее правильно усваивает двигательные навыки. При обучении целостным методом у боксера создается наиболее точная картина последовательного взаимодействия отдельных элементов и фаз движения и, кроме того, появляется возможность быстро выявлять наиболее трудные

в координационном отношении части осваиваемого движения. Например, при обучении прямым левым ударам в голову наиболее трудно усваивается обычно фаза одновременного согласованного движения кулака с шагом левой и приставкой правой ноги.

Целостный метод, как правило, используют при обучении сложным техническим действиям, которые состоят из комплекса слитно чередующихся и связанных между собой более простых движений, например, при обучении двухударной разнотипной комбинации в голову: боковой левой и прямой правой и т. д.

Практика показывает, что чем выше квалификация боксера, тем шире и эффективнее он применяет целостный метод при обучении и совершенствовании сложных приемов и действий. Однако целостный метод не всегда дает положительные результаты при устранении ошибок. Одна из причин этого заключается в том, что человек может сосредоточивать свое внимание не больше чем на 4–6 объектах. Поэтому боксер в процессе обучения новому приему просто не способен одновременно держать в памяти более шести возникших ошибок.

Расчлененный метод позволяет изучать и совершенствовать отдельные части целостного двигательного действия боксера. Так, если спортсмен недостаточно быстро прогрессирует в овладении двухударной разнотипной комбинацией при использовании целостного метода, то целостное действие необходимо расчленить на более простые части – боковой удар левой и прямой удар правой, – осваивая их последовательно. При этом тренер должен предложить боксеру ряд еще более узких тренировочных заданий и подводящих упражнений, и только после того, как спортсмен достаточно хорошо освоит каждую часть, он может опять вернуться к овладению целостным действием.

Основное преимущество расчлененного метода состоит в том, что он позволяет боксеру сосредоточивать внимание не на всем движении, а на отдельной его части. Но расчлененные части не должны терять органического единства по характеру выполняемого движения. Кроме того, ациклическое целостное движение следует расчленять только на такие части, какие спортсмен может правильно воспроизводить с той же интенсивностью, которая требуется при выполнении целостного действия.

Целостный и расчлененный методы обучения тесно взаимосвязаны. В процессе обучения боксу они используются поочередно в такой последовательности: целостный–расчлененный–целостный.

Исследования показывают, что при овладении техникой в сложно-координационных видах спорта большое количество повторений упражнений, сконцентрированное на коротком отрезке времени, дает меньший эффект, чем распределение того же количества повторений на более длительном временном отрезке. Однако этот вывод не распространяется на обучение элементарным движениям, в которых целесообразно концентрическое повторение.

Основные организационно-методические приемы обучения технике и тактике бокса

В процессе становления советской школы единоборств систематизировались и получили свое дальнейшее развитие следующие организационно-методические приемы обучения и совершенствования техники бокса:

- 1) групповое освоение приема (без партнера) под общую команду тренера (с имитацией заданного движения) в строю из одной шеренги;
- 2) групповое освоение приема на тренажерах (мешках, стенках);
- 3) групповое освоение атакующего приема в супротивном двухшереножном строю (лицом друг к другу) с демонстрацией ведущим бойцом заданного действия по принципу «Делай, как я»;
- 4) групповое освоение приема защиты (контратаки, встречной атаки) в супротивном двухшереножном строю с демонстрацией заданного движения одним ведущим – для атакующего, другим ведущим – для защищающегося, по принципу «Делай, как я»;
- 5) самостоятельное освоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке;
- 6) условный бой с ограниченными конкретно узким заданием действиями противников;
- 7) индивидуальное освоение бойцом приема в работе с тренером на лапах или в перчатках;
- 8) индивидуальное освоение бойцом приемов в работе с партнером, использующим лапы;
- 9) условный бой в обхватах;
- 10) условный бой с широкими технико-тактическими задачами;
- 11) вольный бой (бой без ограничения действий, противников).

Далее в различных вариациях термин «метод» будет использоваться и в аспекте обучения технике и тактике, и в аспекте развития функциональных качеств.

7.3. Формы организации проведения занятий с боксерами на этапах многолетней подготовки

7.3.1. Общие положения

Формы организации занятий по боксу могут быть разными. Среди них могут быть урочные занятия, проводимые под руководством преподавателя, и внеурочные (самостоятельные), которые проводятся по заданию тренера или по личной инициативе занимающихся (схема 16).

Схема 16

Формы организации занятий в физической культуре и спорте

Урочные	Внеурочные
<i>Теоретические:</i>	<i>Теоретические:</i>
лекции	изучение заданного материала
беседы	наблюдение соревнований
установка на участие в соревнованиях	
анализ спортивного мастерства	
<i>Практические:</i>	<i>Практические:</i>
учебные уроки	утренняя зарядка
учебно-тренировочные уроки	вечерняя прогулка
тренировочные уроки	участие в соревнованиях
	обслуживание соревнований

Урочные занятия

Такая форма организации работы в секции предусматривает теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с упражнениями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10–20 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, диаграммами, таблицами и другими наглядными пособиями. Анализ спортивного мастерства противников, установки на соревнования, анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями – это тоже своеобразные формы теоретических занятий.

Анализ спортивного мастерства противников.

При подготовке боксеров к ответственным соревнованиям тренеру следует организовать занятия по изучению основных соперников, чтобы лучше подготовиться ко встрече с ними. При анализе мастерства противника необходимо определить слабые и сильные стороны и особенности его физической, волевой, технической и тактической подготовленности. Затем тренер вместе с бойцами намечает основные моменты тактического плана боев, чтобы лучше подготовиться ко встрече с соперником. К анализу спортивного мастерства предстоящих соперников тренеру следует привлекать не только бойца, которому предстоит с ними встречаться, но и всех занимающихся. Занятие в таком случае проходит более интересно и способствует развитию у спортсменов творческого мышления, инициативы.

Установки на соревнование.

Перед соревнованиями преподаватель проводит с занимающимися определенную работу. Эта работа заключается в том, чтобы нацелить занимающихся на тот или иной результат, поставить перед каждым участником соревнований конкретные задачи, уточнить с ними планы боев с основными противниками, сосредоточить их внимание на наиболее важных моментах соревнований. На таких занятиях преподаватель дает характеристику командам противников. Он подчеркивает необходимость соблюдать режим, быть дисциплинированными, организованными во время соревнований, аккуратно готовить спортивную форму и т. д.

Анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями.

Анализ тренировок или соревнований целесообразно проводить на ближайшем занятии. Вначале тренер дает общую оценку проведенной тренировки или соревнования, затем анализирует выступление каждого бойца, отмечая положительные и отрицательные стороны его подготовленности, намечая пути устранения недостатков.

Если на теоретическом занятии возникает необходимость воспроизвести отдельные эпизоды боя, то это делается сразу или на ближайшем учебно-тренировочном занятии.

Практические занятия

Практические занятия, проводимые в форме урока, делятся на: учебные, учебно-тренировочные и тренировочные. В зависимости от задач, которые поставлены перед группой, а также в зависимости от подготовленности занимающихся определяется время и содержание каждого урока. При проведении урока следует учитывать и состояние занимающихся. Если они предварительно

получили большую физическую нагрузку, то в подготовительной части урока можно значительно сократить время на выполнение общеразвивающих упражнений, и т. д.

Учебные занятия.

Учебное занятие, на котором занимающиеся приобретают знания, умения и навыки, состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Занятие продолжается 2 часа.

Вводная часть. Продолжительность – от 5 до 10 мин. Задачи: повысить эмоциональное состояние занимающихся, настроить их на соблюдение дисциплины, подвести состояние их организма к нагрузке подготовительной части урока. Вводная часть предусматривает построение группы, расчет, рапорт дежурного, краткое объяснение задач урока, выполнение строевых упражнений, упражнений на внимание.

Немаловажным является умение тренера в начале каждого занятия находить возможность кратко обсудить вопрос при активном участии учащихся о случае нарушения этики или закона (на примере со стороны).

Тренер, недооценивающий данный раздел воспитательной работы, не может надеяться на общий успех воспитательной работы, сохранение контингента учащихся и их спортивное мастерство.

Подготовительная часть. Продолжительность – 20–40 мин. Задачи: повысить работоспособность занимающихся, подготовить их к основной части урока, с помощью общеразвивающих и специальных упражнений развить и усовершенствовать такие качества, как быстрота, ловкость, сила, гибкость, смелость, решительность, упорство и др. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих в течение 10–15 мин.

К специальным упражнениям для этой части урока относятся подводящие упражнения, задачей которых является поэтапное усвоение координации планируемых к изучению приемов.

Подготовительная часть урока заканчивается активным отдыхом в течение 3–5 мин. В это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале и на ринге.

Основная часть. Продолжительность основной части урока – 40–60 мин. Задачи: изучить технику и тактику бокса, усовершенствовать физические и волевые качества.

В основной части занятия изучаются новые специальные упражнения, приемы атаки, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки. Изученные тактические и технические действия закрепляются в учебных

и учебно-тренировочных боях. В конце основной части урока можно выделить время для самостоятельной работы, которая проводится по заданию тренера.

Заключительная часть. Продолжительность заключительной части – 5–10 мин. Задачи: постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, подвести итоги урока. В заключительной части применяются: ходьба, перестроения, упражнения на внимание (на месте и в движении), подвижные игры, упражнения на расслабление. Заключительная часть заканчивается построением группы. Тренер коротко подводит итоги, при необходимости дает задание на дом. Деление уроков на учебный, учебно-тренировочный и тренировочный предусматривает в основном учебную направленность, однако увеличение частоты выполнения приемов и условного сопротивления противника обуславливает увеличение функциональной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочное занятие – наиболее распространенная форма организации занятий. Его продолжительность – 90–150 мин. Задачи: изучать и совершенствовать технику и тактику боя; совершенствовать физические и волевые качества. Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть. Продолжительность – 3–7 мин. Задачи и средства их решения те же, что и в учебном уроке. При необходимости тренер дает задание каждому занимающемуся в отдельности.

Подготовительная часть. Продолжительность – 20–30 мин. Задачи и средства их решения те же, что и в учебном уроке.

Основная часть. Продолжительность при 90-минутном уроке – 60 мин., при 120-минутном – 90 мин. Задачи: изучить новые и усовершенствовать ранее изученные технические и тактические действия и их элементы, усовершенствовать физические и волевые качества.

Основная часть урока в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала (выполнение ударов с использованием различных снарядов, видов защиты, комбинаций приемов, контрприемов и пр.). Затем занимающиеся изучают новые приемы атаки, защиту, контрприемы, способы тактической подготовки атакующих действий и т. д.

Повторив ранее пройденный материал и усвоив новый, занимающиеся совершенствуют его в учебно-тренировочных или тренировочных боях.

Основная часть урока может заканчиваться выполнением специальных упражнений на совершенствование силы, гибкости или выносливости.

Заключительная часть. Продолжительность – 7–10 мин. Задачи:

- нагрузить утомленные мышцы силовыми упражнениями на основные группы мышц;
- изучить или повторить упражнения самозащиты, одновременно используя их для расслабления нагруженных мышц и снятия эффекта циклической составляющей предыдущих силовых упражнений. Средства те же, что и в основной части урока.

Тренировочные занятия.

Продолжительность занятия – 90–180 мин. Задачи: совершенствовать технику и тактику боя, физические и волевые качества, мастерство ведения боя, выявлять лучших бойцов для предстоящих соревнований.

Тренировочный урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной (разминки), основной и заключительной.

Вводная часть должна организовать учащихся для предстоящего занятия: ознакомить бойцов с содержанием занятия, порядком его проведения, поставить перед занимающимися конкретные задачи. Целесообразно использовать эту часть занятия для проведения кратких бесед морально-этической направленности. Время – 3–5 мин.

Подготовительная часть (разминка). Разминка длится 15–20 мин. Задачи: подготовить организм занимающихся к выполнению приемов и принятию нагрузки в ходе основной части урока. В разминку включаются общеразвивающие и специальные упражнения.

Основная часть. Ее продолжительность при 120-минутном уроке – 90–100 мин, при 180-минутном – 150–160 мин. Задачи: совершенствовать техническую и тактическую, специальную физическую, волевою подготовленность бойцов.

Основная часть начинается с учебно-тренировочных боев. Тренер может запланировать для каждого бойца проведение двух тренировочных боев либо одного учебно-тренировочного и одного тренировочного. Часто учебно-тренировочный бой проводится в сокращенное время или в замедленном темпе. Можно ограничиться и одним тренировочным боем. После этого дается задание для совершенствования технических и тактических действий, а также для совершенствования специальных физических качеств: выносливости, скорости или силы. Однако следует помнить, что после тренировочных боев задания на скорость (особенно на специальную) давать нецелесообразно.

Во время проведения боев свободные боксеры, исключая следующую пару, готовящуюся к бою, выполняют задания тренера вне ринга. За выполнением

заданий наблюдает другой тренер или помощник тренера из занимающихся. Боксеры, которые готовятся к бою, отдыхают, настраиваются на его проведение, продумывают способы решения поставленных задач.

Заключительная часть. Продолжительность – 5–7 мин. Задачи и средства те же, что и в учебно-тренировочном уроке.

В течение первых двух лет учебно-тренировочного этапа подготовки схемы уроков в недельных циклах изменяются.

После двух недель изучения определенной темы в условиях одноименной и отдельно разноименной взаимной стойки выделяется одна неделя на скорейшую технико-тактическую адаптацию при смене взаимной стойки в проекции на горизонтальную плоскость.

На дальнейших этапах подготовки содержание заданий в схемах уроков должно отличаться в сторону ухода от заданий на изучение определенных способов тактической реализации приемов в сторону свободного использования усвоенной техники и тактики в условиях заданного захвата в комплексе со взаимной стойкой.

Причем на тему (технико-тактические действия в условиях одноименной и отдельно разноименной взаимной стойки с использованием определенного захвата или тактического стиля) выделяется 2 учебно-тренировочные недели. После 4 недель, в ходе 5-й недели, задания объединяются.

Методические замечания

Сколько бы ни говорили об индивидуализации обучения и тренировки, учебное занятие проводилось и будет проводиться групповым методом, а контроль за состоянием каждого учащегося должен осуществляться либо тренером по внешним признакам двигательной активности каждого, либо по договоренности о том, что каждый учащийся может делать перерыв для отдыха с разрешения преподавателя (это возможно на этапе начальной подготовки).

Подготовительную часть целесообразно проводить в различных построениях: в колонне, в кругу, уступом и т. д.; с предметами: гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гирями и пр.; на снарядах: гимнастической стенке, кольцах, перекладине, козле и т. п.; с преимущественной направленностью на развитие какого-либо физического качества; различными методами: раздельным, серийным, поточным, игровым.

Комплексы упражнений подготовительной части следует видоизменять, вводя новые исходные положения, меняя темп выполнения упражнения.

Время подготовительной части урока изменяется в зависимости от задач и подготовленности группы. Содержание подготовительной части

урока находится в прямой зависимости от задач основной части. Чем ниже спортивная подготовка и чем моложе возраст занимающихся, тем большее время отводится на подготовительную часть. С повышением мастерства время подготовительной части уменьшается.

Пары бойцов следует составлять с таким расчетом, чтобы их индивидуальные особенности способствовали усвоению материала урока. Если в группе нечетное число занимающихся и одному из них не хватило партнера, то он присоединяется к одной из пар и бойцы занимаются втроем, попеременно заменяя друг друга.

Внеурочные занятия

Утренняя тренировка (зарядка)

Зарядка решает следующие задачи: активизировать деятельность организма для более успешного выполнения предстоящей работы, совершенствовать физические качества и тактико-техническую подготовленность бойца.

В зависимости от условий тренировки, основной направленности дня, степени тренированности и других факторов зарядка может продолжаться от 20 до 60 мин. Как правило, в дни, когда предстоит выполнить большую нагрузку на ринге, продолжительность зарядки уменьшается.

Зарядка проводится на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении. Первая часть длится 10–30 мин. Она начинается со спокойной ходьбы, которая постепенно переходит в бег, затем – снова ходьба. После этого спортсмены выполняют общеразвивающие упражнения для различных групп мышц на развитие быстроты, гибкости, координации и т. п. Вторая часть зарядки посвящена имитационным упражнениям, специальным упражнениям с партнером. Упражнения подбираются с учетом индивидуальных особенностей боксера, степени развития его физических качеств, тактико-технической подготовленности, а также с учетом тех условий, в которых проводится зарядка (местность, инвентарь, температура и т. п.). Заканчивается зарядка спокойной ходьбой, выполнением упражнений на расслабление. После зарядки нужно принять водные процедуры.

В зарядку целесообразно включить прыжки через канаву, через ручей, с кочки на кочку, переход по бревну, поднимание и бросание камней, восхождение на гору и другие упражнения с использованием условий местности. Нагрузка не должна вызывать у бойцов чувства усталости.

Вечерняя прогулка

Задачи: успокоить организм, создать условия для хорошего сна. Вечерние прогулки в виде спокойной ходьбы должны проводиться ежедневно. После таких прогулок хорошо принять теплый душ.

Занятия другими видами спорта

Занятия другими видами спорта проводятся с учетом конкретных условий и индивидуальных особенностей занимающихся и преследуют цель укрепить здоровье, развить физические качества, необходимые для проведения «коронных» приемов.

Показательные выступления

Показательные выступления обычно связаны с агитацией того или иного вида спорта. Показательные выступления служат хорошим средством совершенствования техники и тактики бокса.

При проведении показательного выступления нужно стремиться к тому, чтобы зрители смогли увидеть основные элементы техники, оценить красоту того или иного приема, а для этого некоторые – наиболее эффективные – движения следует выполнять по возможности в замедленном темпе и в определенной плоскости. Перед выходом на ринг боксеры самостоятельно проводят разминку в течение 10–15 мин, а после выступления выполняют упражнения на расслабление.

Судейство соревнований

Судейство соревнований в роли секретаря, секундометриста, арбитра и т. п. помогает бойцу лучше усвоить правила бокса и приобрести практические навыки судейства. Кроме того, внимательно наблюдая за боями, боксер обогащает свои знания по технике и тактике бокса.

Выполнение судейских обязанностей дисциплинирует боксера, приучает его быть аккуратным, четким, принципиальным.

7.3.2. Формы организации и методика проведения занятий с боксерами на этапе начальной подготовки (НП-1, НП-2, НП-3)

Этап начальной подготовки (НП-1) имеет задачи:

1. Овладение значительным объемом необходимых в жизни движений (ОДП – общедвигательная подготовка), что спортсмены не в полной мере получают в средней общеобразовательной школе.
2. Обеспечение роста физических качеств на уровне средних нормативов.
3. Овладение элементарными движениями боксера.
4. Привитие интереса к избранному виду физкультурно-спортивной деятельности и ведению здорового образа жизни.

Однако следует отметить, что, используемый в программах для ДЮСШ тезис об осуществлении отбора на этапе начальной подготовки не должен приниматься во внимание, поскольку дети в ДЮСШ набираются как раз в том возрасте, когда имеет место значительное различие в признаках соматической зрелости и прогнозировать будущее любого из учащихся – дело малопопулярное даже для медицинских учреждений (не говоря уже об этике гуманизма).

Детей можно приучить к здоровому образу жизни только интересным учебно-тренировочным процессом, но без перенапряжений, ибо в данном возрасте еще не готовы такие функциональные структуры, как произвольное внимание, воля, сенсомоторика (механизм сенсорных коррекций) и (тем более) психомоторика. Поэтому не только соревнования на противоборство, но и на любое первенство проблематично (учитывая уровень детских социальных притязаний и эмоциональность восприятия поражения).

С этих позиций и должно строиться занятие по боксу на первом году этапа начальной подготовки.

В связи с нормативными рекомендациями по планированию в программах для ДЮСШ по боксу следует сделать некоторое отступление. По данным опроса специалистов и социологического опроса учащихся ДЮСШ по единоборствам, увеличенный расчет учебных часов на всех этапах их подготовки неоправданно завышен. По всей видимости, это результат довоенной тенденции поголовного многоборья, когда спортсмены выступали во многих видах спорта.

Даже если согласиться с этой посылкой, то как можно при трех уроках в неделю по боксу (максимум 6 часов) дать что-либо по технике и тактике бокса, если на них отводится 20% времени (практически 1 час)? Естественно, что дети уходят с такого бокса.

Если это группа частная, то чрезмерного увеличения учебных часов за счет общей физической подготовки можно достичь путем убеждения самих учащихся. Если они не согласятся, можно проводить занятия по их желанию. А как быть с учащимися секций, находящимися на оплате государства? Проводить занятия надо согласно официальной расписке, в результате чего дети уйдут из секции.

По всей видимости, раздел общедвигательной подготовки целесообразно вводить в основную часть урока и завершать его изучением (отработкой) специфического для бокса материала.

При организации учебно-тренировочной работы следует ориентироваться на схемы учебных, учебно-тренировочных и тренировочных уроков, содержа-

ние которых предопределяет реальный объем времени для усвоения необходимого материала (табл. 14). Конечно же во главе всего должно стоять обучение специфическим действиям, ибо только они мотивируют желание учащихся заниматься именно этим видом спорта.

На данном этапе преимущественно используется метод группового обучения элементарным основным положениям и движениям без партнера, когда освоение приема происходит в наиболее благоприятных упрощенных условиях, без участия партнера-противника. Для начинающих боксеров создаются наиболее благоприятные условия для сосредоточения внимания на координационных особенностях выполняемого движения, когда отсутствуют «помехи» и угроза со стороны противника.

Таблица 14

**Схемы уроков в недельных циклах этапа начальной подготовки
первых трех лет**

№ п/п	Часть урока	Содержание занятия (задания)	Время (мин.)		
			1*	2*	3*
1	Вступительная	Построение, строевые упражнения, беседа, постановка задачи	5	5	5
2	Подготовительная часть	Бег переменным шагом и со сменой направления движения. Гимнастические общеразвивающие одиночные упражнения (перекаты и кувьрки в трех плоскостях, разминка суставов, разнонаправленные прыжки и др.) (см. перечень упражнений в главе 9.3). Гимнастические общеразвивающие парные упражнения (см. главу 9.3)	20	20	20
3	Основная часть	Изучение начальных технических действий (в многошереножном строю)	20		
4		Совершенствование начальных технических действий (одиночно, в многошереножном строю)		20	20

Окончание табл. 14

5	Основная	Упражнения в точности попадания в цель теннисным мячом (в двухшереножном строю, спиной друг к другу)	10		
6					
7					
8		Упражнения в точности попадания в цель теннисным мячом при собственном передвижении (поточным методом в колонну по одному)		10	
9					
10					
11		Упражнения в точности и скорости реагирования на движение предмета (бросок теннисного мяча партнером) в супротивном двухшереножном строю (попарно)			10
12					
13					
		Упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения (см. перечень упражнений в главе 9.3)	5	5	5
		Парные силовые упражнения (см. перечень упражнений в главе 9.3)	5	5	5
		Подвижные игры	10		
		Спортивные игры (начинать с изучения независимо от степени знакомства с ними отдельных учащихся)		10	10
	Маневр туловищем против «пятнашек» с целью ликвидации моргания глазами в ответ на удар	5	5		
	Взаимные «пятнашки»			5	
14	Заключительная	Упражнения на расслабление. Подведение итогов. Задание на дом	10	10	10
	Всего		90	90	90

* Уроки в днях недели.

Методические замечания

Сколько бы ни говорили об индивидуализации обучения и тренировки, учебное занятие проводилось и будет проводиться групповым методом, а контроль за состоянием каждого учащегося должен осуществляться либо тренером по внешним признакам двигательной активности каждого, либо по договоренности о том, что каждый учащийся может делать перерыв для отдыха с разрешения преподавателя (это возможно на этапе начальной подготовки).

Подготовительную часть целесообразно проводить в различных построениях: в колонне, в кругу, уступом и т. д.; с предметами: гимнастическими

палками, набивными мячами, гантелями, гирями и пр.; на снарядах: гимнастической стенке, кольцах, перекладине, козле и т. п.; с преимущественной направленностью на развитие какого-либо физического качества; различными методами: раздельным, серийным, поточным, игровым.

Комплексы упражнений подготовительной части следует видоизменять, вводя новые исходные положения, меняя темп выполнения упражнения.

Ошибки и их устранение

Если занимающийся выполняет основное действие хорошо, но делает ошибки при выполнении других частей и деталей приема, то устранять ошибки целесообразнее всего в ходе выполнения приема.

В случаях, когда многие занимающиеся повторяют одну и ту же ошибку, лучше всего прервать занятия по отработке приема и показать правильное его выполнение. Если ошибаются отдельные занимающиеся, то преподаватель вначале уделяет внимание тем ошибкам, которые могут привести к травмам, затем переходит к исправлению ошибок в выполнении основного действия. Все прочие ошибки устраняются в ходе выполнения приемов без остановки отработки.

Боязнь, неуверенность и скованность занимающихся, желание избежать трудности в обучении при выполнении приемов часто являются причинами недостатков не только в технике, но и в общей и специальной физической подготовленности.

Первопричиной всех ошибок можно считать несоблюдение преподавателем дидактических принципов обучения. Поэтому лучшее средство предупреждения многих ошибок в обучении – целенаправленная деятельность преподавателя.

Экспресс-контроль усвоения техники приемов

Для эффективного осуществления экспресс-контроля усвоения техники боя целесообразно использовать многошереножный строй.

При обучении ударной технике, находясь перед строем лицом к обучаемым, вначале показать техническое действие. После этого повернуться к строю и, подавая команды на имитацию движения, периодически показывать его, контролировать уже находясь лицом к строю.

При обучении защите вначале таким же образом добиться правильной имитации защитного движения. Затем, повернувшись лицом к строю, имитировать атакующее движение, контролируя своевременность и правильность выполнения защиты.

Этап начальной подготовки (НП-2) имеет задачи:

1. Овладение объемом необходимых в жизни движений (ОДП – общедвигательная подготовка).
2. Обеспечение роста физических качеств.
3. Овладение техникой атакующих действий в боксе.
4. Привитие интереса к избранному виду физкультурно-спортивной деятельности.

Основой подготовки является изучение и освоение техники всех возможных в боксе ударов.

С этой целью должны максимально использоваться боксерские мешки, боксерские стенки, пневматические груши, зеркала, и другое оборудование, способствующее совершенствованию точности нанесения ударов в ситуативных условиях. В ходе урока используются как одиночные действия на боксерских снарядах – мишенях, так и попеременные действия в парах с использованием перчаток и боксерских лап (табл. 15).

Таблица 15

Схемы уроков в недельных циклах 2-го года этапа начальной подготовки боксеров

№ п/п	Часть урока	Содержание занятия (задания)	Время (мин.)		
			1*	2*	3*
1	Вступительная	Построение, строевые упражнения, беседа, постановка задачи	5	5	5
2	Подготовительная	Бег переменным шагом и со сменой направления движения. Гимнастические общеразвивающие одиночные упражнения (перекаты и кувурки в трех плоскостях, разминка суставов, разнонаправленные прыжки и др.). Гимнастические обще развивающие парные упражнения (см. перечень упражнений в главе 9.3)	25	25	25
		Повторение начальных технических действий	5	5	5

Окончание табл. 15

3	Основная	Изучение ударной техники бокса в одиночном строю	20			
4		Совершенствование ударной техники бокса в строю (попарно, противник подставляет для удара ладонь или лапы)	20	20	20	
5			Совершенствование ударной техники бокса индивидуально с использованием различных боксерских снарядов		10	10
6		Совершенствование ударной техники бокса в различных стойках в проекции на горизонтальную плоскость (попеременно, с использованием лап)			10	10
7				Упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения (см. перечень упражнений в главе 9.3)	10	10
8		Парные силовые упражнения (см. перечень упражнений в главе 9.3)	10	10	10	
9		Спортивные и подвижные игры	10	10	10	
10			Удары по теннисному мячу, прикрепленному на резинке к кронштейну на обруче, закрепленном на голове учащегося (индивидуально)	5	5	5
11		Взаимные «пятнашки»	5	5	5	
12	Заключительная	Упражнения на расслабление. Подведение итогов. Задание на дом	10	10	10	
	Всего		120	120	120	

* Уроки в днях недели (учебный, учебно-тренировочный, тренировочный).

На данном и последующем подэтапе учащимся приходится изучать технические действия в условиях непосредственного контакта с «противником», могущим занимать различные положения, влияющие на смену расположения «мишеней» (болевых точек). В этом случае тренер должен мобильно руководить необходимыми перемещениями учащихся, для чего используется метод группового обучения в разомкнутом супротивном двухшереножном строю, под общую команду тренера. При этом одна шеренга выполняет роль атакующей, а другая – защищающейся. Выполнение заданий под общую команду тренера исключает элемент внезапности и позволяет своевременно и правильно выполнять удар или защиту.

После того как занимающиеся уже достаточно овладели координацией основных боевых движений и научились сохранять дистанцию в условиях передвижения с партнером, тренер должен предложить задания, выполняя которые, боксеры самостоятельно, без команды тренера, будут обучаться приемам.

Перед каждым тренировочным заданием тренер должен обязательно точно показать прием, объяснить технические особенности его выполнения и указать тактические варианты его применения в бою.

Этап начальной подготовки (НП-3) имеет задачи:

1. Овладение объемом необходимых в жизни движений (ОДП – общедвигательная подготовка).
2. Обеспечение роста физических качеств.
3. Овладение техникой защиты в боксе.
4. Привитие интереса к избранному виду физкультурно-спортивной деятельности.

На данном подэтапе более значительную роль играет организационный компонент, поскольку успешность усвоения защиты будет зависеть от правильности нанесения «ударов» партнером. Форма выполнения заданий должна позволять тренеру эффективно осуществлять контроль правильности ударов и ответных защитных действий учащимися всей группы. В этом случае должен преимущественно использоваться групповой метод по команде на нанесение удара.

При изучении защиты тренер располагается перед строем и демонстрирует защиту в ответ на удар напарника.

При освоении защиты тренер располагается сзади строя так, чтобы ему были видны ошибки учащихся.

При отработке каждого приема защиты тренеру предпочтительно располагаться таким образом, чтобы его было видно учащимся, изображающим атакующих и проводящим удар по его визуальной команде. В этом случае удар для обороняющихся будет неожиданным, создавая более реальную обстановку ситуативности нападения.

Схемы уроков в недельном цикле предполагают использование форм и методов изучения учебного материала, соответствующих основной задаче данного этапа (табл. 16).

Таблица 16

**Схемы уроков в недельных циклах 3-го года этапа
начальной подготовки боксеров****

№ п/п	Часть урока	Содержание занятия (задания)	Время (мин.)		
			1*	2*	3*
1	Вступительная	Построение, строевые упражнения, беседа, постановка задачи	5	5	5
2	Подготовительная	Бег переменным шагом и со сменой направления движения. Гимнастические общеразвивающие одиночные упражнения	20	20	20
		Гимнастические общеразвивающие парные упражнения (см. перечень упражнений в главе 9.3)			
		Повторение начальных технических действий	5	5	5
		Повторение атакующих технических действий	10	10	10
3	Основная	Изучение защиты	20		
4		Совершенствование защиты		20	20
5		Упражнения в точности попадания в цель при перемещении относительно боксерских мешков	10	10	
6					
7					
8		Удары по теннисному мячу, прикрепленному на резинке к кронштейну на обруче, закрепленном на голове учащегося (индивидуально)	10		
9					
10					
11					
		Удары по лапам (перчаткам), выставляемым партнером в качестве мишени		10	10
		Упражнения на гимнастических снарядах	5	5	10
	Парные силовые упражнения	5	5	10	
	Спортивные и подвижные игры	10	10	10	
	Взаимные «пятнашки» с перчатками	10	10	10	
12	Заключительная	Упражнения на расслабление. Подведение итогов. Задание на дом	10	10	10
	Всего		120	120	120

* Учебный, учебно-тренировочный и тренировочный уроки в днях недели.

** Рекомендуется раз в месяц по воскресеньям организовывать длительные занятия на воздухе по любому виду спортивных упражнений.

Таким образом, учебный материал, усвоенный на этапе начальной подготовки, является материалом базовой технической подготовки для перехода к этапу реализации изученной техники в ситуативных условиях противоборства – этапу технико-тактической подготовки. В течение всего трехлетнего этапа начальной подготовки специально не предполагается изучать технику бокса в условиях ситуативного противоборства, с тем чтобы основные технические действия были усвоены надежно без вмешательства сбивающих факторов.

7.3.3. Формы организации и методика проведения занятий на учебно-тренировочном этапе подготовки

Общей задачей 4-летнего учебно-тренировочного этапа подготовки боксеров является формирование способности надежно реализовывать базовую технику в ситуациях соревновательного поединка.

Основное время учебно-тренировочных занятий специальной направленности тренер должен отводить на обучение и совершенствование техники и тактики, приемов в непосредственной работе боксера с условным противником.

Условный бой (по заданию) с учебными задачами является одним из основных методических приемов, направленных на усвоение и совершенствование технико-тактического мастерства боксера. Условному бою с конкретными заданиями присущи двусторонние действия партнеров-противников, каждый из которых может осуществлять заданные тренером действия (один – определенным образом атаковать, другой – определенным образом защищаться, контратаковать).

Так, в условном бою (по заданию) боксеры могут двусторонне действовать прямыми ударами в голову и туловище на дальней и средней дистанциях и др. Таким образом, оба противника, оставаясь относительно ограниченными в виде задания (используя не все удары), получают широкую возможность выполнять различные сочетания комбинаций и серий прямых ударов в атаке, ответной и встречной контратаках, а также применять все виды защит от них.

В вольном бою (без ограничения действий партнеров) не допускается каких-либо условностей, кроме выполнения требований официальных правил ведения поединка. Вслед за соревновательным боем он является основным показателем технико-тактического разнообразия боксера, богатства его творческого мышления. Вне зависимости от конкретных задач вольного боя боксер всегда должен стремиться, чтобы бой был искусным и творчески

содержательным, и не допускать грубого силового обмена ударами. Целью такого боя всегда должно быть искусное обыгрывание противника по очкам за счет использования гибкой тактики. Вольный бой – это основное упражнение, с помощью которого боксер вырабатывает собственную манеру и стиль.

В процессе обучения тактике эффективного использования изученной техники тренеру приходится корректировать технику отдельных боксеров, которая неизбежно имеет отклонения в связи с ситуативным ее использованием, для чего существуют определенные рекомендации.

Методика корректировки техники боксера на учебно-тренировочном этапе

Боксер и на этапе спортивного совершенствования должен многократно повторять совершенствуемое движение: вначале в равномерном небыстром темпе, затем убыстряя его и, наконец, в заданном или произвольно измененном темпе; следует изменять условия, в которых выполняется или с которыми сочетается прием. Упражнения повторяются от занятия к занятию в течение длительного времени. Этот же прием нужно неоднократно применять в изменяющейся обстановке условного и вольного боев.

Совершенствовать технику следует в определенной последовательности, постепенно увеличивая трудность материала. Так, овладевая ударами, боксер вначале совершенствует общую структуру движений в упражнениях с лапами, со снарядами, а также с партнером. Затем условия постепенно усложняются. Спротивление партнера, вначале элементарное, постепенно усиливается: вначале он применяет только защиты, затем дополняет их контратаками. Наконец, боксеры упражняются в бою, в котором партнер оказывает (по заданию) боксеру вначале слабое, а затем активное противодействие. Все это делается для того, чтобы закрепить правильную структуру движений, научиться своевременно выполнять их, выбирать удобные моменты для удара и точно рассчитывать дистанцию и время.

На данном этапе подготовки не следует забывать о разучивании технико-тактических действий в многошереножном строю, поскольку такой метод позволяет экстренно выявлять наиболее характерные ошибки.

При этом тренер располагается сзади всего строя. Бойцы, отрабатывающие защиту, располагаются спиной к тренеру, а бойцы, имитирующие атаку, – лицом к нему. Тренер молча показывает необходимое действие, которое имитаторы нападения повторяют. За счет этого защищающиеся бойцы получают зрительную информацию неожиданно. Благодаря такой методике тренер получает возможность фиксировать ошибку, резко выделяющуюся на фоне всего строя.

Если в усложненных условиях движение искажается или боксер утрачивает чувство времени и дистанции, нужно возвратиться к менее сложным упражнениям.

Для закрепления того или иного приема нужно применять:

- ослабленное (по заданию) сопротивление противника;
- упражнения с более слабым противником;
- упражнения с постоянным (в определенные периоды) противником (привычные условия);
- упражнения с более сильным противником;
- упражнения со сменой противников (разнообразные условия).

Этой последовательности нужно придерживаться как при совершенствовании отдельных действий, так и при совершенствовании быстроты перехода от одних действий к другим. Если не соблюдать ее (например, если совершенствуемое движение или действие боксеру приходится применять сразу же против более сильного противника или если тому не дано задание ослабить сопротивление), движения боксера обычно искажаются и он, скованный сложными еще для него условиями и боязнью удара, допускает многочисленные ошибки, не усваивает правильной структуры движения и не может своевременно переходить от одних действий к другим. Наоборот, если условия усложняются постепенно, боксер быстро совершенствуется, закрепляет усвоенный в упражнениях навык и успешно применяет его в разнообразной боевой обстановке.

Главное внимание на этапе совершенствования боксеров следует уделять сохранению техники передвижений, ударов и защит. Применяя упражнения в постановке удара на лапах, снарядах, в парах, тренер добивается, чтобы боксер наносил удары быстро, не напрягаясь, точно, достаточно резко, не ошибаясь в расчете дистанции и времени, не теряя равновесия и переходя в момент удара в удобное исходное положение для последующих действий.

С целью обеспечения постепенности усвоения технико-тактического материала по принципу «от простого – к сложному» учебно-тренировочный этап разбит на четыре подэтапа с определенной тематикой.

Учебно-тренировочный этап (УТГ-1)

На 1-м году учебно-тренировочного этапа (УТГ-1) должны быть усвоены все обозначенные в 5-й главе технико-тактические действия в условиях дальней дистанции.

Практически перечень учебного материала 5-й главы и его последовательность являются программой для всех годов обучения. Остается распределять его в соответствии с принципами педагогики по неделям в учебных, учебно-

тренировочных и тренировочных уроках в соответствующей последовательности и в объемах. Схемы уроков в недельном цикле практически являются основой планов-конспектов уроков (табл. 17).

Таблица 17

Схемы уроков в недельных циклах 1-го года учебно-тренировочного этапа подготовки боксеров**

№	Часть урока	Содержание занятия (задания)	Время (мин.)		
			1*	2*	3*
1	Вступительная	Построение, строевые упражнения, беседа, постановка задачи	5	5	5
2	Подготовительная	Бег переменным шагом и со сменой направления движения. Гимнастические общеразвивающие одиночные упражнения	10	10	10
		Повторение начальных технических действий	5	5	5
		Повторение базовой атакующей техники	10	10	10
		Повторение защитной базовой техники	10	10	10
3	Основная	Изучение комбинации технических действий для дальней дистанции в атакующем или защитном вариантах (в строю попарно)	40		
4		Закрепление атакующих комбинаций с использованием боксерского инвентаря и оборудования или закрепление защитных комбинаций с использованием боксерских лап в парах		40	
5	Основная	Совершенствование комбинации технических действий для дальней дистанции в атакующем или защитном вариантах в режиме без касания противника			40
6					
7					
8					
9			Упражнения с отягощениями	10	10
		Спортивные и подвижные игры	10	10	10
		Условные бои на дальней дистанции	10	10	10
		Вольные бои на дальней дистанции с дозированием ударов			10
10.	Заключительная	Упражнения на расслабление. Подведение итогов. Задание на дом	10	10	10
	Всего		120	120	120

* Учебный, учебно-тренировочный и тренировочный уроки в днях недели.

** Рекомендуется по воскресеньям организовывать длительные занятия на воздухе по любому виду спортивных упражнений.

В процессе обучения использованию техники в бою, близком к реальному, тренеру необходимо, чтобы занимающиеся постоянно сосредоточивали основное внимание на каком-либо конкретном техническом приеме, не отвлекаясь на другие действия. В этом случае надо применять так называемые условные бои с ограниченным и конкретно узким заданием действий противников. При этом действия одного из них ограничиваются определенным атакующим ударом, а действия другого – определенной защитой от данного удара или контрударом, соединенным с этим видом защиты.

Условный бой служит важнейшим методическим приемом обучения и совершенствования приемов техники и тактики боксера. Одно из неперенных условий методически правильного проведения условного боя заключается в постоянном пресечении тренером нанесения атакующим боксером сильных (нокаутирующих) ударов.

Учебно-тренировочный этап (УТГ-2)

На 2-м году учебно-тренировочного этапа (УТГ-2) должны быть усвоены все обозначенные в 5-й главе технико-тактические действия в условиях средней дистанции.

В процессе изучения нового материала необходимо повторять весь пройденный учебный материал. Поэтому в схемах уроков в основной их части после изучения или совершенствования нового учебного материала должно предусматриваться повторение ранее пройденного, который по сути, повторяется, но в условиях другой дистанции (табл. 18).

Повторение базовой техники при этом должно быть обязательным, как в балете существует «станок», обязательный для всех – независимо от ранга мастерства.

Таблица 18

Схемы уроков в недельных циклах 2-го года учебно-тренировочного этапа подготовки боксеров**

№ п/п	Часть урока	Содержание занятия (задания)	Время (мин.)		
			1*	2*	3*
1	Вступительная	Построение, строевые упражнения, беседа, постановка задачи	5	5	5
2	Подготовительная	Бег переменным шагом и со сменой направления движения. Гимнастические общеразвивающие одиночные упражнения	10	10	10

		Повторение начальных технических действий	5	5	5	
		Повторение базовой атакующей техники	10	10	10	
		Повторение защитной базовой техники	10	10	10	
3	Основная	Изучение комбинации технических действий для средней дистанции в атакующем или защитном вариантах по программе 2-го года УТГ (в строю попарно)	30			
4						
5						
6		Закрепление атакующих комбинаций с использованием боксерского инвентаря и оборудования или закрепление защитных комбинаций с использованием боксерских лап в парах		30		
7						
8						
9		Совершенствование комбинации технических действий для средней дистанции в атакующем или защитном вариантах в режиме без касания противника			30	
			Повторение комбинаций на дальней дистанции	10	10	10
				Упражнения с отягощениями	10	10
	Спортивные и подвижные игры			10	10	10
		Вольные бои дальней дистанции	10	10	10	
		Условные бои на средней дистанции с дозированием ударов			10	
10	Заключительная	Упражнения на расслабление. Подведение итогов. Задание на дом	10	10	10	
	Всего		120	120	120	

* Учебный, учебно-тренировочный и тренировочный уроки в днях недели.

** Рекомендуется по воскресеньям организовывать длительные занятия на воздухе по любому виду спортивных упражнений.

Учебно-тренировочный этап (УТГ-3)

На 3-м году учебно-тренировочного этапа (УТГ-3) должны быть усвоены все обозначенные в 5-й главе технико-тактические действия в условиях ближней дистанции.

Данный учебный материал как бы накладывается на ранее изученный.

Поэтому в основной части уроков после изучения или совершенствования нового учебного материала, так же как и на 2-м году УТГ этапа, должно предусматриваться повторение ранее пройденного материала в условиях других дистанций (табл. 19).

Таблица 19

**Схемы уроков в недельных циклах 3-го года учебно-тренировочного этапа
подготовки боксеров****

№ п/п	Часть урока	Содержание занятия (задания)	Время (мин.)			
			1*	2*	3*	
1	Вступительная	Построение, строевые упражнения, беседа, постановка задачи	5	5	5	
2	Подготовительная	Бег переменным шагом и со сменой направления движения. Гимнастические общеразвивающие одиночные упражнения	10	10	10	
		Повторение начальных технических действий	5	5	5	
		Повторение базовой атакующей техники	10	10	10	
		Повторение защитной базовой техники	10	10	10	
3	Основная	Изучение комбинации технических действий ближнего боя в атакующем или защитном вариантах по программе 3-го года УТГ (в строю попарно)	40			
4						
5						
6		Закрепление атакующих комбинаций с использованием боксерского инвентаря и оборудования или закрепление защитных комбинаций с использованием боксерских лап в парах		40		
7						
8						
9		Совершенствование комбинации технических действий для ближнего боя в атакующем или защитном вариантах без жестких ударов			40	
		Повторение комбинаций на дальней и средней дистанциях	10	10	10	
		Упражнения с отягощениями	10	10		
	Вольные бои на дальней и средней дистанции	10	10	10		
	Условные бои на ближней дистанции с дозированием ударов			10		

10.	Заключительная часть	Упражнения на расслабление. Подведение итогов. Задание на дом	10	10	10
	Всего		120	120	120

* Учебный, учебно-тренировочный и тренировочный уроки в днях недели.

** Рекомендуется по воскресеньям организовывать длительные занятия на воздухе по любому виду спортивных упражнений.

Учебно-тренировочный этап (УТГ-4)

На 4-м году учебно-тренировочного этапа (УТГ-4) должны быть усвоены все обозначенные в 5-й главе технико-тактические действия в условиях дистанции вплотную.

Как уже говорилось выше, данное взаимное положение по правилам судейства не допускается и за попытки его использовать должно следовать наказание. Однако в профессиональном боксе оно имеет место и многие боксеры используют положение клинча не только в целях пассивной защиты, но и для нападения. Кроме того, в любительском боксе с новой формулой боя значительно увеличилось время нахождения боксеров в условиях клинча. Поэтому данное взаимное положение должно изучаться как в целях повышения эффективности защиты, так и в целях использования его для атаки до момента команды судьи «брэк».

В схемах уроков на данном этапе также предусматривается повторение всего ранее изученного учебного материала (табл. 20).

Таблица 20

Схемы уроков в недельных циклах 4-го года учебно-тренировочного этапа подготовки боксеров**

№ п/п	Часть урока	Содержание занятия (задания)	Время (мин.)		
			1*	2*	3*
1	Вступительная	Построение, строевые упражнения, беседа, постановка задачи	5	5	5
2	Подготовительная	Бег переменным шагом и со сменой направления движения. Гимнастические общеразвивающие одиночные упражнения	10	10	10
		Повторение начальных технических действий	5	5	5
		Повторение базовой атакующей техники	10	10	10
		Повторение защитной базовой техники	10	10	10

3	Основная	Изучение комбинаций технических действий боя вплотную в атакующем или защитном вариантах по программе 4-го года УТГ (в строю попарно)	30			
4						
5						
6						
7		Закрепление атакующих и защитных комбинаций на дистанции вплотную		30		
8						
9		Совершенствование комбинаций на дистанции вплотную без жестких ударов			30	
10			«Школа» ударов с использованием боксерского инвентаря и оборудования или закрепление защитных комбинаций с использованием боксерских лап в парах	10	10	10
			Повторение комбинаций на дальней, средней и ближней дистанциях	10	10	10
			Упражнения с отягощениями	10	10	
	Вольные бои на дальней и средней дистанции		10	10	10	
	Условные бои на ближней дистанции с дозированием ударов			10		
11	Заключительная	Упражнения на расслабление. Подведение итогов. Задание на дом	10	10	10	
		Всего	120	120	120	

* Учебный, учебно-тренировочный и тренировочный уроки в днях недели.

** Рекомендуется по воскресеньям организовывать длительные занятия на воздухе по любому виду спортивных упражнений.

Заключение

Тренеру надо всегда помнить:

чем больше в процессе обучения и тренировки будет соблюдаться щадящий режим постепенного втягивания в жесткие условия соревновательной деятельности через:

- осуществление технических действий в строю и одиночно путем имитации;
- отработку динамики ударов на снарядах;
- отработку защиты в парах, по команде;
- отработку защиты одиночно с использованием специальных приспособлений;
- отработку технико-тактических действий с партнером по заданию;
- совершенствование технико-тактических действий в боях с дозированием ударов;

– учебно-тренировочные бои с ролевыми заданиями, с переходом к вольным боям,

тем прочнее будут сформированы специфические умения и навыки, позволяющие исключать участие мышц-антагонистов и решать тактические задачи по заранее отработанным алгоритмам. Такая методика снимет вопрос о специальной выносливости и надежности соревновательных выступлений.

7.3.4. Формы организации и особенности проведения занятий на этапах спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Если на трехлетнем этапе начальной подготовки необходимо было овладеть базовой техникой атаки и защиты, а на четырехлетнем учебно-тренировочном этапе – тактикой использования этой техники (техничко-тактическими действиями в условиях противодействия противника), то далее следует задача подготовки боксера к реализации этих умений в условиях соревнований (в режиме противоборства сравнительно равных бойцов).

С методической точки зрения спортивные соревнования можно рассматривать как неотъемлемую и наиболее эффективную часть учебно-воспитательной работы.

В ходе участия в соревнованиях занимающиеся должны умело использовать свои возможности для достижения победы. Поэтому одной из задач обучения тактике является формирование умений и навыков, позволяющих рационально распределять свои силы в ходе соревнований.

В тактике участия в соревнованиях проявляются все способности, умения, навыки и опыт спортсменов.

Этот раздел тактики бокса учитывает программу предстоящих соревнований. На основе ее строятся недельные тренировочные циклы на последнем этапе подготовки; учитываются особенности подготовки противников, а в связи с этим, расставляются силы в команде и т. д.

Знание жеребьевки позволяет составить приблизительное представление о характере предстоящих трудностей для каждого участника и для команды в целом, а также разработать тактический план своих действий.

Обучение тактике участия в бою (глава 5.2) и в ходе всего соревнования охватывает большой круг вопросов спортивной деятельности, теоретическую подготовку занимающихся, их умение соблюдать режим, личную гигиену и т. д.

Наполнить конкретным содержанием настоящие рекомендации поможет возврат к главе 5 и главе 6.

Равноценно используемыми формами проведения занятий на этапах спортивного совершенствования являются урочная форма и самостоятельная работа по совместно составленному с тренером плану.

На данных этапах подготовки число занятий увеличивается, и тренер более свободно может варьировать технико-тактическими и функциональными нагрузками, распределяя их в процессе недельного микроцикла.

Несмотря на тот факт, что работа на данных этапах подготовки ведется преимущественно индивидуально и предусматривает подготовку против наиболее вероятных противников, обучение продолжается в соответствии с планом тактической подготовки (методы воздействия на противника, стили ведения поединка, тактика боя), и в связи с этим урок остается основной формой с присущей ему структурой, но с изменениями в пользу более свободного распределения заданий (табл. 21).

В учебной практике работы с высококвалифицированными спортсменами широко применяется индивидуальный метод обучения и совершенствования приема с помощью работы с тренером на лапах или в перчатках. Обусловлено это тем, что методы группового обучения, несмотря на ряд достоинств (наиболее благоприятные условия для обучения типовой технике, равномерное контролирование тренером всех занимающихся и т. д.), имеют и недостатки. Основной из них заключается в том, что тренер недостаточно помогает боксеру индивидуально овладеть техникой приема. Этот недостаток есть и в методе самостоятельного изучения приема боксерами в парах, так как тренер не всегда может обращать внимание на каждого ученика.

Никто другой, кроме тренера, в непосредственной работе с боксером не может сделать наиболее правильные замечания о недостатках в овладении конкретным навыком, основываясь на непосредственных ощущениях при выполнении приема. Наиболее ценно, когда тренер непосредственно обучает боксера не на лапах, а в перчатках, особенно если тренер еще относительно молодой человек, недавно завершивший свои выступления. Такая обстановка создает более специфические условия для овладения приемом. Однако в большинстве случаев в этом методе все же есть ряд условностей (лапы, возраст тренера, который исключает интенсивные действия боксера, и т. п.), поэтому овладение приемом происходит в относительно неспецифических условиях. А ведь основными при обучении и совершенствовании приема являются методы, в которых освоение навыка происходит в специфической обстановке

Таблица 21

Схемы уроков в недельных циклах для этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Часть урока	Содержание занятия (задания)	Время (мин.)		
			1*	2*	3*
1	Вступительная	Построение, беседа, постановка задачи	5	5	5
2	Подготовительная	Самостоятельная разминка	15	15	15
		«Школа» базовой атакующей техники	5	5	5
		«Школа» базовой защитной техники	5	5	5
3	Основная	Изучение тактико-технических действий по плановой теме	30		
4					
5		Закрепление тактико-технических действий по плановой теме		30	
6					
7		Совершенствование тактико-технических действий по плановой теме			30
8					
9		«Школа» ударов с использованием боксерского инвентаря и оборудования или закрепление защитных комбинаций с использованием боксерских лап в парах (индивидуально)	10	10	10
10		Условные бои	10	10	10
		Специальная физическая подготовка (индивидуально)	10	10	
		Бои по заданию (в том числе по методу круговой технико-тактической тренировки)	10	10	10
	Вольные бои	10	10	20	
11	Заключительная	Упражнения на расслабление. Подведение итогов	10	10	10
	Всего		120	120	120

* Учебный, учебно-тренировочный и тренировочный уроки в днях недели.

** В зависимости от периода подготовки схема урока может изменяться вплоть до круговой технико-тактической тренировки и вольных боев.

непосредственного взаимодействия с партнером-противником. Поэтому работа с тренером обычно используется или на начальном этапе обучения, когда имитационные действия тренера создают у боксера наиболее четкое и правильное представление о технике приема в соответствии с его индивидуальными особенностями, или когда боксеру необходимо исправить какой-либо недостаток в технике уже освоенного приема.

Итак, индивидуализированная техническая подготовка по материалам И. П. Дегтярева (1979) – это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого из занимающихся. Специальная техническая подготовка непосредственно связана с пропорциями тела и его соматическими особенностями, с функциональными особенностями, что значительно влияет на индивидуальную технику и тактику.

В отличие от общей технической, специальная подготовка труднее поддается планированию. Избрание основной техники для каждого занимающегося иногда происходит случайно, в ходе длительной учебно-тренировочной работы.

Тренеры отдают предпочтение приемам, которые легче других выполняются и комбинируются с другими приемами. Систематическое использование определенных приемов способствует обогащению двигательных навыков. В практике бокса такие приемы называются излюбленными, или «коронными».

Условия тренировки постепенно усложняются до близких по психологической стрессорности – к соревновательным.

Эффективность применения избранной техники всецело зависит от способности занимающихся к овладению комбинациями приемов.

Использование отдельных приемов в боксе, как правило, не дает эффекта, так как время, необходимое атакующему боксеру для проведения удара, позволяет атакуемому принять соответствующие меры.

Изучение своих противников приводит к тому, что их техника и тактика не составляют секрета для спортсмена. Становятся известными не только особенности проведения самих приемов, но и их подготовка, ведение боя в целом.

Техника выполнения «коронных» приемов предполагает высокий уровень развития участвующих в этом групп мышц. Развитием определенных групп мышц тренер способствует совершенствованию избранной техники. В то же время упражнения в выполнении определенной техники способствуют направленному физическому развитию. В этом заключается взаимосвязь техники с физическими качествами боксеров. Разнообразный характер движений при

выполнении приемов боя, большой комплекс защитных действий, вызывающий напряжение самых разнообразных групп мышц, способствуют разностороннему физическому развитию.

В отличие от борьбы, в боксе наряду с силой, скоростью и выносливостью (как изолированными кондиционными качествами) доминирующее значение имеет сенсомоторный компонент. Скорость адекватно реагировать на атакующие действия противника является качеством, предопределяющим успех поединка боксеров. Если простая скорость – качество в основном природное, то сложная скорость, включающая в себя время на фиксирование сигнала, его распознавание, выбор способа реагирования, является качеством наживным. Это качество зависит от правильности обучения базовой технике и тактике на этапе начальной подготовки и в последующем – на этапе спортивного совершенствования – от качества разведки и соответствующей индивидуализированной технико-тактической подготовки.

Наблюдение за действиями занимающихся дает преподавателю представление об изменениях, происходящих с ними под влиянием спортивной тренировки. Тренер и занимающиеся обязаны владеть основами специальных знаний и иметь представление о закономерностях биомеханики бокса. При этом важно, чтобы теоретическая подготовленность занимающихся проявлялась в их умении оценивать технику и тактику – свою и своих партнеров.

Техническая подготовленность боксеров формируется под непосредственным руководством тренера, который дает необходимые указания по исправлению неточностей и ошибок. Моменты, удобные для проведения приема в боксе, повторяются редко, поэтому тренеры останавливают бой в нужный момент или воспроизводят необходимые условия отдельно от тренировочного боя.

Методы, используемые в ходе тренировки, следует представить отдельно от методов обучения.

Методы тренировки высококвалифицированного боксера

На подэтапах спортивного совершенствования, когда организм занимающихся полностью сформировался и созрели все вегетативные и сенсомоторные функциональные структуры, могут использоваться в полном объеме жесткие режимы спортивной тренировки как двуединого процесса совершенствования технико-тактических и функциональных возможностей.

В связи с этой посылкой есть необходимость ознакомиться с традиционными положениями о методах тренировки боксера в соответствии со стандартами в теории спортивной тренировки советского периода (по материалам учебника «Бокс» (1979).

Если появится желание критиковать что-либо в ее положениях, то для этого необходимо иметь знания из данной области и, что немаловажно, дельные инновационные предложения.

Итак, для совершенствования технико-тактической подготовки и обеспечивающей ее реализацию физической подготовки боксера, в практике спортивной тренировки применяются равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и круговой методы.

Они различаются между собой по интенсивности упражнения, интервалу и характеру отдыха, а также по особенностям форм организации деятельности спортсмена.

В равномерном методе упражнение выполняется с постоянной (как правило, средней) интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени (например, одного раунда). Примерами использования равномерного метода в практике тренировки могут служить работа боксера на пневматической груше, упражнения со скакалкой с постоянной интенсивностью, кроссы в равномерном темпе и т. д.

Один из основных и наиболее специфических методов тренировки в практике бокса – переменный. Для него характерно постоянное изменение интенсивности действий спортсмена. По существу, большинство специальных и специально-подготовительных упражнений боксер выполняет в переменном темпе.

Особенность повторного метода состоит в том, что на протяжении одного занятия отрабатывается какой-либо прием или отдельная его деталь с перерывами для отдыха одинаковой или разной длительности. Например, в течение всего занятия боксер последовательно совершенствует по раундам боковой удар левой в голову, вначале в индивидуальной работе с тренером на лапах, затем с партнером в парах и окончание отработки данного удара на снарядах.

Сущность интервального (спуртового) метода упражнения заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалами отдыха. Например, при совершенствовании специальной скоростной выносливости тренер делит 3-минутный раунд на 1-минутные отрезки с 30-секундным интервалом отдыха между ними. Выполняя задание в парах и на снарядах в течение 1 мин., боксер развивает такую интенсивность действий, которой он не всегда может добиться в условиях 3-минутного раунда. Обычно выполнять упражнение интервальным методом перестают, когда интенсивность действий боксера существенно снижается и у него появляются признаки утомления.

Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Он помогает также выявить и воспитать ряд физических и психических качеств, среди которых главное место занимают ловкость и быстрота мышления. Особенно большое место в тренировке боксера занимают спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол и др. В боксе используются также условные игры с конкретным сюжетом, такие, например, как «Пятнашки», «Бой всадников» и т. д.

Соревновательный метод основан на непосредственном соперничестве боксеров в борьбе за достижение ими высокого результата. Он используется во время проведения занятий (например, в видеотдельных соревновательных упражнениях на силу, быстроту, ловкость и т. д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата), а также как самостоятельная форма (прикидка, спортивные соревнования).

В круговом методе тренировки боксер последовательно и достаточно длительно выполняет ряд простых упражнений со снарядами и без них по кругу. При этом каждое упражнение обычно повторяется в половину максимальных возможностей занимающихся. После каждого круга спортсмены отдыхают около минуты и начинают проходить очередной круг. К круговой тренировке боксеры приступают после предварительного изучения заданий и определения своих максимальных возможностей в каждом виде упражнения. Круговая тренировка может продолжаться до 30 мин в зависимости от уровня подготовленности занимающихся. После 4–6 недель проводится контроль, который позволяет определить, выросли ли максимальные возможности занимающихся в каждом упражнении.

Метод изменения условий

Условия бокса требуют, чтобы боец обладал возможностью выполнить атаку или защиту в бою с различными противниками, в различных условиях соревнований. Навык выполнения приемов должен быть прочным и в то же время стойким перед воздействием сбивающих факторов.

Метод изменения условий применяют бойцы, владеющие основной структурой приемов. Этот метод применяется тогда, когда необходимо сделать навык более гибким и сформировать умение использовать его в изменяющихся условиях.

Средства изменения условий

Изменение места занятий, оборудования и инвентаря. Занятия по боксу могут быть организованы на рингах, расположенных на различной высоте, в помещениях различной площади и объема, при различном освещении.

В тех случаях, когда нужно затруднить и разнообразить условия проведения приема, отработку и тренировку организуют с использованием упражнений с различными по величине, весу и конфигурации снарядами, в различной последовательности их использования.

С целью изменения условий тренировки можно организовать занятия на открытом воздухе, в присутствии зрителей и т. д. Особенно сбивающим эффектом является присутствие родных и близких на тренировочных боях.

От материально-технических возможностей, личного опыта тренера и его изобретательности зависит, насколько могут быть изменены условия тренировки.

Изменение упражнений. Специальные упражнения с партнером, имитационные и подводящие, вольные, учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные бои являются прекрасным специфическим средством постоянного изменения условий, в которых боец выполняет свои действия. Специфика бокса заключается в том, что боец действует в непрерывно меняющихся условиях. Разновидности дистанций, боевых позиций, способы маневрирования телом и по рингу, способы контактной защиты и ответных ударов – всё это содействует изменению сущности применяемых в тренировке боксера упражнений или приемов.

Постановка заданий партнеру. Умело действующий партнер является незаменимым «тренажером» в боксе. Перед партнером могут быть поставлены самые разнообразные задачи по применению защитных действий и контрприемов; по изменению направлений, скорости и амплитуды выполнения приемов; по изменению усилий сопротивления или атакующих действий и т. д. Все эти характеристики партнер может изменять, начав с наиболее приемлемых для упражняющегося бойца.

Выполнение действий при различных функциональных и психических состояниях. Боец постоянно контролирует и корректирует свою двигательную деятельность. Эта сложная деятельность, несомненно, усиливается, если боец устал, а против него выступает спортсмен со свежими силами. Такие упражнения заставляют мобилизовать все силы на достижение спортивного результата. Однако упражнения подобного рода нужно применять весьма ограниченно.

Выполнение упражнений при различных психических состояниях также используется в подготовке боксеров. Такие качества, как смелость, решительность, целеустремленность и упорство, очень ярко проявляются в выполнении тактико-технических действий бойцов. В практике тренировочной работы бывает необходимо помочь спортсмену преодолеть боязнь выполнения

какого-либо приема, побороть страх перед определенным бойцом и т. д. Для этого тренер специально инсценирует обстановку психологической трудности, близкую к той, которая ожидает спортсмена на соревнованиях.

Вычленение элементов

Спортивный поединок в боксе представляет собой цепь событий, тесно связанных между собой. При сложных тактико-технических построениях бойцы осуществляют такие действия, которые могут влиять на весь бой. Тактические и технические действия воздействуют на противника своим единством и неразрывностью. Исправление ошибок, допущенных бойцами в некоторых движениях, устраняют отдельно, не нарушая целостности тактико-технического комплекса. Для этого используют различные методические приемы.

Анализ. Тренер проводит теоретический и практический разбор отработываемого действия на примерах из соревнований, тренировок, демонстрируя фотоснимки, кинограммы, кинокольцовки и др. Этот прием используется также с целью применения других методических приемов.

Акцентированное внимание. Тренер сосредоточивает внимание занимающегося на выполнении определенного элемента приема или фрагмента боя. Этот методический прием используется в тех случаях, когда трудно выделить отработываемый элемент.

Эпизод боя. Тренер организует отработку такой характерной части боя, в которой боец уступает своим противникам (маневрирование по рингу и туловищем, использование контактной защиты, сближение с противником, навязывание ближнего боя, выход из него, переходы от защиты к атаке и, наоборот, применение серийного боя и т. д.).

Метод эпизодов позволяет отбатывать целые тактико-технические комплексы, включая тактическую подготовку проведения приемов. При этом используется метод повторений в условиях учебного боя.

Дифференцирование. Тренер организует внимание упражняющегося таким образом, чтобы он сам определял момент благоприятной ситуации в бою и своевременно применял необходимые действия. Партнер выполняет движения, периодически повторяя ситуации, на которые упражняющийся должен реагировать. Далее партнер использует ситуации, близкие к отработываемым. Упражняющийся выбирает наиболее подходящие и вносит необходимые поправки в проведение приема.

Такой методический прием используется в специальных упражнениях с партнером, в учебных схватках и способствует формированию навыков готовности к выполнению нужных действий.

Фиксация. Преподаватель определенным сигналом (свисток, хлопок, команда «Стоп!») останавливает бой в тот момент, который нужно разобрать. Нужный момент при необходимости можно воспроизводить намеренно, не дожидаясь, пока он встретится в бою.

Утрирование. Тренер умышленно выполняет действие с ошибкой и наглядно показывает, к чему это может привести в бою.

Дополнительный ориентир. Тренер помогает правильно выполнить прием или сочетание приемов, используя слуховые, зрительные и кожные анализаторы упражняющихся. При этом для своевременного начала движения используют касание, свисток или хлопок. Многие тренажерные устройства в боксе построены на принципе применения зрительных и слуховых раздражителей.

Ниже приводится примерная форма организации технико-тактической и функциональной подготовки боксеров высокой квалификации, которые могут посвятить ей значительное время.

Занятия по совершенствованию техники

На этих занятиях используются преимущественно упражнения в парах в перчатках по заданию (в условиях простого реагирования), которые способствуют совершенствованию технических приемов и специализированных перцептивных и сенсомоторных процессов: чувства удара, времени, дистанции, своевременности и быстроты удара и защиты, скорости защитной реакции.

Занятие начинается с разминки, в которой наряду с общеподготовительными применяются подводящие и имитационные упражнения (10–20 мин.). Содержание основной части зависит от поставленной тренером задачи. Это может быть совершенствование или широкого круга технических действий, применяемых в боксе, или отдельных классических приемов техники бокса, или излюбленных спортсменами приемов.

Вот примерная схема основной части занятия, в которой совершенствуется широкий круг приемов. После 2 раундов «боя с тенью» (или имитационных упражнений на месте, или с партнером без перчаток) боксеры упражняются в парах в перчатках (8–10 раундов). Например, если на занятии боксеры совершенствуют технику боя на дальней дистанции, им можно дать следующее задание:

1-й раунд – первый боксер атакует прямым ударом левой, второй применяет отклон назад, уклоны вправо, влево, боковые шаги;

2-й раунд – противники меняются ролями;

3-й раунд – первый боксер наносит боковой удар левой со скачком или шагом разноименной ногой, второй защищается нырком или подставкой

правого плеча и предплечья с уклоном влево. Во второй половине раунда атакующий боксер начинает применять легкий боковой удар со скачком в сочетании с прямым ударом правой, а его противник делает отход назад с подставкой левого плеча;

4-й раунд – боксеры меняются заданиями;

5-й раунд – первый боксер двигается вперед, второй по заданию имитирует атаку, первый наносит ему встречный удар, от которого он защищается подставкой ладони. Во второй половине раунда первый боксер начинает двигаться назад, а второй стремительно наносит ему определенные удары, его противник применяет встречный удар правой, от которого следует защита подставкой правой ладони;

6-й раунд – противники меняются заданиями;

7-й раунд – первый боксер движется вперед, второй имитирует атаку стремительными движениями вперед, первый отходит, одновременно нанося серию прямых ударов на отходе;

8-й раунд – противники меняются заданиями.

Если спортсмены совершенствуют индивидуальные приемы, каждый боксер, чередуясь с противником, отрабатывает свой излюбленный прием в течение 4 раундов.

После этого боксеры продолжают совершенствовать технику на снарядах и лапах (5–6 раундов). Занятия заканчиваются гимнастикой на месте и упражнениями на расслабление.

Занятия по совершенствованию отдельных и комбинированных тактических действий

На этих занятиях происходит совершенствование атакующих, защитных и контратакующих действий преимущественно в условных боях, ограниченных заданием тренера. Техника совершенствуется в более сложных условиях – близких к боевым. Наряду с качествами, формирующимися на занятиях по совершенствованию техники, боксер совершенствует также быстроту и точность реакций предугадывания (по анализу предсигналов и в результате вероятностного прогнозирования) и сложную реакцию выбора.

После подготовительной части, которая не отличается от подготовительной части занятия по совершенствованию техники, боксеры приступают к упражнениям в условном бою. В них они совершенствуют различные обманные действия (отвлечения и вызовы, маневрирование на разных дистанциях, в том числе и искусное передвижение ногами), действия в атаке, защите и контратаке на дальней, средней и ближней дистанциях, входы в ближнюю дистанцию и выходы из

нее, проведение действий у канатов и в углу ринга, переход с одной дистанции на другую с применением финтов, атакующих, защитных и контратакующих действий.

Задания в условном бою могут распределяться, например, так:

1-й раунд – первый боксер вызывает второго на удар правой, пользуясь маневрированием и вызовами, тот отвечает на вызовы ударом левой или правой. Первый защищается от удара левой подставками, а на удар правой делает уклон влево и наносит контрудар правой в туловище;

2-й раунд – противники меняются заданиями;

3-й раунд – первый боксер атакует с дальней дистанции левой рукой, второй применяет защиты и одиночные ответные контрудары обеими руками, а во второй половине раунда и встречные удары. Первый боксер защищается;

4-й раунд – противники меняются заданиями;

5-й раунд – второй боксер атакует с дальней дистанции всеми одиночными или двойными ударами в голову и туловище, первый применяет защиты подставками и уклонами и, найдя удобный момент, наносит встречный удар правой;

6-й раунд – противники меняются заданиями;

7-й раунд – первый боксер делает вызов на атаку, применяя прямой удар левой, второй в ответ наносит прямой удар левой или серию ударов с продвижением вперед, первый боксер от левой только защищается, а от серии ударов, защищаясь, наносит удары на отходе;

8-й раунд – противники меняются заданиями;

9-й раунд – второй боксер наносит прямой удар левой или размашистую серию ударов, первый защищается от прямого удара левой подставкой правой ладони, а от серии ударов – подставками и уклонами или применяет «клинч»;

10-й раунд – противники меняются ролями;

11-й раунд – второй боксер наносит удар правой или левой, первый от удара левой защищается, а от удара правой применяет уклон влево и входит в ближнюю дистанцию, проводя серию ударов с последующим выходом на дальнюю дистанцию и ударом правой на движение противника вперед;

12-й раунд – противники меняются заданиями.

7.3.5. Соревнования как финальное средство подготовки боксера

В связи со значительными расхождениями принципов физической культуры с системой спортивной подготовки и реализации ее в соревновательных условиях, особенно в ударных единоборствах, отличающихся системными экстремальными нагрузками на здоровье человека, и необходимостью в дальнейшем подвергать эти принципы обоснованной критике, целесообразно привести ортодоксальную интерпретацию спортивного процесса в боксе (далее – по учебнику «Бокс», 1979).

Подготовка боксера в процессе соревнований

Спортивные соревнования – важная часть учебно-воспитательной работы по подготовке боксера. Они, как сказано в «Организационно-методических рекомендациях по планированию спортивных соревнований», «способствуют улучшению физического развития людей, раскрытию их творческих сил и талантов. Являясь важным средством пропаганды, они привлекают к занятиям физической культурой и спортом новые массы молодежи».

Значение соревнований особенно велико в спорте высших достижений.

Как справедливо говорится в «Манифесте о спорте», подготовленном СИЕПС в сотрудничестве с ЮНЕСКО, «идеал превосходства, которым вдохновляется спорт, неизбежно ведет к возникновению спорта высших достижений. Эта форма спорта является великолепным зрелищем, фактором солидарности между спортивными группами, возможностью для молодежи всего мира узнавать друг друга». Естественно, что эта форма спорта находит свое выражение в первую очередь в крупных национальных и международных соревнованиях, участники которых стремятся одержать победу, показать наилучшие результаты, реализуя в борьбе все свои возможности и проявляя все свое мастерство, формировавшееся в течение многих лет напряженной подготовки.

В боксе в соответствии с положениями Единой всероссийской классификации победа является единственным критерием определения уровня мастерства спортсмена. Лишь в отдельных случаях установка «на участие на ринге» может быть полезной для спортсменов в психологическом отношении, например, для некоторых новичков, впервые выступающих на ринге и стремящихся выиграть бой любой ценой, даже пренебрегая элементарной техникой и нарушая правила бокса, или для чрезмерно тревожных и невротичных спортсменов, которых усиленная мотивация достижений и стремление к победе приводят к стрессовому состоянию, у них снижается работоспособность, ухудшаются техника

и тактика ведения боя. На разных уровнях мастерства и подготовленности боксера состязания играют разную роль в его подготовке.

Новичкам и боксерам младших разрядов соревновательные бои помогают прежде всего лучше овладеть боевой техникой и элементами тактики, развить физические, волевые и психомоторные качества. Для этих категорий боксеров соревнования еще не определяют программу их подготовки, а участие спортсменов в них рассматривается как продолжение учебно-тренировочного процесса. Выступления новичков на открытом ринге – это первые шаги в их боевом самоопределении. В выступлениях боксеры должны обращать основное внимание на эффективное применение освоенных приемов с целью достижения превосходства над противником, на качество своих действий, а также стремиться самостоятельно оценивать свое состояние и контролировать свое поведение.

Подготавливая боксеров младших разрядов к выступлениям на ринге, тренер должен сохранить или выработать у них положительную установку на участие в соревнованиях (обычно это состязания типа открытого ринга, матчевые встречи и небольшие турниры в 2–3 боя). Боксер психологически должен рассматривать свои выступления как продолжение учебно-тренировочных и вольных боев, участвуя в которых он должен приложить все усилия, чтобы переиграть противника в хитрости, маневре, во времени разгадывания замыслов и принятия решения, в быстроте и точности атак, защит и контратак, резкости и количестве ударов, выносливости и т. д. Победа должна быть не самоцелью, а подтверждением преимущества в овладении техникой и тактикой, в проявлении отдельных качеств. Разумеется, в некоторых случаях из воспитательных соображений перед боксерами (особенно перед теми, у которых недостаточно развиты волевые качества) следует ставить задачу обязательно добиваться победы (строго соблюдая при этом технические основы бокса и правила соревнований).

В ходе боев у боксеров начинает вырабатываться определенная манера ведения боя, направленная на нанесение решающего удара или на частые атаки, в высоком темпе, на проведение контратакующих действий и т. д. Тренер, зная физические, морфологические и психические особенности спортсмена, должен помочь ему рационально использовать их, совершенствуя наиболее эффективную манеру боя.

Боксерам старших разрядов соревнования, с одной стороны, помогают и дальше самоопределяться в стиле, окончательно выработать оптимальную манеру ведения боя, совершенствовать избранный круг приемов техники и тактики и специфических соревновательных качеств, с другой – служат

средством достижения основной цели спортсменов – высшего уровня мастерства.

В системе соревнований боксеров высших разрядов следует выделить подготовительные соревнования, цель которых – выявить уровень подготовленности боксера; подводящие, цель которых – «подвести» боксера к состоянию наивысшей готовности к основным соревнованиям; отборочные, позволяющие отобрать спортсменов для участия в ответственных международных турнирах, и основные (чемпионаты страны, крупнейшие международные соревнования). Так как конечной целью подготовки боксеров высокого класса является завоевание призовых мест в основных соревнованиях (к которым относятся и Олимпийские игры), в этой главе речь будет идти именно о них.

Процесс спортивного совершенствования боксеров старших разрядов организуется с учетом основных соревнований года, в которых намечается участие спортсменов или к которым они могут быть допущены в случае успехов. Однако основанием для подбора средств подготовки в годовом цикле должны быть в первую очередь задачи индивидуального совершенствования мастерства спортсмена.

Основной целью подготовки боксеров высших спортивных разрядов является победа или занятие призового места в ответственных состязаниях. На этом уровне бокса ответственность за успешное участие в соревнованиях особенно возрастает из-за увеличения общественной значимости результатов выступлений, их популяризации с помощью средств массовой коммуникации (телевидение, радио, печать), роста мастерства основных соперников, эмоционального накала борьбы и т. п.

Требованию наиболее эффективно и рационально участвовать в соревнованиях олимпийского цикла подчинены планирование тренировки и ее периодизация, содержание и распределение средств подготовки, их объем и интенсивность, система методических приемов, применяемых в процессе тренировки и соревновательной подготовки, режим дня и восстановления. По тому, насколько успешно и стабильно выступают боксеры в основных соревнованиях – чемпионатах и розыгрышах Кубков страны, европейских, мировых и олимпийских турнирах, судят о надежности этих спортсменов и их перспективности.

Для боксеров высшей квалификации спортивные соревнования являются не только целью тренировки, но и, при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня специальной подготовленности лишь за счет

увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок и рационализации их сочетания, без регулярного участия в состязаниях, в процессе которых развиваются специальные соревновательные качества, тактическое мастерство, воля к победе. Опыт подготовки ведущих боксеров показывает, что они достигают спортивной формы и удерживают ее на протяжении ряда месяцев во многом за счет повышения уровня своей всесторонней физической подготовленности и систематического развития необходимых качеств и навыков в соревновательных и тренировочных боях.

Подготовка боксеров к соревнованиям, а также непосредственно в процессе турниров и матчей основана в целом на общих принципах, и различия в ней обусловлены только квалификацией и возрастом спортсменов.

Так как подготовка к соревнованиям спортсменов высшей квалификации является наиболее сложной и многогранной, она может быть в известном смысле «модельной» для подготовки спортсменов другого уровня. Поэтому целесообразно сначала остановиться именно на ней, а затем отметить особенности соревновательной подготовки боксеров-новичков и юношей-разрядников.

В результате всей предыдущей круглогодичной подготовки (включающей различные периоды и этапы тренировки, выступления в состязаниях и отдых) и специальной предсоревновательной подготовки боксер должен к началу соревнования иметь высокий уровень тренированности и перед ответственными соревнованиями быть в состоянии наивысшего уровня готовности – спортивной формы. Спортивная форма боксера характеризуется определенным сочетанием показателей физической, технической и психической подготовленности, а также психического состояния боксера.

Для каждого спортсмена характерен оптимальный уровень различных показателей, находящихся в сложных компенсаторных взаимосвязях и обеспечивающих в целом высокий уровень мастерства ведения боя и результативность выступления в соревнованиях. Однако стабильность разных сторон показателей подготовленности боксера, достигшего состояния спортивной формы, неодинакова.

Если для современного хорошо подготовленного мастера высокого класса наиболее стабильными и одинаковыми по уровню являются показатели физической (функциональной) и технической подготовленности (кроме ее сенсорных компонентов), то в значительно меньшей степени это относится к интеллектуальным (мыслительным) показателям тактической подготовленности, а психическая подготовленность и психические состояния боксеров могут особенно часто и сильно подвергаться влиянию различных психогенных факто-

ров в условиях соревнований. К числу таких факторов относятся: перед выступлением – условия и обстановка соревнований (большой масштаб состязаний, отрицательная жеребьевка, неудобное время проведения встречи, неспортивное поведение противника и его тренера; «накачка» со стороны своего тренера и других лиц), психологические барьеры (боязнь титулов и звания противника, отрицательная оценка его манеры боя, боязнь поражения, травмы и др.); в бою – отрицательное воздействие противника (проигрыш очков, неумение противодействовать противникам определенной манеры боя, неуспешность боевых действий, неспортивное поведение противника), неправильные действия рефери по отношению к боксеру, неблагоприятные условия проведения соревнований, отрицательные реакции зрителей на действия боксера.

Тренеру следует обратить внимание на наиболее информативные (и в то же время неустойчивые) показатели различных сторон подготовленности спортсмена. Например, оценивать уровень функциональной подготовленности перед выступлением с успехом помогают величины максимального потребления кислорода (МПК). Так, среднее значение МПК составляет у членов сборной команды около 68 мл/кг/мин, причем имеется большое различие в величинах этого показателя у боксеров разных весовых категорий (например, у представителей легчайшего веса величина МПК около 77 мл/кг/мин, а у тяжеловесов – 63 мл/кг/мин).

При оценке уровня моторной подготовленности весьма перспективным является измерение плотности нанесения серийных ударов. Например, находящиеся в спортивной форме мастера спорта наносят в течение боя в среднем 90–135 ударов, а чемпионы – 135–180 ударов (эти величины также тесно связаны с принадлежностью боксера к той или иной весовой категории).

Выбор показателей как технической, так и тактической подготовленности для оценки готовности боксера к выступлению определяется во многом его манерой ведения боя. К числу показателей технико-тактической подготовленности боксеров относятся: атакующего стиля – быстрые серийные удары, защитные движения ногами, позволяющие оставлять руки свободными для нанесения ударов, умение распределять вес на сзадистоящей ноге; контратакующего стиля – преимущественное использование дальней дистанции, одиночных ударов, финтовых движений, направленных на вызов соперника, защит, связанных с разрывом дистанции, применение быстрых разнонаправленных защитных движений; комбинационного стиля – комплексные маневренные движения, большое число сочетаний ударно-защитных и защитно-ударных движений, выполненных в высоком темпе, частая смена дистанций и др.

К числу наиболее информативных при оценке готовности спортсмена показателей относятся некоторые психофизиологические. Это связано с тем, что непосредственно перед боем общее состояние боксера определяется в первую очередь психологическими факторами – настроением на победу, программированием действий в бою, предвосхищением и переживанием возможных боевых ситуаций, тревогой за исход боя, боязнью поражения и т. п. В итоге у спортсмена возникают различные виды психического предстартового состояния, которые могут воздействовать на работоспособность положительно или отрицательно. В положительных состояниях, способствующих эффективной и устойчивой деятельности на ринге, преобладают бодрое настроение, твердая уверенность в достижении поставленных целей, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и напряжения, четкий самоконтроль, эмоциональная устойчивость, умение управлять своими эмоциями. Для отрицательных состояний, снижающих уровень работоспособности и эффективности боевых действий боксера, характерны: для состояний типа предстартовой лихорадки – чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения, которое дезорганизует боевые движения и ухудшает специализированные психические процессы спортсмена, суетливость и чрезмерная подвижность, неспособность сосредоточиться на противнике и программе будущих действий на ринге, нарушение ряда физиологических функций (например, стремление к мочеиспусканию и дефекации, усиленное потоотделение); для состояний типа предстартовой апатии – пониженный уровень эмоционального возбуждения, что приводит к снижению двигательной активности, скованности и доминантным отрицательным представлениям об исходе поединка или полному безразличию к нему (нежелание думать о бое и противнике). При отрицательных предстартовых состояниях ухудшаются регулирующие функции психических процессов спортсмена, возможность создания и реализации наилучшей программы боевых действий.

Обострению отрицательных предстартовых состояний способствуют так называемые психологические барьеры: опасения подвести команду или коллектив и обостренное чувство ответственности перед ними; страх перед ударом противника, чрезмерная концентрация мысли на победе, боязнь того, что зрители могут отрицательно оценить действия боксера; мысль о неподготовленности; авторитет противника, чрезмерная стимуляция выигрыша тренером; неблагоприятные условия выступления (особенно в непривычной обстановке международных встреч за рубежом) и т. п.

Для определения уровня психической надежности и готовности боксеров к соревнованию используется ряд психодиагностических критериев: точность

мышечных усилий, точность восприятия временных интервалов, показатели антиципирующей реакции и др. Как выявили исследования, ответственные соревнования вызывают у боксеров высокого класса значительные изменения в этих показателях. Это более ярко выражено у заслуженных мастеров спорта перед поединками, у мастеров спорта – после поединков. Экстремальные условия ответственных соревнований вызывают у заслуженных мастеров спорта улучшение многих показателей психических функций, в первую очередь – скорости переработки зрительной информации, логичности мышления, сложной сенсомоторной реакции в условиях дефицита времени, показателей распределения и интенсивности внимания, антиципирующей реакции и др.

Для определения эмоционального состояния боксера перед выступлением используются комплекс психофизиологических критериев и самооценка спортсмена. К числу этих критериев относятся показатели эмоционального возбуждения или напряжения по данным электрокожного сопротивления (ЭКС), точность реакции на движущийся объект (или антиципирующей реакции), чувство времени и простая сенсомоторная реакция. Самооценка включает оценку настроения, самочувствия, активности спортсмена. В условиях дефицита времени и общей сосредоточенности боксера на предстоящем выступлении применяются отдельные компоненты этого комплекса: показатели простой и антиципирующей реакций, ЭКС и нередко частота сердечно-сосудистых сокращений. Сопоставление показателей в сочетании с анализом других данных (характер общения, внешний вид, поведенческие реакции и т. п.) позволяет сделать заключение о состоянии боксеров. Его произвольная саморегуляция проявляется в динамике физиологических и психических (в частности, сенсомоторных) функций. Состояние мобилизационной готовности перед боем, как правило, сопровождается однонаправленным изменением функций: повышается пульс, снижается ЭКС, возрастает быстрота простого реагирования и точность антиципирующих реакций. Сложнее обстоит дело, если спортсмен находится в состоянии, которое сопровождается рассогласованием психомоторных функций: при этом увеличивается скорость простых реакций, что часто свидетельствует о предстартовом возбуждении, и ухудшаются показатели антиципирующих реакций. Такое сочетание показателей говорит о том, что естественная саморегуляция состояния происходит неудовлетворительно, от чего может ухудшиться поведение боксера и он плохо проведет бои.

При рассогласованном изменении физиологических функций, с одной стороны, и психомоторных, с другой, прогнозировать процесс саморегуляции затруднительно. В этом случае могут возникнуть и оптимальное психическое

напряжение, и чрезмерная напряженность. Реальный результат зависит от умения боксера сознательно регулировать свое психическое состояние. Динамика сочетания всех упомянутых выше показателей во многом зависит от индивидуальных особенностей боксеров. Некоторые спортсмены при постоянной рассогласованности отдельных показателей высокоэффективно выступают на ринге и занимаются на тренировках. В условиях турниров наблюдается несколько вариантов психической напряженности боксеров перед выступлением, но для спортсменов, выигрывающих бой, наиболее типична такая динамика:

1) повышение состояния психической напряженности перед боем и еще большее повышение его после боя; или:

2) повышение состояния психической напряженности перед боем и резкое «снятие» его после боя.

Для динамики психического состояния боксера в турнире имеют значение проявления свойств их нервной системы. Боксеры с более подвижной нервной системой чаще испытывают неблагоприятные психические состояния перед первым боем. Инертные боксеры к первому бою еще не успевают достигнуть оптимальной степени психического возбуждения, и оно повышается лишь ко второму бою. У неуравновешенных боксеров к этому времени возбуждение значительно уменьшается, если они победили в первом бою. Сильную напряженность перед первым боем испытывают «инертно-неуравновешенные» боксеры; перед вторым боем их психическое состояние улучшается, но оно далеко от психического состояния боксеров других групп, так как «неуравновешенность» весьма отрицательно влияет на надежность их выступлений в соревновании.

Сопоставление полученных функциональных, педагогических и психических показателей боксера позволяет сделать заключение об уровне его готовности к выступлению и надежности деятельности в бою.

Несмотря на то что содержание и методика подготовки к выступлениям в ходе турнира в значительной мере обусловлены индивидуальными особенностями боксеров и складывающейся ситуацией (условия выступлений, соперники, судейство, ход и результаты поединков и т. п.), тренер при организации режима соревновательной подготовки и подборе ее методов должен опираться на определенные принципы:

1. Сохранение на оптимальном уровне мотивации достижений и выработанных целевых установок или рациональное изменение их в соответствии со складывающейся в соревнованиях ситуацией.

2. Поддержание оптимального функционального состояния боксера и регуляция его боевого веса.

3. Рациональная регуляция боевой установки, настроения и психического напряжения боксеров и достижение их оптимума перед выступлением, во время боев и после их окончания.

4. Четкое программирование действий в предстоящих боях, идеомоторная и двигательная (техничко-тактическая) настройка на встречу.

5. Коррекция боевых действий боксера и его восстановление в перерывах между раундами и после окончания боя.

6. Создание в команде положительной атмосферы и условий для функционального и нервно-психического восстановления.

Боксер высокого класса подходит к началу турнира с определенной целевой установкой, подкрепленной уже установившейся мотивацией. Проанализировав обстановку соревнования, сравнив силы участников, их подготовленность, условия, в которых проходят бои, жеребьевку, результаты встреч, тренер, зная своего подопечного, может или поддержать выработанную ранее целевую установку, или изменить ее, так или иначе воздействуя на боксера. То же относится и к мотивации, хотя влиять на нее значительно сложнее. Во всяком случае, тренер, воздействуя на спортсмена, обязан учитывать характер и уровень его соревновательной мотивации. Известно, что высокий и стабильный уровень общей мотивации достижения спортсмена высокого класса (складывающейся из мотивов достижения успеха и мотивов предупреждения неуспеха) в течение всего соревнования способствует увеличению устойчивости к помехам, стойкости в бою, способности максимально использовать энергетические резервы в критические моменты боя. Очень важно, чтобы мотивация достижения спортсмена включала, помимо личных, и социальные установки, стремление укрепить престиж клуба, города, общества, всей страны, получить положительную общественную оценку удачного выступления, показать преимущество определенной школы бокса и т. п. Положительными можно считать случаи, когда мотивационные установки боксера совпадают с поставленными перед соревнованием целями (например, поставленная цель – занять первое место – мотивируется в ответственном чемпионате лишь этой установкой). Расхождения между мотивационными установками и целью могут быть причиной снижения мотивации при неудачах.

Чрезмерно высокий уровень общей мотивации, созданный за счет усиления мотивов, направленных на предупреждение неуспеха в выступлении, способствует возникновению состояния тревоги и неуверенности. Тем самым снижаются общий уровень мотивации достижения и эффективность боевых

действий на ринге. Однако высокий уровень мотива достижения успеха при малой силе нервной системы также может привести к отрицательным последствиям: резкому несвоевременному повышению уровня эмоционального возбуждения и появлению состояния, близкого к предстартовой апатии. В то же время низкий уровень общей мотивации также не позволяет настроиться на преодоление трудностей, возникающих в ходе соревнований. Чрезмерно низкий уровень мотивации предупреждения неуспеха неблагоприятно влияет на спортсмена, уменьшая для него значимость ряда существенных боевых трудностей и снижая бдительность.

Поддержание оптимального функционального состояния боксера и регуляция его боевого веса проводятся сугубо индивидуально чередованием соревновательных нагрузок и отдыха, строго дозированными тренировочными нагрузками и тщательным соблюдением режима питания.

В современных длительных турнирах интервалы между боями делятся от 1 до 3 дней. В зависимости от индивидуальных особенностей боксера, его психического и функционального состояния (которое обязательно должно учитываться врачом и тренером) в этих интервалах используются средства активного отдыха, упражнения с лапами или с партнером в парах, «бой с тенью», применяются различные средства восстановления (массаж, баня, психорегулирующая тренировка и др.). Средствами активного отдыха в это время будут прогулки в разном темпе, легкие пробежки, бадминтон, настольный теннис, перебрасывание мячей с партнером и т. д. Может быть использовано много вариантов средств подготовки, активного отдыха и восстановления. В свободные от боев дни обязательной является разминка с комплексом привычных упражнений, а днем в соревновательные часы в течение 30–40 мин может проводиться легкая специализированная или игровая тренировка.

Рациональная регуляция боевой установки, настроения и психического напряжения составляет основу непосредственной психической подготовки боксера.

Непосредственная психическая подготовка в ходе соревнований должна складываться из: а) психологической настройки и управления психическим состоянием непосредственно перед каждым боем; б) психологического воздействия в ходе боя; в) психологического воздействия после окончания очередного выступления; г) психологического воздействия в перерывах между боями и организации условий для психического восстановления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением предусматривает интеллектуальную настройку на бой, заключающуюся в уточнении и детали-

зации его плана, волевую настройку, связанную с мобилизацией готовности к максимальным волевым усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящем бою, и систему воздействий, уменьшающих или увеличивающих эмоциональную напряженность спортсмена. Очень важно, чтобы тренер, учитывая особенности нервной системы, возбудимость, тревожность и другие качества боксера, сумел так выбрать средства повышения или снижения эмоционального напряжения, чтобы оно достигло оптимума непосредственно перед боем. Для спортсменов с инертной и сильной нервной системой настройка на бой должна начинаться значительно раньше, чем для боксеров с более слабой, подвижной нервной системой, для которых в дни соревнований и в перерывах между ними целесообразно использовать большее число средств отвлечения и расслабления.

Психологическое воздействие в бою предусматривает краткий анализ действий боксера в перерывах между раундами, советы и коррекцию его поведения, стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности. Психологическое воздействие после окончания боя включает нормализацию психического состояния, «снятие» эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей и перспектив дальнейших выступлений, стимуляцию уверенности спортсмена в своих силах. Психологическое воздействие в перерыве между отдельными боями – анализ прошедших боев, ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил противника. Нервно-психическое восстановление – уменьшение психического утомления и напряженности путем применения различных средств: активного отдыха, развлечения, отвлечения, систем самовнушения и т. п.

В зависимости от жерейбевки и сил противника тренер и боксер составляют примерную тактику проведения турнира в целом. Но главное их внимание должно быть направлено на подготовку к бою с очередным противником. Здесь от тренера зависит многое: боксер не должен как переоценивать, так и недооценивать противника.

Переоценка сил противника может привести к неуверенности и моральному поражению. Если противник слабый, то задача тренера в первую очередь – вскрыть его слабые стороны, показать наиболее уязвимые места и противопоставить им «сильные стороны своего ученика». Это поможет спортсмену быть уверенным в своих силах, своей победе. Исходя из знания слабых сторон противника, тренер и боксер строят план, тактику боя. Слабым местом противника может быть и недостаточная физическая подготовленность к данному турниру, и возраст (молод или, наоборот, «стар»). Если боксер молод, то он

еще не приобрел опыта и должной волевой подготовленности, не закалил волю, а если «стар», то уже, возможно, потерял необходимую быстроту реакции и специальную выносливость.

Если боксер недооценивает противника, считает его слабым, он будет жестоко наказан, так как не настраивается должным образом на встречу. Это может привести к тому, что противник, мобилизовав все свои силы, успешно проведет бой, а боксер, не настроившись с самого начала и не ожидая такого напора, не сможет перестроиться по ходу боя, особенно если получит сильный удар или если противник предложит неожиданно высокий темп.

Весьма ответственна роль тренера непосредственно перед боем. Он должен соответствующим образом «настроить» боксера на встречу, помочь провести разминку с учетом особенностей противника. Например, если противник агрессивный и начинает быстро действовать с первых секунд 1-го раунда, боксер должен быть готов мгновенно передвигаться, сковывать противника, наносить ответные и встречные удары.

Если противник – искусный тактик, предпочитающий вести бой в размеренном темпе и использующий ошибки боксера, надо в зависимости от выбранной им тактики (ведет ли он размеренный бой или, наоборот, обостряет его с первого раунда) соответственно настроиться и размяться. В первом случае боксер легко разминается и готовится к бою с нарастанием темпа к 3-му раунду, во втором – разминается интенсивно и готовится к стремительному и темповому бою с 1-го раунда.

Если манера противника неизвестна, то боксер разминается как обычно, но готовит себя к возможным неожиданностям со стороны противника – к сильному удару, темповому бою и т. д.

На разминке боксер должен повторить свои излюбленные комбинации, коронные приемы на дальней, средней и ближней дистанциях. Перед боем он разминается в «бою с тенью», на лапах или с партнером. За 5–7 мин до боя боксер отдыхает, сосредоточивается на запрограммированных боевых действиях. Он должен уметь идеомоторно представлять все возможные боевые действия противника, ситуации, которые могут возникнуть на ринге, и мысленно «просмотреть» наиболее оптимальные мгновенные противодействия в таких ситуациях. Многократное «просматривание» таких положений позволит более быстро и эффективно реагировать в бою на аналогичные случаи. Важно также (особенно для эмоционально возбудимых боксеров) научиться успокаиваться и отключаться, чтобы избежать чрезмерного повышения эмоционального напряжения.

Особенно ответственна роль тренера как секунданта в бою. Он должен оценивать действия спортсменов на ринге, делать замечания по технике и тактике ведения боя, советовать, как боксировать в следующем раунде, психологически настраивать боксера на нужное противодействие противнику, помогать восстанавливаться.

В 1-м раунде секундант обязан особенно внимательно наблюдать за боем и анализировать удачные и неудачные моменты в действиях обоих противников. После окончания 1-го раунда боксер отдыхает в углу ринга и ждет совета секунданта. Проводя восстановительные процедуры, секундант должен кратко и ясно сказать боксеру, что ему делать дальше.

Секундант со стороны видит картину боя яснее, чем боксер. Он может осмыслить бой, так как у него есть время для обдумывания, тогда как боксер действует мгновенно и нередко не успевает осмыслить, понять причину неудач.

Секундант должен уметь быстро анализировать всю картину боя, выбрать наиболее существенное для противодействия противнику, уметь предугадывать его действия в раунде и на основании этого давать советы боксеру. Все советы секунданта должны быть выполнимы для боксера.

Не всегда даже большое преимущество соперника в 1-м раунде говорит о том, что тактика боксера неверна и ее надо срочно менять. Секунданту необходимо выяснить и понять причину проигрыша. Возможно, это временный успех противника, результат мобилизации всех его сил и воли.

Чаще всего боксер проигрывает 1-й раунд в том случае, если он: а) слишком уверен в себе, недооценил силы противника и ведет бой неосторожно; б) не умеет перестраиваться в ходе боя; в) никак не может понять, в чем причина неуспеха.

Задача секунданта – срочно выяснить причину неуспеха, найти новые способы борьбы, предложить боксеру нужные тактические действия и убедить его в их правильности. Очень важно лаконично и четко сформулировать наставления.

После 2-го раунда картина становится значительно яснее и советы секунданта имеют более психологический характер. Необходимо воодушевлять боксера, мобилизовывать его волю. При равной степени усталости победит тот из боксеров, кто сумеет мобилизоваться, преодолеть трудности и усталость.

Помимо этого, секундант обязан умело использовать минутный перерыв, чтобы максимально восстановить спортсмена с помощью ряда средств и приемов: обмахивания полотенцем, обрызгивания водой, различных холодových

процедур, содействия гипервентиляции боксера, применения нашатырного спирта, небольших доз фруктового сока. В случае надобности секундант должен устранить мелкие травмы и использовать различные приемы массажа.

В условиях непосредственной подготовки боксера к выступлениям в ответственных соревнованиях особенно возрастает значение организации правильного воздействия всех членов команды на его психическое состояние, мотивацию, процессы нервно-психического восстановления.

Одна из важнейших задач тренера в напряженных условиях соревнований – укрепить отношения между всеми боксерами команды и постараться использовать положительное межгрупповое влияние на настроение и поведение отдельных боксеров, не отличающихся эмоциональной устойчивостью. В команде должен всячески поддерживаться дух взаимопомощи, внимания к каждому участнику, должна быть создана дружеская обстановка и одновременно высокая требовательность всех участников к соблюдению режима, дисциплины, необходимо развивать чувство ответственности за спортивное поведение и результаты выступления на ринге и т. д.

Вся группа обязана следить за выступлением каждого спортсмена, участвовать в корректном обсуждении его успехов и неудач на ринге; наиболее спокойные, уравновешенные боксеры должны «опекать» наиболее тревожных и внушаемых и положительно влиять на них. Следует учитывать взаимоотношения и взаимное влияние членов команды при расселении в гостинице, стараясь организовать группы так, чтобы лидером в команде был спортсмен с положительной жизненной позицией и социальными мотивационными установками. Коллектив, как и сам тренер, должен очень объективно и рассудительно относиться к выигравшим и проигравшим спортсменам: не превозносить победителей и не травмировать психику побежденных боксеров упреками и оскорблениями.

Оптимизации общей психологической атмосферы в команде способствуют общие социально-терапевтические беседы со всей командой, эмоционально неустойчивыми боксерами. Такие беседы регулируют ответственность за выступление, его мотивы, улучшают взаимоотношения. При этом недопустимы какие-либо жесткие требования обязательных достижений, победы в боях любой ценой и угрозы в случае возможного неуспеха.

Очень важна правильная организация свободного времени в период соревнований (после боев, в свободные дни), которое желательно заполнить общими развлекательными мероприятиями, отвлекающими спортсменов от соревнований и дающими отдых нервной системе.

В этих мероприятиях (прогулки, интеллектуальные игры, музыкальные выступления и др.) должны активно участвовать неформальные лидеры команды, повышающие ее общий эмоциональный настрой. Однако малоконтактным, замкнутым спортсменам следует дать возможность использовать отдых по собственному желанию и не навязывать общей программы.

Во всех случаях, используя «социальное воздействие», тренер обязан исходить из знания психологической структуры коллектива, межличностных отношений и группировок в нем, статуса, роли всех членов команды и их индивидуально-психических особенностей.

7.3.6. Формы организации и методика в фитнес-боксе

В соответствии с теоретическими положениями физической культуры (В.К. Бальсевич, 1988; 1996), при оптимальной нагрузке функциональных структур организма с нормальной генетической энергетикой пик физической формы приходится на возраст 30 лет. В видах спорта, действия в которых оцениваются в килограммах, секундах и расстояниях, возраст максимальных результатов сокращается до 23 лет. В данном случае разговор ведется о видах спорта, связанных с высокой координацией, применяемой в ситуационных условиях, что в значительной степени позволяет компенсировать недостаток кондиционных качеств координационно-ситуативным опытом.

Если в молодом возрасте профессионал мог доказывать свою дееспособность участием в соревнованиях по единоборствам, то после 30 лет это делать трудно, а повышение по службе все более отдаляет его от необходимости использовать навыки единоборств.

Тем не менее принадлежность к профессии силовых структур требует поддержания необходимых сенсомоторных способностей именно в этом направлении.

Если боксер, не относящийся к силовым структурам, прозанимался несколько лет, участвуя в соревнованиях, то почему ему для постепенного снижения физических нагрузок необходимо бросить излюбленный вид физических упражнений и переходить, например, на волейбол или легкую атлетику?

Естественно, необходимо организовывать систему, позволяющую умеренно, без функциональных перегрузок, в любом возрасте заниматься избранным видом единоборства.

В настоящее время вошел в «моду» фитнес – поддержание соответствующей формы. Однако в нашей стране он понимается примитивно и в сферу его услуг

пока что входят: шейпинг, аэробика, атлетическая гимнастика с последующими водными процедурами.

Думается, при правильной постановке вопроса бокс вполне может быть включен в представляемые фитнесом услуги. Главное – в том, чтобы тренер был заинтересован не в спортивных результатах, а в наибольшей продолжительности занятий боксом каждым членом клуба.

Поскольку в настоящее время в условиях рыночных экономических отношений значительно востребованы негосударственные службы безопасности с преобладанием специальностей, связанных с силовыми методами, число лиц, занятых в этой области, будет расти. Практика набора в эти структуры свидетельствует о том, что руководители предприятий склонны по объективным причинам заключать договоры с людьми среднего возраста. В связи с этим и необходимость в секциях фитнес-единоборств (в том числе и бокса) будет расти, и от того, как правильно тренеры по боксу организуют работу с людьми данной категории, будет зависеть число таких секций.

Поскольку во время прохождения многолетней подготовки по боксу боец ознакомился со всеми техническими и тактическими действиями, ему остается во время поддержания формы только повторять их. Это не всегда интересно. Большая часть думающих людей склонна к получению новой информации и овладению новыми действиями. С целью поддержания устойчивой мотивации к продолжению занятиями боксом целесообразно включать в них следующую тематику:

- самозащита без оружия как смежная дисциплина (см. специальную литературу);
- использование техники бокса в целях самозащиты;
- соревнования с использованием одним из боксеров лап, со сменой ролевых функций и последующей оценкой соотношения правильно решенных технико-тактических задач боксером, использующим перчатки.

7.3.7. Способы использования специального инвентаря в боксе.

Работа с лапами как универсальное средство совершенствования

Работа на лапах обеспечивает формирование специальной скорости адекватного реагирования в щадящих режимах. Если у боксера нет природной общей скорости, то его единственной надеждой на достижение спортивных результатов является наработка заранее подготовленных действий в наиболее возможных ситуациях боя.

Тренер или напарник использует лапы в качестве мгновенно появляющейся мишени с целью наработки скорости адекватной реакции на движение мишени. Кроме того, с помощью лап отрабатывается и качество слежения за вероятной угрозой.

Эта методика позволяет без использования спаррингов с избыточными ударами и с непредсказуемыми действиями «противника» приобрести двигательный опыт за счет реагирования на заранее запланированные, наиболее необходимые в бою вводные.

Однако практика, когда сам тренер «ставит» лапы, на наш взгляд, имеет один недостаток. Заключаются он в том, что тренер один, а учеников много, и он вынужден основное время тратить на индивидуальную работу, оставляя других без внимания.

Гораздо эффективнее было бы использование лап в тех случаях, если бы тренер обучил всех «ставить» лапы и проводил общее групповое занятие, подавая общие для всех пар команды. С этой целью он может становиться сзади боксеров с перчатками – лицом к боксерам, ставящим лапы, и подавать им визуальные команды.

Работа на «лапах» является идеальным средством технико-тактической подготовки в боксе во всех аспектах его физкультурной и спортивной направленности.

За счет использования упражнений с лапами снимается значительная часть ударной нагрузки на части тела боксера в процессе совершенствования механизмов переработки сенсомоторной информации.

Ниже приводятся иллюстрации «показа» лап в процессе совершенствования сенсомоторной реакции боксера (фото 159).

Работа с боксерскими мешками как средство совершенствования специальной сенсомоторики (коррекции целевого движения)

Имея в зале несколько мешков, с нарисованными на них на различных уровнях мишенями, можно за счет специальных передвижений между ними и сериями ударов по каждой мишени отрабатывать точность скоростно-силовых ударов при собственном передвижении относительно «противника» (фото 160).

Игры в боксе с использованием ударно-защитной техники являются весьма перспективной формой занятий на всех этапах спортивной подготовки и фитнеса.

Во-первых, они обеспечивают щадящий режим противоборства, что позволяет заниматься ими длительное время без угрозы для здоровья.

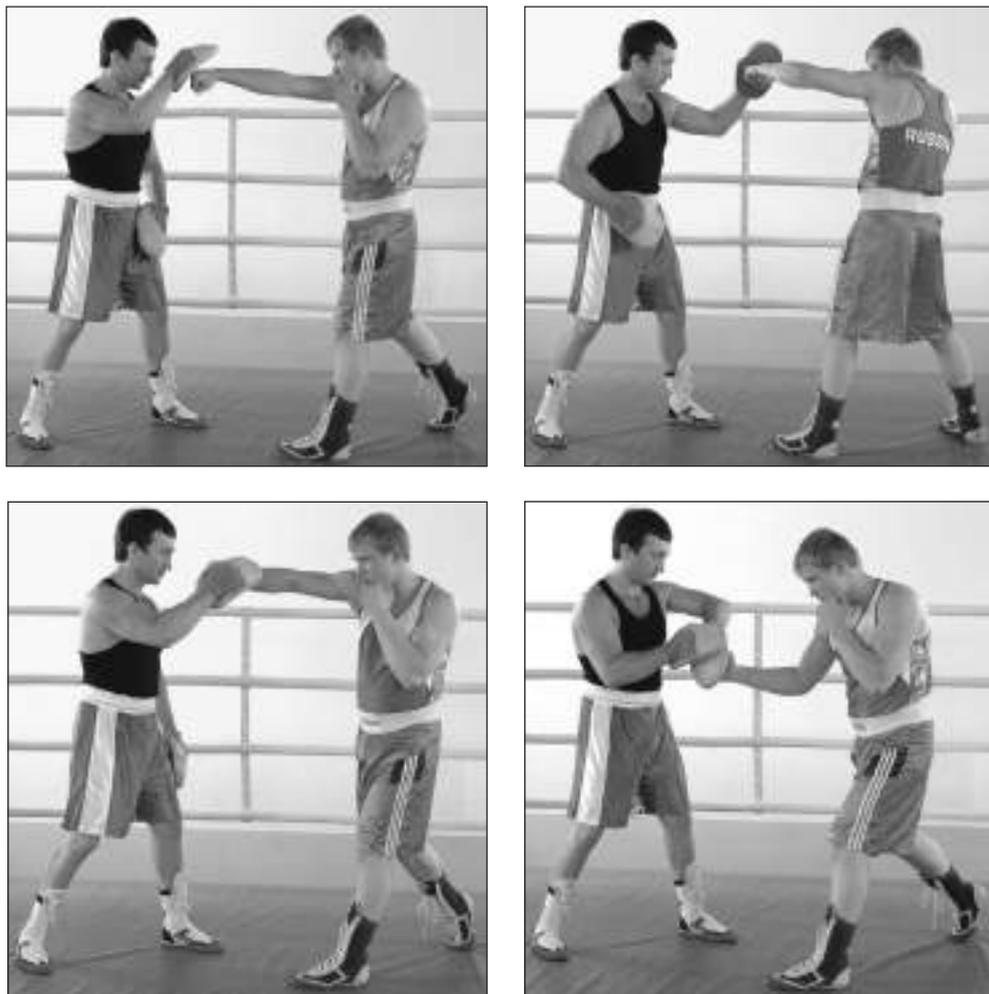


Фото 159. Варианты «постановки» лап и «показа» вероятных ответных и встречных угроз



Фото 159. Продолжение



Фото 159. *Продолжение*



Фото 159.
 Варианты «постановки» лап
 и «показа» вероятных ответных
 или встречных угроз



Фото 160. Варианты работы с боксерским мешком

Во-вторых, такие игры, как «пощечины» концами пальцев с задачей на уклонение от удара не моргая глазами, обеспечивают исключение инстинктивной защитной реакции и формирование надежной защиты маневром с последующим овладением игровой манерой боя (Б. Аликс, Л. Гиллот, 1991).

Скакалка. Упражнение со скакалкой является упражнением боксера и традиционно относится к его специальным упражнениям. Однако и в спортивной борьбе многие люди считают упражнения с гирей упражнением борца, в то время как такая мысль пришла в сознание людей в связи с тем, что изначально борьба демонстрировалась в цирке, одновременно с выступлением силачей.

Это вовсе не значит, что упражнение с гирями является специальным упражнением борца. После таких упражнений борцу приходится использовать другие упражнения, снижающие их роль, отрицательно влияющую на качество скорости.

Так же, как в борьбе, скакалка в боксе является средством формирования общей (но не специальной) выносливости. Цикличность движений с ее использованием в значительной мере снижает специальную маневренность ног боксера.

Всемирно известный боксер Кассиус Клей (Мохаммед Али) и ряд других знаменитых боксеров использовали скакалку только в процессе боксерского «танца» по рингу (Б. Бэкман, 2006).

7.3.8. Единые каноны для всех этапов подготовки боксеров

Учитывая многолетний опыт функционирования таких преуспевающих сложнокоординационных видов деятельности, как балет, виды гимнастики, фигурное катание, можно с уверенностью утверждать, что и рост технико-тактического мастерства на восходящем этапе развития организма, и успехи на поприще высшего спортивного мастерства, и продление функциональных качеств (фитнес) на нисходящем этапе жизни будут успешны в случае соблюдения педагогической триады при организации занятий избранным видом спортивной деятельности. В данном случае для боксеров необходимо на всех занятиях проходить такие учебные места, как:

- базовый координационный тренинг (как в балете обязательный для всех «станок»);
- ситуативный тренинг с прохождением алгоритмов оптимальных технико-тактических действий в типовых взаимоположениях, как в традиционном дзюдо-кумитэ (свободные условно контактные бои);
- бои с принципиальной спортивной установкой.

Если спортсмен использует бокс для продления своих функциональных возможностей в жизни и в особенности в своей профессии, но его биологическая кривая после 30 лет (для самых энергетически обеспеченных) опускается вниз (В. К. Бальсевич, 1996), он должен проходить те же «учебные места» с одной лишь разницей: третье учебное место должно представлять собой соревновательный поединок, но с меньшими требованиями к жесткости контакта.

Соревновательность в ситуациях для единоборств необходима для всех категорий спортсменов по причинам:

- сохранения психомоторной дееспособности;
- присутствия стимулов, побуждающих к волевым актам;
- сохранения эмоционального фона, необходимого для продления своих занятий.

Однако для этого необходимо разработать такие соревновательные комплексы, в которых учитывалось бы постепенное снижение жесткости контакта, с тем чтобы для любого возраста сохранялась ситуативность поединка.

Эта посылка официально еще не реализована, но каждый тренер может в своей секции организовать подобную систему.

Необходимость таких мероприятий для тренеров и спортсменов всех уровней мастерства также обусловлена и наличием весовых категорий, что обуславливает ограниченное число потенциальных противников для проведения между ними спаррингов. В практике подготовки спортсменов высокого класса было успешно использовано формирование учебных групп по весовым категориям (Я. К. Коблев, 1990). Однако это возможно только при проведении масштабных предсоревновательных сборов.

Поэтому в секции могут быть представители различных спортивных квалификаций, но имеющие технико-тактическую грамотность, соответствующую данному уровню подготовки.

ГЛАВА 8. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И КОРРЕКЦИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В БОКСЕ

Важнейшую роль в обеспечении эффективного становления технико-тактического мастерства играет правильно поставленный педагогический контроль качества усвоения техники и тактики бокса.

Если при планировании технико-тактической подготовки бойца необходимо учитывать содержание модели его пространственно-смысловой деятельности, то на «выходе» учебно-тренировочной деятельности необходимо предполагать соответствие контрольных требований по всем запланированным параметрам. В соответствии с этими требованиями содержание педагогического контроля должно копировать планирование.

В связи с наличием в публикациях по педагогическому контролю различных терминов необходимо в них определиться. Так, под термином «оперативный контроль» следует понимать контролируемую деятельность в процессе обучения. Однако этот термин не в полной мере отображает суть деятельности, и его целесообразно понимать как экспресс-контроль.

Далее следует понятие «этапный контроль». В данном случае, зачастую имеется в виду контроль состояния функциональных качеств, особенно общефизических.

Для нужд процесса усвоения технико-тактического компонента этапный контроль играет важную роль как стимулятор к продолжению физкультурно-спортивной деятельности учащегося.

Можно под этим термином понимать и контроль технической подготовленности и состава технико-тактических комплексов учебного и соревновательного характера.

Основным средством педагогического контроля становления технико-тактических комплексов является текущий контроль.

Таким образом, целесообразно утвердиться в следующем перечне видов педагогического контроля становления технико-тактического мастерства:

- визуальный экспресс-контроль (оперативный) и экспресс-коррекция техники в момент ее исполнения;
- инструментальный экспресс-контроль (оперативный) и экспресс-коррекция с использованием тензодинамометрии;
- текущий контроль технико-тактической оснащенности в ходе соревнования и отставленная коррекция технико-тактического арсенала;

- итоговый контроль технико-тактической оснащенности в сумме соревнований и отставленная коррекция технико-тактического арсенала.

Визуальный экспресс-контроль техники в момент исполнения и ее экспресс-коррекция могут успешно осуществляться только при хорошем знании срединных пространственных моделей приемов атаки и защиты на основе знания биомеханических основ, на которых базируется классификация технических действий.

В процессе базового технического обучения (этап начальной подготовки) тренер вначале, используя упражнения в одиночном строю, затем – попарно, имеет возможность визуально определять правильность выполнения основных двигательных структур по траектории ударов и защиты и индивидуально, по ходу их устранять.

Инструментальный экспресс-контроль техники в момент исполнения и ее экспресс-коррекция могут осуществляться на основе данных, полученных с тензометрической платформы (Ю. А. Шулика, 1993) или с тензометрической стенки (А. А. Саликов, 1998).

Так, при проведении ударов, находясь на горизонтальной тензометрической платформе, можно получать динамические характеристики опорных усилий по осям X и Y, непосредственно их корректируя. Комплексное использование горизонтальной платформы и вертикальной тензометрической стенки позволит регистрировать взаимосвязь опорных и ударных характеристик.

Визуальный этапный контроль технического мастерства должен осуществляться в ходе квалификационных экзаменов на предмет присвоения технической категории, как это делается во всем мире при изучении ударных единоборств (кикбоксинг, виды каратэдо, тхэквондо).

В ходе приема технических нормативов проверяется весь объем знаний и умений, сформированных в течение определенного этапа обучения путем субъективной оценки (как в гимнастике) качества выполнения определенного количества приемов атаки и защиты (выполнил без ошибок, с незначительными ошибками, с грубыми ошибками, не выполнил).

Причем вначале контролю и коррекции подвергается формализованное выполнение ударов и защиты по пространственно-временным характеристикам, а затем – адекватность целесообразного реагирования в условиях возникновения «непредвиденных», но типовых ситуаций.

Следует заметить, что объем контролируемой техники с самого начала обучения должен соответствовать модели пространственно-смысловой технико-

тактической деятельности, с тем чтобы обеспечить надежность соревновательных выступлений на предмет универсальности технико-тактического арсенала.

Пока что в России не принято проводить сдачу технических и технико-тактических нормативов, но ее следует организовать, не дожидаясь команды сверху.

Более сложной проблемой является организация педагогического контроля на более поздних этапах подготовки, в ходе которых пытаются в основном контролировать специальную выносливость, специальную скорость, для чего необходимо использование специальных технических средств, что снижает реальность зарегистрированных показателей.

Визуальный этапный контроль технико-тактического мастерства.

На учебно-тренировочных этапах, в процессе которых усваивается способность реализовывать изученные технические средства в различных ситуациях условного или соревновательного поединка, необходим контроль адекватности и своевременности использования изученных технических действий, не исключая и их технического качества. Такой контроль должен осуществляться в процессе всех вольных и соревновательных боев.

В связи с этим следует отметить факт отсутствия во всех имеющихся пособиях по боксу разделов методики педагогического контроля становления технико-тактического мастерства.

До сих пор не рассматривался этот вопрос и в научных публикациях по боксу. Так, в научных статьях при оценке модельных нормативов одиночных и серийных ударов для нокаутеров, темповиков и игровиков (Е. В. Калмыков, 1983), тактики темпа, силы ударов и обыгрывания (Ю. Б. Никифоров, 1979), взаимосвязи плотности ударов в бою и физических качеств (В. А. Петухов, 1974), методики оценки соревновательной деятельности в боксе (О. П. Фролов, И. В. Евстигнеев, 1983) рассматриваются только учет и анализ таких показателей, как темп ударов, количество нокаутов, нокадаунов, оцененных ударов, защищенность, успешность в бою, турнире.

К сожалению, вопрос о составе атакующей и защитной техники до сих пор не рассматривается.

Поэтому российским боксерам предстоит пересмотреть методику педагогического контроля в пользу учета смыслового содержания деятельности учащихся, а не только контроля количественного проявления ударной и защитной техники.

Для организации учета вышеперечисленных действий необходимо иметь соответствующую методику, в основе которой должен лежать перечень символов

для регистрации технических действий и условий, в которых они проводятся так, как это принято в области спортивной борьбы (Борьба греко-римская, 1994; Дзюдо – система и борьба, 2006).

Поэтому вначале надо усвоить состав результирующих показателей соревновательной деятельности в боксе, что входит составной частью в модельную характеристику боксера (табл. 22). Она, по сути, является «путеводной звездой» для тренера в достижении его учениками оптимальных показателей по всем разделам техники и тактики бокса.

Таблица 22

Результирующие показатели технико-тактической модели в боксе

№ п/п	Способность	Формула определения*
1	Положительная общая выигрышность в соревновании	$V = \frac{\sum \text{выигранных боев}}{\sum \text{выигр. и проигр. боев}}$
2	Положительная выигрышность по сумме баллов в бою	$V = \frac{\sum \text{выигр. баллов}}{\sum \text{выигр. и проигр. баллов}}$
3	Показатель ударной плотности (УП)	$УП = \frac{N \text{ попыток нанесения ударов}}{\text{число минут в боях}} / 40^{**}$
4	Соотношение атакующих, ответных и встречных ударов (Рудар)	$Рудар = \frac{\sum (R_i \leq R \text{ среднее})}{R \text{ (всего оцененных ударов)}}$
5	Равноценность «ударности» ближней-дальней рукой	$Ртех. = \frac{\sum (R_i \leq R \text{ среднее})}{R \text{ (всего баллов)}}$
6	Количественный показатель эффективности (КОПЭ)	$КОПЭ = \frac{\text{число оцененных ударов}}{\text{число попыток ударов}}$
7	Эффективность маневренной защиты	$ЭМЗ = \frac{N \text{ удачных защит маневром}}{M \text{ попыток нанесения ударов}}$
8	Эффективность контактной защиты	$ЭКЗ = \frac{N \text{ удачных отбивов}}{M \text{ попыток нанесения ударов}}$
9	Способность выигрывать на всех дистанциях боя (по выигрышности в баллах)	$Вдист. = \frac{\sum (B_i \text{ на дистанции} \leq V \text{ среднее})}{x \text{-дистанций}}$
10	Способность выигрывать в условиях одноименной и разноименной взаимных стоек	$В ст. = \frac{\sum (R_i \text{ в баллах} \leq R \text{ среднее})}{R \text{ (всего баллов)}}$
11	Выигрывать у противников различной длины тела (то же)	$В \text{ рост.} = \frac{\sum (B_i \leq V \text{ среднее})}{3}$

12	Выигрывать у противников различных пропорций тела	$V \text{ проп.} = \Sigma(Bi \leq \text{Всреднее}) / 3$
13	Выигрывать у бойцов различных стилей боя	$V \text{ так.} = \Sigma(RBi \leq RB) / x$ (встречных стилей)
14	Сохранять в экстремальных условиях***	
	работоспособность и инициативность (в качестве x – показатель ударной плотности)	$A \Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$ ****
	координированность (x – КОПЭ)	КОПЭ $\Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
	маневренную помехозащищенность (x – ЭМЗ и ЭКЗ)	ЭМЗ (ЭКЗ) $\Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
	логичность мышления (x – ПКЭ – комбинационная эффективность)	ПКЭ $\Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$

При вычислении технико-тактических показателей, оптимальным числом должна быть единица.

* Оптимальным в каждом разделе и суммарно является показатель – 1.0.

** 33,3 является максимальным числом попыток нанесения ударов в минуту по Ю. Б. Никифорову (1979).

*** Эти показатели имеют место в блоке функциональных качеств.

**** x_1 – показатели в первой половине каждого раунда, x_2 – во второй.

Однако среди перечисленных показателей отсутствуют показатели использования той или иной атакующей и защитной техники, что не позволяет в полной мере количественно оценивать ее становление и управлять освоением всего объема самой техники. Обеспечивать визуальный контроль технико-тактической оснащенности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности можно путем стенографирования технико-тактических действий и последующей обработки полученного материала. Этот метод имеет отставленный эффект и, соответственно, позволяет проводить отставленную коррекцию техники и тактики ее реализации.

Может использоваться и видеозапись, но впоследствии для документально-го фиксирования соревновательной деятельности необходимо эти видеозаписи переносить на бумагу, что требует дополнительного времени.

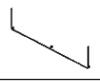
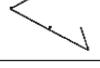
Есть другой путь – фиксирование технико-тактической деятельности с помощью переносного компьютера, программа которого позволяла бы не только линейно фиксировать технико-тактическую деятельность в символах, но и соответственно группировать ее в целях окончательной оценки тех или иных умений. Однако этот метод остается в области мечтаний, так же как и в области видов спортивной борьбы.

А) Стенографирование техники боя

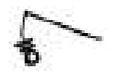
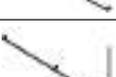
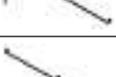
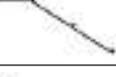
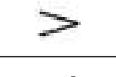
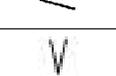
Для регистрации технических действий могут использоваться знаковые символы (табл. 23).

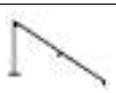
Таблица 23

Знаковые символы для стенографирования технических действий в боксе

Техническое действие (положение)	Символ
Стойка одноименная (атакующий внизу, в правосторонней стойке)	
Стойка разноименная (атакующий внизу)	
Боевые позы	
Дальняя – верхняя – открытая (боец – в правосторонней стойке)	
Дальняя – верхняя – закрытая	
Дальняя – нижняя – открытая	
Дальняя – нижняя – закрытая	
Ближняя верхняя – открытая	
Ближняя верхняя – закрытая	
Ближняя нижняя – закрытая	
Ближняя нижняя – открытая	
Ближняя нижняя – закрытая	

Открытая верхняя (ближняя – вытянута, дальняя – прижата)	
Открытая верхняя (дальняя – вытянута, ближняя – прижата)	
Закрытая (ближняя внизу – вытянута, дальняя вверху – прижата)	
Открытая (ближняя вверху – вытянута, дальняя внизу – прижата)	
При согнутом положении прибавляется буквенный символ	Сог.
Атака	
Прямой удар атакующего левой (ближней) при левосторонней стойке	
Прямой удар атакующего правой (дальней) при левосторонней стойке	
Прямой удар противника правой (ближней) при правосторонней стойке	
Боковой удар атакующего левой (ближней) при левосторонней стойке	
Боковой удар противника правой при правосторонней стойке	
Удар атакующего сбоку левой (ближней) при левосторонней стойке	
Удар атакующего сбоку правой (дальней) при левосторонней стойке	
Удар атакующего сбоку левой (дальней) в корпус при правосторонней стойке	
Круговой удар атакующего левой (ближней) при левосторонней стойке	
Круговой удар противника правой (ближней) в корпус при левосторонней стойке	

Удар противника снизу правой (дальней) при левосторонней стойке	
Защита манером по рингу	
Заход ближней	
Заход дальней	
Подход ближней	
Подход дальней	
Отход ближней	
Отход дальней	
Выход ближней	
Выход дальней	
Защита манером туловища	
Наклоном	
Уклоном вправо (если смотреть сзади регистрируемого)	
Уклоном влево (то же)	
Отклоном	
Контактная защита	
Подставка ближней кисти, предплечья, локтя, плеча	

Подставка дальней кисти, предплечья, локтя	
Подставка ближней (при регистрации противника)	
Подставка дальней (при регистрации противника)	
Отбив снаружи – внутрь ближней	
Отбив снаружи – внутрь дальней	
Отбив изнутри – наружу ближней	
Отбив изнутри – наружу дальней	

Регистрация технических действий в процессе соревнований производится линейно. В верхней строке записываются исходные стойки в проекции на горизонтальную плоскость и боевые позы. После этого регистрируются все технические действия с их цифровой оценкой или без таковой, если они не оценены (рис. 27).



<p>Красный – в открытой верхней дальней боевой позиции, в правой стойке. Синий – в закрытой верхней ближней боевой позиции, левой стойке. Красный – прямой ближней без оценки. Синий – защита отбивом изнутри + удар сбоку в голову – с оценкой. Красный – удар ближней в голову без оценки. Синий – с заходом ближней встречает боковым ближней с оценкой и т. д.</p>

Рис. 27. Образец линейной записи хода боя

Б) Результаты стенографирования суммируются и математически обрабатываются на предмет определения с помощью нижеследующих формул:

а) показателя активности (ПА)

$$ПА = \frac{\text{число реальных атакующих попыток/сумма минут в схватках}}{10 \text{ (число реально возможных попыток за минуту)}};$$

б) количественного показателя эффективности (КОПЭ)

$$КОПЭ = \frac{\text{число оцененных приемов}}{\text{число реальных попыток}};$$

в) качественного показателя эффективности (КАПЭ)

$$КАПЭ = \frac{n \text{ полученных баллов}}{(m \text{ оцененных приемов}) \times (\text{оценка чистой победы})};$$

г) выигрышности (В)

$$В = \frac{\text{сумма выигранных баллов}}{\text{сумма выигранных и проигранных баллов}}.$$

Однако перечисленных показателей оказывается недостаточно.

Для более всесторонней оценки бойца необходимо учитывать и особенности использования им техники. В числе учитываемых аргументирующих технико-тактических показателей можно использовать следующие.

Показатель технического разнообразия (ПТРА)

В числителе формулы проставляется число используемых в бою приемов, представляющих различные классификационные группы, а в знаменателе – число всех классификационных групп. Если использовать данную формулу по предложенной в учебнике классификации, то можно определить техническое разнообразие атаки бойца:

$$ПТРА = \frac{\text{всего используется ударов}}{\text{всего групп ударов} - 5}.$$

Показатель технической разнонаправленности (ПТРН) определяется по индивидуальной технико-тактической карте, в которой учитывается число баллов, заработанных за удары в четыре сектора (в левый верхний, правый верхний, левый нижний, левый нижний) (схема 17).

$$ПТРН = \frac{\sum (R_i \leq \bar{R})}{R}$$

где \sum – сумма R_i не превышающих значения \bar{R} ;
 R_i – сумма баллов в одном из четырех направлений;
 \bar{R} – средняя арифметическая баллов для любого направления;
 R – сумма баллов по четырем тактическим направлениям.

Показатель эффективности маневренной защиты:

$$ПЭМЗ = \frac{\text{число удачных защитных маневров}}{\text{число попыток нанесения ударов}}$$

Показатель эффективности контактной защиты:

$$ПЭКЗ = \frac{\text{число удачных подставок, блоков и отбивов}}{\text{число попыток нанесения ударов}}$$

Схема 17

Карта учета индивидуальной соревновательной технико-тактической разнонаправленности боксера

Основ-ные тех-нические действия	Секторы ударов и защиты по высоте	Взаимные стойки в проекции на горизонтальную плоскость							
		Секторы ударов и защиты от ударов по фронту							
Атака руками	Верхний	*	*	*	*	*	*	*	*
	Средний								
Защита от ударов руками	Верхний	*	*	*	*	*	*	*	*
	Средний								

* Каждая клетка заполняется штрихами или точками, предполагающими зачет удара (нокаун отмечаются галочкой).

При желании и необходимости протокол можно расширить с включением в него таких параметров, как прямой удар, боковой, сбоку и снизу.

В разделе защиты можно дифференцировать параметры маневренной и контактной защиты.

В результате фиксации таких параметров создается образная картина технико-тактической модели боксера в пространственно-смысловом и в количественном вариантах.

На более поздних этапах подготовки можно использовать контроль становления индивидуального мастерства по ряду обобщенных показателей:

а) определение способности выигрывать у противников различной длины тела:

$$P_{\text{рост}} = \frac{\sum (R_i \leq \bar{R})}{R}$$

где \sum – сумма R_i не превышающих значения R ;
 R_i – сумма выигранных баллов при борьбе с противниками различной длины тела;
 \bar{R} – средняя арифметическая баллов для трех условий;
 R – сумма всех баллов.

б) определение способности выигрывать у противников, использующих различные стили боя:

$$P_{\text{так.}} = \frac{\sum (B_i \leq \bar{B})}{n}$$

где \sum – сумма B_i , не превышающих значения \bar{B} ;
 B_i – выигрышность в условиях какого-либо стиля со стороны противника;
 \bar{B} – средняя выигрышность;
 n – число контролируемых стилей со стороны противников.

Только применение вышеперечисленного комплекта формул определения различных сторон технико-тактического мастерства даст возможность объективно оценивать технико-тактическое мастерство с возможностью эффективно корректировать его на предмет разнообразия, разнонаправленности, достаточности и надежности.

В погоне за сиюминутными результатами тренеры пытаются уже на ранних этапах подготовки сократить арсеналы приемов, довести выполнение ограниченного числа приемов до автоматизма, с тем чтобы реализовать их в сложной соревновательной обстановке. Тут уж не до образовательного компонента.

Результаты опроса специалистов-тренеров выяснили, что до сих пор большинство тренеров предпочитают доминирование физической подготовки на начальном этапе многолетней подготовки бойцов, объясняя этот факт необходимостью наличия силы и скорости для ведения боя. В значительной степени этот факт можно объяснить отсутствием официально принятой модели пространственно-смысловой технико-тактической деятельности и параллельно с ней – модели результирующих показателей в ударных единоборствах.

К сожалению, в учебной литературе по боксу доминирует внимание к кондиционным показателям боксеров, а не к их технико-тактическому багажу и способности его реализовывать в условиях боя. Если регулярно вести учет технико-тактического мастерства боксеров, можно иметь на каждого технико-тактическое досье, которое позволило бы количественно оценить его стоимость. Например, имея данные, полученные с использованием вышеприведенных формул, можно вычислить интегральный показатель технико-тактической успешности на соревнованиях различного ранга, в котором будут учтены и перечень техники, и эффективность ее использования:

$$J_{\text{техтак}} = \frac{\text{КОПЭ} + \text{ПКЭ} + \text{ПТР} + \text{ЭМЗ} + \text{ЭКЗ} + \text{В и т. д.}}{n}.$$

Именно этот интегральный показатель должен быть окончательным приговором при определении претендентов на вхождение в состав сборных команд, а не результаты тестов на меру физической подготовленности по результатам кроссов, лазанию по канату и т. д.

Следует иметь в виду, что правильно организованный педагогический контроль позволяет осуществить комплекс организационных мероприятий, обеспечивающих не только оптимальное становление технико-тактического мастерства бойцов высокого класса в соответствии с моделью соревновательной деятельности, но и сохранение контингента учащихся, включая новичков, «вечных физкультурников», бойцов, занимающихся в целях поддержания профессионально-прикладной готовности. Так, например, если на этапе роста технико-тактического мастерства и функциональных качеств количественный и качественный педагогический контроль позволяет корректировать становление технико-тактического мастерства, а мотивировать и стимулировать к активной спортивной деятельности может квалификационная оценка в виде спортивных разрядов, то на этапе начальной подготовки необходима система контроля и оценки деятельности, исключая ситуативность противоборства.

При переходе на «фитнес-бокс» в целях поддержания функциональной пригодности также необходима оценка деятельности, позволяющая мотивировать и стимулировать к производительной деятельности, но на уровне щадящих функциональных нагрузок.

От официально демонстрируемой техники на этапе начальной подготовки контроль на учебно-тренировочном этапе переходит в контроль технико-тактической деятельности в процессе соревнований (см. далее «Текущий контроль технико-тактической оснащенности»).

Причем демонстрация техники и тактики ее использования остается и в демонстрационном режиме для оценки на техническую категорию.

Принцип количественной оценки деятельности в демонстрационном режиме может быть произвольным. Преимущественно это может быть условие правильного, адекватного и своевременного выполнения определенного процента демонстрируемых приемов атаки и защиты в ситуациях попеременного «боя» с использованием одним из бойцов лап.

Ниже приводится состав предлагаемых нормативов для квалификации деятельности (табл. 24).

Таблица 24

Содержание квалификационных нормативов для присвоения технических «повязок» в боксе (экспериментальное)

Категория	Год обуч.	Цвет повязки	Содержание требований по демонстрации приемов бокса
7-я	1-й	Белая	<ul style="list-style-type: none"> – типовые боевые позиции – типовые передвижения – маневр туловищем – типовые удары – типовые удары с передвижением – типовые удары с маневром туловищем – типовые удары с маневром тазом – типовые удары с приседа

продолжение табл. 24

6-я	2-й	Желтая	<ul style="list-style-type: none"> - типовая защита маневром туловищем - типовая защита маневром по рингу - типовая защита маневром тазом - типовая защита маневром приседом - типовая защита блоками - типовая защита подставкой - типовая защита блоком - типовая защита отбивом
5-я	3-й	Зеленая	<ol style="list-style-type: none"> 1. Демонстрация изученных атакующих действий (по нормативам белой повязки) 2. Демонстрация изученных защитных действий (по нормативам желтой повязки) 3. Зачет при адекватной реализации 3 атакующих технико-тактических действий из 4, заданных по программе технико-тактической подготовки на дальней дистанции 4. Зачет при адекватной реализации 3 защитных технико-тактических действий из 4, заданных по программе технико-тактической подготовки на дальней дистанции
4-я	4-й	Синяя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Зачет при адекватной реализации 3 атакующих технико-тактических действий из 4, заданных по программе технико-тактической подготовки на дальней дистанции 2. Зачет при адекватной реализации 3 защитных технико-тактических действий из 4, заданных по программе технико-тактической подготовки на дальней дистанции 3. Зачет при адекватной реализации 3 атакующих технико-тактических действий из 4, заданных по программе технико-тактической подготовки на средней дистанции 4. Зачет при адекватной реализации 3 защитных технико-тактических действий из 4, заданных по программе технико-тактической подготовки на средней дистанции
3-я	5-й	Оранжевая	<ol style="list-style-type: none"> 1. Зачет при адекватной реализации 3 атакующих технико-тактических действий из 4, заданных по программе технико-тактической подготовки на дальней дистанции 2. Зачет при адекватной реализации 3 защитных технико-тактических действий из 4, заданных по программе технико-тактической подготовки на дальней дистанции 3. Зачет при адекватной реализации 3 атакующих технико-тактических действий из 4, заданных по программе технико-тактической подготовки на ближней дистанции 4. Зачет при адекватной реализации 3 защитных технико-тактических действий из 4, заданных по программе технико-тактической подготовки на ближней дистанции

окончание табл. 24

2-я	6-й	Красная	1. Зачет при адекватной реализации 3 атакующих технико-тактических действий из 4, заданных по программе технико-тактической подготовки на средней дистанции 2. Зачет при адекватной реализации 3 защитных технико-тактических действий из 4, заданных по программе технико-тактической подготовки на средней дистанции 3. Зачет при адекватной реализации 3 атакующих технико-тактических действий из 4, заданных по программе технико-тактической подготовки на дистанции вплотную 4. Зачет при адекватной реализации 3 защитных технико-тактических действий из 4, заданных по программе технико-тактической подготовки на дистанции вплотную
1-я	7-й	Коричневая	1. Зачет при удовлетворительной демонстрации 4 из 6 типовых стилей ведения боя 2. Зачет при удовлетворительной демонстрации боя в условно-контактном режиме

Контрольные вопросы

1. Содержание визуального экспресс-контроля.
2. Содержание инструментального экспресс-контроля.
3. Содержание текущего педагогического контроля.
4. Содержание этапного педагогического контроля.
5. Символы для стенографирования ударной техники.
6. Символы для стенографирования маневренной защиты.
7. Символы для стенографирования контактной защиты.
8. Ведение стенографического протокола боя.
9. Определение ПА (плотности атаки).
10. Определение КОПЭ (количественный показатель эффективности).
11. Определение КАПЭ (качественный показатель эффективности).
12. Определение В (выигрышность).
13. Определение ПТРА (показатель технического разнообразия).
14. Определение ПТРН (показатель технической разнонаправленности).
15. Определение ПЭМЗ (показатель эффективности маневренной защиты).
16. Определение ПЭКЗ (показатель эффективности контактной защиты).
17. Содержание технико-тактической карты.
18. Определение интегрального технико-тактического показателя.

ЧАСТЬ IV

МЕТОДОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ БОКСЕРА

ГЛАВА 9. ОСНОВЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОКСЕРА

Когда в среде врачей, педагогов, тренеров, работодателей ведется разговор о функциональных качествах человека (возможностях, способностях), как правило, подразумеваются функциональные возможности вегетативного обеспечения организма, управляющих двигательных систем, систем приема и переработки внешней информации – то есть физиологические качества.

На самом же деле функциональные возможности (качества) следует рассматривать как способность индивида адекватно и успешно адаптироваться к изменениям внешней и окружающей среды, а такая способность проявляется не только в связи с природными физиологическими качествами. Огромную роль в адаптации играет степень обученности субъекта в той области деятельности, которая в данный момент подразумевается.

Поэтому, рассматривая функциональную дееспособность с позиции успешности выполнения профессиональных функций, следует учитывать важную роль состава и качества обучения специфическим для определенной специальности умениям и навыкам.

Так, если вести разговор о функциональных возможностях человека с профессиональных позиций, например, как каменотеса, то он может быть оценен положительно (при огромной силе и выносливости). Этот же человек может быть функционально неготовым к деятельности слесаря-лекальщика, поскольку он не прошел соответствующего обучения (а может быть, по физиологическим параметрам он никогда этому и не научится).

Поэтому, рассматривая функциональную дееспособность с позиции успешности выполнения профессиональных функций, следует учитывать важную роль качества обученности специфическим для определенной специальности умениям и навыкам.

В физической культуре и спорте традиционно принято расценивать термин «функциональные качества» как способности к проявлению кондиционных характеристик (сила, быстрота, выносливость, гибкость).

Это естественно для видов спорта с направленностью на преодоление простейших внутренних и внешних сопротивлений – таких, как циклические упражнения легкой и тяжелой атлетики, плавание, велоспорт, гребля и т. п.

Однако все более увеличивается число видов спортивной деятельности, связанных в первую очередь с качеством обученности сложнокоординационным действиям в меняющихся кинематических и динамических ситуациях. К таковым относятся все спортивные игры и единоборства, к ним же относятся и все деятельностные упражнения (схема 1, глава 1). Правила соревнований по тому или иному виду спорта предопределяют состав техники движений и направленность подготовки (В. А. Демин, 1975).

В значительной степени ими определяется и направленность предсоревновательной подготовки (техничко-тактическая, физическая, психологическая). Среди тренеров и особенно спортивных чиновников доминирует представление о чрезвычайной важности функциональной подготовки (читай – физической подготовки). Неудивительно, что индивидуальные планы членов сборных команд по единоборствам переполнены заданиями по физической подготовке в ущерб технико-тактической тематике.

В соответствии с такой тенденцией тренеры загружают всех спортсменов общефизическими нагрузками, в то время как лица, не имеющие высоких физических данных, обладают высокой чувствительностью и координированностью, компенсирующими этот недостаток. Естественно, что, попав под «пресс» общефизических нагрузок, такой боец расходует энергию понапрасну и в самом бою ее может не хватить. А ведь еще в 1972 г. А. Н. Ленц говорил о том, что «увлечение многих тренеров общефизическими нагрузками не может быть оправдано, поскольку на соревнованиях в конечном итоге оцениваются не общефизические качества, а специфические действия». Эта же мысль была озвучена и Г. И. Торопиным (1984).

В общетеоретическом плане эта мысль высказывалась Л. П. Матвеевым (1969): «Массированным использованием средств тренировки мы стремимся возместить их недостаточную направленность, что ведет к неоправданному

разрастанию количественной стороны тренировки в ущерб ее качеству».

В исследованиях В. В. Розенבלата (1961) было доказано, что утомление начинается с коры головного мозга. Стало быть, в видах спорта, связанных с усиленной переработкой образно-двигательной и словесно-логической информации, утомление наступает быстрее в том случае, если спортсмен не обучен технике и тактике ее использования.

Поэтому направленность многолетней и даже предсоревновательной подготовки в ситуационных видах деятельности должна быть технико-тактической с обширным образовательным компонентом.

В связи с вышеизложенным необходимо рассматривать функциональные способности в нескольких ипостасях:

- физические – способность преодолевать сопротивление физических тел;
- координационные – способность организовывать качественные мышечные синергии;
- ситуативно-коммуникативные – способность к переработке образно-двигательной информации и формированию оптимальных двигательных команд в условиях смены кинематических и динамических ситуаций;
- экстремально-эмоциональные – способность обеспечивать бесперебойную работу всех функциональных систем в условиях эмоционального стресса.

Учитывать такую полифункциональность необходимо, поскольку многие тренеры и командиры считают, что кроссовая подготовка обеспечивает выносливость. Бегуну-«кроссовику» – да. Но даже спринтеру она может навредить, не говоря уже об «игровиках» и единоборцах. Их функциональные структуры по переработке образно-двигательной информации устанут гораздо быстрее, чем мышцы ног и рук. Поэтому необученный, но физически обеспеченный спортсмен устанет от специальной деятельности раньше обученного, поскольку утомление начинается с коры головного мозга. Он после проигрыша может еще пробежать несколько километров, но он уже проиграл (В. Н. Лебедев, 1975; В. В. Розенблат, 1961).

Из вышесказанного следует, что и направленность педагогического контроля в таких видах спорта должна быть ориентирована на контроль формирования специфических координационных умений и способности реализовывать их адекватно изменяющейся ситуации, которые конечно же зависят и от текущего физиологического состояния субъекта.

Таким образом, в дальнейшем следует воспринимать материал, касающийся повышения функциональных нагрузок, с оглядкой на вышесказанное и не путать функциональные возможности организма с позиций физиологов

с функциональными возможностями специалиста (спортсмена, врача, военного, столяра, слесаря и т. п.) с позиций педагогики.

В данной главе функциональные возможности будут рассматриваться с позиций физиологии – способности субъекта обеспечить качественное выполнение умений и навыков за счет преимущественного использования силы, быстроты и выносливости мышечной системы, скорости и адекватности переработки информации.

9.1. Матрица модели физиологических качеств боксера и поэтапные задачи их формирования

В предыдущих главах шел разговор о технике и тактике бокса. Однако технические и тактические умения реализуются за счет использования функциональных возможностей организма, в состав которых входят:

- качество опорно-двигательного аппарата;
- качество питания мышц и мозга;
- качество переработки внешней и внутренней информации;
- качество управления скелетной мускулатурой (помимо степени ее обученности).

Таким образом, в ходе базовой технической подготовки параллельно происходит обучение и совершенствование всех функциональных структур организма.

После завершения этапа базовой технической подготовки начинается работа по обеспечению реализации технических умений в меняющихся статических, кинематических и динамических ситуациях поединка.

Постоянно увеличивающийся соревновательный компонент нуждается в повышении требований к функциональным системам организма в виде увеличения объема и интенсивности физических, интеллектуальных и эмоциональных нагрузок.

С одной стороны, спортивная подготовка представляет собой процесс единовременной, параллельной технико-тактической, физической и психологической тренировки.

Тем не менее в целях углубленного познания каждого направления виды подготовки рассматриваются и раздельно.

С 70-х гг. прошлого столетия в теории единоборств значительное место занимала проблема составления модельных характеристик высококвалифицированных спортсменов.

Несмотря на то что результат на соревнованиях единоборца зависит от комплекса степени технико-тактической обученности и состояния всех обеспечивающих реализацию этой обученности функциональных систем организма, следует для упрощения восприятия вначале разграничить такие понятия, как:

- моделирование технико-тактической деятельности и модельные характеристики соревновательной деятельности (Ю. Б. Никифоров, А. И. Родионов, М. А. Овакян, 1981; 1982);
- функциональные модели спортсменов.

В дальнейшем, после усвоения состава этих двух блоков, формирующих понятие «модель боксера», целесообразно устанавливать их взаимозависимость.

Так, можно установить взаимосвязь между:

- плотностью ударов и физическими качествами боксера (Петухов В.А., 1974);
- скоростью простой и сложной реакции и эмоциональной устойчивостью (В. А. Плахтиенко, Ю. М. Блудов, 1973);
- пластичностью психических процессов, экстравертностью, эмоциональностью и количеством ударов за раунд, коэффициентом вариации ударов по раундам, процентом боевых действий передней рукой, процентом ответных атак, процентом различных вариантов защиты и т. д. (Н. Н. Клещев и др., 1981).

На сегодняшний день полной модели деятельности боксера и модели его функциональной обеспеченности еще нет.

В деле их дальнейшей разработки возможно использование подходов к моделированию таких представителей других ситуационных видов спорта, как М. С. Бриль (об эталонных моделях спортсменов на базе их квалификационных различий, 1989), А. А. Сучилина (об успешности действий в нападении и обороне, объеме двигательной деятельности и эффективности соревновательной деятельности, 1997) и др.

На данном этапе развития медико-биологического обеспечения бокса нет возможности наполнить содержание функциональной модели боксера количественными константами, пригодными для упрощенного использования в педагогической практике. Дело в том, что каждой из 11 весовых категорий присущи срединные весо-ростовые данные, характерные для данного веса жировая прослойка, мышечная масса, длины конечностей и пропорции тела.

Поэтому все предшествующие разговоры о модельных характеристиках высококлассных бойцов можно расценивать только как заказ на основа-

тельное, комплексное исследование в области функциональных срединных моделей, допускающих вариативные колебания в связи с обилием их перечня и обилием приемов бокса.

Тенденция использования модельных характеристик функциональных качеств в интересах предварительного отбора, например, в секции спортивной борьбы (Г.С. Туманян, 1984) в настоящее время можно считать вредными, поскольку мы уже расплачиваемся за чрезмерное увлечение «высшими» достижениями в ущерб массовому спорту. Этот вопрос должен быть закрыт навсегда, поскольку физическая культура и спорт созданы народом и для народа. При наличии массового спорта нет необходимости производить предварительный отбор, нет необходимости производить целенаправленный отсев и нет необходимости проводить селекцию бойцов. Все будет происходить само собой, и в сборные команды из огромного числа претендентов будут просто попадать лучшие боксеры.

В стране должен доминировать массовый спорт, и тогда меньше места будет спекулянтам от спорта как средства политики.

Если не принимать во внимание вышесказанное по поводу приспособления технико-тактического арсенала к морфологическим особенностям, то перспективность идеи профессионального отбора можно опровергнуть невозможностью определения в период детства будущего телосложения после полового созревания и того, какими физическими качествами станет обладать учащийся. Тем более что мы не можем в конкретном детском и юношеском возрасте добиться хотя бы приближенного однообразия соматических признаков в связи с их вариативным сроком созревания.

Тем не менее тренер должен знать весь перечень функциональных качеств, необходимых для реализации технико-тактических умений, обеспечивающих превращение этих умений в навыки соревновательных действий.

Представленная в настоящем пособии модельная матрица функциональных показателей может использоваться только в качестве ориентира, пока на уровне интуиции, хотя при умелом использовании это немало (табл. 25).

Все перечисленные в данной таблице функциональные показатели в различной степени задействованы при выполнении умственной и физической деятельности и в различной степени нагружаются в ходе спортивной тренировки. Основываясь на этом перечне функциональных качеств, можно приблизительно выделять те из них, требования к которым повышены в спортивной борьбе и в определенной весовой категории.

Следует дифференцировать понятия терминов, использующихся в блоке сенсомоторных качеств, и уточнить последовательность овладения обозначенными способностями:

а) координированность – способность к произвольным согласованным движениям в заранее запрограммированных условиях (осваиваются первыми);

б) ситуативная сенсомоторика – способность объективно воспринимать информацию и организовывать адекватные ей координированные движения в условиях меняющихся ситуаций (обуславливают качество ловкости и изучаются после овладения координационными навыками при отсутствии сбивающих факторов). В свою очередь, необходимо различать ловкость телесную (по Н.А. Бернштейну – грудную), которая более используется в спортивной гимнастике, акробатике и спортивной борьбе, и ловкость предметную, которая более необходима в художественной гимнастике, спортивных играх и ударных единоборствах;

в) психомоторика – способность к реализации двигательных умений и навыков (ловкости) в психострессорных ситуациях (осваивается после овладения сферой ситуативной сенсомоторики без психострессов).

Поскольку ловкость – это степень обученности в сфере переработки образно-двигательной информации и организации адекватного реагирования, технико-тактическая подготовка является основой любого вида деятельности человека.

Таблица 25

Матрица модельного блока функциональных качеств бойца

№ п/п	Блок качеств	Составляющие
1	Морфологические данные	– соматотип – весо-ростовые данные – пропорции тела, длина конечностей – степень гибкости
2	Энергетика	– гемодинамика, хемообмен и Ω -потенциал
3	Физические (локомоторные) качества	– сила – быстрота – выносливость

продолжение табл. 25

4	Сенсомоторика	<ul style="list-style-type: none"> – двигательная асимметрия – сенсорные пороги – скорость простой реакции – способность к координированности – скорость и адекватность сложной моторной реакции – рецептивная антиципация – сенсомоторная выносливость – адекватность работы в ситуативном психострессе – длительность адекватной работы в ситуативном психострессе
5	Нервная типология	<ul style="list-style-type: none"> – сила нервных процессов (НП) по возбуждению (В) и произвольному торможению (Т) – подвижность НП – уравновешенность НП – выносливость НП по возбуждению (В) и торможению (Т) – наличие непроизвольного торможения – тип защитной реакции и уровень тревожности
6	Интеллект	<ul style="list-style-type: none"> – быстрота адекватного мышления – широта диапазона внимания – скорость запоминания информации – время хранения информации – экстраполяция – длительность адекватной работы в стрессе
7	Психодинамические свойства темперамента	<ul style="list-style-type: none"> – эмоциональная возбудимость и степень импульсивности – ригидность – пластичность – экстравертность – интровертность – уровень смелости и бесстрашия – уровень агрессивности
8	Психологические свойства личности и мотивационно-социальное поведение	<ul style="list-style-type: none"> – «геноцель» и «геноспособ» достижения цели (предрасположенность к способу ее достижения) – степень самоутверждения и самовыражения – уровень притязаний и степень трудолюбия – мера сопереживания, самоограничения, доброты – степень управляемости, законопослушности – волевые качества – принципиальность, обязательность

Непосредственно физические (кондиционные) качества развиваются параллельно с ростом технико-тактического мастерства, в процессе которого тренер (или сам учащийся) подтягивают недостающие качества до необходимого уровня (в интересах оптимальной реализации техники).

В боксе при реализации приобретенных умений учащиеся сталкиваются со сбивающими факторами. К ним относятся:

- ударная техника противника;
- механические – как противонаправленное (блоки, отбивы, подставки) и однонаправленное сопротивление противника (уклонение от воздействия);
- энергетические – как умственная, координационная и физическая усталость;
- психологические – как неуверенность в успешности реализации запланированных действий.

Если координационные и сенсомоторные структуры не испытывают особых нагрузок в ходе учебно-тренировочного процесса, то в условиях соревнований на сенсомоторику воздействуют мощные психострессорные нагрузки.

Однако прежде чем заботиться об обеспечении психомоторных качеств, необходимо обеспечить элементарные умения и тактику их использования без психологических нагрузок. В противном случае тренер рискует потерять своих учеников или, если они безмерно одарены природой, сузить их технико-тактические возможности.

В связи с тем что качество проявления технико-тактических умений в условиях соревнований в значительной мере зависит от степени развития функциональных качеств, их совершенствование должно проходить параллельно с обучением.

При этом, учитывая все более раннюю специализацию в видах спорта, на этапе начальной подготовки целесообразно организовывать общедвигательную подготовку, преследующую цель привития жизненно необходимых умений (общедвигательная подготовка – ОДП).

Одновременно осуществляется морально-этическая подготовка (МЭП) в рамках возрастных социальных предпочтений.

На более поздних этапах технико-тактической подготовки параллельно осуществляется общая физическая подготовка и волевая подготовка.

Еще позже – специальная физическая подготовка (после формирования пропорций тела) и эмоциональная подготовка по мере необходимости участия в ответственных соревнованиях (табл. 26).

Таблица 26

**Схема организации комплексной многолетней подготовки боксеров
и повременной взаимосвязи
с развитием функциональных, физиологических способностей**

Год	Технико-тактическая подготовка	Физическая подготовка		Психологическая подготовка
1-й	НП-1 – базовая начальная техническая подготовка		ОДП*	МЭП*
2-й	НП-2 – базовая фундаментальная техническая подготовка		ОДП	МЭП
3-й	НП-3 – базовая расширенная техническая подготовка		ОДП	МЭП + волевая п-ка (ВП)
4-й	УТ-1 – базовая технико-тактическая подготовка		ОФП	МЭП +ВП
5-й	УТ-1 – базовая технико-тактическая подготовка		ОФП	МЭП + эмоц. п-ка (ЭП)
6-й	УТ-3 – базовая тактико-техническая подготовка	СФП	ОФП	МЭП+ЭП
7-й	УТ-4 – базовая тактическая подготовка	СФП	ОФП	МЭП+ЭП
8-й	СС-1 – индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка	СФП	ОФП	МЭП+ЭП
9-й	СС-2 – индивидуально-групповая тактико-техническая подготовка	СФП	ОФП	МЭП+ЭП
10-й	СС-3 – индивидуально-групповая тактическая подготовка	СФП		МЭП+ЭП
11-й	ВСМ-1 – автономная технико-тактическая подготовка	СФП		МЭП+ЭП
Планирование и учет. Мотивирование образовательной деятельности	Организационно-методические мероприятия			Мероприятия по мотивированию спортивной деятельности
	Организация соревновательного процесса. Материальное обеспечение	Формирование ответственности в работе подразделений	Дозирование физических нормативов и их оценки	

* ОДП – общедевятельная подготовка как мера восполнения программы средней школы;
 ОФП – общая физическая подготовка бойца;
 СФП – специальная физическая подготовка;
 МЭП – морально-этическая подготовка;
 ВП – волевая подготовка;
 ЭП – эмоциональная подготовка.

Таким образом, функциональная подготовка является конгломератом технико-тактической, общефизической, специальной физической и психологической подготовок, обеспечивающих развитие:

- вегетативных систем организма, питающих мышцы, нервы и мозг;
- опорно-двигательной системы, обеспечивающей силу, быстроту и выносливость движений;
- координированности, обеспечивающей согласованную работу мышц;
- сенсомоторики, обеспечивающей движения адекватно меняющейся ситуации;
- психомоторики, обеспечивающей эту деятельность в психострессорных условиях.

9.2. Общефизические качества как фактор, обеспечивающий реализацию технико-тактических умений

Двигательные возможности человека принято называть физическими качествами. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Все эти физические качества проявляются в движениях, и характер их проявления зависит от структуры движений. Например, удары могут выполняться с установкой на силу (длинный – сильный удар) и с установкой на скорость (короткий – быстрый удар).

Однако установка на «сильный» удар, как правило, приводит к толчковому эффекту (см. главу 3), а установка на быстрый удар – к нокауту (если удар был точен).

Воспитание физических качеств в боксе осуществляется во всех формах занятий. В качестве средств воспитания необходимых физических качеств прежде всего необходимо выделить упражнения, связанные непосредственно с боксом (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные бои).

Однако в связи с тем, что реализация техники и тактики бокса в ходе тренировочной встречи не зависит от желания самого боксера, а обусловлена труд-

но предсказуемым возникновением «пусковых» ситуаций, в тренировочном процессе трудно запланировать число необходимых повторений приема. В то же время может оказаться необходимым повторение определенных приемов, требующих повышения какого-либо чисто физического качества.

В этих случаях целесообразно применять близкие к движениям боксера упражнения, имитирующие атакующие и защитные действия без снарядов и использования различных снарядов.

Следует обозначить два направления в развитии физических качеств: общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Практически во всех видах спорта с приближением хода подготовки к основным соревнованиям значительную часть времени отводят упражнениям, специфическим для данного вида, однако в процессе многолетней подготовки и особенно на этапе начальной подготовки приоритет отдается общефизическим упражнениям, обеспечивающим формирование основных групп мышц и реализацию таких естественных для человека движений, как бег, прыжки, гимнастика, плавание, игры.

Но в то же время следует помнить, что в условиях ранней специализации, когда в секции по видам спорта приходят дети со слабым произвольным вниманием, доминирование упражнений, далеких от смысловой деятельности избранного вида спорта, побуждает детей уходить из такой секции.

Пока что программ в спортивных единоборствах, в которых учитывался бы факт ранней специализации и, соответственно, обосновывалось бы содержание и методология подготовки детей, нет. Каждому тренеру придется использовать свои знания и интуицию педагога на уровне первооткрывателя.

Необходимо также внести ясность в понятия о физических качествах.

Исторически сложилось так, что к физическим качествам, кроме силы, быстроты и выносливости, относят гибкость и ловкость. Это неверно, поскольку гибкость следует относить к анатомическому качеству, обеспечивающему подвижность в суставах позвоночника (непосредственно гибкость) и растянутость в суставах конечностей (табл. 27).

Ловкость – качество, намного более многомерное, чем блок чисто физических качеств, и состоит из ряда таких составляющих, как точность движений по меткости, устойчивость, согласованность движений, которая обеспечивает координированность, и т. д. (табл. 27).

В связи с вышеизложенным целесообразно рассматривать функциональную подготовку как триединый процесс развития:

- энергетических способностей;

- физических способностей, обеспечивающих динамические функции;
- сенсомоторных способностей, обеспечивающих управленческую функцию;
- психомоторных способностей, обеспечивающих надежность управления в психострессорных ситуациях, что так важно в боевых условиях поединков.

Выполнение энергетических и динамических функций обеспечивается качествами, представленными в трех блоках: морфологического, вегетативно-энергетического и чисто физического состава (табл. 3).

Морфологические качества predetermined генетически и тренировке практически не поддаются. Их учет необходим для сравнения своих морфологических данных с данными противника, что позволяет более приближенно адаптировать свои действия против противника.

Соматотип predetermined многие функциональные качества. Так, состояние жировой прослойки относит боксера или к категории, способной к скоростно-силовой борьбе, или к темповой борьбе.

Весоростовые качества, пропорции тела и длина конечностей оказывают влияние на состав оптимальной техники и в определенной степени – на эффективность проявления физических качеств в процессе реализации этой техники.

Степень гибкости влияет на эффективность реализации техники, как в атакующем, так и в защитном аспекте.

Энергетические качества зависят от генетически заложенных механизмов **хемообмена**, обеспечивающих энергетику всей умственной и двигательной деятельности питательными веществами и кислородом через кровь и лимфу.

Кровь доставляется по сосудистой системе благодаря непрерывной работе сердца. При этом сосуды должны варьировать свой тонус в зависимости от потребностей организма, а сердце должно варьировать частоту сокращений и систолический объем, что и относится к гемодинамике, на которую обращается основное внимание при организации медицинского контроля в спорте.

Омега-потенциал является интегральным показателем степени энергетической обеспеченности индивидуума. Омега-потенциал до 20 милливольт характеризует слабую энергетическую обеспеченность, но (как правило) высокую управляемость. Омега-потенциал от 20 до 40 милливольт характеризует высокую энергетическую обеспеченность. Омега-потенциал, выходящий за пределы 40 милливольт, характеризует сверхвысокую энергетику, зачастую приводящую к неуправляемости индивида. Тренер, имеющий такие данные о своих учениках, может более приспособленно работать с ними в плане обучения технике и тактике, прогнозирования величины функциональной отдачи и в плане воспитательной работы.

Таблица 27

**Функциональные качества боксера как средство прогнозирования
направленности его подготовки**

№ п/п	Блок качеств	Составляющие	Направление использования данных
1	Морфологические данные	– соматотип – весо-ростовые данные – пропорции тела, длина конечностей – степень гибкости	Соматотип дает возможность прогнозировать преимущественные качества индивида в соответствии с законами морфологии Пропорции тела и т. д. позволяют индивидуализировать технику Гибкость обеспечивает амплитуду движений в бросковой и ударной технике
2	Энергетические качества	– гемодинамика – хемообмен – омега (Ω)-потенциал	Гемодинамика позволяет оценивать реакцию организма на нагрузки и оперативно вносить изменения Хемообмен сигнализирует о качестве обмена веществ и влиянии на общую энергетику Омега-потенциал позволяет прогнозировать возможности боксера, а его колебания – свидетельствовать об отклонениях от нормы и мерах по их снятию
3	Физические (кондиционные) качества	– сила – быстрота – выносливость	Эти качества должны соответствовать средним нормам для СВК. Попытки превзойти самого себя могут привести к поломке функциональных систем. Следует помнить, что в данном виде спорта главным показателем является спортивный результат
4	Сенсомоторика	– двигательная асимметрия – сенсорные пороги – скорость простой реакции	Все перечисленные в данном блоке качества определяют качество формирования таких способностей, как: – скорость удара – частота ударов – точность ударов по движущейся мишени
	Сенсомоторика	– координированность – скорость и адекватность сложной моторной реакции – рецептивная антиципация – сенсомоторная выносливость – адекватность работы в ситуативном психострессе – длительность адекватной работы в ситуативном психострессе	– точность ударов в собственном передвижении – скорость защитной реакции туловища на удар противника – скорость защитной реакции отскока на удар противника – скорость защитной реакции руками на удар противника – скорость ответного удара на удар противника

Физические (кондиционные) качества непосредственно участвуют в реализации технических действий, обеспечивая силу, скорость их проведения и длительность без снижения эффективности (выносливость).

Их учет сам по себе дает возможность тренеру более глубоко оценивать возможности каждого воспитанника и представлять сложную взаимосвязь всех качеств в борьбе за победу.

В научной и научно-методической литературе по боксу нет единого мнения о соотношении физического и технико-тактического компонента на этапах спортивной подготовки боксеров.

Сенситивность развития чисто физических (кондиционных) и управленческих (сенсомоторных) качеств (А. А. Гужаловский, 1984; Б.Б. Коссов, 1989; В.И. Лях, 1990) должна ориентировать тренеров на учет этого факта и осмотрительно подходить к мерам нагрузки организма тем или иным видом физической деятельности.

Эффект сенситивности развития функциональных качеств особенно усиливается неравномерностью соматического развития детей (Г.П. Шиянов, 1998 и др.)

Практика деятельности ДЮСШ свидетельствует о значительном отсеке детей, особенно на этапе начальной подготовки. Связано это с попыткой тренеров быстрее добиться развития чисто физических качеств, к чему усердно провоцируют нормативные части программ для ДЮСШ, в которых зачастую даются устаревшие нормативы – без учета ухудшения экологической обстановки. Официально опубликованы данные о том, что здоровыми рождается только 20% детей, а к окончанию средней школы их становится только 7%.

По всей видимости, к такому уменьшению числа здоровых детей прикладывают руку и тренеры, стремящиеся родить чемпионов или добиться выполнения от больных детей официальных нормативов.

Следует иметь в виду, что частично нездоровые дети за счет щадящих режимов нагрузки получают стимул к усиленному питанию. В свою очередь, при правильно организованном питании многие из них могут к совершеннолетию стать здоровыми. Тренер, учитывающий этот фактор, может сохранить большое число занимающихся, что, в свою очередь, обеспечит его перспективных боксеров большим числом спарринг-партнеров. Польза от этого будет обоюдная.

Вопрос об организации щадящих режимов физической подготовки особенно важен при прогрессирующей ранней специализации в спорте и невоз-

возможности на данном этапе в средней образовательной школе обеспечить формирование основных двигательных умений, тем более что там стремятся к демонстрации чисто физических показателей без элемента деятельностного характера, что особенно увлекает детей.

Учитывая вышеизложенное, следует определиться в том, что на этапе начальной подготовки для детей в возрасте 10 лет (Бокс, 2005) целесообразно, кроме изучения базовой техники бокса, предусмотреть не столько мероприятия по развитию физических качеств, сколько формирование общедвигательных умений, перенеся вопрос о развитии чисто физических (кондиционных) качеств на учебно-тренировочный этап.

9.3. Общедвигательная подготовка в боксе

В течение этапа начальной подготовки, который может, по данным программы для ДЮСШ и СДЮШОР по боксу (2005), длиться 2 или 3 года, целесообразно использовать упражнения, позволяющие овладеть движениями, необходимыми в жизни (общедвигательная подготовка).

Это тем более необходимо, поскольку двухразовые занятия физической культурой в средней общеобразовательной школе не могут обеспечить нормального двигательного развития ребенка, а преимущественная жизнь в городских «многоэтажках» при отсутствии возможности естественно прыгать через ямы, лазать по заборам и деревьям и т. д. еще более усугубляют и без того тяжелое положение. Комплекс общедвигательных упражнений может быть различным, но он должен обеспечивать высокую эмоциональность занимающихся. С целью повышения эмоционального фона и, соответственно, активности учащихся большая часть упражнений должна проводиться в парах или группах.

Согласно схеме урока, каждое занятие начинается с общеподготовительных упражнений, предназначенных для общего разогрева организма (особенно суставных сумок). Дело в том, что в спокойном состоянии около 80% капилляров находится в сплюсненном состоянии. Для того чтобы обеспечить полноценное питание кровью всех органов (особенно мышц и суставов), необходимо наполнить все капилляры кровью.

В этом случае суставные соединения становятся более эластичными, снижается нагрузка на сердце (с меньшим усилием проталкивается кровь по сосудам и капиллярам) и не поднимается сверх нормы давление в сосудах.

Для обеспечения этого эффекта в начале занятия проводятся: ходьба, перемежающаяся с равномерным, а затем переменным бегом с изменением направления и одновременными движениями туловища, рук и ног. При переходе в учебно-тренировочные группы даже беговые упражнения разминки надо проводить с имитацией движений боксера (что и осуществляется, как правило, на «дорожке») (рис. 28, 29).

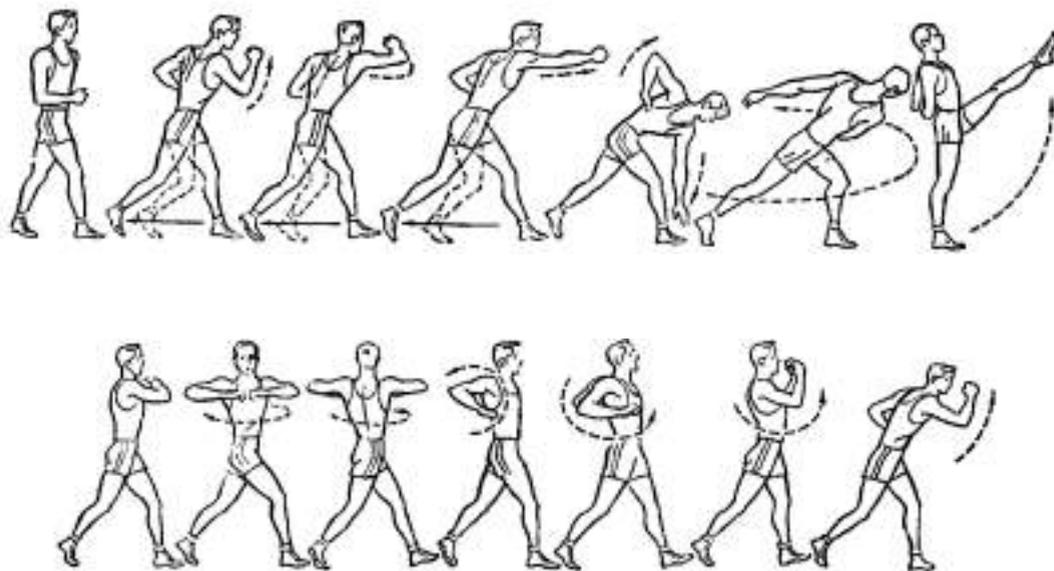


Рис. 28. Типовые движения конечностями и туловищем в процессе разминки боксеров (данные иллюстрации взяты из работы М. И. Романенко, 1978)

Затем разминка переходит к разогреву суставов конечностей и позвоночника, с использованием гимнастических упражнений в положении стоя.

Вышеперечисленные упражнения применяются в основном для подготовки к основной части уроков по боксу.



Рис. 29. Типовые гимнастические упражнения в положении стоя (данные иллюстрации взяты из работы М. И. Романенко, 1978)

В целях обеспечения роста общей физической подготовленности в процессе самих занятий по боксу на соответствующих этапах подготовки необходимо использовать ряд упражнений с отягощениями, что позволит укрепить суставы, увеличить поперечник мышц и т. д.

При использовании упражнений с пружинящими противовесами следует учитывать, что они не копируют реальную динамическую ситуацию, имеющую место при осуществлении ударных движений. Поэтому увлекаться ими не следует и необходимо помнить, что их использование обеспечивает только рост мышечного поперечника.

Для одновременного совершенствования сенсомоторных функций используются упражнения по перебрасыванию между собой различных предметов.

Для умения действовать в полном контакте боксеры непременно должны упражняться во взаимодействии и противодействии с партнером.

Кроме вышеперечисленных упражнений, которые могут выполняться в спортивном зале, в процессе тренировок по боксу, в целях укрепления общего здоровья и снятия монотонии, что при регулярных занятиях боксом вполне возможно, следует использовать упражнения из других видов спорта.

К ним можно отнести:

- кроссы по пересеченной местности и бег с препятствиями;
- спортивные игры, обеспечивающие высокий эмоциональный фон;
- плавание;
- лыжи, бег на средние и длинные дистанции, езда на велосипеде, гребля;
- прыжки всех видов;
- фехтование;
- борьба.

При организации общедвигательной подготовки можно использовать перечень разнообразных, обеспечивающих присутствие эмоционального фона упражнений, проиллюстрированных в работе В. И. Филимонова (2001).

Особенно это будет ценно на начальном этапе подготовки в связи с наличием в них элемента взаимодействия и содружества.

Развитие силы

Сила – это способность в кратчайший срок разогнать кулак так, чтобы к моменту удара он имел максимальную «живую силу снаряда».

Поэтому в боксе преобладающее значение имеет скоростная сила.

Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных проявлений (напряжения и расслабления).

Сократительная мощность мышц в определенной степени обеспечивается величиной их поперечника. Поэтому в первую очередь боксер должен стремиться обеспечить рост скелетных мышц, но не до величины, к которой стремятся в атлетической гимнастике и тем более в бодибилдинге.

При наращивании силы боксер должен думать о том, чтобы после каждой серии чисто силовых упражнений следовали упражнения на расслабление нагруженных мышц.

Занятия для развития силы. Занятия включают общую разминку и упражнения с гантелями, набивными мячами, эспандерами, штангой, кувалдой и т. п. Применяются как упражнения, воздействующие на основной комплекс мышц, участвующих в ударных и защитных действиях и силовом противодействии на ближней дистанции, так и упражнения, локально воздействующие на отдельные группы мышц, наиболее активно участвующие в движениях боксера (например, мышцы плечевого пояса, ног). К упражнениям первой группы относятся главным образом упражнения со штангой (жим, толчок, рывок), набивными мячами, специальными тяжелоатлетическими тренажерами. Наиболее эффективным отягощением для развития общей силы боксера является штанга, вес которой составляет 70–80% от максимального. К упражнениям второй группы относятся упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой и специально направленные упражнения со штангой (жим лежа, прыжки со штангой и др.). В занятии упражнения обеих групп чередуются.

Силовые занятия можно проводить по-разному, делая акцент преимущественно на развитии общей силы (используя главным образом общие тяжелоатлетические упражнения) или специальной силы (используя более специализированные упражнения).

Умение проводить удар (защиту), не вовлекая в эту работу ненужные и тем более мешающие мышцы-антагонисты, обеспечивает более высокое качество проявления силы. Поэтому в боксе методы развития общей силы имеют вспомогательную направленность, и нижеследующие рекомендации следует рассматривать как ориентир к осмысленной деятельности с позиций общей теории спортивной тренировки, направленной на оптимальную минимизацию объемов силовых упражнений, не относящихся непосредственно к деятельности боксера.

Несколько другую направленность имеет силовая подготовка в фитнес-боксе. Фитнес-боксер может использовать упражнения на развитие мышечной массы в качестве фактуры физического развития, но и при этой направленности в значительной степени можно соблюсти требования к скоростной силе боксера.

При подборе упражнений, развивающих силу, необходимо помнить, что для бокса характерны взрывные напряжения (в кратчайший промежуток времени), сменяемые короткими паузами расслабления. Многократность подобных действий требует использования специфического для бокса термина – скоростной выносливости.

Методы развития силы. На сегодняшний день, по официальной терминологии теории и методики физической культуры и спорта, принято использовать следующие методы развития физических качеств:

Метод максимальных усилий. Этот метод предусматривает применение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями. Предельным отягощением следует считать такое, преодоление которого (поднятие штанги, растягивание амортизатора и др.) не требует специального повышенного эмоционального возбуждения занимающихся. Величина такого отягощения составляет 80–90% от максимальных (рекордных) показателей для данного спортсмена.

Выполнять такие упражнения нужно не более 1–2 раз в одном подходе, в состоянии полного разогрева организма. Количество подходов определяется подготовленностью спортсменов и педагогической задачей. При выполнении этих упражнений высокие требования предъявляются к координации движений, концентрации внимания спортсмена.

При выполнении таких упражнений обменные процессы не достигают максимального уровня и мышечная масса не увеличивается. Сила возрастает за счет совершенствования нервно-мышечной регуляции.

Этот метод ценен для боксеров, так как способствует увеличению силы без заметного увеличения веса спортсмена. Нужно помнить, что использовать его должны только спортсмены высокой квалификации и в сочетании с другими методами тренировки.

Метод повторных усилий. Этот метод предусматривает применение упражнений «до отказа» с непредельным отягощением – 40–70% от максимального. Известно, что работа «до отказа» с таким отягощением дает прирост мышечной силы. Наиболее выгодно для наращивания силы применять такие упражнения с отягощениями, которые занимающийся может выполнять не более 8–12 раз. В сочетании с методом максимальных усилий данный метод используется для поддержания высокой работоспособности и воспитания силовой выносливости.

Метод динамических усилий. Этот метод применяется с целью развития скоростно-силовых качеств. Смысл его заключается в том, что структура

основного движения техники сохраняется, но выполняется оно с отягощением. Упражнение должно быть посильным для данного спортсмена, чтобы не наступило искажений в технике.

Изометрический метод (только для увеличения поперечника мышц).

Этот метод предусматривает использование статических напряжений в определенной позе. Такие упражнения длительностью до 8 с делаются от 5 до 10 раз. Все отягощения подбираются в зависимости от упражнения, веса и подготовленности.

Указанные методы развития силы применяются как отдельно, так и в различных сочетаниях, преследуя цель разносторонне развить спортсменов. Увлечение силовой подготовкой без параллельного использования всех средств физического развития может привести к снижению скоростных качеств, уменьшению подвижности в суставах и общей скованности. Если сила прирастает одновременно с увеличением мышечной массы, силовые качества сохраняются дольше. Поэтому главной задачей тренировки юных боксеров следует считать наиболее полное развитие спортсмена, в меньшей степени заботясь о том, чтобы сохранить бойца в данной весовой категории.

Организм спортсмена приспособляется к любым упражнениям. Поэтому важным условием является их разнообразие.

Нужно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка распределялась на различные группы мышц. Упражнения на развитие силы должны предшествовать общеразвивающим упражнениям без отягощений, выполняемые с той же структурой движения. Упражнения с максимальными напряжениями следует сочетать с упражнениями на расслабление (упражнения для мышц-антагонистов, упражнения на растягивание и т. п.).

Круговой метод. Применяют в тренировочной работе с различными целями. Сущность кругового метода заключается в том, что упражнения выполняются в условиях движущегося потока спортсменов (в одном направлении по кругу). Объем и содержание упражнений определяются педагогической задачей. Так, если для пяти бойцов создать «круг», состоящий из пяти гимнастических снарядов, можно решить задачу воспитания у них силы и силовой выносливости.

В круговом методе присутствуют элементы соревновательного метода, так как спереди и сзади каждого из упражняющихся находятся спортсмены и отставание от них остановит продвижение всей группы по кругу. Поэтому круговой метод тренировки в условиях, специфичных для бокса, требует, чтобы тренер провел тщательный хронометраж каждого элемента «круга». Слаженность использования кругового метода тренировки во многом зави-

сит от организованности и навыков спортсменов. Поэтому вначале применяются «круги», число элементов в которых вдвое больше, чем количество упражняющихся. В ходе выполнения упражнений тренер по своему усмотрению выключает из «круга» отдельные упражнения, доводя число элементов «круга» до числа спортсменов, участвующих в выполнении упражнений.

На специальных занятиях по развитию физических качеств вначале следует использовать упражнения скоростно-силового характера, а затем упражнения на развитие силовой выносливости.

Упражнения на развитие силы сразу после боя выполнять не рекомендуется. Нужно дать возможность всем системам организма прийти в состояние относительного покоя. Однако пауза не должна длиться более 10 мин, иначе организм остынет. Более длительному сохранению разогретого состояния способствуют хорошие условия спортивного зала и теплый тренировочный костюм.

Развитие быстроты

Быстрота бойца – это его способность выполнять отдельные движения за минимальное время. Существуют элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относятся время реакции, время одиночного движения, частота, или темп, движения. Если в локомоторных, привычных для человека передвижениях основную роль берут на себя вышеперечисленные простые качества, то в специфических движениях значительную роль играют согласованность движений и способность нервной системы вовремя их корректировать. Поэтому комплексные формы быстроты проявляются в целостных технических действиях бойца, начинающихся с реакции на движущийся объект или на дестабилизацию тела со стороны противника.

Однако для создания общей базы необходимо развивать и силу, и общую быстроту.

Хорошей базой для развития быстроты бойца является разносторонняя физическая подготовка. Бег на короткие дистанции и различные спортивные игры – прекрасное средство развития быстроты. Поэтому в подготовительный период тренировки боец может многое сделать для формирования своей скоростно-силовой подготовленности.

Общая и специальная быстрота развиваются различными методами. Для развития общей быстроты используется метод упрощения условий. В этом случае используют легкий снаряд, имитацию движения, несопротивляющегося партнера и т. п.

Быстрота бойца проявляется в конкретных технических действиях, которые необходимо выполнять в определенной последовательности, своевременно и с большой скоростью, ибо этого требует тактическая задача. Конкретные условия проявления быстроты создаются только во взаимодействии с партнером. С целью развития быстроты, специфическую для бокса, бойцы упражняются в выполнении приемов, защит, контрприемов и их комбинаций.

Выполнение упражнений по внезапно подаваемым командам также является хорошим методом развития быстроты.

Необходимо помнить, что по характеру выполнения большинство упражнений боксера должны быть скоростно-силовыми.

В юношеском возрасте нагрузка бойцов в основном состоит из упражнений на развитие скоростных качеств и на координацию.

Недельный цикл тренировки во всех случаях строится так, чтобы упражнения на развитие быстроты применялись после активного отдыха или после выполнения малой или средней нагрузки.

Развитие выносливости

Выносливость бойца – это способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований.

Длительность работы ограничивается утомлением, а вследствие этого – неспособностью спортсмена продолжать ее. Поэтому выносливость характеризуется способностью организма противостоять утомлению и восстанавливать работоспособность после перенесенных нагрузок.

В проявлении выносливости отражаются уровень развития всех физических качеств и все стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая и морально-волевая).

Функционально выносливость определяется слаженностью работы всех систем организма, работоспособностью нервных клеток, дыхания, кровообращения и др.

Проявление выносливости в сочетании с другими двигательными качествами не исключает возможности целенаправленной работы над ее совершенствованием.

В спортивной практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость характеризуется способностью выполнять длительную физическую работу в основном умеренной интенсивности.

Методика развития общей выносливости. Общая выносливость служит базой для воспитания специальной выносливости. Одной из основных способ-

ностей, которой должны обладать представители скоростно-силовых видов спорта, является способность развивать большую мощность в короткий промежуток времени при выполнении специфической деятельности.

Уровень развития выносливости зависит от ряда факторов, среди которых важнейшую роль играют степень функционального состояния кардиореспираторной системы спортсмена, способность мышц к утилизации кислорода и снабжению их энергией, а также психологическая устойчивость к преодолению неприятных ощущений, вызванных утомлением и накоплением в мышцах продуктов распада.

Исследованиями установлено, что выносливость в условиях повышенной мышечной деятельности наряду с другими приспособительными реакциями организма обеспечивается перестройкой структур органов и систем на клеточном и субклеточном уровнях.

Необходимые энергетические ресурсы в организме спортсмена вырабатываются в ходе двух отличных по своей биохимической природе, процессов: аэробного и анаэробного.

Аэробные возможности являются физиологической основой общей выносливости спортсмена, позволяющей длительно выполнять тренировочную (соревновательную) работу за счет энергии окислительных процессов.

Показателями, отражающими уровень развития аэробной производительности, а также характеризующими функциональные возможности системы дыхания и кровообращения, являются величина максимального потребления кислорода (МПК) и его соотношения (максимальный кислородный пульс, МПК на 1 кг массы тела).

Уровень максимального поступления кислорода в организм спортсмена обусловлен генетическими факторами (Н. Ж. Булгакова, 1978), а также работоспособностью сердечно-сосудистой системы.

Тренированные спортсмены отличаются увеличенным размером сердца и повышенным кислородным пульсом. Под последним понимают количество кислорода, поступающего в кровь за одно сокращение сердца.

Таким образом, у квалифицированных спортсменов под влиянием регулярных тренировок организм переходит на энергетически более выгодные пути поддержания гомеостаза*.

* Под гомеостазом понимается относительное динамическое постоянство состава и свойств внутренней среды и устойчивость основных физиологических функций организма.

Снижается потребление кислорода, а необходимый уровень минутного объема кровообращения поддерживается за счет увеличения ударного объема на фоне сниженной частоты сердечных сокращений.

Основными поставщиками энергии, используемыми при аэробных превращениях в тканях, являются углеводы, в меньшей степени – жиры. Сахар и другие углеводы, потребляемые спортсменом с пищей, накапливаются в организме (в мышцах) в виде гликогена. При работе аэробного характера освобождение энергии в результате сложных биохимических реакций осуществляется путем механизма «сгорания». При этом углеводы после реакции с кислородом превращаются в окись углерода и воду.

Количество кислорода, необходимое для такого процесса, тем больше, чем выше интенсивность работы. Если поступающий в организм кислород равен кислородному запросу, то организм находится в состоянии равновесия, при котором спортивная работа может выполняться в течение очень долгого времени, не вызывая утомления.

Под анаэробной производительностью спортсмена понимается его способность совершать мышечную деятельность в условиях неадекватного снабжения кислородом. Анаэробная производительность играет основную роль в кратковременных упражнениях высокой интенсивности, где отсутствует возможность обеспечить работающие ткани соответствующим количеством кислорода и где в процессе выполнения работы имеют место значительные нарушения во внутренней среде организма (Н. И. Волков, В. А. Данилов, В. М. Корягин, 1977).

В зависимости от характера энергетических превращений, происходящих при работе в условиях дефицита кислорода в организме спортсмена, выделяют два вида анаэробной производительности. Алактатная анаэробная способность, то есть не связанная с образованием молочной кислоты – лактатом, обусловлена запасами в мышцах, богатых энергией фосфорных соединений – аденозинтрифосфата (АТФ) и креатинфосфата (КФ), при расщеплении которых освобождается большое количество энергии. Гликолитическая анаэробная способность (то есть лактатная) зависит от свойств органов и тканей образовывать энергию путем ферментативного распада углеводов, при этом происходит расщепление гликогена, содержащегося в мышцах атлета, до ацетилкарбоновой, а затем до молочной кислоты.

Алактатное обеспечение мышечной деятельности характеризуется быстрой фазой погашения кислородного долга за счет фосфокреатинового механизма; лактатное – медленной фазой за счет гликолитического механизма.

Кратковременные проявления в спортивной деятельности максимальной силы и быстроты, а также выполнение упражнений с высокой интенсивностью в минимальное время требуют развития у атлета алактатных анаэробных способностей. Упражнения, требующие проявления скоростной выносливости, предусматривают развитие у спортсмена гликолитической анаэробной способности.

При кратковременной работе большой мощности поступающий в организм кислород перестает покрывать кислородный запрос, и часть требуемой энергии начинает выделяться без его участия. В процессе происходящего расщепления богатых энергией веществ в работающих мышцах и крови накапливается молочная кислота, в результате чего сократительные свойства мышечной ткани ухудшаются. Перенасыщение тканей работающих мышц молочной кислотой приводит к прекращению работы.

Гликолитические анаэробные возможности спортсмена во многом обусловлены адаптацией его тканей к резким изменениям внутри организма и способностью мышц справляться с воздействием кислой среды. В этой связи большое значение имеет психологическая устойчивость спортсмена, позволяющая ему продолжать спортивную деятельность и преодолевать болезненные ощущения, возникающие в мышцах при их утомлении.

Важнейшим индикатором, характеризующим анаэробную гликолитическую способность спортсмена, является величина содержания молочной кислоты в крови атлета.

Резюмируя вышеизложенное, следует отметить, что тренировка выносливости заключается в тренировке «системы транспорта кислорода», то есть в увеличении поступления крови и кислорода в клетки работающих мышц, а также в адаптации скелетных мышц, приводящей к повышению их возможности к аэробному метаболизму.

Максимальные двигательные достижения зависят от энергетических запасов индивидуума и быстроты ресинтеза этих запасов посредством аэробного и анаэробного процессов. Максимальная мощность, демонстрируемая атлетом, с увеличением времени работы убывает по экспоненте, все больше завися от аэробного энергетического механизма и все меньше от анаэробного преобразования энергии.

Принимая во внимание вышесказанное, следует подчеркнуть, что в процессе физической подготовки спортсмена необходимо значительное время уделять воспитанию выносливости. При этом необходимо формировать как общую («аэробную»), так и специальную («анаэробную») выносливость атлета.

Воспитание общей выносливости, то есть выносливости к длительной непрерывной работе умеренной или большой интенсивности, является фундаментом, создающим предпосылки для перехода к повышенным тренировочным нагрузкам и с целью вызвать эффект «переноса» выносливости на специфическую спортивную деятельность.

Аэробные способности атлета формируются независимо от применяемых средств тренировки. Функциональные возможности спортсмена при тренировке выносливости повышаются во всех сходных упражнениях, например, в кроссовом беге, езде на велосипеде и в беге на лыжах, в продолжительной гребле и в плавании. Неспецифический характер аэробных возможностей создает условия для вариативности средств, применяемых для воспитания выносливости в различных видах спорта.

Выше отмечалось, что формирование выносливости происходит лишь тогда, когда занимающиеся длительное время преодолевают утомление, вызванное тренировочной деятельностью. При этом совершенно не обязательно выполнять большой объем тренировочной работы. Используя, например, кроссовый бег, можно варьировать величиной дистанции, временем бега и его скоростью. Это особенно важно в связи со стремительным ростом объема тренировочных нагрузок в спорте высших достижений. Известно, что ведущие атлеты мира в настоящее время тренируются 30–36 часов в неделю. При воспитании выносливости выполнение большого объема тренировочной работы не должно являться самоцелью. Следует добиваться адаптационных перестроек в организме спортсмена за счет повышения интенсивности тренировочной работы и разнообразия средств и методов воспитания выносливости.

Разрабатывались дополнительные средства тренировки выносливости у спортсменов, основанные на повышении устойчивости атлета к гипоксическим состояниям, то есть к недостатку поступления кислорода. Для этих целей используются специальные загубники и маски, нагрудные жилеты, тренировки в условиях барокамеры, выполнение упражнений в маске со вдыханием смеси, соответствующей по составу горным условиям, а также упражнения с ограничением дыхания, например, дыхание только через нос, задержки дыхания и пр.

Установлено, что дыхание только через нос в 2–3 раза уменьшает максимальную вентиляцию легких и на 25–35% снижает максимальное потребление кислорода (В. В. Михайлов, 1983). Снижение количества вдыхаемого кислорода во время интенсивной и относительно продолжительной мышечной деятельности способствует увеличению развивающейся при этом двигательной

гипоксии, что вызывает более глубокие сдвиги в организме спортсменов, чем при полном дыхании.

Кроме этого, широко используются повышенные температурные воздействия окружающей среды: тренировки на местности в условиях жаркого климата, специальные режимы посещения сауны. Наиболее разработана и популярна в настоящее время тренировка выносливости в условиях среднегорья (1800–2300 м над уровнем моря). Проведение 2–4-недельных сборов в горах эффективно на разных этапах подготовки спортсменов и при правильной последующей организации тренировок способствует повышению работоспособности атлетов с 16-го по 40-й день после спуска их с гор.

Учитывая, что, как указывалось выше, выносливость спортсмена отчасти обусловлена фактором его психологической устойчивости к утомлению, важным средством ее воспитания является волевая подготовка. Воля проявляется в сознательной регуляции спортсменом своих действий, направленных на преодоление различных трудностей. Применительно к воспитанию выносливости это выражается в выработке у атлета умения преодолевать усталость и длительно выполнять тренировочную работу за счет мобилизации волевых усилий.

В спортивной практике условно выделяют ряд типов специальной выносливости:

- выносливость стайерского и марафонского типа, проявляющаяся в беге на длинные дистанции, а также в упражнениях, аналогичных по длительности работы;

- выносливость в беге на средние дистанции и аналогичных видах спорта, где интенсивность соревновательных упражнений отличается субмаксимальной мощностью;

- выносливость спринтерского типа, проявляющаяся в способности наращивать мощность работы до максимума и поддерживать ее на этом уровне в условиях необходимого кратковременного выполнения упражнения;

- выносливость силового характера, свойственная тяжелоатлетам и борцам, зависящая от развития собственно силовых качеств атлета и проявляющаяся в способности сохранять и наращивать мощность усилий по ходу соревнований, длящихся несколько часов подряд;

- игровая выносливость и выносливость, проявляющаяся в единоборствах, где упражнения максимальной интенсивности чередуются с паузами относительного отдыха, где повышенные требования предъявляются к устойчивости против сенсорного и эмоционального утомления;

– многоборная выносливость, типичная для спортсменов-многоборцев, зависящая от высокого уровня развития выносливости в каждом виде упражнений.

Главный принцип воспитания общей выносливости заключается в использовании наиболее широкого круга двигательных действий с постепенным увеличением длительности их выполнения. Это способствует вовлечению в работу наибольшего количества мышечных групп спортсмена.

Средствами воспитания общей выносливости служат ходьба на лыжах, кросс, бег и плавание в спокойном темпе.

Равномерный метод – основной в воспитании выносливости. Разнообразие обстановки при занятиях на открытой местности (меняющийся пейзаж, различная твердость грунта, растительность, чистый воздух и др.) способствуют развитию общей выносливости спортсмена.

Воспитанием и поддержанием общей выносливости спортсмен занимается на протяжении всего периода своей тренировочной деятельности.

В первые годы тренировок, когда решается задача приобщения боксеров к спорту и создается база для предстоящей специализированной деятельности, занятиям по воспитанию общей выносливости уделяется наибольшее внимание.

В начальный период тренировок развитие общей выносливости способствует благоприятному субъективному восприятию физической нагрузки.

В годы спортивного совершенствования занятия по развитию общей выносливости способствуют дальнейшему физическому развитию и поддержанию общей работоспособности спортсменов. Такие занятия широко используются с целью разнообразить тренировочную нагрузку.

В первые годы занятий боксом следует постепенно увеличивать длительность непрерывной работы (от нескольких минут до одного часа), не превышая умеренной интенсивности выполнения упражнений. Это позволяет выполнять большой объем работы, что необходимо для наиболее всестороннего приспособления организма к физическим нагрузкам. Налаживается координация всех систем организма, что повышает работоспособность и способность к быстрому восстановлению.

В зависимости от педагогических задач в работе по воспитанию общей выносливости используются упражнения с повышенной интенсивностью.

Равномерный метод применяют для воспитания общей выносливости. Этот метод тренировки характеризуется максимальной по длительности (до 40 мин.) непрерывной работой бойца, выполняемой с постоян-

ной интенсивностью при пульсе не более 130 уд./мин. Работа считается равномерной, если колебания частоты пульса не превышают 3–5%. В результате такой нагрузки образуется небольшой, легко устранимый кислородный долг. Этот метод способствует установлению устойчивой взаимосвязи между всеми функциональными системами организма.

Равномерный метод применяется в учебных боях в основном в подготовительный период тренировки, однако на всех других этапах тренировки используется как средство увеличения объема и снижения интенсивности нагрузки. В большинстве случаев нагрузку, выполняемую равномерным методом, следует считать малой. Создание возможности у бойцов справиться равномерно со значительной нагрузкой является одной из задач их общей физической подготовки. Спортсмены высокой квалификации могут выполнять среднюю нагрузку, но со столь же незначительными колебаниями частоты пульса. Это следует считать хорошим показателем общей подготовленности.

По традиции особое место в воспитании общей и специальной выносливости занимают различные упражнения со скакалкой.

Переменный метод применяют для воспитания общей и специальной выносливости. Этот метод тренировки характеризуется непрерывной работой, выполняемой с переменной интенсивностью, при максимальном пульсе 180 уд./мин.

Переменный метод используется в конце подготовительного периода как средство воспитания общей выносливости, а в соревновательном периоде – как средство воспитания специальной выносливости.

Игровой метод в ходе подготовки боксеров применяют с различными целями: с целью повышения общей и специальной физической подготовленности (в частности, выносливости). Спортсмены в бою применяют действия, вынуждающие своевременно отвечать на них соответствующими защитами и контрприемами без особой психической нагрузки.

Поэтому игровой метод широко используют в боксе как средство общего разностороннего физического развития и как средство переключения на другую форму тренировочной работы.

Круговой метод. Сущность кругового метода заключается в том, что упражнения выполняются в условиях движущегося потока спортсменов (в одном направлении по кругу).

Разновидностью кругового метода тренировки является замена элементов «круга» по ходу выполнения упражнений (с легких на более тяжелые, с тяжелых на более легкие и пр.). С этой же целью по ходу выполнения (на втором

или третьем «круге») может быть изменена дозировка каждого отдельного упражнения.

Партнеры, тренировочные манекены, снаряды и т. д. могут быть заранее расположены по «кругу» в два или три ряда. По мере выполнения упражнений спортсмены, сделав элементы первого круга, приступают к элементам второго или переходят на второй ряд.

Круговой метод можно успешно применять в комбинации с повторным и интервальным методами.

Как правило, в спортивной литературе под круговым методом понимают занятия по физической подготовке со сменой снарядов и повторным их прохождением.

В целях изменения условий проведения занятий для снятия монотонии, возникающей при интенсивной физической подготовке, могут использоваться комплексные занятия для развития общих и специальных физических качеств на местности и в зале.

Занятия на местности. Занятия с преимущественным использованием средств развития выносливости – «работа на дороге».

«Работа на дороге» включает равномерный бег и бег переменной интенсивности, чередующийся с упражнениями скоростно-силового характера (метания, бросания камней, набивных мячей, упражнения с отягощениями в парах, подтягивания и др.) и специально-подготовительными упражнениями (имитационными при передвижении «боем с тенью»).

Такие занятия проводятся, как правило, утром или днем в тех случаях, когда основная тренировка бывает вечером. В зависимости от периода тренировки, местных условий и особенностей боксера общее время «работы на дороге» колеблется от 40 до 80 мин, а дистанция – от 3 до 8 км. Интенсивность прогулки регулируется тренером и боксером (учитывается предстоящая основная тренировка в зале) и может быть высокой, средней, малой. Последовательность упражнений также может быть различной в зависимости от предстоящих задач тренировки, климатических условий и местности, привычек и желания боксеров. Конкретное содержание «занятий на дороге» зависит от их задач, времени и места проведения, а также от других условий.

Примерное содержание разных вариантов занятий «работы на дороге»:

1. «Работа на дороге», проводимая в утренние часы, как тренировочное занятие среднего объема и интенсивности. Занятия на местности начинаются со спокойной ходьбы, постепенно переходящей в легкий бег, который втягивает организм в предстоящую более интенсивную работу. Во время бега, направление

которого все время меняется, выполняются спурты по 15–20, 30–40 м. На протяжении 2–3 км боксеры проделывают 5–7 спуртов и затем проводят гимнастику и имитационные упражнения в передвижении в течение 10–15 мин и переходят на быструю ходьбу, темп которой постепенно снижается. После этого они выполняют упражнения в парах, на сопротивление, с подниманием и бросанием камней, гимнастику в положении стоя, сидя и на месте. Занятие заканчивается игрой в футбол или баскетбол, продолжающейся 15–20 мин.

В утренних занятиях типа «разминка» избирательно используются упомянутые упражнения, которые имеют более низкую интенсивность и продолжаются около 30 мин.

2. «Работа на дороге», проводимая в дневные часы, как самостоятельное тренировочное занятие большого объема и высокой интенсивности. Занятие начинается легким бегом в течение 5–7 мин, затем в течение 3 мин проводится бег переменной интенсивности. Во время этого бега применяется (в соревновательном порядке) серия ускорений (2–3) по 10–15 м. После 3-минутного бега группа переходит на ходьбу, отдыхает. Таких 3-минутных пробежек проводится 8–10 в зависимости от самочувствия занимающихся, причем спурты на 10–15 м по мере увеличения пройденной дистанции заменяются ускорениями из внезапных рывковых 3–4 шагов, которые выполняет лидер и мгновенно повторяет группа.

Во время бега, если позволяет местность, можно провести игровые упражнения, в которых один спортсмен резко меняет направление движения, а другие должны мгновенно и синхронно следить за ним.

Бегущие используют все искусственные и естественные препятствия для изменения темпа движения: прыгают через канавы, ямы, кусты, поваленные деревья в течение 3 мин. Пробегая по лесу или среди редкого кустарника, группа, стремясь сохранить темп бега, в течение 3 мин применяет боковые шаги, уклоны, нырки, отклонения, избегая соприкосновения со стволами деревьев, ветками, кустами и т. п.

При раундовой системе бега для контроля дистанции и времени следует учитывать, что на пересеченной местности при переменном беге за 3 мин боксер преодолевает около 700–800 м, а за 1 мин ходьбы – около 100 м дистанции.

После 8–10 раундов переменного бега по различной местности спортсмены переходят на спокойную ходьбу и выбирают удобное место для проведения 2–3 раундов «боя с тенью». Если есть возможность, после этого проводится метание и толкание камней. Затем могут быть использованы общеразвивающие

и специально-подготовительные упражнения, выполняемые на месте, сидя и лежа. В зависимости от их объема и интенсивности, а также самочувствия спортсменов в конце занятия применяется переменный или равномерный бег (трусцой) или спокойная ходьба.

Занятия с преимущественным использованием средств скоростно-силовой подготовки. В начале занятия после 10-минутной разминки средней интенсивности в передвижении с общеподготовительными и специально-подготовительными упражнениями в течение 30–40 мин. применяются легкоатлетические упражнения – бег на 60–100 м, рывки со старта с пробегом 20–30 м, прыжки в высоту, длину с места, вспрыгивание на разные предметы и соскоки с отягощением и без него или игра в футбол по упрощенным правилам в высоком темпе на небольшой площадке. Затем после 3-минутного отдыха боксеры упражняются в толкании и метании камней, применяют упражнения с кувалдой, гантелями, легкой штангой, с партнером на сопротивление – около 40 мин. Тренировка заканчивается «боем с тенью» (1–2 раунда) и упражнениями на расслабление. Общая продолжительность занятия – 90–120 мин.

Занятия в зале. Занятия с преимущественным использованием средств развития общей (силовой) и специальной выносливости. В начале занятия дается типовая 10-минутная разминка в передвижении средней интенсивности, 2–3 раунда «боя с тенью». Затем боксеры чередуют упражнения на легких (3–4 раунда) и тяжелых (5–6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. После этого многократно выполняются (до утомления) различные упражнения с отягощениями – гантелями, штангой среднего веса и ее грифом, эспандерами, настенными блоками, кувалдой – в течение 30–40 мин; затем следуют 2–3 раунда со скакалкой и упражнения для расслабления. Общая продолжительность занятия – 90–120 мин.

Занятия с преимущественным использованием средств скоростно-силовой подготовки. После типовой разминки (10 мин) боксеры играют в баскетбол, ручной мяч, футбол с маленьким мячом по упрощенным правилам. Затем применяется 2 раунда «боя с тенью» с отдельными 3–5-секундными ускорениями взрывного характера и упражнения преимущественно на легких снарядах (набивные и пневматические груши) и на мешках со спуртами – всего 5–7 раундов. После 3-минутного перерыва боксеры выполняют (в течение 30 мин) рывковые и взрывные упражнения со штангой разного веса, в том числе и околопредельного (2–3 подхода), прыжковые упражнения с отягощением, вспрыгивание на гимнастические

снаряды и спрыгивание с них, упражнения на резкость и т. д. При этом даются недозированные интервалы для восстановления. После окончания упражнений на резкость и быстроту боксеры переходят к упражнениям на расслабление. Общая продолжительность занятия – 60–90 мин.

Особое место в перечне упражнений на выносливость боксера занимает упражнение со скакалкой, поскольку скачковые движения данного упражнения наиболее сходны со скачками боксера в атаке и защите маневром по рингу. Однако цикличность таких подскоков в значительной мере отдаляет упражнение от реалий боя и о нейтрализации этого негативного эффекта будет сказано в разделе о специальной физической подготовке (специальная выносливость).

Развитие ловкости

Слово «ловкость» берет свое начало от слова «ловчий», означающего человека, который способен ловить дичь, успевая реагировать на ее непредсказуемые действия.

Ловкость бойца – это способность осваивать новые атакующие и защитные действия (по качеству координированности) и реализовывать их в соответствии с меняющейся обстановкой (по качеству работы механизма сенсорных коррекций – сенсомоторике).

Изолированно от других двигательных качеств методы воспитания ловкости определить очень трудно. Способность осваивать действия и правильно действовать в меняющейся обстановке – это два компонента развития ловкости.

Боец, обладающий навыками выполнения различных упражнений, легче и быстрее обучается новому упражнению или приему. Поэтому основой специальной ловкости является совершенное владение техникой и тактикой бокса.

Для выполнения правильных действий в меняющейся обстановке необходима хорошая общая и специальная техническая подготовленность. Кроме этого, бойцу приходится действовать в ограниченный отрезок времени. Следовательно, это связано со временем его реакции и готовностью к действию, что характеризует быстроту. Поэтому ловкость лучше проявляется в состоянии высокой тренированности спортсменов.

Помимо всего, ловкость бойца проявляется при достаточном уровне морально-волевой подготовленности (в частности, таких качеств, как смелость и решительность), а также при хорошем психическом состоянии (общий эмоциональный подъем, самочувствие и др.).

В каждом виде спорта ловкость проявляется по-своему. Одних спортсменов считают ловкими в борьбе, других – в боксе, в гимнастике и т. д. Поэтому ловкость бойца – это физическое качество, которое воспитывается и проявляется в наиболее полном виде в боксе и присуще спортсменам, обладающим высоким уровнем мастерства в нем.

Следует обращать особое внимание на таких новичков, которые быстро осваивают новую технику и хорошо ориентируются в меняющейся обстановке. Они обладают хорошими способностями для занятий боксом.

Методика развития ловкости. Занятия боксом способствуют воспитанию ловкости только в том случае, если содержание их соответствует этой задаче.

Из общеразвивающих упражнений, формирующих ловкость, наиболее эффективными считаются упражнения из акробатики, спортивных игр (баскетбол, футбол, теннис, настольный теннис, хоккей, регби), воднолыжного спорта.

Однако следует учитывать и другой подход.

Ловкость зависит от скорости переработки образно-двигательной информации. Если такое качество отсутствует, то увеличение количества избыточной информации и выработка адекватных действий только загрузят перерабатывающую функциональную систему и отвлекут время и энергию.

Более целесообразным в этом случае будет другой подход, заключающийся в полном переключении внимания на действия в специфических условиях. В этом случае все время и энергия будут направлены на овладение кругом движений, связанных с избранным видом спорта. В противном случае боец будет уметь сносно играть в футбол, баскетбол и т. д., но на адекватное реагирование в своем виде – боксе – у него не останется ни времени, ни энергии, ни места в ассоциативных полях КГМ.

Все упражнения на развитие ловкости нужно выполнять в неожиданно и быстро меняющихся условиях. Поэтому из специальных упражнений, направленных на развитие ловкости, наилучшими следует считать простейшие виды боя, применяемые в игровой и соревновательной форме.

После того как бойцы в первые годы занятий пройдут необходимую подготовку по развитию ловкости, незаменимым средством совершенствования этого качества становятся учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные бои.

Ловкость бойца успешно совершенствуется в тех случаях, когда тренер не ограничивается достигнутыми результатами спортсменов в освоении техники,

а стремится найти варианты, наиболее соответствующие их индивидуальным особенностям.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность проявлять наибольшую подвижность суставов и сочленений, дающая возможность выполнять движения с большей амплитудой.

Гибкость зависит от анатомо-физиологических особенностей суставных поверхностей и окружающих суставы мягких тканей, а также от функционального состояния центральной нервной системы, регулирующей тонус мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную. Активная гибкость проявляется в собственных движениях за счет направленного сокращения мышц, а пассивная – в изменении положений частей тела под действием внешних сил. Оба вида гибкости в борьбе проявляются в полной мере.

Во время проведения приемов атакующий проявляет активную, а атакуемый – пассивную гибкость.

Гибкость – индивидуальное и специфическое качество. Один боец может обладать высокой подвижностью всех суставов и сочленений, у другого хорошая гибкость наблюдается только в отдельных звеньях.

Поэтому уровень развития гибкости измеряется конечным положением частей тела по отношению к данному суставу (или суставам). Предел сгибания, разгибания или скручивания в таких случаях определяется субъективным ощущением самого спортсмена.

Методика развития гибкости. В детском и юношеском возрасте проявляется большая гибкость во всех суставах и большая подвижность сочленений. Поэтому одной из главных спортивно-педагогических задач преподавателя является систематическая работа по развитию гибкости у занимающихся в первые годы занятий.

Хорошая гибкость способствует правильному выполнению технических действий, а систематические упражнения в выполнении приемов техники способствуют специфическому совершенствованию гибкости.

Для воспитания гибкости используются следующие специальные упражнения и методические приемы:

1. Упражнения без предметов с постепенно увеличивающейся амплитудой.
2. Упражнения на растягивание; повторные пружинящие движения (наклоны вперед, в сторону, прогибы и различные приседания).
3. Упражнения, имитирующие приемы бокса с большей, насколько возможно амплитудой.

4. Упражнения с использованием активной и пассивной гибкости (с помощью снарядов, с помощью партнера и т. п.).

Специальные упражнения на развитие гибкости обязательно включаются в подготовительную часть любого урока по боксу, в утреннюю зарядку и другие занятия боксеров.

Комплексная технико-тактическая, физическая и психологическая подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся.

Участие в соревнованиях является действенным средством повышения спортивного мастерства спортсменов. Однако необходимо помнить, что частые старты утомляют нервную систему, у спортсмена пропадает желание состязаться. Поэтому соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

При организации тренировки следует иметь в виду эффект суперкомпенсации в период восстановления после физических нагрузок. На этой основе строятся циклы нагрузок и отдыха в период тренировки.

В числе методов организации таких циклов в ходе тренировочного занятия имеются:

- жесткие интервалы отдыха с небольшими нагрузками и малыми отрезками отдыха с расчетом на недовосстановление;
- относительно полные интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление работоспособности;
- экстремальные интервалы отдыха, рассчитанные на наложение нагрузки в фазе гиперкомпенсации функциональных качеств;
- полный интервал отдыха, рассчитанный на наложение нагрузки после снижения гиперкомпенсационной кривой до фонового уровня.

9.4. Специальная физическая подготовка в боксе

Физическая подготовленность боксера по мере роста его квалификации и тренированности должна становиться все более специализированной, чтобы, с одной стороны, способствуя наиболее полному воспитанию специальных физических качеств и навыков, а с другой – дополняя специальную тренировку, обеспечивать выравнивание всех сторон в подготовке и развитии спортсмена.

Уровень физической подготовленности боксера изменяется по мере роста его спортивного мастерства, поэтому воспитание физических качеств спортсмена надо проводить в соответствии с требованиями специфики вида спорта.

Ниже будут рассматриваться вопросы совершенствования функциональных качеств в контексте задач бокса как вида спорта с высокими нагрузками на сенсомоторный аппарат. Поэтому развитие физических качеств должно быть направлено именно на обеспечение двигательных действий, характерных для бокса. Тем не менее, методы их развития имеют свою специфику, и поэтому термины, касающиеся принципов и методов совершенствования физических качеств, будут повторяться.

9.4.1. Специальная сила боксера как скоростная сила

Условия и характер развиваемых усилий в процессе поединка слишком разнообразны, чтобы можно было говорить о едином проявлении силы в боксе.

Динамическая сила боксера проявляется в движении, то есть в так называемом динамическом режиме. Это, например, сила, развиваемая в ударах, защитах, передвижениях и т. п. По характеру усилий динамическая сила в боксе подразделяется на взрывную, быструю и медленную. Под взрывной силой понимается проявление силы с максимальным ускорением. Такая сила, например, развивается в акцентированных ударах боксера. Быстрая сила проявляется в движениях, в которых преимущественную роль играет быстрота перемещения, и ей присущи относительно небольшие инертные сопротивления. Медленная сила проявляется при сравнительно медленных движениях, совершаемых практически без ускорения. Типичным случаем проявления медленной силы в боксе является непосредственное силовое преодоление сопротивления противника в ближнем бою в момент захватов, держания и т. д.

Разные режимы работы и манеры ведения боя боксеров требуют различного проявления силы, особенно при выполнении ими ударных действий.

Так, боксеру-«темповику» необходима сила, которая позволяет ему наносить серии быстро чередующихся и сравнительно несильных ударов, преодолевая свои инерционные усилия и сопротивление противника. Такой боксер стремится после выполнения каждого удара как можно быстрее нанести следующий. Значит, ему не надо наносить сильные акцентированные удары,

так как в этом случае он неизбежно будет «заставаться» и у него будут менее благоприятные условия для непрерывного подавления соперника.

У боксера-«нокаутера», наоборот, основной чертой является способность наносить сильный акцентированный удар с предельной и околопредельной силой «взрывного» характера. «Взрывной» эффект достигается за счет вовлечения максимального числа функциональных единиц каждой отдельной работающей мышцы, рационального использования для данного конкретного удара мышечных групп, их высокой межмышечной координации и способности боксера наносить удар в предельно коротком временном микроинтервале. Для боксера-«нокаутера» характерна относительно невысокая плотность боя, так как обычно он наносит сильные одиночные или двойные удары (реже – серии) со сравнительно большими паузами между атаками. Это вызвано рядом причин, в частности, физиологическими возможностями мышц, работа которых основана на поочередном сокращении и расслаблении, причем на расслабление мышц требуется больше времени, чем на сокращение. В связи с этим в бою с высокой плотностью у боксера-«нокаутера» менее благоприятные условия для сильного акцентированного удара, так как время расслабления его мышц будет меньшим.

Проявление медленной силы, особенно при непосредственном соприкосновении с противником в момент силовой борьбы и физическом «подавлении» противника, свойственно боксеру-«силовику». Обычно в его ударах плохо дифференцированы усилия: они наносятся с одинаковой силой и с невысокой скоростью, в них отсутствует «взрывной» акцент. Недостаточный уровень быстроты при хорошей физической подготовке приводит к формированию у такого боксера силового стиля боя с установкой на достижение победы за счет физического подавления противника.

Боксер-«игровик» принимает защитное положение до и после нанесения удара, и поэтому у него уменьшается возможность проведения максимально сильного удара. Эффекта в ударных действиях он достигает за счет быстрых и точных ударов с развитием «взрывного» импульса в начале удара.

Так как характер проявлений силы в боксе различен (взрывная, быстрая, медленная сила), в практической деятельности тренеру необходимо использовать соответствующие средства и методы для воспитания каждого вида силы, уделяя основное внимание тем из них, которые соответствуют стилю конкретного боксера.

Кроме того, надо помнить, что величина проявляемой силы зависит от уровня тренированности спортсмена: в состоянии высокой тренированности

увеличивается количество вовлекаемых в работу мышечных волокон и улучшается синхронизация работы мышц.

Развитие силы боксера должно идти по двум направлениям.

1. Использование общеразвивающих силовых упражнений на гимнастических снарядах и без них, упражнений с отягощениями, в сопротивлении с партнером и т. д.

2. Воспитание силы средствами специально-подготовительных и специальных упражнений. Специально-подготовительные упражнения должны подбираться так, чтобы сохранялись характер нервно-мышечных усилий и структурное сходство со специальными упражнениями боксера. К их числу относятся упражнения в непосредственном преодолении сопротивления противника в виде отталкивания (борьба «пуш-пуш»), элементы силового удара соперника, борьбы и т. п.; преодоление инерции собственного тела при защитах и при переходе от защит к ударам, и наоборот; воспитание силы удара на мешках, лапах, в паре с противником и т. д.

Для воспитания способности основных мышц боксера быстро (мгновенно) развивать усилия вплоть до максимальных быстро переключаться и многократно изменять усилия от минимальных до максимальных, и, наоборот, многократно производить так называемый «мышечный взрыв» с последующим мгновенным расслаблением мышц могут быть использованы метания и толкания камней, ядер, набивных мячей разного веса, упражнения с гантелями, эспандерами, работа с топором, лопатой, киркой или мотыгой, упражнения со штангой и др. Различают два метода воспитания силы боксера: аналитический и целостный.

Аналитический метод упражнений позволяет избирательно воспитывать силу отдельных мышечных групп, несущих основную нагрузку. Упражнения в аналитическом методе выполняются в условиях адекватных режимов силовых напряжений для этих групп. Например, эффективным средством развития силы мышц-разгибателей руки, несущих основную нагрузку при ударах, являются скоростно-силовые упражнения с отягощениями различного веса (гантелями, металлическими палками, набивными мячами и др.), гимнастические упражнения в быстром отжимании в упоре, упражнения на растягивание механических и резиновых амортизаторов, упражнения рывкового и толчкового характера со штангой, силовыми блоками и т. п.

Для каждого вида спорта характерен свой уровень развития силы, зависящий от специфики спорта и условий проявлений силы. Так, максимальная сила разгибателей и сгибателей предплечья у боксеров находится на

достаточно высоком уровне, в то время как максимальная сила мышц спины отстает по показателям от других видов спорта.

Целостный метод является основным в воспитании специальной силы боксера. Он характеризуется одновременным совершенствованием как силовых возможностей боксера, так и его специальных навыков.

К числу упражнений, направленных на совершенствование специальной силы боксера целостным методом в рамках освоенного навыка, относятся специально-подготовительные и специальные упражнения с отягощениями (свинцовыми утяжелителями, гантелями облегченного веса и др.): «бой с тенью», упражнения на мешках, лапах и других снарядах, усложненное выполнение имитационных упражнений в воде и т. п. Кроме того, воспитанию силы целостным методом способствуют целенаправленные специально-подготовительные и специальные упражнения без отягощения с партнером, упражнения на лапах и других снарядах, которые помогают вырабатывать взрывную и быструю силу, а также комплекс упражнений в борьбе с противником в условиях ближнего боя, который используется для воспитания медленной силы.

Наиболее эффективным средством развития у боксера взрывной и быстрой силы как целостным, так и аналитическим методом являются упражнения с оптимальными отягощениями, которые должны выполняться с максимально возможным ускорением. Тренер должен подбирать величину отягощения, учитывая весовую категорию боксера и уровень его подготовленности.

Методику скоростно-силовой подготовки боксеров-юниоров экспериментально изучал В. М. Клевенко (1968). Исследуя особенности быстроты, силы и точности ударов у 17–18-летних боксеров двух групп, применявших для тренировки отягощения разного веса (1-я – гантели весом 1–3 кг, 2-я – гантели весом 3–5 кг), автор предостерегает от чрезмерного увлечения упражнениями с большим весом отягощения (3–5 кг), которое может привести к искажению координационной структуры движения, а также снижению быстроты и точности удара. Для совершенствования скоростно-силовых способностей у боксеров этой возрастной группы автор рекомендует использовать, в частности, упражнения с гантелями, выполняемые с сохранением структуры основного технического приема. Применять гантели следует весом 1–3 кг, количество повторений движений в серии – 3–8, количество серий для одного движения (приема) – 2–5. Автором приводятся рекомендации по дозировке различных упражнений со штангой, а также методические указания по применению разных общеподготовительных и специально-подготовительных средств силовой

подготовки. Изучению вопросов развития быстроты у боксеров посвящена книга В. М. Клевенко (1968). Автором подчеркивается, что он «...не задавался целью рассматривать вопросы развития силы, хотя развитие быстроты неразрывно связано с развитием силы». Одна из причин этого в определенных педагогических соображениях – не акцентировать внимание тренера или боксера на воспитании силы, особенно в ударных движениях. В работе излагаются методические рекомендации по воспитанию быстроты средствами и методами физической подготовки, анализируются средства специальной и общей физической подготовки, обосновывается дозировка упражнений с гантелями и штангой. При этом средства, рекомендуемые автором для воспитания быстроты, фактически способствуют совершенствованию скоростно-силовых способностей у боксеров.

При воспитании силы с помощью упражнений с отягощениями боксеру следует повторять задание до тех пор, пока скорость движения не станет заметно падать, не нарушится структура движения и не притупится мышечное чувство в управлении данным движением. После этого боксеру необходимо проделать упражнения на расслабление и активное растягивание участвовавших в предыдущем движении мышц. Затем многократно повторить те же движения с максимальной быстротой и структурной точностью, характерной для специального движения, используя эффект силового последействия. Чтобы предотвратить адаптационные последствия, которые могут наступить после длительного выполнения боксером одних и тех же упражнений, тренеру необходимо периодически изменять комплексы:

1. Предварительное применение отягощений в движениях, сходных по координационной структуре с ударами боксера, создает условия для воспроизведения последующих ударов в более короткие промежутки времени.

2. Использование отягощений в процессе тренировки с целью совершенствования быстроты одиночных ударов оказывает положительное влияние на быстроту серийных ударов.

3. При развитии быстроты специальных движений боксера упражнения с отягощениями должны выполняться сериями из 4–5 упражнений каждая, после которой необходимо проделать такое же количество упражнений, но без отягощения.

4. Упражнения (как с отягощением, так и без него) должны выполняться максимально быстро.

5. Целесообразнее всего применять упражнения с отягощениями в начале тренировочного занятия.

6. Необходимо обращать особое внимание на предварительное расслабление работающих мышц, мгновенное «взрывное» начало движения и максимальное расслабление мышц после завершения движения.

7. Для развития быстроты ударов у боксеров-юношей наиболее целесообразно использовать упражнения с тяжелыми отягощениями (набивные мячи, камни, ядра и др. весом 5–10 кг), оказывающими положительное влияние на увеличение быстроты («взрывной») начальной и скорости основной части ударного движения, в сочетании с легкими (гантели 1,5–2 кг), способствующими увеличению резкости завершения ударов.

Боксерам старших разрядов надо применять тяжелые отягощения весом 10 кг в сочетании с легкими – 2–4 кг.

Отметим, что фактически с помощью этих средств у боксеров формируется «быстрая» сила, а не быстрота.

Следует помнить, что после упражнений с отягощениями необходимо проводить несколько ударных и защитных действий на максимальную скорость (особенно с возвращением в исходное положение после удара).

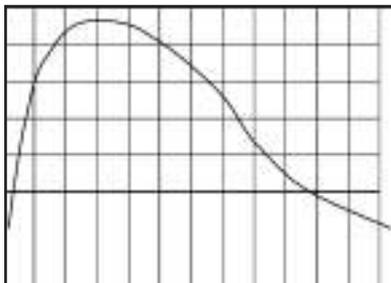
Не следует использовать резину и пружинные амортизаторы с целью развития скоростной силы боксера, поскольку при организации реального удара согласование включения мышц должно быть рассчитано на увеличение скорости кулака (как конечного звена цепи). Резина или пружина способствует формированию неправильного согласования мышечного усилия, рассчитанного на увеличение силы в конце движения, что ведет к уменьшению скорости ударной части.

Прикладывая усилия в горизонтальном направлении при проведении удара, атакующий вначале должен преодолеть инерцию покоя ударного кулака. При этом вначале скорость движения кулака будет сравнительно низкой. По мере приложения к нему усилия кулак с определенным ускорением продвигается к цели. При продолжении усилия инерция покоя кулака уменьшается и превращается в инерцию движения (рис. 30). Теперь к кулаку надо прикладывать усилие, чтобы его остановить.

При использовании резиновых жгутов (пружинных амортизаторов) происходит совершенно другое, неосознанное взаимодействие. Вначале, при малом сопротивлении резины, атакующий прикладывает незначительное усилие при большой скорости движения. По мере растяжения резины, ее сопротивление увеличивается, а скорость движения кулака уменьшается (рис. 31).

Поэтому для развития скоростной силы противопоказано использование амортизирующих противовесов.

F

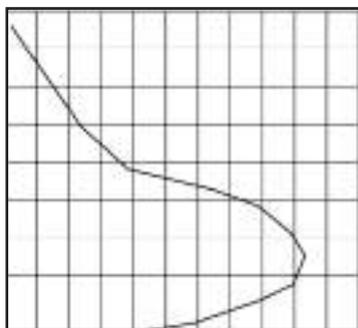


V

Рис. 30

График зависимости: «сила – скорость» при воздействии на предмет, находящийся в состоянии покоя, в условиях земного тяготения и возможного статического сопротивления противоборца

F



V

Рис. 31

График зависимости: «сила – скорость» при воздействии на растягивающийся предмет, закрепленный к неподвижной опоре

9.4.2. Специальная скорость боксера как совершенство сенсомоторных качеств (общие положения)

Поскольку эффективность действий в боксе в основном зависит от скоростных качеств, проявлению которых предшествует адекватная переработка образно-двигательной информации, специальная физическая подготовка боксера преимущественно заключается в совершенствовании именно скорости и качества работы сенсомоторных функций по восприятию и переработке образно-двигательной информации и эффективной реализации принятого решения.

Скоростные качества присущи той специфической деятельности, в которой они проявляются.

Понятие «хорошая реакция» имеет различное значение в зависимости от того, к спортсменам каких специальностей оно относится. Поэтому если говорить о быстроте бойца, то в идеале хотелось бы, чтобы он имел наименьшее время реакции, быстро мог осуществить удар в удобный момент или защиту в ответ на неожиданный удар.

Методы развития быстроты двигательной реакции

Умение своевременно реагировать на появление благоприятных ситуаций, на активные атакующие или контратакующие действия противника является известной трудностью, преодоление которой неразрывно связано с формированием высшего спортивного мастерства в боксе. Следует указать на три основных вида реакции, встречающихся в боксе: простая реакция, реакция слежения, реакция выбора.

Простая реакция проявляется в боксе в тех случаях, когда боец реагирует на начало приема, а также на начало защитных или контратакующих действий, не определяя их конкретной направленности. Значение простой реакции в боксе исключительно важно, так как с ее помощью боец получает первые сведения о поведении противника. Организация защитных и контратакующих действий в значительной степени осуществляется с помощью простой реакции. Время простой реакции у боксеров средней квалификации составляет 220–260 м/сек.

Для развития простой реакции полезно выполнять заранее заготовленное действие на заранее обусловленный сигнал (по свистку или хлопку принять определенную позу, начать удар, изменить позу, остановиться, изменить направление движения, осуществить определенный маневр ногами, туловищем, руками). При этом спортсмены не должны предвидеть момент подачи команды.

Реакция выбора (латентный период реакции) проявляется в боксе в тех случаях, когда боец из двух или более вариантов сигнала определяет тот, который соответствует заготовленному им действию, или когда боец из двух заготовленных им действий применяет только одно решение – в соответствии с подачей определенного сигнала. Время реакции выбора у боксеров средней квалификации составляет 280–320 м/сек.

Реакция выбора лучше всего развивается в условиях учебного боя, когда партнеру, например, дается задание угрожать двумя различными ударами во взаимодействии с маневром, а боец должен выбрать наиболее опасное действие и отразить его. Реакция выбора может отрабатываться на специальных тренажерах (подробно см. в гл. «Методы научных исследований»).

Но этому должна предшествовать работа по изучению логики выбора вплоть до использования алгоритмов оптимальных действий в ответ на возникновение различных ситуаций (на первых порах – типовых) (Е. Н. Огуренков, Л. Т. Кузин, 1973).

Реакция слежения проявляется в боксе в тех случаях, когда боец начинает свое действие после того, как находящийся в движении противник достигнет определенного положения.

Время реакции слежения может быть положительным, если боец начинает свое действие до наступления нужного момента, и отрицательным, если он действует с опозданием. Следовательно, оно может быть и нулевым.

Реакция слежения, необходимая в боксе, лучше всего отрабатывается в паре с партнером. Незначительного улучшения отдельных видов реакции можно добиться путем специальной тренировки. Но это не вызывает существенного влияния на результативность в боксе. Очень важно, чтобы боец овладел всеми формами проявления готовности действовать. Спортивная ценность действий бойца определяется не только по принципу «Чем быстрее, тем лучше» – гораздо ценнее своевременность применения нужного приема. В этом проявляется специфическая форма быстроты, необходимая бойцу.

Поэтому когда мы говорим о развитии быстроты бойца, мы прежде всего имеем в виду широкий комплекс учебных тренировок, воспитывающих его готовность к различным действиям. Такая готовность позволяет ему выполнять атакующие приемы так, чтобы противник не успевал принять нужную защиту, и осуществлять эффективную и активную защиту в ответ на атаку противника.

Готовность к действию в значительной мере определяется временем различных реакций бойца, проявляемых при непрерывном слежении за действиями противника. Поэтому в боксе отдельные виды реакций в чистом виде проявляются довольно редко.

Воспитание быстроты одиночного движения. Одной из форм проявления быстроты является скорость выполнения отдельного движения. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо использовать наиболее рациональную технику, развить до нужного уровня соответствующие группы мышц и многократными повторениями добиться наилучшей координации в выполнении движения. Для развития быстроты необходимы также достаточная эластичность мышц и подвижность в суставах. Важно, чтобы боец умел вовремя расслаблять мышцы: закрепощенные мышцы не способствуют проявлению скоростных качеств.

Метод усложнения условий. С целью воспитания быстроты применяют усложненные условия, максимально приближенные к соревновательным или более трудные (например, выполнение упражнений с партнером более высокой квалификации, меньшей весовой категории).

С этой же целью для развития необходимых групп мышц применяют отягощения в упражнениях, воспроизводящих точную структуру необходимого движения, выполняемого с определенной скоростью. Однако не следует увлекаться этими упражнениями, поскольку в погоне за увеличением силового эффекта может образоваться стереотип меньшей скорости включения мышц и тогда скоростной удар исчезнет.

Успех в совершенствовании техники и тактики боксера целиком зависит от уровня развития его специализированных восприятий: чувства дистанции, ориентировки на ринге, чувства положения тела и свободы движений, чувства удара, чувства времени, внимания, мышления, быстроты реакции. Эти качества формируются в ходе тренировки под влиянием специальных педагогических воздействий партнера. В методике учебно-тренировочного процесса сложились определенные принципы развития специализированных качеств боксера.

Основной принцип развития специализированных восприятий – систематическая дифференцировка соответствующих ощущений, выработка умения сознательно контролировать и управлять дистанцией до партнера, положением тела, степенью мышечного напряжения и расслабления и т. д. Для того чтобы совершенствовать уровень специализированных восприятий, на занятиях боксер должен постоянно варьировать различные параметры движений – время их выполнения, скорость, резкость и др., стараясь оценивать эти свойства движений, положения тела и его частей, стремиться как можно быстрее научиться осознавать ощущения, которые возникают при «полярных» движениях (очень резких или очень медленных, очень напряженных или расслабленных и т. д.), при постепенном изменении свойств движения или положений тела и его частей. Для лучшего контроля за движениями и положениями тела выключают или ограничивают зрение, используют различные средства срочной информации.

Боксер должен понять сущность каждого специализированного восприятия, которое он хочет развить, и упражняться в зрительном и кинестезическом представлении о положении тела, его частей, изучать важнейшие свойства движения.

Развитие специализированных восприятий требует ежедневной тщательной, кропотливой работы перед зеркалом, в «бою с тенью», в упражнениях на сна-

рядах, с партнером. Используются различные вспомогательные средства для развития восприятий (мячи, камни, эспандеры, надувные камеры, стойки и др.), а также приборы, позволяющие получить срочную информацию об особенностях выполняемых движений (измерители – для фиксации дистанции, хронометры – времени, гониометры – положения частей тела, динамометры – ударных импульсов и др.).

Для развития быстроты реакции используются специальные задания на реагирование в процессе выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и боевых упражнений.

Тренер, желающий развить быстроту реакции у спортсменов, должен:

1. Вырабатывать у них установку на максимально быстрое и точное реагирование (мгновенно реагировать на предлагаемые различные раздражения: сигналы, показы, удары, открытия и др.).

2. Создавать во время выполнения упражнений внезапно меняющиеся условия, на которые боксеры должны мгновенно реагировать максимально быстрым действием.

3. Преодолевать у боксеров напряженность и скованность движения, которые вызваны или их неправильной координацией, или эмоциональным состоянием спортсменов (страх перед противником, опасение получить удар, излишняя горячность и т. п.).

4. Учить боксеров контролировать свои реакции по времени и управлять их быстротой; создавать у спортсменов четкое представление о длительности реакции, применяя в тренировке специальные измерители времени.

Для развития быстроты реакции очень важно, чтобы боксеры ясно представляли сущность процесса реакции. Обычно спортсмены, выполняя мгновенные действия по типу реакции, не умеют расчленить эти действия из-за их быстроты на элементы, не представляют, из чего складывается структура реакции, не могут выделить в сознании момент «ответа».

Принципы развития быстроты реакции особенно успешно могут быть реализованы в подготовительной части занятий: так как внимание и нервно-мышечный аппарат спортсмена еще не утомлены значительными нагрузками, быстрота реакции после средней по интенсивности разминки имеет оптимальное значение.

Для развития быстроты реакции подготовительную часть занятия целесообразно начинать с общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. В них применяется система команд и сигналов, на которые боксеры должны реагировать с максимально возможной быстротой, мгновенно

выполняя соответствующие действия и движения. Обычно сначала для развития быстроты реакции предлагаются общеподготовительные упражнения в передвижении, а затем – имитационные в передвижении по залу и на месте.

Упражнения надо выполнять после соответствующего разогревания мышц с помощью упражнений на гибкость и растяжение, так как быстрые, резкие «ответные» движения могут вызвать повреждения в неразогретых мышцах. При упражнениях на снарядах необходимо давать различные сигналы, на которые боксер должен немедленно реагировать всевозможными ударно-защитными действиями.

Применяя упражнения с лапами, тренер по договоренности с боксером ставит их в определенные положения, служащие сигналом для ударов или серий ударов, имитирует лапами удары, на которые спортсмен обязан реагировать защитами (или защитами с контрударами). Полезно применять упражнения, в которых боксер сначала наносит по лапам какую-либо серию ударов, а затем по сигналу преподавателя прерывает ее и применяет защиту или резко изменяет дистанцию и снова продолжает наносить удары.

Особенно эффективна для развития быстроты реакции система специально-подготовительных упражнений без перчаток и в перчатках, выполняемая в основной части занятия. Сначала спортсмены делают заданные специально-подготовительные упражнения без перчаток в шеренгах, реагируя на сигналы (удары, защиты) тренера, а затем повторяют их с противником на удлинненной дистанции. После этого в специально-подготовительных упражнениях в перчатках с партнером на боевых дистанциях боксеры реагируют обусловленными действиями на положение перчаток, по которым наносятся удары.

Упражнения для развития быстроты реакции без перчаток и в перчатках не должны занимать много времени. Как только становится заметно, что боксер начинает хуже воспринимать задания, надо переходить к другим упражнениям, чтобы затем вернуться к упражнениям на быстроту реакции. Такое чередование даст больший эффект, чем непрерывное выполнение упражнения для развития быстроты реакции.

Для того чтобы упражнения в условном бою способствовали развитию быстроты реакции, необходимо соблюдать несколько условий: боксер должен стараться предугадывать действия или положения партнера, на которые нужно реагировать, и стремиться почти одновременно фиксировать эти действия в момент собственного движения, выделяя в сознании скрытый период реакции; в заключительный период реакции боксер должен стремиться очень четко выполнить удар или защиту и снова принять исходное

положение (не растягивая по времени своих дальнейших действий); боксер должен строго соблюдать систему усложнения своих действий и ответных действий противника.

Например, в первой половине раунда одному спортсмену предлагается наносить удар левой без финта; боксер, для которого это упражнение является «формирующим» быстроту реакции, делает уклон вправо (простая реакция), во второй половине раунда противник делает финт или наносит удар без финта, делает финт и наносит удар. Боксер должен различать финт и действительный удар и либо воздержаться от защиты, либо защищаться (элементарная реакция с выбором). В первой половине второго раунда противник наносит удар или правой, или левой; боксер защищается от удара левой уклоном вправо, от прямого удара правой – шагом назад (ответная реакция усложняется). После этого противник применяет финты, и реакция боксера усложняется еще больше. Затем ему можно предложить усложнить структуру своей реакции – дать большой выбор защит, связать защиту с контрударом; можно предложить боксерам выполнять задания на разных дистанциях и чередовать их.

Такие упражнения должны длиться меньше раунда (полраунда, одну минуту). При выполнении заданий боксерам категорически запрещается наносить резкие акцентированные удары; все движения спортсмены должны выполнять предельно расслабленно, легко и быстро.

Для развития быстроты реакции нередко применяется упражнение, в котором один спортсмен наносит легкие быстрые удары левой и правой в голову, а другой защищается без помощи рук, применяя уходы, уклоны, отклонения, боковые шаги и т. п. Это упражнение заставляет боксера реагировать на каждый удар противника, так как он не может надеяться на страховку правой ладонью и обоими предплечьями.

Тактическое мышление формируется в процессе условных и вольных боев.

Спортсмены должны наблюдать за действиями противника и правильно реагировать на них, принимая мгновенное решение, выбирать правильное контрдействие, бороться за осуществление своих решений, преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а в случае необходимости – изменять принятое решение.

Боксерам дают задание по разведке действий противников для изучения сильных и слабых сторон их техники и тактики, физической подготовленности, манеры боя и т. п. При этом спортсмен не только наблюдает, как действует соперник, но и мгновенно решает, какие контрдействия следует применять,

и пытается их тотчас выполнить. Затем боксеру предлагают вести бой с противником разной манеры, например, с непрерывно атакующим или предпочитающим вести бой легкими одиночными ударами соперником, с боксером, обладающим сильным ударом, боксером-левшой и др. Спортсмен должен решать специальные задачи в зависимости от манеры боя противника.

После окончания условных и вольных боев (а иногда и в ходе их) боксеры должны рассказывать тренеру, что удалось им выяснить в ходе боя, чем вызваны их действия в бою, какие намерения имели спортсмены, что помешало выполнить запрограммированные действия и т. д. Боксеры должны в деталях разбирать каждый условный и вольный бой, причем тренер обязан анализировать вместе с ними их психические ощущения, определять, насколько правильно и быстро боксеры воспринимали боевую обстановку и реагировали на нее, насколько внимательными и наблюдательными были, какие трудности помешали выполнить задание, как проявлялись в процессе боев волевые качества боксеров и т. д.

9.4.2.1. Развитие способности быстро и точно попадать в мишень при собственном передвижении

Большое значение в боксе имеет способность боксера точно попадать в мишень (намеченную точку для удара) при собственном передвижении относительно нее. Эта способность обеспечивает повышение результативности удара (попадания без ответной защитной реакции противника), поскольку собственное передвижение боксера относительно противника отвлекает его и делает сам удар неожиданным и непредсказуемым по направлению.

Для достижения способности корректировать точность удара при собственном передвижении используют такие упражнения, как темповой переход от одного боксерского мешка к другому с ударами по нарисованным на них мишеням (фото 161).

9.4.2.2. Развитие способности быстро и точно попадать в движущуюся мишень

Для приобретения этого качества имеется большой набор специальных снарядов, работа с которыми позволяет приобрести навык отслеживания мишени. К ним относятся:

- карусели с боксерскими снарядами;
- установки с линейным перемещением боксерских снарядов;
- подвижные чучела;



Фото 161. Варианты темпового перехода от одного боксерского мешка к другому с ударами по нарисованным на них мишеням

- «ваньки-встаньки»;
- горизонтальные и вертикальные груши на пружинящих тросах;
- пунктболы на различных кронштейнах;
- теннисные мячи на тросе с натяжной грушей (см. главу 19);
- теннисные мячи, закрепленные на обруче, одеваемом на голову боксера, что позволяет поставить «на поток» развитие этого качества.

Все перечисленные технические средства используются с расчетом на произвольную фантазию учащегося, на его собственную выдумку. Однако бокс характеризуется ситуативностью с высочайшей степенью неопределенности предстоящих событий. Поэтому в подготовке боксера особое место занимает использование боксерских лап, когда спортсмен вынужден адаптировать свои действия не по своей воле, а в ответ на действия противника.

9.4.2.3. Работа с лапами в щадящих режимах как средство совершенствования скорости адекватного реагирования

В боксе традиционно практикуется индивидуальная работа тренера с использованием боксерских лап.

Тренер, в соответствии с общим перечнем возможных в бою ситуаций, выставляет перед боксером лапу для нанесения по ней соответствующего удара (фото 162–182).

Кроме этого, он может лапой имитировать ответный или встречный удар противника.

Частота решаемых задач свидетельствует о степени сенсомоторной обученности боксера. Очень часто тренеры используют лапы в качестве целевого настроя на предстоящий бой и снятия предстартовой лихорадки.

Однако эта работа в средствах массовой информации представляется как «процесс рождения льва» – то есть работа с претендентом в чемпионы, без намека на необходимость постановки этого процесса «на поток».

В связи с этим тренер уже на учебно-тренировочных этапах должен поставить на поток работу с использованием лап в каждой паре. Благодаря этому будут прогрессировать и планирующее мышление ставящего лапы, и антиципационное (предвосхищающее) мышление тренируемого боксера.

С этой целью каждый боксер должен иметь в наборе личного инвентаря не только перчатки и шлем, но и лапы.



Фото 162.
Постановка лапы для прямого удара
дальней в голову



Фото 163.
Постановка лапы для бокового удара
ближней в голову



Фото 164.
Постановка лапы для бокового
удара дальней в голову



Фото 165.
Постановка лапы для удара снизу
дальней в корпус



Фото 166.
Постановка лапы для удара сбоку-
снизу ближней в корпус



Фото 167.
Вариант постановки лап для серии
прямых ударов в голову



Фото 168.
Вариант постановки лап для серии
прямых ударов в голову



Фото 169.
Вариант постановки лап для серии
прямых ударов в голову



Фото 170.

Вариант постановки лап для серии прямых и боковых ударов в голову



Фото 171.

Вариант постановки лап для серии прямых ударов в голову и ударов снизу в корпус



Фото 172.

Вариант постановки лап для имитации встречного удара



Фото 173.

Вариант постановки лап для серии ударов снизу в голову и корпус



Фото 174.

Вариант постановки лап для серии ударов снизу в голову и корпус



Фото 175.

Вариант постановки лап для серии ударов сбоку и снизу в голову и корпус



Фото 176.

Вариант постановки лап для серии ударов с угрозой ответного удара в голову



Фото 177.

Вариант постановки лап для серии ударов с угрозой ответного удара в голову



Фото 178.

Вариант постановки лап для серии ударов с угрозой ответного удара в голову



Фото 179.

Вариант постановки лап для серии ударов с угрозой ответного удара в голову



Фото 180.

Вариант постановки лап для серии ударов с угрозой ответного удара в голову



Фото 181.
Вариант постановки лап для серии ударов с угрозой ответного удара в голову



Фото 182.
Вариант постановки лап для серии ударов с угрозой ответного удара в голову

В данном случае работа с использованием лап может оказаться самым результативным средством сенсомоторной подготовки боксера при максимально снижающем режиме тренировочной деятельности.

9.4.3. Специальная выносливость в боксе как скоростная выносливость

Специальная выносливость проявляется в избранных видах спорта и формируется на базе общей выносливости. Однако следует помнить, что основой устойчивости к утомлению в единоборствах является высокая степень обученности технике и тактике.

Таким образом, специальная выносливость в боксе должна представляться как скоростная выносливость.

Согласно исследованиям В. В. Розенблата (1961), утомление начинается с коры головного мозга. Поэтому чем сложнее движения в спорте, чем быстрее меняются ситуации, чем больше может быть незнакомых ситуаций в поединке, тем быстрее устает мозг. Вот почему доведение бойца до способности решать в кратчайший срок все возможные задачи в поединке обеспечивает и длительную способность выполнять такую работу.

Тем не менее не снимается вопрос и о повышении качества и вегетативной составляющей выносливости.

Индивидуальная особенность спортивной подготовленности бойцов характеризуется наличием «коронных» приемов техники, тактики и выносливости при выполнении отдельных действий в боксе.

Боец, обладающий выносливостью к физическим напряжениям, может длительное время сохранять темп боя, его скоростно-силовую составляющую, сохранять боевую позицию (держат руки на соответствующем уровне), активно и целесообразно передвигаться по рингу.

Боец, обладающий скоростной выносливостью, может длительное время держать противника в состоянии защиты, навязывать ему спуртовые ситуации и вообще вести бой в высоком темпе.

9.4.3.1. Методы воспитания специальной выносливости

Подготовка боксеров к соревнованиям совмещается с развитием специальной выносливости. Действительно, на уровне высшего спортивного мастерства при наличии достаточной технической и тактической подготовленности одной из главных задач тренировки является повышение работоспособности

боксеров. Работоспособность спортсменов обеспечивается с помощью увеличения количества и повышения качества тренировочных занятий, на которых создается определенная нагрузка.

В практике бокса для воспитания выносливости используются общепринятые методы воспитания физических качеств, такие, как равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой и круговой.

Переменный метод применяют для воспитания общей и специальной выносливости. Этот метод тренировки характеризуется непрерывной работой, выполняемой с переменной интенсивностью, при максимальном пульсе 180 уд./мин.

Переменный метод тренировки является более специфичным для самого процесса боя боксеров. Он оказывает разностороннее воздействие на спортсменов, так как вынуждает их выполнять часть работы в анаэробных условиях мышечной деятельности и оказывает влияние на формирование способностей резко увеличивать интенсивность выполняемой работы.

В качестве упражнений применяются бег с периодическим изменением скорости, спортивные игры, бои с заданием предпринимать спурты в определенные периоды боя.

Переменный метод используется в конце подготовительного периода как средство воспитания общей выносливости, а в соревновательном периоде – как средство воспитания специальной выносливости.

Повторный метод применяют с целью подготовки спортсменов к выполнению тренировочной нагрузки определенного объема и интенсивности. Он характеризуется повторением одинаковых упражнений с интервалами отдыха, достаточными для восстановления работоспособности.

В подготовительном периоде вначале применяют отдельные двухминутные и трехминутные отрезки боя, затем их объединяют. Повторение нагрузок, получаемых от проведения полных боев, в итоге еще более повышает работоспособность боксеров. Интервальный метод применяют с целью направленного повышения специальной выносливости спортсменов. Так же как и повторный метод, он характеризуется повторением одинаковых упражнений, но с определенными интервалами отдыха. Упражнение в таких случаях оказывает тренирующее влияние на спортсменов.

Спортсменам, которые еще не готовы эффективно проводить все раунды боя, рекомендуется применять более короткие отрезки раундов, которые по мере роста тренированности удлиняют до «нормы» и, может быть, продлевают незаметно для бойцов.

Если спортсменам (прошедшим подготовительный период тренировки) не удастся вести бой в высоком темпе, применяют повторение таких отрезков боя, во время которых они могут действовать в нужном темпе. Это делается до тех пор, пока бойцы не будут в состоянии выдерживать нужный темп боя в течение времени, предусмотренного правилами соревнований.

Соревновательный метод применяют для подготовки спортсменов непосредственно к соревнованиям. Этот метод используется в связи с тем, что в соревновательных условиях ЧСС зачастую увеличивается не только за счет самой физической нагрузки, но и за счет психического напряжения. Поэтому в определенной мере происходит привыкание к психострессорному условию поединка, что снижает нагрузку на работу сердца.

9.4.3.2. Место упражнений со скакалкой в подготовке боксера

Принято считать, что упражнения со скакалкой являются неперменным условием воспитания специфической выносливости боксера. Так же со времен XIX в., когда французская борьба была известна по цирковым выступлениям, сочетавшимся с выступлениями силачей-гиревиков, упражнения с гирей считались специальными упражнениями борцов.

На самом деле подавляющая часть боксеров по рекомендации их тренеров на каждой тренировке использует упражнение со скакалкой в целях развития специальной выносливости. Однако ничего специального в этом упражнении нет, если оно выполняется в циклическом режиме (а это действительно так и происходит).

Попытки несколько разнообразить это традиционное упражнение перекрестными движениями скакалки не изменяют его цикличности.

Имеются исследовательские работы, свидетельствующие о вреде циклических упражнений при формировании высококоординационных упражнений, особенно выполняемых в ситуационных условиях (Лебедев, 1975 и др.).

Выдающийся боксер мира Кассиус Клей (Мохаммед Али) никогда не делал упражнение со скакалкой в циклическом режиме. Вращение скакалки использовалось им в целях стимуляции самого подсакивания, но эти подсакивания выполнялись в виде передвижения по рингу вперед, назад и в стороны, в виде маневра по рингу, а не простого подсакивания вверх без горизонтального перемещения. Кстати, горизонтальные перемещения в подскоках являются и прекрасным средством развития специальной устойчивости боксера.

Имеет место досадная ошибка представителей тхэквондо, которые настолько увлеклись важностью «степов» (маневра по татами) как средством защиты и комбинационного боя, что не заметили, как эти степы превратились в тривиальное вертикальное подсакивание бойцов на одном месте, визуально воспринимаемое как подсакивание игрушечного зайчика на резинке. Эта ошибка, демонстрируемая в боях на Олимпиаде в Афинах, произвела негативное впечатление о тхэквондо, как об эффективном ударном единоборстве.

На самом деле упражнения со скакалкой призваны обеспечить выносливость боксера при маневрировании по рингу путем подскоков (в отличие от подшагиваний и отшагиваний) в целях реализации атаки с дальней дистанции, восстановления исходной дистанции после нанесения удара, создания перед противником «пустоты», чего обычными полшагами и шагами достичь трудно.

Таким образом, упражнения в подскоках со скакалкой должны использоваться с одновременным горизонтальным передвижением по рингу.

Дополнительно для развития специальной выносливости можно использовать упражнения в ударах по разным боксерским мешкам с вариативными передвижениям между ними.

9.4.3.3. Проблемы специальной выносливости в боксе

В ходе непосредственной подготовки к соревнованиям тренеры, как правило, решают проблему снятия у боксеров эффекта нарастающего утомления, а попросту – повышения качества специальной выносливости за счет противодействия «сбивающим факторам» соревновательного поединка. В данных комплексной научной группы сборной команды России приводится процентное соотношение влияния различных факторов на эффективность соревновательных результатов (табл. 28), что приводит к мысли о различных ипостасях одного и того же фактора, отрицательно влияющего на это качество, – фактора психологического.

В данном случае 77,4% всех сбивающих факторов так или иначе имеют психофизиологическую основу, а 22,6% факторов, формально относящихся к утомлению, также могут иметь различную причину, и в первую очередь – пессимальные (астенические) реакции или неадекватную технико-тактическую подготовленность, поскольку четкого определения усталости в процессе соревнования в единоборствах пока нет.

Таблица 28

Процентная доля сбивающих факторов, отрицательно влияющих на результативность соревновательного поединка (по данным опроса ведущих тренеров)

Сбивающие факторы	Уровень значимости (%)
Неожиданные ситуации поединка	31,3
Утомление	22,6
Астенические реакции	22,4
Ранг соревнований	16,8
Жесткая манера ведения поединка	5,4
Травмы	2,5

Зачастую бывает так, что человек, будучи физически сильным и технически обученным, не может эффективно реализовать умения, попав в социально ответственную или биологически опасную ситуацию.

При все чаще поднимающемся вопросе о необходимости превалирования соревновательных упражнений в ходе подготовки к соревнованиям имеется в виду не столько их биомеханическое подобие, сколько подобие по психологическому напряжению.

В связи с тенденцией эксплуатировать функциональные резервы единоборцев в ущерб качеству технико-тактической подготовки необходимо рассмотреть этот вопрос в нетрадиционном аспекте, поскольку ряд представлений о физической и психологической подготовке, на наш взгляд, несколько устарел. К чисто физическим качествам относятся двигательные проявления, которые можно измерить по силе, быстроте и по длительности выполнения.

К координационным качествам относят способность сенсорных и моторных нервных проводящих путей обеспечивать согласованность сокращения мышц-синергистов и расслабления мышц-антагонистов для осуществления произвольного движения.

Под сенсомоторными качествами следует понимать способность высших отделов коры головного мозга полноценно управлять действиями человека в сложных, быстро меняющихся ситуациях статического, кинематического и динамического состава.

Обычно тренеры пытаются развить ловкость единоборца за счет игр. На наш взгляд, ловкость в конечном итоге надо развивать специальную,

а содержание специальной ловкости есть содержание техники и тактики ее исполнения. Однако можно быть великолепным тактиком, но с повышением ранга соревнований терять эти качества, что вынуждает обратиться к понятию «психомоторика».

Под психомоторными качествами в данном аспекте следует понимать способность высших отделов коры головного мозга сдерживать или не сдерживать разрушающее влияние пессимальных эмоций в психострессорных условиях.

У одних индивидов в случаях опасности формируется активно-оборонительная реакция, а у других – пассивно-защитная. Зависит это от генетически обусловленных физиологических реакций и от множества переходящих психофизиологических причин, которые практически трудно прогнозировать в действительно опасных для жизни ситуациях.

В отличие от сенсомоторных механизмов, интеллект отвечает за уравновешивание себя с окружающим миром не путем движений, а путем предварительного логического определения: «Делать или не делать? Если делать, то что и как делать?» Поскольку интеллект связан с работой высших отделов коры головного мозга, его деятельность может быть подвержена многочисленным сбивающим факторам в процессе получения и обработки многочисленной внешней и внутренней информации. В связи с этим качество его деятельности зависит от уровня экстремальности (стрессовости) ситуации.

Спортивное единоборство является игрой в экстремальность, когда имеется оптимальная модель деятельности в конфликтных условиях и эту деятельность можно путем многократного вариативного повторения тренировать, с тем чтобы наработать привычные действия адекватно меняющейся ситуации.

Однако, помимо решения вопросов тактики реализации произвольных движений, мозг одновременно решает и задачи социального плана, связанные с личными амбициями, желанием занять определенную социальную нишу в обществе и т. д. В этом случае психика, ориентированная на достижение какого-либо результата (особенно в социальном плане), может негативно влиять на успешность организации движения, слишком заинтересованно следя за обстановкой, внося в работу нервных проводящих путей избыточное возбуждение и нарушая отлаженное взаимодействие координационных структур.

Если учитывать зависимость различных конечных психологических проявлений от сложнейших взаимосвязей в многоликом биологическом базисе живого организма, то оптимальным путем вычленения интересов психологии было бы определение ее как науки, изучающей поведение людей и животных в социальных условиях.

Учитывая особенности сенсомоторных и психологических проявлений при выполнении различных движений в условиях одиночной демонстрации; проведения приемов самозащиты и рукопашного боя в условно-контактном режиме; реализации приемов боя в равных, спортивных условиях противоборства с большими психострессорными нагрузками; реализации приемов боя в условиях реального боя, целесообразно дифференцировать понятие о психомоторике и определить четыре уровня управления движениями:

а) локомоция – способность к простейшим движениям;

б) координированность – способность к произвольным согласованным движениям в заранее запрограммированных условиях;

в) сенсомоторика – способность объективно воспринимать информацию и организовывать адекватные ей движения в условиях меняющихся ситуаций (качество ловкости);

г) психомоторика – способность к реализации двигательных умений и навыков (ловкости) в психострессорных ситуациях.

Если понятия координированности и сенсомоторики смело можно отнести к физиологическим качествам, то понятие психомоторики, безусловно, относится к психологическому компоненту, поскольку в большинстве случаев эффективность деятельности субъекта зависит от восприятия действительности в социальном аспекте и может регулироваться за счет установки, сформированной человеческим сообществом. Поэтому не следует отождествлять содержание методики развития ситуативной координированности с методикой развития психострессорной координированности. Поскольку психология имеет дело с субъективным восприятием социально значимых для индивида внешних условий, влияющим на вегетативную регуляцию, воспитание психологической устойчивости в значительной мере зависит от того, как индивид оценивает свою роль в определенной деятельности, какова самооценка его деятельности.

Одни психические проявления перестраиваются за счет привыкания в процессе тренировки и соревнований, а другие – за счет снижения уровня притязаний при выступлении на соревнованиях.

Развивая эту мысль, можно снизить психологический прессинг за счет автоматизации комплексов деятельности, сведя его рефлекторные проводящие пути на нижние уровни «готических сводов». В этом случае необходима логичность технико-тактических моделей деятельности при организации подготовки единоборцев, поскольку в ходе схватки (боя) формирование новых и, главное, оптимальных моделей весьма энергоемко, что и предопределяет фактор снижения специальной выносливости.

Учитывая, что на сегодня методика определения специальной выносливости в боксе является эфемерной, предлагается определять ее, используя формулы психолого-педагогического контроля (табл. 29).

Таблица 29

Формулы определения уровней нарушения в управлении движениями

Выносливость по мышлению ВМш (x – показатель технического разнообразия – ПТР/обр.)	$ВМш = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1^*$
Выносливость сенсомоторная ВСм (x – показатель динамической защищенности – ПДЗ)	$ВСм = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1^*$
Выносливость координационная – ВКрд (x – количественный показатель эффективности – КОПЭ, или качественной эффективности КАПЭ)	$ВКрд = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1^*$
Выносливость моторная ВМтр (x – показатель минутной активности – ПА)	$ВМтр = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1^*$

* x_1 – показатели в первой половине боя, x_2 – во второй половине.

Таким образом, если утомление начинается с коры головного мозга, специальная выносливость – это способность:

- не столько долго выполнять простую работу;
- не столько длительно выполнять работу без искажений;
- не столько длительно сохранять способность к адекватным действиям в ситуациях;
- сколько формировать стратегию и тактику использования различных двигательных действий в психострессорных условиях.

Поскольку последнее качество зависит от работы ассоциативных полей высших отделов КГМ, на функционирование которых влияет масса избыточной информации, неспособность адекватно решать задачи, что зачастую оценивается как усталость, может вызываться факторами биологического страха, или социальной тревожности. Поэтому наиболее оптимальными путями повышения «абсолютной» выносливости должны быть:

- обучение технике и тактике в соответствии с оптимальной моделью пространственно-смысловой деятельности в единоборстве;
- доведение технико-тактических умений до уровня автоматизма (при условии соответствия девизу единоборств «о минимуме технических действий для максимума возможных в бою ситуаций»);
- многократное участие в соревнованиях с постепенным повышением уровня стрессовости.

9.4.4. Обеспечение специальной ловкости в боксе

Так же, как и в проблеме обеспечения специальной выносливости, специальная ловкость – это, по большому счету, – добротная технико-тактическая подготовка. Следует помнить, что мера ловкости – это мера обученности.

В главе 9 довольно подробно описаны принципы и методы развития различных физических качеств боксера, в том числе сказано и о специальной выносливости.

Однако есть методологическая неувязка по вопросу некорректности классифицирования физических качеств, в особенности выведения качества ловкости на один уровень с качествами чисто физическими (кондиционными).

Качество «ловкость» обеспечивает способность реагировать целесообразными движениями в ответ на изменение ситуаций. Качества, обеспечивающие ловкость, различны по своему составу (табл. 30) так же, как и качества чисто физические: сила, быстрота и выносливость.

Таблица 30

Качества, обеспечивающие ловкость

<p>Сенсомоторика (предопределяет скорость становления и качество ловкости)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – координационные способности (дифференцировка мышечных усилий и суставных углов, двигательная память, согласованность движений) – сенсорные пороги – скорость простой реакции – скорость и адекватность сложной моторной реакции – рецептивная антиципация – сенсомоторная выносливость
--	---

Поскольку все перечисленные в таблице качества тестируются с помощью инструментальных методов, тренеру сложно его организовать. Поэтому целесообразно с этой целью использовать, пусть менее точные, но более простые педагогические тесты, определяемые по отношению числа выполненных действий к заданному числу. К таким качествам можно отнести:

а) программированную координированность:

- степень устойчивости;
- предрасположенность к виду устойчивости (статической – динамической);
- скорость разнонаправленного движения;
- согласованность движений;

- б) ситуативную координированность, определяемую по показателям:
- перехвата мяча по фронту;
 - приема мяча от разных игроков, с разных точек, по команде;
 - точности приземления в прыжках с изменением дальности;
 - скорости защитной реакции по отношению числа удавшейся защиты к числу нападений.

9.5. Основы спортивной тренировки как средства функциональной подготовки боксера к соревнованиям

В предыдущих главах был представлен материал, позволяющий организовать эффективное обучение технико-тактическим действиям и развить физические качества, без угрозы передозировки функциональных физиологических нагрузок на организм учащихся.

Однако, как бы мы ни заботились о сохранении здоровья путем использования щадящих режимов подготовки, в любительском и профессиональном боксе большинство занимающихся мечтают о достижении высоких спортивных результатов, что сопряжено с большими нагрузками на все функциональные системы организма. Естественно, что и тренеры «заражены» этой идеей. Поэтому, прежде чем начинать готовиться к соревнованиям на высоком спортивном уровне, необходимо усвоить основные принципы спортивной тренировки и в целях оптимизации этого процесса, и в целях сохранения здоровья спортсменов.

Ниже представляется материал, связанный с дозированием тренировочных нагрузок, предъявляемых ко всем функциональным системам организма в целях достижения оптимальных функциональных кондиций, что зачастую связано с риском передозировок.

Причем под функциональными качествами (так же как и системами организма) следует понимать не только состояние кондиционных функциональных систем (сила, быстрота и выносливость, измеряемые количественно), но и всех систем, управляющих осмысленными движениями в меняющихся ситуациях, которые оцениваются качественно.

Следует научиться быть терпеливым, «срывать только зрелый плод» – залог успеха в области высших спортивных достижений. Это означает, что при требовании к повышению кондиционных качеств следует учитывать уровень соматического развития ребенка. Требования к двигательным умениям следует повышать сообразно мере имеющегося двигательного опыта ребенка

и сенситивным периодам развития координационных способностей, не говоря уже о развитии психомоторных способностей.

Тренировка боксера – это специализированный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов. Понятие «тренировка» очень часто отождествляется с понятием «подготовка», которая есть не что иное, как направленное использование всей совокупности факторов (средства, методы и условия) для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к соревнованиям.

Так же, как и при обучении, средствами тренировки в боксе служат общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения непосредственно в бою, а также условия, в которых тренируются спортсмены (отдых между упражнениями, мероприятия, способствующие восстановлению: активный отдых, массаж и др.). Характер применяемых средств тренировки, их направленность, а также содержание и результат тренировки зависят от методов их использования. В отличие от процесса обучения, спортивная тренировка характеризуется повышенными требованиями к объему и интенсивности функциональных нагрузок.

Суммарное воздействие избранных средств тренировки спортсмена принято называть нагрузкой. Нагрузка во многом зависит от объема, то есть количества и длительности применения средств тренировки и интенсивности, которая характеризуется величиной усилий, применяемых спортсменом, и частотой этих усилий.

Приспособительные функции организма проявляются в том, что после утомления и восстановления спортсмен приобретает возможность выполнять более высокую нагрузку. Под влиянием систематических тренировок наступает повышенная работоспособность.

Особенность тренировочной нагрузки в боксе состоит в ее всестороннем воздействии на организм спортсмена.

При оценке результата тренировки пользуются терминами «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».

Под тренированностью боксера понимают биологические приспособительные изменения, происходящие в его организме под воздействием тренировки (увеличение функциональных возможностей мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма).

Понятие «подготовленность» включает в себя все, что дает бойцу тренировка: физическую, техническую, тактическую, теоретическую и морально-волевую подготовленность.

Тренированность и подготовленность боксеров под влиянием проделанной работы постоянно изменяются и имеют тенденцию к повышению. В соответствии с календарем соревнований образуются отдельные тренировочные циклы. В циклах, предшествующих главным соревнованиям, достигается наилучшая готовность к спортивным успехам. Такое состояние принято называть спортивной формой.

Современный бой характеризуется действиями боксеров, которые отстаивают противоположные спортивные интересы, применяя разнообразные приемы техники и тактики. Многообразие возникающих в ходе боя ситуаций предъявляет высокие требования к общей и специальной подготовленности бойца. Любая встреча на ринге может закончиться за считанные секунды или продолжаться полностью. Боксер проводит поединки со спортсменами разного физического развития, различной технической и физической подготовленности.

Характерной чертой современного бокса является сокращение времени раунда и увеличение числа раундов, что приводит к увеличению интенсивности каждого раунда и, к сожалению, снижает техничность и богатство тактики боя. Вышеперечисленные изменения провоцируют тренеров к ориентировке на повышение функционального компонента, а следовательно, и на усиление эксплуатации функциональных резервов.

Тем не менее тренер должен ориентироваться на общетеоретические положения физической культуры и спорта.

В спортивной тренировке решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей занимающихся;
- целесообразное развитие физических качеств, необходимых в соревновательной деятельности боксера;
- овладение необходимым минимумом технических и тактических действий;
- овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки и смежных дисциплин (физиология, медицина, психология и т. д.);
- подведение спортсменов к участию в очередных соревнованиях или в серии соревнований; воспитание морально-волевых качеств; привитие навыков самоконтроля и личной гигиены.

Подготовка хорошего мастера по боксу – это длительный творческий процесс, предусматривающий привлечение юношей к занятиям борьбой в раннем возрасте, обеспечение всестороннего их развития и спортивного долголетия.

Принципы спортивной тренировки

Спортивная тренировка, как и всякий другой педагогический процесс, организуется и проводится исходя из общих дидактических принципов. Процесс обучения технике и тактике на этапе овладения навыками и формирования способностей применять эти навыки для решения спортивных задач в соревнованиях составляет содержание тренировки.

Тренировка боксера способствует проявлению занимающимися всесторонней спортивной подготовленности.

Принцип достижения единства общей и специальной физической подготовленности

Боксер не сможет достичь выдающихся спортивных результатов, если уровень его специальной и общей физической подготовленности будет недостаточно высок. Бокс – один из наиболее сложнокоординированных видов спорта. Он требует от спортсмена проявления многообразных двигательных умений, навыков и физических качеств. Известно, что человек выполняет любой двигательный акт, основываясь на уже освоенных им ранее двигательных «связях». Таким образом, чем больше у него запас условно-рефлекторных связей и чем большим объемом навыков он владеет, тем более разнообразной будет его специальная двигательная деятельность.

Общая физическая подготовленность, особенно на ранних этапах становления боксера, как раз и является тем фундаментом, который позволяет создать разнообразие в проявлении двигательных навыков и качеств, необходимых спортсмену в процессе его дальнейшего роста. Будет большой и непоправимой ошибкой, если в процессе обучения начинающего боксера тренер пренебрежет средствами общей физической подготовки, так как с помощью лишь специальных упражнений невозможно добиться эффективного и разностороннего развития спортсмена. Он будет ограничен в выполнении сложнокоординированных движений, потому что создавшаяся взаимосвязь освоенных ранее форм движений из-за игнорирования средств общей физической подготовки будет небольшой и не станет в должной мере способствовать созданию у него новых специализированных умений и навыков.

Большое место в определении уровня разносторонности в общей физической подготовленности боксера, а также в процессе ее совершенствования занимают программные нормативы общей физической подготовленности (ОФП). Требуя от боксеров подготовки и сдачи нормативов ОФП, тренер тем самым создает у них базу разностороннего физического развития.

Взаимосвязь между общей и специальной физической подготовкой способствует становлению мастерства боксера на всех этапах его спортивной жизни.

Однако задачи, содержание и направленность общей физической подготовки боксера на каждом из этапов имеют свои особенности.

На ранних этапах становления начинающего боксера тренер должен стремиться использовать как можно более широкий круг различных видов спорта и отдельных средств общей физической подготовки с целью разностороннего развития двигательных и функциональных возможностей организма начинающего спортсмена. Широкое применение средств общей физической подготовки на раннем этапе становления боксера обусловлено еще и тем, что «перенос» тренированности с общеразвивающих упражнений на специальные в этот период достаточно высокий, так как начинающие боксеры не достигли «потолка» в развитии своих физических качеств. Например, игра в баскетбол будет не только способствовать воспитанию общей быстроты, выносливости, ловкости и других качеств, но и улучшать показатели специальной быстроты, выносливости, ловкости и т. п. Таким образом, «многоборность» в использовании средств общей физической подготовки является необходимым условием создания фундамента разностороннего развития начинающего боксера.

Однако по мере роста квалификации и спортивного мастерства боксера объем, содержание и направленность средств общей физической подготовки должны изменяться. Прежде всего, возрастает объем специальных и специально-подготовительных упражнений за счет уменьшения средств общей физической подготовки. А средства общей физической подготовки по способу выполнения и характеру развиваемых усилий максимально приближаются к специальным упражнениям боксера. Необходимость в «спецификации» средств общей физической подготовки вызвана тем обстоятельством, что с ростом квалификации спортсмена уменьшается «перенос» тренированности с общих упражнений на специальные.

Принцип повторности и непрерывности тренировочного процесса

Данный принцип требует от боксера постоянной тренировки необходимых качеств в течение всей его спортивной деятельности, исключая не обоснованные логикой педагогического процесса перерывы в занятиях. Обусловлено это тем, что изменения, которые происходят у боксера под воздействием целенаправленных тренировок, в результате неоправданно длительных перерывов между занятиями «угасают». Быстрее всего угасают наиболее тонко специализированные и поздно приобретенные связи, лежащие в основе двигательных навыков и физических качеств. В этом случае тренировочный эффект занятий сводится к минимуму и при более длительном перерыве может совсем исчезнуть.

Принцип повторности и непрерывности предусматривает оптимальное чередование тренировочных занятий и интервалов отдыха как в самом занятии, так и между ними, а также этапов и периодов подготовки боксера. Тренеру необходимо так планировать учебно-тренировочный процесс, чтобы интервалы между занятиями в общей направленности гарантировали восстановление и рост работоспособности боксера. Следовательно, последующие занятия надо проводить на фазе восстановления и гиперкомпенсации («сверхвосстановления») качеств спортсмена.

Однако периодически, особенно на этапе предсоревновательной подготовки, тренер может проводить занятия в фазе частичного недовосстановления боксера, для того чтобы предъявить его организму особо высокие требования и получить в итоге мощный подъем работоспособности во время последующего отдыха.

Во время такой «жесткой» тренировки воспитывается выносливость и организм спортсмена адаптируется к деятельности в условиях измененной внутренней среды: кислородное голодание, изменение реакции крови и т. п.

Одна из основных особенностей принципа повторности и непрерывности состоит в том, что тренировочный эффект каждого последующего занятия «накладывается» на изменения в уровне тренированности, происшедшие в результате предыдущей тренировки.

Занятия различной направленности – боевая практика, совершенствование технико-тактического мастерства, общая физическая подготовка и др. примерно равной нагрузки – оказывают различное влияние на продолжительность восстановительных процессов у боксеров даже при одинаковой степени их подготовленности. Так, после занятий по боевой практике боксеру требуется большее время для восстановления, чем после занятий по совершенствованию технико-тактического мастерства. После занятий, направленных на совершенствование выносливости боксера, нужен больший интервал отдыха, чем после тренировки, направленной на воспитание скоростных качеств, и т. д.

Чтобы реализовать принцип повторности и непрерывности, тренер должен методически обоснованно выбирать интервалы и характер отдыха в зависимости от направленности занятия, величины и особенности нагрузки, уровня тренированности боксера, а также этапа его подготовки.

Во время тренировочных занятий интервалы отдыха могут быть различными: от 1 до 20 мин и более. Например, после каждого 3-минутного занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства боксеру предоставляется минутный (так называемый «жесткий») отдых, когда организм

спортсмена восстанавливается только частично. Если же боксер проводил на занятиях трудный отборочный спарринг, то отдых может достигать 20 мин и более (так называемый «полный» отдых) и боксер восстанавливается достаточно полно. Продолжительность оптимальных интервалов отдыха между тренировочными занятиями также может быть различной, однако не должна превышать 48 часов.

Не только продолжительность, но и характер отдыха существенно влияет на скорость последующего восстановления боксера. В практике бокса получил широкое распространение так называемый активный отдых. Его сущность заключается в том, что боксер после выполнения достаточно большого объема специальной тренировочной работы отдыхает не пассивно, а переключаясь на другую, относительно неспецифическую двигательную деятельность и выполняет ее с невысокой интенсивностью. Экспериментально доказано, что во время активного отдыха спортсмен восстанавливается быстрее, чем во время пассивного. В качестве средств «активного» отдыха боксера тренер должен использовать спортивные игры, легкую атлетику, плавание и др. Причем переключаться на активный отдых надо как в самом специальном занятии по боксу, так и после него, когда спортсмен, пассивно отдохнув, проводит легкую тренировку, играя в баскетбол, футбол и т. п.

Обоснованно используя активный отдых, чтобы уменьшить время восстановления боксера, можно существенно увеличить количество тренировочных занятий, повышая при этом функциональные возможности спортсмена и предохраняя его от переутомления.

Процессы восстановления после нагрузки психических, физиологических и двигательных функций спортсмена имеют разновременный (гетерохронный) характер. Обычно первыми восстанавливаются те органы и системы организма, которые в предшествующих занятиях не несли основной нагрузки. Поэтому одним из основных условий реализации тренером принципа повторности и непрерывности является научное, методически обоснованное планирование содержания и последовательности учебно-тренировочных занятий и при этом ориентация на те функции и системы организма боксера, которые восстановились первыми. С повышением тренированности спортсмена время восстановления уменьшается, что также позволяет «уплотнить» количество тренировочных занятий и интервалов отдыха боксера.

Принцип цикличности

Под принципом цикличности следует понимать периодическое, последовательное изменение структуры и содержания тренировочных занятий,

этапов и периодов подготовки боксера в зависимости от задач, поставленных в учебно-тренировочном процессе.

Для правильно спланированного процесса подготовки боксера характерна прежде всего строгая упорядоченность используемых в занятии средств и соблюдение четкой последовательности в проведении занятий различной направленности.

Например, квалифицированный тренер никогда не будет одновременно решать вопросы совершенствования скоростных качеств и выносливости боксера, не перейдет к обучению новым технико-тактическим навыкам, если спортсмен, до этого совершенствуя специальную выносливость, устал, и т. д. Необходимо также соблюдать методически обоснованную последовательность при проведении разнонаправленных тренировок. Например, перед занятием по боевой практике нецелесообразно проводить тренировку, направленную на воспитание выносливости боксера, если спортсмен после напряженной работы большого объема не успел восстановиться.

Необходимость упорядоченности, методически обоснованной повторяемости и последовательности в занятиях, этапах и периодах подготовки боксера делает учебно-тренировочный процесс цикличным.

Принцип постепенного увеличения тренировочных нагрузок

Боксер не сможет достичь высоких спортивных результатов без постепенного увеличения тренировочных нагрузок. Такие результаты могут быть достигнуты лишь в том случае, если постоянно повышается общий уровень тренировочных требований, так как для достижения каждого запланированного результата необходимо обеспечить соответствующий ему новый уровень тренированности. Обусловлено это тем, что нагрузка, воздействующая на спортсмена, вначале будет оказывать положительное влияние на развитие его функциональных и двигательных возможностей, однако в дальнейшем реакция организма на раздражитель постоянной величины начнет все уменьшаться и затем наступит адаптация организма к постоянной нагрузке, а дальнейший рост достижений боксера прекратится.

Различают прямолинейно восходящий, ступенчатый и волнообразный методы повышения нагрузки. Анализ практической деятельности спортсменов позволил установить, что прямолинейно восходящий (строго постепенный) метод повышения нагрузки от занятия к занятию менее эффективен, чем ступенчатый и особенно волнообразный методы.

Сущность ступенчатого метода повышения нагрузки в том, что спортсмены на протяжении определенного времени, обычно недели, выполняют примерно

одинаковую (по объему или интенсивности) нагрузку на каждом тренировочном занятии. В следующем микроцикле нагрузка возрастает и держится в течение всей недели на одном, но более высоком по сравнению с предыдущим микроциклом уровне, и т. д. Обычно этот метод используется в работе с начинающими боксерами, так как он позволяет выработать в их организме приспособительные механизмы к постоянной нагрузке и создает тем самым условия для последующего ее повышения.

Волнообразный метод повышения нагрузок является основным в подготовке боксеров старших и высших разрядов. Он позволяет широко варьировать оптимальные и максимальные величины нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах подготовки.

В учебно-тренировочном процессе нагрузки должны увеличиваться по показателям как объема, так и интенсивности. Причем это возрастание в большинстве случаев не однонаправленное. В одних периодах увеличивается объем, в других – интенсивность. Это характерно и для относительно небольших отрезков тренировочного процесса, и для всей многолетней спортивной деятельности боксера.

Варьировать нагрузку, соблюдая постоянную тенденцию к ее повышению, следует по многим причинам, среди которых основное место занимает изменение состояния боксера и приспособляемости организма к постоянно действующему раздражителю. С изменением квалификации и уровня тренированности боксера постепенно возрастает не только величина нагрузки, но и требования к технико-тактической и волевой подготовке спортсмена. Он стремится овладеть более сложными технико-тактическими навыками, что способствует еще большей мобилизации и проявлению его физических и духовных способностей.

Непрерывность тренировочного процесса

Высокий уровень спортивного мастерства предъявляет высокие требования к подготовленности боксеров, которая может быть достигнута только в результате круглогодичной тренировки. Рост тренированности приводит к тому, что спортсмен с каждым разом может выполнять все большую нагрузку. Задача тренера – обеспечить непрерывность тренировочного процесса, найти такое соотношение нагрузки и отдыха, чтобы каждая новая тренировка проводилась при восстановленной или повышенной работоспособности занимающихся.

Проведение тренировочных занятий с интервалом, недостаточным для восстановления работоспособности, по своему воздействию на занимающихся можно рассматривать как сдвоенную тренировку. Соответствующий отдых

после таких тренировок восстанавливает и повышает работоспособность занимающихся. Такие тренировки проводятся со спортсменами высокой квалификации и под специальным наблюдением врача.

Распределением тренировочных занятий в тренировочных циклах тренер регулирует объем и интенсивность нагрузки. Важное методическое значение имеет сдвигание тренировок в недельном цикле в соответствии с предполагаемой программой предстоящих соревнований. Тренер должен уметь использовать целесообразное повышение нагрузок в течение всей круглогодичной тренировочной работы, а не только при подготовке к одному соревнованию.

Постепенное и максимальное увеличение нагрузок. В процессе спортивной деятельности часто бывает, что нагрузки растут быстрее, чем происходят приспособительные изменения в организме спортсмена. Поэтому одной из задач организации тренировочных занятий является плавное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

По мере роста тренированности и мастерства занимающихся нагрузки на занятиях постоянно возрастают. В целях лучшей адаптации организма к возрастанию нагрузок производят волнообразное повышение таковых. В практике тренировочных занятий по боксу волнообразность возрастания нагрузки достигается изменением времени боя, подбором спарринг-партнеров, постановкой конкретной задачи в отдельные дни тренировочного цикла. Пользуясь волнообразным методом повышения нагрузки, тренер должен создать своеобразный благоприятный фон для применения таких объемов и интенсивности, которые окажутся большими или максимальными для данной группы занимающихся.

Внешним проявлением правильного использования дидактических принципов во время тренировки является многолетнее стабильное (без срывов) выступление в соревнованиях, здоровый, жизнерадостный облик спортсменов, их успехи в труде и учебе. Все принципы спортивной тренировки неразрывно связаны между собой и выступают в виде единой системы воздействия на занимающихся с целью повышения их спортивной подготовленности.

Содержание тренировки

Содержание спортивной тренировки включает в себя совокупность различных сторон подготовки боксера (физическая, техническая, тактическая, морально-волевая и теоретическая).

Подготовка спортсмена означает систематическое и планомерное использование средств и методов, обеспечивающих необходимую готовность его к соревнованиям.

Общие основы физической подготовки боксера

Физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, на достижение определенного уровня физического развития, на воспитание физического качества. Физическую подготовку разделяют на общую и специальную.

Цель общей физической подготовки – достижение высокой работоспособности, хорошей координации деятельности органов и систем организма, гармоничного развития спортсмена.

Средствами общей физической подготовки являются упражнения, оказывающие наиболее общее воздействие на организм (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, спортивные игры, общеразвивающая гимнастика, упражнения с отягощениями и др.).

С целью повышения общей физической подготовленности могут использоваться упражнения из борьбы.

Высокий уровень общей физической подготовленности создает возможность максимально проявлять приобретенные физические качества в выполнении упражнений специальной подготовки. Общая физическая подготовка всесторонне расширяет функциональные возможности спортсмена, позволяет увеличивать нагрузку, способствует росту спортивных результатов.

Специальная физическая подготовка боксера направлена на развитие физических качеств, проявляемых при выполнении специфических для бокса действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов бокса, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий боксера.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успеха в их применении. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов на тренировке и особенно на соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными во время тренировок и соревнований.

Участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. С этой целью организуются специальные контрольные соревнования по борьбе, соревнования по специально составленным программам общей физической подготовки.

Специальная подготовка в непосредственной методической связи

с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся. Участие в соревнованиях является действенным средством повышения спортивного мастерства боксеров.

Однако необходимо помнить, что частые старты утомляют нервную систему, вследствие чего у спортсмена пропадает желание состязаться. Поэтому соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

При организации тренировки следует учитывать эффект суперкомпенсации в период восстановления после физических нагрузок. На этой основе строятся циклы нагрузок и отдыха в период тренировки.

К методам организации таких циклов в ходе тренировочного занятия относятся:

- жесткие интервалы отдыха с небольшими нагрузками и малыми отрезками отдыха с расчетом на недовосстановление;
- относительно полные интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление работоспособности;
- экстремальные интервалы отдыха, рассчитанные на наложение нагрузки в фазе гиперкомпенсации функциональных качеств;
- полный интервал отдыха, рассчитанный на наложение нагрузки после снижения гиперкомпенсационной кривой до фонового уровня.

Техническая подготовка (в контексте понятия о тренировке вообще)

Техническая подготовка боксера – процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в боксе. В боксе следует различать общую и специальную техническую подготовку.

Общая техническая подготовка – это формирование разнообразных двигательных умений и навыков, охватывающих различные варианты технического решения спортивно-педагогических задач в соответствии с наиболее полным использованием возможностей занимающихся.

При обеспечении повышения общей физической подготовленности боксеров предполагается, что умения и навыки боя формируются на базе большой двигательной подготовленности занимающихся, то есть умения бегать, прыгать, плавать, участвовать в различных спортивных играх и т. д.

Тем не менее не следует возводить этот тезис в абсолют, поскольку на соревнованиях по определенному виду спорта в конечном итоге оцениваются специфические действия.

Средствами общей технической подготовки являются технические действия боксера (согласно классификации приемов), а также соответствующие им защиты и контрудары.

Индивидуализированная техническая подготовка – это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого из занимающихся. Специальная техническая подготовка непосредственно связана с пропорциями тела и его соматическими особенностями, с функциональными особенностями, что значительно влияет на индивидуальную технику и тактику.

В отличие от общей технической, специальная подготовка труднее поддается планированию. Избрание основной техники для каждого занимающегося иногда происходит случайно, в ходе длительной учебно-тренировочной работы. Тренеры отдают предпочтение приемам, которые легче других выполняются и комбинируются с другими приемами. Систематическое использование определенных приемов способствует обогащению двигательных навыков. В практике бокса такие приемы называются излюбленными, или «коронными».

Условия тренировки постепенно усложняются до близких по психологической стрессорности к соревновательным.

Эффективность применения избранной техники всецело зависит от способности занимающихся к овладению комбинациями приемов.

Использование отдельных приемов в боксе, как правило, не дает эффекта, так как время, необходимое атакующему боксеру для проведения удара, позволяет атакуемому принять соответствующие меры.

Изучение своих противников приводит к тому, что их техника и тактика не составляют секрета для спортсмена. Становятся известными не только особенности проведения самих приемов, но и их подготовка, ведение боя в целом.

Техника выполнения «коронных» приемов предполагает высокий уровень развития участвующих в этом групп мышц. Развитием определенных групп мышц тренер способствует совершенствованию избранной техники. В то же время упражнения в выполнении определенной техники способствуют направленному физическому развитию. В этом заключается взаимосвязь техники с физическими качествами боксеров. Разнообразный характер движений при выполнении приемов боя, большой комплекс защитных действий, вызывающий напряжение самых разнообразных групп мышц, способствуют разностороннему физическому развитию.

В отличие от борьбы, в боксе наряду с силой, скоростью и выносливостью

(как изолированными кондиционными качествами) доминирующее значение имеет сенсомоторный компонент. Скорость адекватного реагирования на атакующие действия противника является качеством, предопределяющим успех поединка боксеров. Если простая скорость – качество в основном природное, то сложная скорость, включающая в себя время на фиксирование сигнала, его распознавание, выбор способа реагирования, является качеством наживным. Это качество зависит от правильности обучения базовой технике и тактике на этапе начальной подготовки и в последующем – на этапе спортивного совершенствования – от качества разведки и соответствующей индивидуализированной технико-тактической подготовки. Наблюдение за действиями занимающихся дает преподавателю представление об изменениях, происходящих с ними под влиянием спортивной тренировки. Тренер и занимающиеся обязаны владеть основами специальных знаний и иметь представление о закономерностях биомеханики бокса. При этом важно, чтобы теоретическая подготовленность занимающихся проявлялась в их умении оценивать технику и тактику – свою и своих партнеров.

Техническая подготовленность боксеров формируется под непосредственным руководством тренера, который дает необходимые указания по исправлению неточностей и ошибок. Моменты, удобные для проведения приема в боксе, повторяются редко, поэтому тренеры останавливают бой в нужный момент или воспроизводят необходимые условия отдельно от тренировочного боя.

Тактическая подготовка (в контексте понятия о тренировке)

Тактическая подготовка вооружает спортсменов способами и методами ведения боя. Действовать во время соревнований тактически грамотно – значит уметь правильно распределять свои силы, подбирать и выполнять приемы, необходимые для достижения победы.

В бою нужно учитывать возможный тактический план противника. Вовремя разгадать этот план и в соответствии с этим построить свой собственный – важная сторона тактического умения.

Тактическая грамотность только тогда приносит пользу, когда спортсмен научится применять знания, приобретенные в тренировках, на практике.

Нужно уметь вести бой с противником высокого и низкого роста, драться с боксером-левшой и т. д. Поэтому одной из задач тактической подготовки является развитие способностей занимающихся разрабатывать и осуществлять тактический план боя в соответствии с меняющимися условиями поединка.

Базой для развития способностей применения тактики является хорошая теоретическая подготовленность, умение наблюдать и анализировать про-

исходящее на ринге, умение критически относиться к своим спортивным результатам.

Ценным также является умение разгадать тактические планы предполагаемых противников и в соответствии с этим целенаправленно построить тренировочный процесс в период подготовки к соревнованиям.

Поэтому для составления плана тактической подготовки в соревновательный период и плана ведения боя используют следующие данные:

1. Сильные и слабые стороны противника в физической, технической, тактической и волевой подготовленности.

2. Преимущество противника в физической подготовленности: какое физическое качество он чаще всего использует (силу, выносливость, быстроту, ловкость или гибкость). Конкретные недостатки в развитии физических качеств противника являются важными данными при составлении собственного тактического плана.

3. Общий объем техники, используемой противником в бою; особенности выполнения каждого технического действия; какими защитными и контратакующими действиями владеет противник хорошо и какими плохо.

4. Как противник использует сильные стороны своей подготовленности в каждом раунде боя.

5. Степень психологической подготовленности противника (смелость, решительность, настойчивость, выдержка и др.). Отсутствие или наличие у противника сильных психологических качеств оказывает существенное влияние на составление тактического плана боя.

Весь комплекс технических и тактических знаний, умений и навыков начинает приобретать спортивное значение только при их практическом применении. Тактическое мастерство зарождается при составлении первого плана боя и при его выполнении. Поэтому в процессе совершенствования тактики широко применяют метод заданий. Давая спортсмену сложную, но выполнимую для него тактическую задачу, тренер сообщает ему все необходимые данные для составления конкретного плана действий.

Большое значение в тактической подготовке спортсмена имеет умение вести личный дневник, в котором делаются записи об участии в соревнованиях. Спортсмен должен уметь объективно анализировать эти записи.

Эмоционально-волевая подготовка (в контексте понятия о тренировке как о функциональной нагрузке)

Занятия боксом – прекрасное средство воспитания и укрепления различных психических качеств. В условиях огромного интереса к занятиям спортом,

целеустремленности спортсменов, их дружбы, чувства патриотизма можно предположить благоприятное воздействие педагогических факторов, направленных на формирование личности.

Особенности занятий боксом (многочисленные учебные группы, необходимость в спарринг-партнере) способствуют воспитанию ценных психических качеств бойца. Это является основой неразрывной связи процессов тренировки и воспитания в боксе.

Условия жизни коллектива необходимо направленно использовать для организации воздействия на сознание спортсменов с целью формирования у них социально ориентированного мировоззрения, чувства патриотизма, высокой моральной культуры в быту, правильной оценки ими своего положения в данном коллективе и обществе в целом.

Средствами такого общего воспитывающего воздействия служат изучение отечественной и зарубежной истории, приобщение к культурному наследию нашей страны и художественным ценностям мировой культуры, привлечение спортсменов к общественно полезной деятельности, изучение традиций своего и других народов и воспитание уважения к ним, использование средств трудового воспитания, формирование стойких привычек соблюдения режима работы, тренировок, учебы и отдыха и многое другое.

Непосредственной спортивной задачей, решаемой в тренировке, является подготовка спортсменов к преодолению различных трудностей, возникающих в условиях соревнований. Такая подготовка в основном осуществляется путем преодоления аналогичных трудностей, специально создаваемых в условиях тренировки. Подобные условия призваны развивать у бойца способность к целеустремленной спортивной деятельности, способность реализовать намеченный план тренировочного цикла, участия в соревнованиях или в данном бою и при необходимости изменить план действий и добиться успеха исходя из сложившейся обстановки. Результатом правильно осуществляемой тренировкой морально-волевой подготовки можно считать высокую организованность и дисциплинированность спортсмена; четкую объективную оценку им своих ощущений и ощущений противника перед предстоящим боем.

Добиться намеченного спортивного результата спортсмен может только в том случае, если он выработает в себе умение преодолевать отрицательные эмоции, противостоять соблазнам, противодействовать многочисленным сбивающим факторам.

Эмоционально-волевая подготовленность боксеров формируется в процессе занятий и соревнований. Однако все стороны подготовленности спортсмена

(физическая, техническая, тактическая) и мастерство в целом складываются под влиянием особенностей психики, присущих каждому спортсмену.

Эти особенности с самого начала занятий спортом могут проявляться как склонность к коллективизму, естественное желание добиться высокого результата, выступая от имени коллектива, общительность и доброжелательность и др. Но вместе с тем у спортсмена могут проявляться склонность к самоутверждению любой ценой, эгоизм, зазнайство, что является большим недостатком в воспитательной работе.

При занятиях боксом положительные склонности спортсменов нужно использовать в целях создания коллектива, в целях формирования хороших традиций. В таких условиях тренеру легче всего развивать и укреплять положительные качества спортсменов и препятствовать зарождению отрицательных.

Целенаправленность выражается в способности определять ближайшие и перспективные задачи, а также средства и методы их решения. Правильная оценка достигнутых результатов имеет исключительное значение в выполнении намеченных планов и способствует проявлению целеустремленности в дальнейшем.

Настойчивость и упорство выражаются в стремлении достичь намеченной цели, в умении преодолевать трудности.

Наличие таких качеств у занимающихся, как настойчивость и упорство, обнаруживается в стремлении удерживать завоеванные позиции и при необходимости отвоевывать упущенные.

В практике бокса эти качества проявляются конкретно в тактико-технических действиях и являются очень ценными.

Самостоятельность и инициативность проявляются в творческом подходе к решению практических задач. Самостоятельно и инициативно действующий спортсмен использует малейшую возможность, чтобы выполнить поставленную задачу в срок, сделать что-то новое и т. д. Такие спортсмены стойко противостоят дурным влияниям.

Самостоятельность и инициативность предполагают, что спортсмен критически относится к себе и внимателен к суждениям и действиям других. Он способен вовремя заметить недостатки в своем поведении и устранить их.

Решительность и смелость – это проявление активности спортсмена, его готовность действовать без колебаний. Подобные качества предполагают своевременность и обдуманность принятых решений. В практике бокса базой для проявления решительности и смелости является хорошо продуманная учебно-тренировочная работа по изучению и совершенствованию техники

и тактики. В отдельных случаях в ходе применения тактико-технических приемов проявление смелости и решительности связано с обдуманном риском.

Выдержка и самообладание проявляются как способность спокойно реагировать на изменение обстановки, ясно мыслить, одинаково четко управлять своими чувствами и действиями как в обычных, так и в неблагоприятных условиях, самокритично относиться к себе, преодолевать растерянность, боязнь, нервное перевозбуждение, как умение удержать себя и своих товарищей от ошибочных действий.

Все волевые качества неразрывно связаны между собой и выражаются в положительном поведении российского спортсмена.

Средствами морально-волевой подготовки бойцов следует считать постановку таких задач, выполнение которых предполагает: а) получение четкого, легко контролируемого результата; б) изменение обстановки в ходе решения и, как следствие, изменение намеченного плана действий; в) преодоление в ходе решения задачи непредвиденных препятствий; г) самостоятельное определение занимающимися путей решения задачи и конечного результата.

Для реализации средств морально-волевой подготовки занятия только в спортивной секции являются недостаточными. Существуют формы постоянной работы со спортсменами: спортивный лагерь, тренировочный сбор и т. д. Особым средством проверки морально-волевой подготовленности спортсменов можно считать их участие в общественно полезном труде: оказание помощи в общественных мероприятиях и т. д.

Рациональное педагогическое руководство приводит к тому, что положительные волевые качества, воспитанные в спорте, становятся чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в труде, учебе и других видах деятельности. Морально-волевая подготовка осуществляется в процессе преодоления трудностей, имеющих и возникающих в спортивной практике. Трудности бывают объективными и субъективными.

Объективные трудности вытекают из характера самой спортивной деятельности и связаны с особенностью участия в тренировках и соревнованиях по боксу. Они возникают в связи с необходимостью максимально проявлять скоростную силу, скоростную выносливость и другие физические качества, преодолевать внезапно возникающие препятствия, участвовать в соревнованиях в необычных условиях (на открытом воздухе, в необычное время суток и т. д.) и в непредвиденных условиях (действия противника, поведение публики, травмы и пр.).

Субъективные трудности возникают в соответствии с особенностями личности спортсмена. Наличие этих трудностей зависит от того, как он относится к обстановке на соревнованиях, к ее изменениям.

Страх перед ответственной схваткой, нерешительность, отсутствие собранности, смущение перед зрителями (телекамерой), неуверенность в своих силах и т. д. – все это затрудняет проявление возможностей спортсменов на соревнованиях и значительно увеличивает объективные трудности.

То, что в условиях тренировки или в ходе одних соревнований является вполне посильным, при возникновении субъективных трудностей в других соревнованиях иногда становится непреодолимым.

Средствами воспитания волевых качеств являются требования точно выполнять элементы техники (на ранних этапах тренировки), выдерживать избранный тактический вариант боя (на более поздних этапах тренировки), выполнять упражнения, требующие проявления волевых усилий, и др.

При воспитании морально-волевых качеств очень важно каждое соревнование рассматривать как средство морально-волевой подготовки. Реальное требование, одобрение, справедливое взыскание и постановка следующей, более посильной задачи – все это методические приемы, способствующие проявлению воли. В морально-волевой подготовке со стороны тренера не должны проявляться безнадежность, уныние, неверие в своих учеников, в их перспективность.

Рациональная морально-волевая подготовка призвана создать единство психического состояния и деятельности спортсмена.

Выполнять упражнения в преодолении различных трудностей недостаточно, чтобы получить хорошие результаты. Очень важно, чтобы в спортивном коллективе существовала обстановка, в которой ценятся проявление сильных волевых качеств и положительные поступки. В этих условиях факт проявления стойкости и мужества одного из занимающихся оказывает воспитывающее влияние и на других. Необыкновенно возрастает сила примера. Каждый член коллектива стремится равняться на лучших.

Важной частью морально-волевой подготовки в таких случаях становится самовоспитание. Оно означает стремление самого спортсмена к развитию своих сильных положительных и искоренению отрицательных качеств.

Главным средством самовоспитания является умение заставить себя выполнять однообразную работу, многократно повторять упражнения как во время тренировки на скоростную выносливость, так и в процессе совершенствования эффективности тактико-технических действий.

Когда морально-волевые качества занимающихся становятся выше, длительная и напряженная работа не вызывает отрицательных эмоций.

Самовоспитание способствует также формированию целостной личности, обязательные свойства которой – спортивная честь, соблюдение обязанностей по отношению к обществу и коллективу.

В период участия в соревнованиях важным средством устранения чрезмерного возбуждения служит саморегуляция психического состояния. Большую роль при этом играют самоприказы. Участие в соревнованиях как финальная проверка качества спортивной подготовки бойца представляет собой комплекс условий, вызывающих высокое напряжение психомоторных, сенсомоторных и вегетативных функциональных структур организма бойцов.

В связи с этим подготовка к участию в них ведется одновременно с повышением требований к реализации смыслового технико-тактического компонента модели деятельности бойца и к функциональным системам, обеспечивающим энергетику и динамику реализации технико-тактических умений. Поэтому подготовка боксера на высшем спортивном уровне ведется с комплексной нагрузкой всех систем организма.

Особенности соблюдения весового режима

Большинство боксеров сбавляют вес перед соревнованиями с целью выступления в более легких весовых категориях. Вода, составляя 73% массы тела человека, участвует во всех жизненно важных процессах его организма. Регуляция веса тела боксеров перед соревнованиями осуществляется путем искусственного снижения количества воды в организме. В зависимости от весовых категорий спортсмены сбавляют до 10% собственного веса, причем боксеры легких весовых категорий прибегают к более значительным сгонкам.

Регуляцию веса в пределах 1–1,5 кг не принято считать сгонкой. Это достигается путем обычного весового режима и классифицируется как умение придержать вес. Незначительное снижение веса (в пределах 2–3 кг) не оказывает заметного влияния на подготовленность спортсменов. При организации и планировании этапа непосредственной подготовки к соревнованиям необходимо учитывать, что боксеры, сбавляющие вес, при прочих равных условиях быстрее достигают спортивной формы и более подвержены перетренированности. Планирование недельных циклов, особенно последних двух, носит более определенный характер.

9.6. Периодизация спортивной подготовки и цикличность тренировочного процесса

Известно, что человек не может постоянно находиться в состоянии бодрствования и активной деятельности. В соответствии с суточным солнечным ритмом соотносятся бодрствование и отдых. Но отдых необходим и от многодневной нагрузки, что обеспечивается годовыми трудовыми отпусками.

Спортивный год состоит из соревнований, распределенных во времени по степени значимости, и естественно, что тренер и спортсмен должны планировать подготовку с учетом постепенного наращивания функциональной «мощности» к моменту основного соревнования.

Поэтому распределение нагрузок по деятельностному составу, объему и интенсивности должно соответствовать календарному плану спортивных мероприятий.

Иногда календарный план соревнований может содержать в себе два важных соревнования, и в таком случае необходимо делить календарный год на два полугодичных цикла.

В советской теории спортивной тренировки (Л. П. Матвеев, 1969; 1991) практически для всех видов спорта установлены такие понятия, как периоды спортивной подготовки, ее этапы и тренировочные циклы.

Периоды соревновательной подготовки для тренеров и спортсменов диктуются календарным планом спортивных мероприятий, в результате чего им приходится адаптировать учебно-тренировочную программу к «навязанным» срокам.

Этапы подготовки являются педагогическим процессом с постановкой педагогических задач, определяющих задачи формирования технико-тактического арсенала и функциональной обеспеченности к определенному сроку.

Понятие «тренировочные циклы» используется при планировании и контроле физиологических нагрузок, предъявляемых спортсменам на этапах подготовки. Поскольку эти нагрузки планируются с использованием понятий о цикличности труда и отдыха, цикличность тренировочного процесса является физиологической категорией с преимущественной постановкой задач по обеспечению приобретенных умений и навыков соответствующей энергетикой на всех уровнях функциональных систем организма.

Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки – процессы неразделимые.

Различают большие циклы – годовые и полугодичные – и малые микроциклы, охватывающие недельный срок подготовки боксера. В связи с тем

что на протяжении года структура и содержание тренировок периодически изменяются, микроциклы, в отличие от больших циклов, в большей степени подвержены изменениям в зависимости от особенностей периодов и этапов подготовки боксера.

Известно, что развитие тренированности имеет три фазы: приобретение первичной спортивной формы, относительная ее стабилизация и временная утрата. Каждый тренировочный цикл, соответствующий фазам тренированности, состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного, подразделяющихся на микроциклы и содержание, направленность и задачи которых имеют существенные различия. Кроме этого, очередной микроцикл в конкретном периоде или этапе подготовки боксера не просто повторяет предыдущий, а строится на основе обновленных средств и методов тренировки и, как правило, на измененном уровне тренировочных нагрузок. Особенно хорошо это видно при анализе содержания микроциклов второй части специально-подготовительного этапа предсоревновательной подготовки боксера.

Во время специально-подготовительного этапа (периода) первый, «втягивающий», микроцикл направлен на выполнение боксером большого объема специальных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений, выполняемых со средней интенсивностью.

Задачи и содержание второго, «ударного», микроцикла сводятся к тому, чтобы приспособить организм боксера к максимальным нагрузкам, выполняемым с большой интенсивностью, и создать у него высокий уровень специальной выносливости. В этом микроцикле основными средствами подготовки являются условные и вольные бои, совершенствование технико-тактического мастерства в парах, а также работа на снарядах.

Третий, «поддерживающий», микроцикл направлен на достижение и сохранение у боксера высокого уровня тренированности за счет кумулятивного воздействия предыдущих нагрузок путем значительного уменьшения объема и некоторого снижения интенсивности тренировочных нагрузок. Здесь одной из основных форм подготовки является индивидуальное совершенствование боксера в работе с партнером, с тренером на лапах и на снарядах, а также психологическая настройка на предстоящие соревнования.

Подготовительный период (1,5–2 месяца в полугодовом и 3–4 месяца в годичном цикле) включает этап общей и этап специальной подготовки. Соревновательный период (3–4 месяца в полугодовом и 7–8 месяцев в годичном цикле) включает этап предварительной подготовки и этап непосред-

ственной подготовки к соревнованиям. Переходный период продолжается 1–1,5 месяца.

Необходимость периодизации тренировки диктуется закономерностями развития спортивной формы (становление, сохранение и временная утрата). В практике спортивно-тренировочной работы дополнительно пользуются понятиями «наивысшая точка» (или «пик») и спад спортивной формы.

В каждом периоде тренировки решаются определенные педагогические задачи. Периодизация тренировки непосредственно связана с календарем спортивных соревнований, где состояние повышенной подготовленности должно приходиться на соревновательный период, а наивысший ее подъем – спортивная форма – на период проведения ответственных соревнований.

Количество соревнований должно быть таким, чтобы обеспечить высокий результат в главных соревнованиях сезона, соблюдая при этом необходимые интервалы.

Длительность периодов тренировки определяется общей и специальной физической и технической подготовленностью спортсменов и их опытом участия в соревнованиях. При планировании годичного цикла тренировки необходимо учитывать, что в составе команды могут оказаться боксеры, которые еще не знакомы с изменениями спортивной формы. Поэтому учитываются индивидуальные графики подготовки к соревнованиям. Это в особенности относится к спортсменам, вынужденным соблюдать весовой режим. Характер предстоящих соревнований (турнирные или матчевые) также обуславливает содержание тренировочной работы.

Подготовительный период

Подготовительный период делится на два этапа: этап общей и этап специальной подготовки.

Задача этапа общей подготовки – расширение функциональных возможностей организма, становление спортивной формы.

Средством выполнения задач общей подготовки является широкий комплекс упражнений, отличающихся по характеру движений от соревновательных: это могут быть упражнения, применяемые в легкой атлетике, плавании, спортивных играх и т. д.

Общая подготовка должна обеспечивать разностороннее воздействие на тренированность спортсменов, с тем чтобы на ее основе продолжать специальную подготовку в боксе.

Задачи технической и тактической подготовки в этот период ограничены изучением и совершенствованием их основ. Специальные подготовительные

упражнения, предназначенные для решения этой задачи, занимают 60–70% времени всей тренировки.

Рост тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности. Но объем тренировочных нагрузок преобладает. Возрастание интенсивности возможно, но лишь тогда, когда занимающиеся в состоянии продолжать увеличение объема тренировочной работы. Чрезмерное увеличение интенсивности в это время не позволит работать над увеличением объема нагрузки, а это приведет к снижению значения общеподготовительного этапа тренировки.

Показателем выполнения задач I этапа подготовительного периода является повышение уровня развития физических качеств, двигательных навыков и умений. Длительность общеподготовительного этапа тренировки в зависимости от конкретных условий составляет 40–50 дней.

Тренер имеет возможность путем изменения величин объема и интенсивности задерживать или ускорять подход спортсмена к состоянию высокой тренированности. Упражнения с большой интенсивностью вызывают глубокие изменения в организме и этим сокращают период вхождения в спортивную форму. Раннее достижение спортивной формы без достаточной базы, создаваемой на I этапе тренировки, нецелесообразно. Состояние спортивной формы в таких случаях является нестойким и восстанавливается с трудом.

Положительным следует считать наступление состояния общей тренированности в результате разносторонних, интересных и больших по объему тренировок. В этот период желательно, чтобы объем тренировочной работы превалировал над интенсивностью. Такая тренировка обеспечивает достаточную подготовку для выступлений на второстепенных соревнованиях и позволяет создать базу для приобретения спортивной формы перед основными соревнованиями.

Задачей специально-подготовительного этапа является создание необходимых условий, способствующих становлению спортивной формы. Все стороны подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, морально-волевая) направлены на создание готовности к участию в соревнованиях.

Владение приемами техники и тактики, а также морально-волевая подготовка доводятся до такого совершенства, которого требуют условия предстоящих соревнований. В связи с этим меняются педагогические задачи различных сторон подготовки. Средства специальной физической подготовки возрастают и занимают теперь до 70% общего времени тренировки. В связи с этим уменьшается разнообразие тренировочных средств, применяемых спортсменами.

Тренировочная нагрузка на этом этапе возрастает за счет повышения интенсивности. Непосредственно перед соревнованиями интенсивность нагрузки в условных единицах превышает объем тренировки и доводится до максимума. Наиболее сильное влияние на подготовленность спортсменов оказывает интенсивность, в частности, использование ее на максимальном уровне. На максимальном уровне интенсивности можно проводить не более 2–3 последних тренировок.

Эффект от таких тренировок проявляется с запаздыванием и зависит от индивидуальных особенностей спортсменов. Поэтому тренеру важно знать, за сколько дней до соревнований проводить тренировки с максимальной интенсивностью. Период тренировочной работы на максимальном уровне интенсивности можно продлить, если еще больше снизить объем тренировки. Поэтому задачей тренера является умение подвести спортсменов к соревновательному периоду с запасом функциональных возможностей.

Как говорилось выше, параллельно с решением педагогических задач по овладению техникой и тактикой соревновательной деятельности тренировочный процесс осуществляется в определенных, систематически повторяющихся отрезках времени. Этот параллельный процесс связан с необходимостью соблюдения физиологического механизма: нагрузка – отдых – восстановление – супервосстановление.

Опираясь на теорию о приспособительных механизмах функциональных систем организма (П. К. Анохин, 1978 и др.), теоретики физической культуры и спорта разработали рекомендации по обеспечению оптимальных ритмических нагрузок и отдыха, постепенно улучшающих функциональные качества. Такие ритмические отрезки в спортивной тренировке называются циклами, и этот термин распространяется на временные отрезки различной длительности.

Недельные циклы тренировки называют микроциклами.

Три-четыре (до одного месяца) микроцикла образуют мезоциклы. Мезоциклы, давшие положительные результаты в течение полугода, года тренировочной работы, в основе своей могут быть использованы повторно и образуют макроциклы.

На построение макроциклов в боксе оказывает влияние изменение весовых категорий у бойцов. Так, выступление в соревнованиях юношей в течение 1–2 лет тренер планирует в одной весовой категории, а в последующие годы – в другой. Особенности соблюдения весового режима при наличии весовых категорий накладывают свой отпечаток на всю организацию тренировки данного спортсмена. Макроциклы продолжительностью в несколько месяцев

применяют в ходе целенаправленной подготовки к ответственным соревнованиям, таким, как первенство России, первенство Европы, мира.

Таким образом, теоретически, периоды спортивной подготовки по педагогическим задачам должны делиться на этапы, состоящие из тренировочных мезоциклов, в процессе которых варьируются объемы и интенсивность функциональных нагрузок.

Поскольку периодизация тренировки непосредственно связана с календарем спортивных соревнований, состояние повышенной подготовленности должно приходиться на соревновательный период, а наивысший ее подъем – спортивная форма – на период проведения ответственных соревнований.

Тренировочная нагрузка на этом этапе возрастает за счет повышения интенсивности. Непосредственно перед соревнованиями интенсивность нагрузки в условных единицах превышает объем тренировки и доводится до максимума. Наиболее сильное влияние на подготовленность спортсменов оказывает интенсивность, в частности использование ее на максимальном уровне. На максимальном уровне интенсивности можно проводить не более 2–3 последних тренировок.

Соревновательный период тренировки

Это период подготовки к соревнованиям и участия в них. Он характеризуется готовностью спортсменов к достижению высоких спортивных результатов.

По своей структуре динамика нагрузки в этот период представляет собой периодические подъемы до максимума (последние тренировки до соревнований и сами соревнования) и спады (после соревнований), сменяющиеся снова постепенным подъемом. Количество подъемов и спадов нагрузки соответствует количеству соревнований.

С момента увеличения нагрузки начинается этап непосредственной подготовки к соревнованиям, которому предшествует этап предварительной подготовки. Важно, чтобы каждый следующий подъем по мере приближения к основным соревнованиям был несколько больше предыдущего.

После основных соревнований, когда наблюдается максимальное повышение нагрузки, рекомендуется снизить ее. В это время можно провести еще 2–3 соревнования более мелкого масштаба.

Следовательно, чтобы успешно выступить на основных соревнованиях (которых всего 2–3 в году), нужно подчинить им участие в остальных состязаниях. В случаях, если эти соревнования по времени значительно отдалены друг от друга, график динамики изменения нагрузки имеет двух- или трехвершинный

вид. Однако и в этом случае какое-то соревнование является наиболее главным, и уровень этих вершин имеет подчиненный характер по отношению к нему.

Длительность соревновательного периода тренировки – 7–8 месяцев. В этот период используют учебные, учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Интенсивность в основном средняя.

Этап предварительной подготовки

Основные задачи предварительного этапа подготовки: сохранение общей и специальной работоспособности спортсменов как базы для приобретения высокой спортивной формы к моменту участия в соревнованиях; совершенствование физических и морально-волевых качеств, необходимых в предстоящих соревнованиях; совершенствование избранной тактики и техники и освоение новых вариантов защит и контрприемов.

В соответствии с задачами этапа предварительной подготовки физическая подготовка имеет более специальную направленность. Такие качества, как сила и быстрота, совершенствуются с целью повысить способности спортсменов выполнять упражнения, по структуре и ритму наиболее сходные с индивидуальными приемами боксеров.

Для совершенствования техники применяют многократные повторения избранных приемов, повышая их эффективность за счет лучшего использования физических качеств. Широко применяют имитационные упражнения – своеобразное предварительное «проигрывание» атакующих комбинаций, своевременных защит и контрприемов.

В зависимости от количества в этапе предварительной подготовки недельных циклов распределение средств тренировки может быть различным. Можно начать предварительный этап тренировки с занятий по боксу 3 раза в неделю, а затем перейти на четырехразовые занятия.

Нагрузка выполняется средняя, но в начале этапа предварительной подготовки можно применять и малую нагрузку. По мере приближения к соревнованиям нагрузка возрастает до большой.

Этап непосредственной подготовки

Основная задача этого этапа состоит в постепенном повышении специальной работоспособности до уровня, обеспечивающего успех в данных соревнованиях. Решению этой задачи способствуют: дальнейшее совершенствование всех физических качеств, проявляемых непосредственно в условиях схватки для решения спортивной задачи; дальнейшее совершенствование и закрепление индивидуальной техники и тактики; морально-волевая подготовка (уяснение реальности задачи и мобилизация сил на ее выполнение).

Основными средствами служат специальные имитационные упражнения, направленные на закрепление навыков выполнения избранной техники и тактики. Приемы совершенствуют в неразрывной связи с тактикой их проведения в соответствии с особенностями мастерства предполагаемых противников.

Ведущая форма занятий – тренировочное с применением тренировочных боев.

В ходе непосредственной подготовки может возникнуть необходимость освоить дополнительные варианты проведения атак, защиты и активной защиты. Поэтому на данном этапе возможны учебно-тренировочные и даже учебные бои.

Содержание тренировочной работы, ее средства и методы используются с расчетом приблизить условия тренировки к условиям предстоящих соревнований.

Подготовка к матчевым, командным или турнирным соревнованиям разная. Их специфика (порядок и количество встреч, правила определения победителя и требования к физической и тактической подготовленности) требует от участников заблаговременной целенаправленной подготовки.

В турнирных соревнованиях боец проводит несколько встреч. Такие состязания, как правило, длятся 4 дня. Спортсмены должны уметь распределить силы на все соревнования, учитывать особенности противников и свое положение в турнирной таблице. Одной из специфичных трудностей турнирных соревнований является ежедневное взвешивание, определяющее принадлежность спортсмена к конкретной весовой категории.

Личные турнирные соревнования предъявляют жесткие требования к морально-волевой подготовленности спортсменов.

Поэтому при организации тренировочного процесса всегда исходят из того, что турнирные соревнования требуют более высокого уровня спортивной подготовки.

Организация тренировочного процесса на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям предполагает тщательный индивидуальный подход, учитывающий состояние здоровья и подготовленность боксера, а также его задачи в соревнованиях.

На этой основе составляется график увеличения нагрузки на каждый недельный цикл. При этом учитываются все виды нагрузки спортсменов: утренняя тренировка (зарядка), основная тренировка, занятия по физической подготовке, баня, массаж, а также нагрузка, получаемая спортсменами в процессе трудовой деятельности.

С началом непосредственной подготовки к соревнованиям объем и интенсивность нагрузки начинают возрастать, однако объем нагрузки возрастает медленнее, чем интенсивность.

Объем нагрузки растет за счет увеличения количества и дозировки специальных упражнений. В начале подготовки продолжительность учебно-тренировочных схваток может превышать время, указанное в правилах соревнований, но интенсивность их невысокая.

Интенсивность нагрузки наращивается за счет усиления темпа в специальных упражнениях и в боях, а также в результате повышения плотности занятий (за счет сокращения перерывов между упражнениями, увеличения количества рингов для проведения боев).

К концу 2-го или 3-го недельного цикла (в зависимости от длительности этапа подготовки) интенсивность становится равной объему или даже может несколько превышать его.

Одной из задач этапа непосредственной подготовки является постепенное повышение функциональных возможностей спортсменов, умения действовать в высоком темпе на протяжении всего времени боя, то есть воспитание скоростной выносливости.

Для решения таких задач в основном используют переменно-интервальный метод. Например, раунды боя проводят с различной степенью интенсивности, то повышая, то понижая ее. Затем количество раундов с малой интенсивностью постепенно сокращают, добиваясь проведения всего боя в высоком темпе. Другим способом повышения функциональных возможностей спортсменов является увеличение темпа к концу раунда и в последнем раунде.

Целью воспитания скоростной выносливости на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям является приобретение спортсменами таких функциональных возможностей, при которых они в ходе боя, проводимого в высоком темпе, могли бы в отдельные моменты проводить спурты для выполнения каскадов атаки, но так, чтобы их работоспособность после этого сохранялась.

Примерно за 4–5 дней до начала соревнований проводят последнюю тренировку, для которой характерно некоторое снижение объема, а затем и интенсивности. Затем следуют активный отдых (3–4 дня), посещение парной бани, массаж и тренировка накануне соревнований.

Известно, что первый бой соревнования боксеры проводят с большим трудом. Особенно трудно приходится спортсменам, которые сбавляют вес в значительных пределах. Такие спортсмены не могут проявить всех своих

возможностей в первой схватке. Поэтому предсоревновательная тренировка является важным элементом, завершающим всю подготовку. Она состоит из самостоятельной индивидуальной разминки (20–25 мин) и учебного боя (4 раунда по 2 мин).

Внешним проявлением удачно проведенной последней предсоревновательной тренировки является обильное потоотделение у боксеров. Особенно это важно для тех, кто сбавляет вес. Внимание тренера должно быть сосредоточено на том, чтобы никто из бойцов не получил травмы и в особенности нокаута (не говоря уже о нокаутах), так как это иногда бывает на последних тренировках.

Переходный период

Соревновательный период завершается активной спортивной деятельностью. По окончании соревновательного периода не следует прекращать выполнение привычной тренировочной нагрузки более чем на 4–7 дней. В этот так называемый послесоревновательный период спортсмены могут выступать на соревнованиях более мелкого масштаба, постепенно подготавливая себя к переходному периоду.

Переходный период является особой составной частью годового цикла, так как в нем осуществляется связь между макроциклами тренировки: в конце соревновательного периода бойцы постепенно снижают нагрузку в переходном периоде, они активно отдыхают, подготовительный период начинают со средних или даже малых нагрузок. Кроме того, продолжительность и содержание переходного периода зависят от продолжительности и особенностей прошедшего и предстоящего циклов тренировки.

Задачи переходного периода – полное восстановление спортсменов после предыдущих нагрузок, лечение заболеваний и травм, организация активного отдыха.

В этот период применяют разнообразные средства общей физической подготовки, отличающиеся от используемых в тренировках спортсменов в другие периоды подготовки (здесь находят место охота, рыбная ловля, походы, плавание, водные лыжи, спортивные игры и многое другое).

При выборе средств тренировки в переходном периоде необходимо учитывать индивидуальные желания спортсменов.

Данная периодизация спортивной тренировки составлена применительно к спортсменам высокой квалификации, функциональная, техническая и тактическая подготовленность которых соответствует высокому уровню спортивного мастерства.

Весь изложенный в настоящей главе материал следует в дальнейшем переоценить, просмотрев через призму данных об инновационных технологиях в области теории физической культуры и спорта, представленных в главе 12.

Контрольные вопросы

1. Перечислить блоки функциональных качеств человека.
2. Охарактеризовать морфологические качества и их влияние на результативность в боксе.
3. Охарактеризовать энергетические качества и их влияние на результативность в боксе.
4. Охарактеризовать качества хемообмена и их влияние на результативность в боксе.
5. Охарактеризовать физические (кондиционные) качества и их влияние на результативность в боксе.
6. Охарактеризовать сенсомоторные качества и их влияние на результативность в боксе.
7. Охарактеризовать интеллектуальные качества и их влияние на результативность в боксе.
8. Охарактеризовать нервно-типологические качества и их влияние на результативность в боксе.
9. Охарактеризовать личностные качества и их влияние на результативность в боксе.
10. Общие физические качества как фактор, обеспечивающий реализацию технико-тактических умений.
11. Цель, задачи и содержание общей двигательной подготовки в боксе.
12. Цель, задачи и содержание общей физической подготовки боксера.
13. Цель, задачи и содержание специальной физической подготовки в боксе.
14. Основы спортивной тренировки как средства функциональной подготовки боксера к соревнованиям.
15. Периодизация спортивной подготовки и цикличность тренировочного процесса.

ГЛАВА 10. КОНТРОЛЬ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ БОКСЕРОВ

10.1. Текущий педагогический контроль становления двигательных способностей боксеров

Тестирование физических качеств учащихся в ДЮСШ является в основном средством мотивации и стимулирования к самосовершенствованию.

В нынешних экологических условиях нецелесообразно проводить тестирование на предмет поступления в секцию. Однако оно должно проводиться для получения исходных данных с целью организации оптимальных требований и рекомендаций учащимся.

В дальнейшем тестирование должно проводиться регулярно для отслеживания динамики роста физических показателей и оптимальной коррекции величины предлагаемых нагрузок, но ни в коем случае не для отсеивания или неперевода в более старшую группу.

Вообще, сам факт неперевода учащегося в более старшую группу провоцирует появления переростков в младших группах, что не дает ничего хорошего ни для воспитания, ни для спортивного роста.

В ДЮСШ должен главенствовать принцип перевода в более старшую группу по годам обучения с неременной аттестацией по техническому мастерству исполнения программной техники. Все остальные показатели должны рассматриваться только в виде информации для размышления. Учитывая неравномерную скорость соматического развития, тренеры и директор ДЮСШ не должны спешить «срывать незрелый плод».

Официальные требования к физической подготовленности боксеров с учетом возраста и весовых категорий представлены в программе для ДЮСШ и СДЮШОР по боксу (Бокс, 2005), но при работе с детьми следует учитывать, что уровень физического развития и состояния здоровья детей и юношей значительно снизились по сравнению с концом XX века (С. М. Ахметов, 1996; Г.П. Шиянов, 1998).

С другой стороны, некорректно устанавливать единые нормативы физических показателей на период в 4 года (например, для УТГ) (Бокс, 2005).

Однако содержащиеся параметры этих нормативов можно использовать в качестве ориентира при составлении тестовых упражнений (табл. 31–34) в масштабах своей школы, если в этом есть настоятельная необходимость.

На наш взгляд, более полезным было бы организовать мотивацию повышения физических качеств путем организации соревнований с самим собой (прибавка к исходному уровню).

Таблица 31

Выписка из нормативной части программы по боксу (2005) для групп начальной подготовки

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкий вес (36–40 кг)	Средний вес (50–64 кг)	Тяжелый вес (66–св. 80 кг)
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м (с)	16,0	15,4	15,8
Бег 3000 м (мин)	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (см)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35
Поднос ног к перекладине (раз)	8	10	6
Толчок ядра 4 кг (м) сильной рукой слабой рукой	5,89	7,10	8,23
	4,76	5,61	6,73
Жим штанги лежа (кг) (М – собственный вес)	М – 18%	М – 9%	М – 11%

Таблица 32

Выписка из нормативной части программы по боксу (2005) для зачисления на учебно-тренировочный этап

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкий вес (36–40 кг)	Средний вес (50–64 кг)	Тяжелый вес (66–св. 80 кг)
Бег 30 м (с)	5,0	4,9	5,1
Бег 100 м (с)	15,8	15,2	15,6
Бег 3000 м (мин)	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (см)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40
Поднос ног к перекладине (раз)	10	12	8
Толчок ядра 4 кг (м) сильной рукой слабой рукой	6,57	7,85	8,96
	5,0	6,31	7,42

ЧАСТЬ IV. МЕТОДОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ 507

Жим штанги лежа (кг) (М – собственный вес)	М – 13%	М – 5%	М – 10%
СФП			
Кол-во ударов по мешку за 8 с	28	30	26
Кол-во ударов по мешку за 3 мин	284	292	244

Таблица 33

**Выписка из нормативной части программы по боксу (2005)
для зачисления в группы спортивного совершенствования**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкий вес (36–40 кг)	Средний вес (50–64 кг)	Тяжелый вес (66–св. 80 кг)
Бег 30 м (с)	5,0	4,9	5,0
Бег 100 м (с)	15,4	15,0	15,4
Бег 3000 м (мин)	13,10	12,52	13,36
Прыжок в длину с места (см)	190	205	216
Подтягивание на перекладине (раз)	11	13	9
Отжимание в упоре лежа (раз)	48	53	43
Поднос ног к перекладине (раз)	11	13	9
Толчок ядра 4 кг (м) сильной рукой слабой рукой	7,52	8,90	10,32
	6,36	6,85	9,0
Жим штанги лежа (кг) (М – собственный вес)	М – 8%	М – 5%	М – 7%
СФП			
Кол-во ударов по мешку за 8 сек.	28	30	26
Кол-во ударов по мешку за 3 мин.	313	319	303

Таблица 34

**Выписка из нормативной части программы по боксу (2005)
для этапа высшего спортивного мастерства**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкий вес (36–40 кг)	Средний вес (50–64 кг)	Тяжелый вес (66–св. 80 кг)
Бег 30 м (с)	4,8	4,7	4,8
Бег 100 м (с)	14,8	14,6	15,0
Бег 3000 м (мин)	12,48	12,26	13,13
Прыжок в длину с места (см)	200	218	228
Подтягивание на перекладине (раз)	14	16	12

Отжимание в упоре лежа (раз)	54	60	48
Поднос ног к перекладине (раз)	14	16	12
Толчок ядра 4 кг (м) сильной рукой слабой рукой	8,75	9,95	11,48
	7,38	8,69	10,18
Жим штанги лежа (кг) (М – собственный вес)	М – 6%	М – 3%	М – 5%
СФП			
Кол-во ударов по мешку за 8 сек.	32	36	30
Кол-во ударов по мешку за 3 мин.	344	350	321

На ранних этапах подготовки, кроме вышеперечисленных чисто кондиционных упражнений, целесообразно включать еще ряд легко оцениваемых упражнений, которые более детально расшифровывают не только сенсомоторные задатки, но и степень их развития в дальнейшем (табл. 35).

Таблица 35

Тесты, характеризующие степень развития сенсомоторных качеств

Сенсомоторное качество	Упражнение	Оценка в относительных числах
Координированность		
Устойчивость	Прыжки влево-вправо на 360° с точностью приземления в круге 30 см	$\frac{n \text{ удачных попыток}}{\text{общее кол-во прыжков}}$
Разнонаправленная скорость	10 сдвоенных прыжков влево-вправо на 180° за 10 с	$\frac{n \text{ удавшихся прыжков}}{10}$
Мышечная согласованность	Двигайте одной рукой вверх-вниз, другой – по кругу (обеими – в сагитальной плоскости), по 5 раз в каждую сторону	$\frac{n \text{ удачных попыток}}{10}$
	Двигайте рукой и ногой по кругу в противоположные стороны (обеими – во фронтальной плоскости), по 10 раз в каждую сторону	$\frac{n \text{ удачных попыток}}{10}$
Предрасположенность к направлению вращения	Прыжки влево и вправо на 360° (по 10 раз) с точностью приземления в круге 30 см (мера асимметрии определяется в % от общей плановой суммы)	$\frac{n \text{ удачных попыток}}{10}$

Ситуативная сенсомоторика		
Моделирование действий	Прыжки на точность приземления с произвольной сменой расстояний (по заданию тренера)	$\frac{n \text{ удачных попыток}}{\text{общее кол-во заданий}}$
Ручная реакция слежения	Отбивание теннисного мяча, направленного прямо в лицо или туловище с расстояния 5 метров	$\frac{n \text{ удачных попыток}}{\text{общее кол-во бросков}}$
	Удары кулаком по летящему мимо (по фронту) теннисному мячу, брошенному с расстояния 10 м	$\frac{n \text{ удачных ударов}}{\text{общее кол-во бросков}}$
Определение праворукости/леворукости*		
	Частота ударов по боксерской стенке левой рукой при левосторонней стойке	кол-во ударов за 15 с**
	Частота ударов по боксерской стенке правой рукой при левосторонней стойке	кол-во ударов за 15 с
	Частота ударов по боксерской стенке правой рукой при правосторонней стойке	кол-во ударов за 15 с
	Частота ударов по боксерской стенке левой рукой при правосторонней стойке	кол-во ударов за 15 с

* Определяется для каждого индивидуально, без вычисления коэффициента.

** Следующее задание выполняется не раньше чем через 3 минуты.

Совместное с учащимся отслеживание повышения сенсомоторных возможностей обеспечит более высокую мотивацию и стимулирование к самосовершенствованию.

10.2. Педагогический экспресс-контроль функциональных состояний боксеров в процессе тренировок

По мнению ведущих специалистов в области спорта, резервы дальнейшего повышения тренировочных нагрузок почти исчерпаны. Они считают, что подготовленность бойца в будущем должна будет осуществляться за счет более совершенного использования различных средств тренировки и форм восстановления, создания более рациональных соотношений объема и интенсивности нагрузки и так далее.

В этих условиях резко возрастает необходимость более точно использовать различные средства тренировки. Бокс как ациклический вид спорта представляет значительные трудности для исследователей и тренеров в определении действенности средств тренировки.

Если объем тренировочных нагрузок в боксе измерить легко, то их интенсивность до сих пор оценивается приблизительно, хотя в последнее время точность ее оценки значительно возросла.

Наиболее информативным из доступных тренеру показателей является частота сердечных сокращений (ЧСС). ЧСС определенного спортсмена в состоянии оптимальной тренированности должна быть более низкой, ритмичной, с хорошей наполняемостью пульса. Хорошая амплитуда ЧСС, то есть относительно низкая частота в покое, высокая во время нагрузки и быстро восстанавливаемая после нее, говорит о хороших функциональных возможностях спортсменов.

Однако при оценке нагрузки по ЧСС следует учитывать, что этот показатель не всегда соответствует уровню потребления кислорода. Потребление кислорода более точно характеризует работоспособность боксера.

С ростом тренированности снижается ЧСС и повышается потребление кислорода. Следовательно, потребление кислорода при одной и той же ЧСС определяется ростом тренированности спортсмена в данный момент.

По показателям ЧСС и потреблению кислорода в лабораторных условиях можно достаточно точно зафиксировать объем и интенсивность данной нагрузки. Но такие способы получения данных непригодны в условиях непосредственного взаимодействия борцов, боксеров и игровиков.

Для оценки величины полученной нагрузки в этих случаях используют оценку в условных единицах. Например, интенсивность соревновательного или тренировочного боя, проведенного в острой борьбе с равным партнером, может соответствовать ЧСС 180–192 уд./мин и оценивается в 7–8 баллов. Интенсивность тренировочного боя при ЧСС в среднем 156–174 уд./мин оценивается в 5–6 баллов. Интенсивность учебного боя при ЧСС 132–150 уд./мин оценивается в 3–4 балла. Выполнение различных упражнений при ЧСС 108–126 уд./мин оценивается в 1–2 балла. Далее нагрузка определяется в условных единицах путем умножения объема, выраженного в минутах, на балл соответствующей интенсивности (табл. 36).

Тренер, дав, например, 10-минутное задание, после его выполнения дает команду: зафиксировать пульс за 10 секунд. После перевода его в условный балл этот балл умножается на время выполняемого задания. В итоге все баллы нагрузки, оцененной таким образом, суммируются.

Если на данную тренировку запланирована общая нагрузка в 500 условных единиц, а кто-то набрал их уже к половине тренировки, то для него занятия заканчиваются и обязательно выясняются причины такого эффекта. Принято считать 300 у. е. – малой, 500 у. е. – средней и 700 у. е. – большой нагрузкой.

Таблица 36

**Шкала определения нагрузки в условных единицах
(по В. М. Андрееву и др., 1974)**

ЧСС за 10 с	ЧСС за 1 мин	Оценка интенсивности (в баллах)	Объем работы (в мин)	Нагрузка занятия в баллах (max-min)
32	192	8		700-800
30-31	180-186	7		600-700
28-29	168-174	6		500-600
26-27	156-162	5		400-500
24-25	144-150	4		300-400
22-23	132-138	3		200-300
20-21	120-126	2		100-200
18-19	108-114	1		100

Следует учитывать, что каждый человек уникален абсолютно по всем параметрам и использование среднегрупповых критериев оценки по меньшей мере некорректно.

Тем не менее, хоть данная методика и не является идеальной, но она позволяет хотя бы приблизительно не допустить функциональных перегрузок.

Умело изменяя объем и интенсивность упражнений, тренер может удерживать их на нужном уровне или изменять нагрузку. Одна и та же нагрузка может быть выполнена в одних случаях за счет большего объема, а в других – за счет большей интенсивности.

Пульсометрия, осуществляемая систематически по единой методике, на первых порах служит хорошим средством накопления данных и способствует приобретению опыта преподавателей в оценке используемых ими средств тренировки.

Хорошо, если преподаватель время от времени сравнивает данные пульсометрии конкретных спортсменов с данными их углубленных медицинских обследований. Со временем работа с одним и тем же контингентом спортсменов позволит преподавателю применять эти данные для планирования общей и регулирования индивидуальной нагрузки.

Желательно, чтобы каждый спортсмен знал свою фоновую частоту сердечных сокращений.

Она вычисляется в течение недели путем суммирования ЧСС исходного перед занятиями пульса (при том условии, что данный спортсмен здоров) и вычисления средней арифметической.

В заключение следует отметить, что нет необходимости требовать у состоявшихся спортсменов, чтобы они увеличивали или продлевали свои тренировочные нагрузки. Более сложная задача тренера – уследить за тем, чтобы слишком озадаченные планируемым спортивным результатом бойцы не перегружались, поскольку значительная часть спортсменов высших разрядов относится к шизоидному типу (не в худшем смысле этого слова) и, как правило, часто не замечает физиологической усталости, что приводит к необратимым разрушающим последствиям.

10.3. Медицинский контроль и самоконтроль функционального состояния боксеров

Кроме педагогического контроля развития физических качеств и медико-педагогического экспресс-контроля функциональных нагрузок, необходимо периодически организовывать более углубленные исследования функционального состояния спортсменов. Для этой цели используется медицинский контроль, который является непременным условием тренировок и соревнований по боксу.

Боксеры, занимающиеся в коллективах физической культуры в городах, проходят медицинское обследование у специалистов в поликлиниках или в медико-санитарной части спортивных обществ или ДЮСШ, а занимающиеся в сельской местности – в участковых или районных сельских больницах или поликлиниках.

Ведущие боксеры республик, областей, городов, учащиеся ДЮСШ, мастера спорта и кандидаты в мастера спорта, а также спортсмены-перворазрядники подлежат диспансеризации. Диспансерный метод – наиболее эффективная форма медицинского наблюдения за спортсменами, которая позволяет осуществлять систематические наблюдения за изменениями физического развития, состояния здоровья и работоспособности боксеров.

Задачи медицинских обследований: определить возможность допуска к тренировкам и соревнованиям, оценить влияние занятий на состояние здоровья, установить уровень тренированности боксера. Медицинские обследования подразделяются на первичные, повторные и дополнительные. При диспансеризации медицинские обследования состоят из основных (первичных),

текущих (этапных) и дополнительных. Особое внимание при этом уделяется состоянию нервной системы боксера. В ходе медицинских обследований для всестороннего изучения состояния здоровья и работоспособности спортсменов используются различные современные методы исследований (клинические, физиологические, биохимические, электрофизиологические и другие).

В результате медицинского обследования составляется заключение, в котором дается оценка физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и степени общей тренированности боксера.

Первичные обследования обязательны для всех приступающих к занятиям. При положительных результатах обследования состояния здоровья и уровня физического развития врач дает разрешение (в виде справки) на занятия боксом. К тренировкам не допускаются лица, имеющие заболевания, перечисленные в «Перечне медицинских противопоказаний для занятий боксом». Этот перечень составлен специальной комиссией Федерации спортивной медицины СССР по запросу АИБА, утвержден ею и принят к руководству медицинским жюри Международной любительской федерации бокса.

Повторные медицинские обследования все спортсмены проходят не реже одного раза в год. Боксеры, находящиеся на диспансеризации, обследуются не менее четырех раз в год. В ходе повторных обследований выявляются изменения в состоянии организма под влиянием систематических тренировок. Эти данные широко используются для внесения соответствующих коррективов в тренировочный процесс.

Дополнительные медицинские обследования проводятся в тех случаях, когда необходимо определить возможность допуска спортсменов к соревнованиям или систематическим тренировкам после вынужденного перерыва в занятиях, а также по просьбе тренера или спортсмена.

Медицинские обследования всегда проводятся перед началом соревнований. Участники соревнований не раньше чем за 3 дня до их начала (а иногородние боксеры – за 3 дня до выезда на соревнования) проходят медицинский осмотр в объеме врачебно-контрольной карты (форма № 227) с обязательными заключениями окулиста и невропатолога. В процессе соревнований медицинские обследования боксеров систематически проводятся перед взвешиванием. Врачебное обеспечение боксеров во время состязаний осуществляется в соответствии с инструкцией по медицинскому обслуживанию соревнований по боксу.

Важную роль в подготовке боксеров играют врачебно-педагогические наблюдения, осуществляемые врачом на тренировках и соревнованиях.

Полученные данные имеют большое значение для тренера и спортсмена. Они позволяют вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс и тем самым повышают эффективность тренировок.

Для правильного планирования и проведения тренировок еще большее значение имеют врачебно-спортивные консультации, основанные на анализе показателей медицинских обследований и врачебно-педагогических наблюдений, а также на изучении данных систематических наблюдений, полученных в ходе диспансеризации. Во время врачебно-спортивной консультации тренер получает весьма ценную информацию об изменении состояния здоровья и работоспособности боксера, а также необходимые рекомендации по режиму и методике тренировки.

Самоконтроль

Для правильного построения учебно-тренировочного процесса и сохранения высокой спортивной работоспособности необходимо, чтобы боксер сам регулярно наблюдал за состоянием своего здоровья. Самоконтроль помогает следить за ходом тренировочного процесса, учитывать индивидуальные особенности своего организма и вовремя замечать признаки переутомления. Обучить спортсмена основным правилам самоконтроля должен врач или тренер. Во время бесед они объясняют сущность каждого показателя, рассказывают и показывают, как следует вести дневник самоконтроля.

Боксер должен проводить наблюдения ежедневно в одни и те же часы утром, до и после тренировки, а показатели самоконтроля заносить в дневник. Обычно учитывают и записывают следующие показатели: самочувствие (отличное, хорошее, удовлетворительное, плохое); наличие вялости, слабости, усталости; работоспособность (повышенная, обычная, пониженная); желание тренироваться (заставил себя тренироваться, желание тренироваться появилось после разминки); сон (длительность, глубокий, крепкий, бессонница, быстро или долго засыпал, сновидения); аппетит (повышенный, хороший, нормальный, пониженный, плохой, повышенная жажда); пульс (количество ударов в минуту, ритм, характер наполнения); условия занятий (где проводились – спортивный зал, стадион); метеорологические условия; вес (до и после тренировки, а также утром натощак в обнаженном виде). Состояние здоровья по данным самоконтроля оценивается с учетом всех показателей.

Ухудшение самочувствия, снижение работоспособности и веса тела, отсутствие желания тренироваться, нарушение сна, ухудшение аппетита, значительное урежение/учащение пульса в состоянии покоя – это основные признаки наступающего утомления и перетренировки.

Следует подчеркнуть, что данные самоконтроля только дополняют, а не заменяют врачебно-педагогические наблюдения. Поэтому боксеры не должны делать поспешные выводы при изменении показателей самоконтроля. Прежде чем менять режим жизни и тренировки, необходимо посоветоваться с врачом и тренером. Тренер должен регулярно проверять дневник самоконтроля боксера.

В ходе подготовки боксеров, как правило, используются простейшие формы медицинского контроля, которые может осуществлять и сам боксер.

В их состав входит проба Руффье (Ю. П. Замятин, 1994), которую может проводить каждый тренер, не обращаясь к врачам.

Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС сидя в состоянии покоя, после пятиминутного отдыха (P_1). Затем выполняются 30 глубоких приседаний за 45 секунд (под метроном) с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу после окончания приседаний измеряется пульс (P_2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P_3). Тестирование проводится перед каждым тренировочным занятием с максимальной и субмаксимальной нагрузками. Оценка физической работоспособности производится по следующей формуле:

$$R = (P_1 + P_2 + P_3 - 200)/10.$$

Для качественной оценки уровня тренированности сердечно-сосудистой системы используется критерий оценки индекса Руффье (табл. 37).

Таблица 37

Качественная оценка пробы Руффье

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3–6
Удовлетворительно	7–10
Плохо	11–14

Кроме этого метода используется ортостатическая проба, свидетельствующая об общем функциональном состоянии. Ее суть заключается в измерении пульса в двух–трех положениях.

При разнице между пульсом лежа и пульсом стоя до 12 ударов в минуту состояние считается хорошим. 16–20 ударов – удовлетворительным. Свыше 20 ударов – неудовлетворительным. В этом случае необходимо прекратить тренировки.

Этому методу можно обучить каждого спортсмена.

Использование слишком большого перечня медицинских средств контроля за функциональным состоянием спортсменов в процессе тренировок требует привлечения целых бригад.

В условиях предсоревновательных сборов такое обслуживание возможно и включает в себя:

- определение адаптации к работе по индексу функционального состояния (ИФС);
- определение общей работоспособности по Гарвардскому степ-тесту;
- определение анаэробных возможностей по показателю максимальной анаэробной мощности (МAM) и так далее.

В реальных условиях работы тренера по единоборствам (а не в легкой или тяжелой атлетике) нет возможности отвлекаться на контролирование функциональных нагрузок.

Учитывая тот факт, что интенсивная нагрузка на функциональные системы организма ложится на уже устоявшегося спортсмена, тренер не может не доверять ему в оценке собственного текущего состояния. Поэтому целесообразно ориентироваться на субъективное состояние спортсменов.

Единственным препятствием на пути к объективной оценке функционального состояния спортсмена является его целеустремленность, а зачастую и неспособность вовремя уловить состояние перетренированности.

Таким образом, тренер должен не столько понуждать спортсмена к увеличению функциональных нагрузок, сколько следить за тем, чтобы они не перегрузились.

Для еще более углубленного экспресс-контроля функционального состояния спортсменов в ходе тренировки может использоваться гальванометрия (Экспресс-оценка функциональных состояний организма человека в норме и патологии по данным динамики омега-потенциала: методические рекомендации для тренеров и врачей, Краснодар: КубГУ, 1982).

Данная методика обеспечивает скорейшее реагирование на превышение нагрузки и позволяет вовремя приостановить тренировку. Эта мера обеспечивает восстановление организма не в течение нескольких дней, выпадающих из тренировочного процесса, а в течение 7–10 минут отдыха на самой тренировке.

В данной методике используются электроды, закрепляемые на темени и внутренней стороне ладони.

Получив от контролируемого спортсмена данные его фонового омега-потенциала, врач вызывает его после определенной нагрузки и вновь снимает показатели. Если омега-потенциал не отклоняется от фонового показателя более чем на 20%, то тренировка продолжается.

Если показатель омега-потенциала поднялся или опустился более чем на 20%, то спортсмену предлагается отдохнуть в течение 7–8 минут.

Если после отдыха омега-потенциал не вошел в зону нормы, то спортсмен снимается с тренировки до следующей. Лучше, если после такого отклонения он будет отправлен на более глубокое обследование.

В процессе тренировок периодически должно проводиться обследование, включающее в себя измерение величины артериального давления в норме и после нагрузок, а также времени его восстановления.

Контрольные вопросы

1. Функции вступительного педагогического контроля физических качеств.
2. Мотивирующие функции педагогического контроля развития физических качеств.
3. Стимулирующие функции педагогического контроля развития физических качеств.
4. Лабильность контрольных требований в связи с феноменом неравной соматической зрелости.
5. Принципы учета противоречия желаемого и восприятия действительно при организации педагогического контроля развития физических качеств.
6. Методика определения функциональных нагрузок по ЧСС в условных единицах.
7. Педагогический контроль развития функций управления движениями.
8. Состав «сбивающих факторов», отрицательно влияющих на результативность соревновательного поединка.
9. Формулы определения уровней нарушений в управлении движениями.

ГЛАВА 11. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В БОКСЕ

11.1. Основы многолетней психологической подготовки в боксе

Под психологической подготовкой спортсмена тренеры, как правило, подразумевают воспитание в нем способности противостоять таким чувствам, как страх перед противником, неуверенность в победе (фрустрация) или, наоборот, необоснованная уверенность в себе, которая приводит к несерьезной технической и физической подготовке.

Однако вышеупомянутые качества являются только частью большой социокультурной, педагогической и спортивной проблемы.

Психология как наука существует давно, но до сих пор имеют место споры о том, что она изучает, в отличие от физиологии. Если это наука о душе (в дословном переводе), то что такое душа? Говоря об интеллекте, его зачастую автоматически относят к психологической категории. Однако интеллект является высшей формой адаптации к окружающей среде и орудием для оптимальной реализации потребностей и побуждений, что относится к сфере физиологии.

Для снятия этих споров используется термин «психофизиология» (Е. К. Аганянц, Г. Б. Горская, 2003).

Однако для объединения этих двух понятий необходимо вначале представить себе весь комплекс наук, входящих в состав биологического цикла (схема 18), и попытаться более четко разграничить области изучаемых ими объектов.

Схема 18



Без возможности объективно интерпретировать химические реакции и их влияние на формирование сложных макромолекул, которые изучает биохимия, не может быть четкого понимания таких явлений, как наследственное приобретение поведения и тому подобные. К такому пониманию могут привести только глубокие знания квантовой физики, физики элементарных частиц, о знании связей между которыми биохимики только мечтают.

Биохимический компонент является субстратом (основой) костной, мышечной и других масс тела любых живых организмов, строение которых изучает анатомия. Изучением функций различных внутренних органов тела занимается физиология. В том числе ее интересуют функции приема внешней и внутренней информации, ее переработки и управления произвольными движениями, обеспечивающими адаптацию субъекта в пространстве.

Таким образом, физиология, казалось бы, берет на себя рассмотрение всех вопросов приспособления живого организма к изменениям окружающей среды в широком смысле этого слова (колебания температуры, водного режима, питания, защиты от хищников и другие).

В процессе обучения, которое проходят и животные, формируется оптимальная приспособляемость к борьбе за существование во всех ее сферах (добывание пищи, одежды, жилища, охрана себя и близких от агрессии животных и людей). Эти задачи решаются за счет интеллекта и сенсомоторики, непосредственно управляющей приспособительными движениями, что относится к компетенции физиологии.

Что же остается на долю психологии?

Как уже сообщалось в первой главе, жизнь – это расширенное воспроизводство высокомолекулярных, самоадаптирующихся соединений. Именно расширенное воспроизводство является провокатором конфликтов внутри какого-либо вида животных.

Двуполое размножение, обеспечивающее более значимые рекомбинации при формировании потомства, обуславливает в значительной мере совершенствование адаптационных функций живых организмов. Однако процесс этот осуществляется за счет жесткой конкуренции особей, желающих воспроизвести себя. Для того чтобы иметь эту возможность, у части видов животных самец должен побороться за самку. Для этого он должен обладать незаурядными физическими и сенсомоторными качествами, обеспечивающими ему победу над соперником. Еще более обеспечивает выполнение задачи самовоспроизводства помощь самке в кормлении и воспитании потомства.

В сообществе людей функция деторождения осуществляется в значительной мере за счет наличия у самок инстинкта самовыражения, который обеспечивает привлечение к себе большего числа претендентов и, соответственно, более качественный выбор полового партнера. Если раньше таковым становился самый сильный физически, то сейчас им зачастую становится самый материально обеспеченный, а материальное положение обеспечивается наличием интеллекта (может быть только у родителя).

Именно сфера борьбы за положение в стае (социальная ниша), в человеческом обществе, отношение к этому обществу и наоборот являются предметом изучения психологии. Выполнение этой задачи опирается на знание и использование данных биохимии и физиологии, а социология должна рассматривать вопросы психологии на уровне общественных взаимоотношений. Это связано с проецированием особи на круг ближайших родственников, производственный коллектив, соседей и окружающую среду, в которой все они функционируют.

Таким образом, психологию целесообразно было бы называть наукой, изучающей поведение людей и животных в социальных условиях. Все остальное – физиология, основанная на биохимических процессах. Однако зачастую эти биохимические процессы могут быть направлены со стороны коры головного мозга, решившего задачу не с позиций чистой биологии, а с позиций общественной необходимости или с позиций личной, отставленной во времени стратегической необходимости. Это и есть психика, а наука, изучающая закономерности ее функционирования, называется психологией

Действительно, зачастую тяжело разделить физиологический и психологический компоненты адаптации организма к конкурсным законам биологии. Так, в природе насекомое может доминировать за счет воздействия на конкурентов с помощью запахов. Конечно же, это физиологический компонент.

Для более четкого понимания различий между физиологическими и психологическими (субъективно социальными) актами можно привести примеры:

- человек с ружьем идет по лесу, и на него нападает стая волков. Он вынужден стрелять, и этот акт является чисто физиологическим;
- этот же человек, идя по лесу, увидел семью волков с играющими волчатами. В одном случае он может их расстрелять, в другом – пройти с улыбкой мимо. В обоих случаях эти акты будут психологическими, поскольку они определяют его отношение к окружающей среде, являющейся частью общества. В конечном итоге это акт социальный.

Мозг как верховный руководитель любой особи, выполняя адаптационную биологическую функцию «инстинкта цели», обеспечивает деятельностное приспособление к изменяющимся условиям внешней среды, включая полезные и вредные контакты с соплеменниками.

В этом аспекте функционирование в сфере физической культуры и спорта наиболее выразительно оттеняет отличие психологического компонента от физиологического. Так, если убежание от хищника или погоня за дичью являются категорией физиологической, то борьба за призовое место на соревнованиях

является чисто психологической категорией именно потому, что здесь преобладает фактор борьбы за иерархическое положение в обществе (конечно, как составляющая биологического компонента).

Особенности личного восприятия исходной ситуации и желаемого результата могут по разному формировать вегетативное (энергетическое) и сенсомоторное обеспечение процесса борьбы за микросоциальный статус в данном эпизоде. Это будет зависеть от следующих факторов:

а) насколько субъект обеспечен энергетикой и насколько адаптивны его сенсомоторные структуры;

б) каковы особенности его психодинамических свойств (физиологическая категория);

в) как субъект психологически ориентирован на исход данной ситуации:

– слишком заинтересован в положительном исходе;

– заинтересован, но реально оценивает конкурентную ситуацию;

– воспринимает ситуацию как игру с альтернативным исходом;

– воспринимает как очередной шаг в процессе освоения избранного вида деятельности.

В данном случае психология как наука имеет первостепенное значение.

Путем внушения необходимости учета таких констант, как

– соотношение своих сил с силами противника;

– соотношение имеющихся средств со средствами противника (гл. 8);

– объективность меры притязаний по вышеприведенным факторам может сформировать в человеке вместо фрустрации (пессимальное рассогласование) толерантное восприятие действительности и на этой основе – бесперебойное функционирование всех управляющих вегетативных, сенсомоторных и интеллектуальных структур, которые при паническом страхе могут впасть в состояние шока по законам электрофизиологических эффектов (запредельное торможение в результате иррадиации возбуждения или выгорание ацетилхолинового компонента в межнейронных медиаторах КГМ при интенсивном возбуждении и так далее).

В человеческом обществе используются психологические методы воздействия на особь и даже на коллектив, вплоть до гипноза. В данном случае используется воздействие электрического поля, излучаемого в процессе деятельности мозга (В. П. Казначеев, 1967; В. П. Казначеев, Л. П. Михайлова, 1981), без использования слов. Однако существует много методов словесного воздействия с использованием научно обоснованного подхода к деятельности мозга. В этих случаях, как правило, создаются условия, снижающие актив-

ность мозга и позволяющие вводить необходимую информацию по желанию и без желания человека.

Вышеперечисленные методы психологического воздействия достаточно сложны и организационно непосильны для любого тренера-преподавателя. Поэтому необходимо ориентироваться на педагогические аспекты воздействия на психику через интеллект.

Психика – это высшая форма биологической адаптации, осуществляемая за счет использования работы головного мозга – верховного руководителя, работающего на своего хозяина – сому (тело).

Индивидуальность психики в значительной степени зависит от особенностей строения и функционирования биохимических структур. Их индивидуальность, в свою очередь, гипотетически может зависеть от влияния космических полей тяготения, имеющих различную частоту колебаний сверхмалых частиц и влияющих на вариативность формирования зародыша новой жизни при слиянии мужской и женской гамет.

Благодаря этим вариациям появляется существо, которое, попав в общество себе подобных, по-разному оценивает отношение к себе и формирует ответную адаптационную реакцию. Эта реакция может соответствовать общественным устоям, а может и противоречить им.

Спорт, помимо всех физиологически позитивных сторон, копирует условия социальных конфликтов, а правила его соревнований жестко ограничивают возможность появления асоциального поведения в процессе соревнований. Именно поэтому спорт может играть значительную позитивную роль в воспитании социального поведения.

Группой ленинградских авторов (Ю. А. Воронин и др., 1964) поднимался вопрос об отрицательных сторонах спортивного соревнования как копии военно-коммерческого конфликта и предлагалась копия социалистического соревнования. Но трудно себе представить взаимопомощь двух боксеров на ринге при борьбе за первое место, тем более что в свое время и социалистическое соревнование порой превращалось во взаимную вражду. С другой стороны, в единоборствах и в некоторых спортивных играх неплохо было бы ужесточить мероприятия в отношении бушующих за свою команду болельщиков, вплоть до наказания тех спортсменов, чьи болельщики нарушают этикет. Однако разработать универсальные правила соревнований, позволяющие воспитывать спортсменов и зрителей, трудно, так как этот вопрос содержит в себе диалектическое противоречие, разрешить которое необходимо, но надеяться на это невозможно по философскому определению.

Поскольку физическая культура и спорт являются общественными явлениями, приобщение к ним в значительной мере определяет место каждого человека в обществе и отношение общества к нему.

В связи с этим место каждого, занимаемое в иерархической леснице физической культуры и особенно спорта, является социально значимым. Успехи и неудачи того или иного спортсмена предопределяют уровень его социальной ниши и, соответственно, вызывают определенные положительные или отрицательные эмоции.

Ожидание того или иного спортивного результата вызывает эмоции, положительно или отрицательно влияющие на мобилизационную готовность организма к конкурентной борьбе.

При равной степени технико-тактической обученности и равных физических кондициях победу одержит тот, чья психика окажется устойчивой. Психика непостоянна и зависит как от текущего физиологического состояния, так и от уровня притязаний индивида, который может различным образом влиять на вегетативные и сенсомоторные функции. Поэтому есть возможность регулировать психические состояния с помощью науки – психологии.

Обучение принципам восприятия внешних факторов социального значения и приучение к адекватным эмоциональным реакциям на изменяющуюся социальную обстановку в условиях физкультурно-спортивной деятельности являются разделом психологической подготовки в спорте.

Психологическая подготовка спортсменов имеет общую для всех основу с той лишь разницей, что в единоборствах психологические нагрузки являются избыточно стрессорными и значительно снижают эффективность адекватного реагирования на ситуацию.

Общую для всех информацию по психологической подготовке можно почерпнуть из работ по психологии спортивной деятельности (Г. Б. Горская, 1995; Т. Т. Джамгаров, 1979; Л. А. Китаев-Смык, 1983).

В этом учебнике будут приведены только те фрагменты по психологической подготовке, которые еще не освещались в аспекте запросов методологии единоборств.

Поскольку психологические качества являются составной частью функциональных возможностей, следует рассмотреть их именно в этом контексте.

Функциональные физиологические качества обеспечивают:

- прочность и скорость обучения в координационном аспекте;
- волевые проявления при обучении и тренировке;
- физические кондиции для реализации полученных умений;

- сенсомоторные коррекции в ходе ситуативной деятельности;
 - надежность действий в психострессорных ситуациях.
- Они включают в себя физиологическую триаду, состоящую из:
- энергетических блоков;
 - физических блоков;
 - сенсомоторных качеств и психологической составляющей.

Тренерам, интересующимся вопросами психологической подготовки, зачастую нелегко воспринимать смысл многих публикаций по причине затянувшихся споров между физиологами и психологами.

Если рассматривать психологию как науку, изучающую поведение людей и животных в социальных условиях, то тогда споры прекратятся и станет понятно, что психология – наука, использующая данные биологии, физиологии и социологии.

Как же отличить психологические проявления от физиологических?

Примеры:

1. Человек с ружьем идет по лесу, и на него нападают волки. Он стреляет. Это физиологическое проявление.
2. Человек с ружьем идет по лесу и видит семью волков с играющими волчатами. Он стреляет. Это психологическое проявление, свидетельствующее о его отношении к природе как части социума.
3. Человек с ружьем идет по лесу и видит семью волков с играющими волчатами. Он не стреляет, а, улыбаясь, проходит мимо. Это тоже психологическое проявление, свидетельствующее о его уважении к жизни вообще.

Как говорилось выше, под термином «психологическая подготовка» тренеры и спортсмены, как правило, подразумевают воспитание способности преодолевать чувство страха и неуверенности на соревнованиях.

Это, действительно, основная задача психологической подготовки спортсмена, но не следует забывать и о двух немаловажных разделах психологической подготовки – морально-этической и волевой, которые обеспечивают базисные качества способности преодолевать трудности.

Таким образом, психологическая подготовка человека представляет собой процесс приучения мозга к действиям, связанным с преодолением пессимальных (приводящих к пассивности) эмоций или перевозбуждения, которые отрицательно влияют на качество переработки словесно-логической или образно-двигательной информации и мешают реализации принятого решения.

Отсюда вытекает, что психологическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание способности:

- снижать отрицательные стороны индивидуальных функциональных качеств (интеллект, сенсомоторика, вегетативная сфера), мешающих выполнению поставленных задач;
- повышать положительные индивидуальные функциональные качества, необходимые для выполнения поставленных задач.

11.1.1. Базисный компонент психологических качеств

При рассмотрении психологии как действенного средства спортивной педагогики следует иметь представление о составе тех функциональных качеств, которые определяют особенности тех или иных умственных и двигательных действий, реализуемых в процессе адаптации человека к воздействующей на него окружающей среде (включая контактирование с людьми, осуществляющими положительное или отрицательное воздействие).

Ниже представлена матрица модельных, функциональных качеств, прямо или косвенно относящихся к психической сфере и влияющих на ее проявления (табл. 38).

Таблица 38

**Матрица модельного блока нервно-психологических качеств
специалиста**

№	Качества	Составляющие
1.	Нервная типология	– сила нервных процессов по возбуждению (В), произвольному (ПТ) и непроизвольному торможению (НТ) – подвижность нервных процессов – уравновешенность нервных процессов – выносливость нервных процессов по В и ПТ
2.	Сенсомоторика (определяет скорость становления и качество ловкости)	– координационные способности – сенсорные пороги – скорость простой реакции – скорость и адекватность сложной моторной реакции – рецептивная антиципация – сенсомоторная выносливость – адекватность работы в ситуативном психострессе – длительность адекватной работы в ситуативном психострессе

Окончание табл. 38

3.	Интеллект (определяет скорость становления и качество ума)	<ul style="list-style-type: none"> – скорость адекватного мышления – широта диапазона внимания – скорость запоминания информации и время ее хранения – операционная помехозащищенность – экстраполяция
4.	Психодинамические свойства темперамента	<ul style="list-style-type: none"> – тип защитной реакции – уровень тревожности – эмоциональная возбудимость и степень импульсивности – ригидность – пластичность – экстравертность – интровертность – смелость и бесстрашие – упорство и непоколебимость
5.	Психологические свойства личности (социальное поведение как психолого-педагогическая категория)	<ul style="list-style-type: none"> – «геномотивация» и «геноспособ» достижения цели – уровень агрессивности – уровень самоутверждения и самовыражения – уровень притязаний – степень трудолюбия – способность к сопереживанию, самоограничению, доброте – управляемость – волевые качества – принципиальность, обязательность

Учет влияния перечисленных индивидуальных качеств на эффективность обучения и воспитания принесет значительную пользу тренеру при организации многолетней спортивной подготовки. При рассмотрении вопросов о психологической подготовке отнесем сенсомоторные качества к физиологическим, а нервную типологию, интеллектуальные и психодинамические свойства темперамента – условно к психологическим, поскольку они все-таки физиологически обеспечивают помехоустойчивость умственных и, соответственно, адаптирующих двигательных действий.

Все перечисленные качества определяют эффективность и надежность произвольных движений, направленных на приспособление к окружающей среде в сложных, психострессорных условиях.

Чем выше нервно-типологические качества и чем устойчивее эмоциональная сфера, тем большим техническим арсеналом может владеть боксер.

При высоких нервно-типологических качествах, но при отсутствии устойчивой работы интеллекта боксер не может владеть широким набором технических и тактических действий.

1. Нервная типология на молекулярном уровне (то есть очень жестко обусловленная физиологическая категория управляющей системы организма) представлена рядом качеств:

а) сила нервных процессов по возбуждению, которая измеряется величиной его амплитуды. Чем выше амплитуда, тем сильнее мыслительные, волевые и двигательные проявления. В значительной степени это качество зависит от величины омега-потенциала. Слишком высокий фоновый омега-потенциал обуславливает наличие качества безудержной неуправляемости, а низкий, наоборот, слабость и ведомость;

б) сила нервных процессов по произвольному и произвольному торможению. Сила произвольного торможения является отрицательным качеством, повергающим человека в шоковое состояние. Произвольное торможение обеспечивает человеку способность делать все вовремя, не растрчивать нервную энергию понапрасну и, главное, не делать глупостей из-за чрезмерной вспыльчивости;

в) подвижность нервных процессов обеспечивает быструю переработку образно-двигательной или словесно-логической информации (иногда эти качества сочетаются) и способность переходить из одного состояния в другое;

г) уравновешенность нервных процессов обеспечивает оптимальное реагирование человека на информацию, имеющую для него важное жизненное значение, и позволяет без лишних эмоций решать мыслительные и двигательные задачи;

д) выносливость нервных процессов по возбуждению и торможению позволяет пребывать в том или ином состоянии длительное время, что постоянно требуется при решении жизненно важных задач. Часто бывает, что сильные эмоциональные всплески не соответствуют общей энергетике индивида, что приводит к срыву нервной деятельности или даже гибели. Поэтому следует учитывать необходимость воспитания эмоциональной выдержанности. Особенно это касается тех лиц, которые не обладают выносливостью по возбуждению или произвольному торможению (как это характерно для японцев то ли в результате воспитания, то ли благодаря национальному нервно-типологическому укладу).

2. Сенсомоторика как физиологическая категория обуславливается рядом качеств:

а) сенсорные пороги – от них зависит мера чувствительности и способность быстро реагировать на действия противника. Интересно, что у людей с плохим зрением это качество делает их весьма опасными противниками в борьбе;

б) скорость простой реакции – обуславливает быстроту движений (особенно в ударных единоборствах);

в) координационные способности – собирательное понятие, зависящее от:

- способности к дифференцированию мышечных усилий;
- способности к дифференцированию суставных углов;
- согласованности работы мышц-синергистов и мышц-антагонистов;
- прочности двигательной памяти;

г) скорость и адекватность сложной моторной реакции – предопределяет латентный период реакции спортсмена;

д) рецептивная антиципация – обеспечивает почти интуитивное реагирование на предстоящие действия противника, что вырабатывается с той или иной скоростью в результате практики борьбы на подсознательном (спинальном) уровне;

е) сенсомоторная выносливость как способность длительно работать в ситуативных условиях.

3. Интеллект как психофизиологическая категория представлен следующими качествами:

а) скорость адекватного мышления – скорость решения задач при условии их правильного решения. Зависит от скорости переработки словесно-логической информации, качества закладываемой информации и ее системности;

б) широта диапазона внимания – способность одновременно усваивать и перерабатывать разноплановую информацию по одному или нескольким сенсорным каналам (например, Юлий Цезарь мог одновременно делать три дела). Это качество также напрямую связано со скоростью переработки информации;

в) скорость запоминания информации и время ее хранения – обеспечивает обучаемость как в словесно-логической, так и в образно-двигательной сферах;

г) операционная помехозащищенность – качество, позволяющее без сбоев (ошибок) выполнять умственно-ситуативную или координационно-ситуативную работу в течение длительного времени;

д) экстраполяция – способность логически (на основе сопоставления) предвидеть изменения событий и адекватно к ним адаптироваться.

4. Психодинамические свойства темперамента как психофизиологическая категория представлены рядом качеств:

а) тип защитной реакции – способность реагировать на неожиданную ситуацию:

- сначала активно-оборонительно, а затем, подумав, снова активно-оборонительно;
- сначала пассивно-оборонительно, а затем, подумав, активно-оборонительно;
- сначала активно-оборонительно, а затем, подумав, пассивно-оборонительно;
- сначала пассивно-оборонительно, а затем, подумав, снова пассивно-оборонительно.

Определите сами, какой тип защитной реакции наиболее выгоден для единоборца?

б) уровень тревожности – как фактор, определяющий энергетическую способность индивида активно действовать в условиях мгновенно возникшего стресса. Человек, с постоянно действующим уровнем тревожности к моменту действий имеет истощенную нервную систему. С другой стороны, человек, не имеющий элементарного уровня тревожности, не может охранять ни себя, ни других. Следует отметить, что в работах В. Д. Небылицина (1976) предлагается классифицировать людей по психическим возможностям на «сильных» и «слабых». К «слабым», по его мнению, относились люди, у которых был постоянный тремор. Однако этот тремор мог быть вызван внешними воздействиями в процессе онтогенеза, и вполне возможно, что от него можно избавиться;

в) эмоциональная возбудимость и степень импульсивности. Эмоциональная возбудимость свидетельствует о высокой энергетической обеспеченности и недостаточно развитой системе произвольного торможения, что является не самым лучшим качеством для обеспечения коммуникабельности индивида;

г) ригидность – пластичность. Эти качества взаимно противоположные. Ригидность (прямолинейность) свойственна, как правило, энергетически обеспеченным, но неумным людям. Пластичность (гибкость) – адаптивное поведение, сопутствующее наличию разума. Следует учитывать, что в молодом возрасте, когда энергия зашкаливает через край, наличие высоких умственных задатков затмевается этой энергией и человек (как правило, спортсмен) выглядит неумным, поскольку совершает действия импульсивно, не подумав. Хоть это и нелегко, но путем воспитания просто необходимо быстрее избавиться от этого опасного качества;

д) экстравертность – интровертность. Это качества-антиподы. Первое характеризуется высокой коммуникабельностью, открытостью и полезно для

всех в дружном и порядочном коллективе. В контактах с незнакомыми людьми такое качество может обернуться бедой. Второе характеризуется скрытностью, эгоцентричностью. При контактах с незнакомыми лицами весьма полезно, но в своем коллективе воспринимается тяжело;

е) смелость и бесстрашие – эти качества желательно воспитывать в коллективе, в интересах коллектива и при оценке коллектива.

5. Психологические свойства личности как чисто психологическая категория представлены следующими качествами:

а) «геномотивация» и «геноспособ» достижения цели – генетически обусловленная целевая установка личности, определяющая предрасположенность к «добру», «злу», «открытости к добру» (В. Свинцов, 1994). Соответственно этой целевой установке прилагается способ ее реализации.

Например, есть грабители, использующие знания и демагогию, преуспевающие в политике, экономике, администрировании. Есть люди с такой же целевой установкой, но делающие это прямолинейно, убивая людей и рискуя потерять свободу;

б) уровень агрессивности – качество, которое предопределяет поведение человека и его отношения с обществом. Агрессивность можно реализовывать в хулиганстве (вредя обществу и себе), в спорте (не мешая обществу), в правоохранительной системе (помогая обществу);

в) самоутверждение и самовыражение – качества, которые в основном присущие разным полам. Первое качество – мужскому полу, поскольку по законам биологии самец должен утвердить себя в качестве доминирующего претендента на самку и продолжение потомства. А второе качество – женскому полу, поскольку самка должна привлечь к себе внимание самца и ждать, пока он разбросает более слабых соперников;

г) уровень притязаний – имеет генетически заложенную основу, но может подвергаться эффективному воспитанию в интересах общества и самого себя;

д) степень трудолюбия – имеет генетически заложенную основу, но и воспитывается путем создания условий, заставляющих надеяться только на самого себя (в тех случаях, когда человек ничем не увлечен). Это качество во многом зависит и от энергетической обеспеченности. Однако энергетическая обеспеченность может быть направлена на сотворение зла (см. «геноцель»);

е) наличие чувств сопереживания, самоограничения, доброты – характеризует личность не только как социально безопасную, но и как социально полезную;

ж) управляемость – с одной стороны, характеризует недостаток энергии, а с другой – наличие высокого ума и убежденности в необходимости такого поведения (свобода как осознанная необходимость);

з) волевые качества – способность терпеть неудобства и лишения ради достижения какой-либо цели. В спортивной борьбе постепенное воспитание этого качества необходимо. Хорошо, если тренер сумел воспитать волю в интересах коллектива;

и) принципиальность, обязательность – качества педагогического плана и достаточно легковоспитуемые. Была бы целевая установка, содружественная личным интересам.

Как видно из всего перечня качеств, от которых зависит эффективность деятельности спортсмена, их количество намного превышает количество чисто физических (кондиционных) показателей. Это свидетельствует о необходимости переориентирования тренеров с тенденции к преобладанию кондиционного направления на доминирование учебно-тренировочной работы с преобладанием развития сенсомоторных, психомоторных качеств и качеств личности.

Вернемся на время к функциональному обеспечению деятельности человека и в особенности к его надежности. Если человек (животное) совершает какое-либо повторяющееся (циклическое) действие (ходьба, бег, плавание и так далее), то у него устают мышцы за счет:

- убывания внутренней энергетики;
- забивания шлаками, накопившимися во время работы (особенно интенсивной);
- ослабления внешнего питания (из гликогена печени и за счет разрушения белкового состава самих мышц).

При деятельности в меняющихся условиях нагрузка ложится на сенсомоторную систему управления движениями, то есть на верхние отделы коры головного мозга.

Известно, что в клетках мозга, в отличие от мышечных клеток, питательный компонент отсутствует и его наличие зависит от притока крови с глюкозой. При исчерпании запасов гликогена в печени прекращается поступление глюкозы в то время, когда мышцы еще могут работать и за счет собственных запасов, и за счет (нежелательного) саморазрушения белкового компонента.

Таким образом, возникновение ситуативности повышает физиологический уровень возможной «поломки» произвольной двигательной деятельности.

Возникновение в процессе деятельности психострессорных факторов еще больше повышает планку помехоустойчивости.

Характерная в таких случаях генерализация возбуждения интенсивно расходует ацетилхолиновый компонент в медиаторах ассоциативных полей, и организация ответного двигательного акта может прерваться еще на уровне переработки информации.

Таким образом, наиболее ранимым при организации ответного адекватного действия в стрессовых ситуациях является верхний уровень коры головного мозга, и утомление начинается именно с него (В. В. Розенблат, 1961).

Особенно неустойчива работа головного мозга в тех случаях, когда деятельность является социально значимой для субъекта, что и ставит психологическую подготовку (ее эмоциональную часть) на весьма ответственный уровень. Часть психических качеств в процессе обучения и тренировки может совершенствоваться и подвергаться перестройке унаследованных структур.

Одни психические проявления перестраиваются за счет привыкания в процессе тренировки и соревнований, а другие – за счет снижения уровня притязаний при выступлении на соревнованиях.

Серьезный и кропотливый анализ индивидуальных психологических качеств (в соответствии с вышеприведенным перечнем) поможет сопоставить плюсы и минусы каждого обучаемого, возможные пути приспособления к обстановке.

Пример 1. У подопечного высокий уровень тревожности. Перед соревнованиями его необходимо отвлекать от мыслей о них. Возможен прием успокоительных препаратов накануне соревнований. Более долгосрочный эффект принесут постоянные убеждения в технико-тактической состоятельности и в необязательности призового места.

Пример 2. Операционная помехозащищенность у эмоционально возбудимых обеспечивается в основном за счет автоматизации технико-тактических действий по принципу алгоритмированного реагирования на изменение ситуаций поединка.

Пример 3. Выносливость нервных процессов по возбуждению обеспечивается снижением уровня притязаний путем убеждения или внушения и путем автоматизации адекватных технико-тактических действий.

Несмотря на ряд критических публикаций по поводу разделения типов людей на флегматиков, сангвиников, холериков и меланхоликов, практика работы со спортсменами свидетельствует о целесообразности такого деления и учета этих природных задатков.

Так, флегматика перед схваткой надо разозлить, а холерика – заблаговременно (за сутки) успокоить и, главное, отвлечь от мыслей о предстоящей

борьбе. Сангвиник не представляет особых забот для тренера, а меланхолик пусть занимается для себя, являясь великолепно обученным спарринг-партнером на тренировках.

11.1.2. Виды психологической подготовки

Как было сказано выше, под психологической подготовкой большинство тренеров понимает формирование у бойцов состояния, позволяющего реализовать все внутренние резервы для достижения высокого результата (победы).

В последние десятилетия прошлого века в моду вошел психотренинг, позволяющий мобилизовать себя на достижение высокого результата. Это своеобразная релаксационная медитация, позволяющая снять избыточное предстартовое напряжение, которое впоследствии снижает функциональные возможности.

Однако под психологической подготовкой следует понимать три составляющие, которые в конечном итоге обеспечивают становление психологических качеств, необходимых для формирования законопослушной, целеустремленной, волевой личности, способной мобилизовать все резервы для достижения победы. К ним относятся:

- морально-этическая;
- волевая;
- эмоциональная.

В каждом из этих понятийных блоков имеется набор психолого-педагогических терминов, характеризующих то или иное качество в педагогическом аспекте и не измеряемых кондиционными показателями (табл. 39).

11.2. Морально-этическое воспитание в процессе подготовки боксеров

11.2.1. Морально-этическая подготовка как социальное воспитание личности

Сначала определимся с тем, что термин «подготовка» означает временное мероприятие, а термин «воспитание» – долгосрочное воздействие.

Кто есть человек и как ему при помощи знаний научиться выполнять постулаты оптимального поведения в достижении биологических и социальных задач? Для этого каждому человеку необходимо знать свою основную биологическую задачу, объем витальных (жизненных) потребностей, механизмы удо-

Таблица 39

Психолого-педагогические термины психологических свойств личности как чисто психологические категории

1. Блок морально-этических качеств*:
<ul style="list-style-type: none"> – честность, правдивость, порядочность – благородство, великодушие, отзывчивость, способность к сопереживанию – трудолюбие – дисциплинированность – постоянство, обязательность – вежливость, приветливость, дружелюбие – заботливость – бережливость – щедрость – коллективизм (все эти качества представляют собой социальные категории)
2. Блок волевых качеств:
<ul style="list-style-type: none"> – упорство, непреклонность – настойчивость, целеустремленность – выдержка, терпеливость (в первооснове эти качества предопределяются наследственностью, то есть физиологией, но воспитание таких качеств превращает их в психологическую категорию)
3. Блок эмоциональных качеств (с позиций потребностей спорта):
<ul style="list-style-type: none"> – бесстрашие, храбрость – уверенность – решительность – смелость (эти качества также воспитываются)

* Каждому положительному качеству противостоит качество-антипод.

влетворения потребностей, возможные последствия эгоистического решения личных биологических задач и единственный путь безболезненного решения проблемы – соблюдение социальных правил взаимоотношений в обществе.

Для осуществления этой задачи каждый должен системно представлять себе объем потребностей и инстинктов, влияющих на поведение человека (схема 19).

Схема 19

Потребности

Витальные	Социальные	Духовные
В пище	В самовыражении	В творчестве
В самосохранении	В самоутверждении	В поиске
В сексуальной любви	В общении	В созидании
В заботе о потомстве		
Уровень каждой потребности должен соответствовать уровню энергетических и интеллектуальных возможностей человека		

Инстинкты

Витальные	Социальные	Духовные
Накопления	Самовыражения	Поиска открытия
Поиска-собирания	Самоутверждения	Созидания
Отторжения-захвата	Общения	Творчества
Самосохранения	Лидерства	
Сексуальной любви	Агрессии	
Заботы о потомстве	Зависти	
РЕФЛЕКСЫ – категория чисто физиологическая, обеспечивающая реализацию инстинктов		

Среди биологов и психологов бытует мнение о том, что такие качества, как способность ко лжи, жадность и агрессивность являются показателями биологической защищенности субъекта. А как же быть с социально-этическими нормами поведения в обществе?

Действительно, это вопрос философский, и в нем присутствует диалектическое противоречие, которое вряд ли когда-нибудь будет ликвидировано в полной мере.

Если субъект не борется за свои биологические интересы, он стратегически проигрывает, не создав условия для выживания самого себя и своего потомства.

Если он, несмотря ни на какие социальные ограничения, «шагает по головам», он мешает жить другим людям, которые менее активны, но более полезны обществу.

В раннем детстве примитивные животные качества присущи почти каждому ребенку потому, что он еще животное. И только многолетнее воспитание сделает его человеком при условии, если оно будет правильным, социальным и соответствовать особенностям биологических инстинктов субъекта. Поэтому в процессе воспитания необходимо разъяснить отличия биологических инстинктов человека от инстинктов животного. Для эффективного социального воспитания важно дать ребенку не только знания о социальных этических нормах поведения, но и приучить его выполнять их как в присутствии свидетелей, так и без общественного контроля. Это обеспечивается только системой многолетнего воспитания.

Еще в Древней Греции существовала система физического воспитания, именуемая гимнастикой, в состав которой входили диететические, военные, этические и эстетические упражнения.

Прежде всего необходимо, чтобы учащиеся в полном объеме представляли смысл понятий:

а) «мораль» – как правила нравственности, а нравственность – как правила определенного поведения, душевные (духовные) качества, необходимые человеку в обществе;

б) «совесть» – как чувство нравственности, ответственности за свое поведение перед обществом независимо от того, наблюдает ли оно за его поступками или нет;

в) «этика» – как одна из форм идеологии, учение о морали, принципах и нормах поведения в обществе;

г) «этикет» – как установленный порядок поведения в обществе.

Задачей морально-этического воспитания является приучение человека к компромиссному поведению в интересах не только себя, но и окружающего его общества. Только в этом случае общество способно к выживанию.

Тренеру необходимо, помимо учебно-тренировочной работы по единоборству, проводить неустанную работу по воспитанию социального поведения своих учеников, с тем чтобы не потерять их.

Нельзя ограничиваться только утилитарными задачами подготовки чемпионов, которые ставятся спортивным руководством и болельщиками.

Спорт должен быть красивым, честным и открытым (без закулисных интриг). Иначе он перестает быть средством физической культуры и превращается просто в способ добывания средств к существованию.

Здесь нелишне будет заметить, что в единоборствах наиболее зримо проявляется опасность неправильной ориентации спортивной деятельности. Зачастую на соревнованиях по единоборствам мы можем слышать крики болельщиков: «Порви его», «Пусти ему кровь», «Ломай его». Можно предположить, что их поощрение и отсутствие отторгающей реакции со стороны судейской коллегии и организаторов соревнований в итоге могут привести к полному «озверению» общества.

Разговоры демократов о попрании свободы человека не имеют под собой основания, поскольку новорожденный сначала является животным с биологическими инстинктами конкурентного выживания. И задача общества в лице взрослых, которых в свое время также воспитало общество, внушить понятия и привить навыки социального поведения с позиций постулата «Солнце светит всем». Такие постулаты неспроста прописаны во всех религиях мира. На сегодняшний день, когда в средствах массовой информации муссируется вопрос о мере «свободы совести», главным постулатом является тезис о том, что «свобода – это осознанная необходимость». Следует заметить, что в этих же средствах массовой информации политики не устают подменять понятие «свобода вероисповедания» термином «свобода совести». Это является не только абсурдом, но и чрезвычайно вредной пропагандой полного анархизма.

Социальное общество характеризуется прежде всего наличием законов и традиций, согласно которым насилие и любая другая деятельность, наносящая окружающим материальный или моральный вред, являются преступными.

Кому, как не тренеру-преподавателю, обучающему детей и юношей любимому виду деятельности, быть эффективным воспитателем? Кроме знаний и умений в технике и тактике избранного вида спортивной деятельности, тренер-преподаватель должен воспитывать в своих учениках высокие морально-этические качества. В противном случае он потеряет их раньше, чем получит утилитарный результат.

При организации морально-этической подготовки следует ориентироваться на перечень психолого-педагогических терминов, характеризующих стороны психологических свойств личности и меру воспитанности (табл. 40).

В задачу морально-этической подготовки входит воспитание у детей, подростков, юношей и взрослых таких нравственных качеств, как

- коммуникативность в конфликтных ситуациях;
- дисциплинированность в общественных контактах;
- дисциплинированность в работе и быту;
- порядочность в индивидуальных контактах;

- экологическая нравственность;
- общественная активность;
- уважение к старшим;
- уважение к товарищам;
- уважение к более слабым;
- трудолюбие;
- благородство поступков;
- уважение интересов общества;
- честность;
- чувство совести (ответственность перед самим собой и обществом за свое поведение).

Таблица 40

Психолого-педагогические термины психологических свойств личности

1. Блок морально-этических качеств:*
<ul style="list-style-type: none"> – честность, правдивость, порядочность – благородство, великодушие, отзывчивость, способность к сопереживанию – трудолюбие – дисциплинированность – постоянство, обязательность – вежливость, приветливость, дружелюбие – заботливость – бережливость – щедрость – коллективизм
2. Блок волевых качеств:
<ul style="list-style-type: none"> – упорство, непреклонность – настойчивость, целеустремленность – выдержка, терпеливость
3. Блок эмоциональных качеств:
<ul style="list-style-type: none"> – бесстрашие, храбрость – уверенность – решительность – смелость

* Каждому положительному качеству противостоит качество-антипод

Морально-этическая подготовка воспитывает в человеке умение сдерживать такие разрушительные чувства, как агрессивность, жадность, безмерное самоутверждение, и помогает направлять их в безопасное для общества русло.

Воспитание морально-этических качеств начинается с регулярных дежурств по обеспечению чистоты в спортивном зале, проходит через разборы внутренних конфликтов в коллективе, участие в работах по благоустройству территорий, обсуждение случаев бытовых конфликтов и так далее.

Самым удобным местом для воспитательной работы является спортивно-оздоровительный лагерь, где учащийся непрерывно находится под присмотром тренера, коллектив воспитывает в нем человека, а он сам является членом этого коллектива и принимает участие в процессе воспитания, то есть, воспитывая других, воспитывает себя. Главное – не забывать о глобальных аспектах, влияющих на формирование личности, и по возможности комментировать те или иные ситуации с коллективным разбором предпочтительных действий в них. Следует помнить (в том числе и в своих интересах) о существовании таких социально-биологических категорий, как

- уровень потребностей и уровень возможностей (необходимость и желание потреблять);
- уровень притязаний и уровень возможностей (желание потреблять и возможность это иметь).

К сожалению, средства массовой информации отрицательно влияют на общество, увеличивая уровень притязаний (на социальную нишу, владение жизненными благами), и совершенно не заботятся о развитии способностей к достижению высокого уровня созидательных возможностей. Ругают фильмы эпохи социализма, в которых славился труд. А чем хороши (в воспитательном отношении) современные фильмы, показывающие пользование роскошью без анализа средств ее достижения? Ведь так воспитывается поколение Иванушек-дурачков, не понимающих, откуда берутся блага.

Поэтому в процессе реализации психологической составляющей воспитательной работы следует почаще обращать молодежь к мысли о будущей специальности как средству их будущего существования и удовлетворения потребности в деятельности, так как безделье – это смерть. В качестве примера можно привести бомжей. Их образ жизни – результат разгульного и бездельного существования в молодом возрасте.

В наших условиях необходимо всегда помнить об угрозе наркомании.

Наркобизнес стал очень активным и зачастую насильно вовлекает наших детей в свою трясиину, выбраться из которой под силу далеко не каждому.

Одним из лучших способов противостояния этому страшному злу является создание дружного коллектива независимо от возраста и спортивных регалий. Только дружная спортивная семья, способная встать на защиту любого ее члена, может обеспечить безопасность наших детей. Они должны быть уверены в том, что секция защитит их от давления наркоторговцев, которые уже давно слоняются у их школ и на дискотеках.

11.2.2. Половое воспитание как этический фактор, обеспечивающий формирование социальной личности

Половое воспитание является составной частью морально-этического воспитания, но в силу своих глубинных биологических начал требует отдельного подхода с учетом силы врожденных инстинктов индивида, его энергетики и предшествующего воспитания.

Как уже говорилось ранее, любому живому существу природой выделяется избыточная адаптационная энергия для более надежного приспособления к окружающей среде. Технический прогресс зачастую вынуждает людей использовать ее не для обеспечения мышечной деятельности.

3. Фрейд предполагал, что в репродуктивном возрасте значительная часть этой адаптационной энергии используется для решения проблемы продолжения рода. Но и это еще не все.

«Паутина» социальных условностей, обычаев, морально-этических устоев, в большей степени связанных с религиозными постулатами и попытками их преодолеть, в большей части случаев приводит к нелогичному поведению, поведению во вред, которое вовсе не обеспечивает решение данной проблемы.

Особенно опасны попытки преодолеть общественные устои в области сексуальных отношений, часто приводящие к разрушению собственного здоровья и опасным правонарушениям.

Эта нелегкая проблема непосредственным образом касается тренера и спортсменов, деятельность которых связана с достаточно большим объемом расходования этой адаптационной энергии.

Прежде всего следует отметить, что значительная часть тренеров не обращает внимания на этот вид воспитания. И в этом нет их вины, поскольку в средней общеобразовательной школе половое воспитание преподается так,

что оно превращается в ознакомление с сексом, несмотря на то что дети уже осведомлены о нем из телепередач, задачей которых, по всей видимости, является развращение российского народа.

Тренер не может заменить школьную программу, да и времени на это у него нет. Однако в своих же интересах он должен обращать внимание на половое воспитание своих учеников. Тем более, что в настоящее время единоборствами занимаются и женщины, а этот факт значительно усложняет проблему, поскольку совместное обучение или даже просто контакты на соревнованиях в качестве равных партнеров провоцируют панибратские взаимоотношения, которые впоследствии приводят к хамскому отношению к женщине как представительнице слабого пола. В этом возрасте будущие мужчины еще не понимают, что хамское отношение к женщине лишает их прелести любовных взаимоотношений. А ведь всё живое на земле – независимо от уровня биологического развития – испытывает положительные эмоции в основном в период любви.

Почему тренер должен быть заинтересованным в правильном половом воспитании своих учеников?

Дело в том, что в период полового созревания эмоции, связанные с половым влечением, весьма сильны, а действия подростков категоричны и слабо управляемы. В первую очередь это касается всех сдерживающих распоряжений и назидательных бесед.

Отклонения от нормы начинаются с дискотек, на которых с запредельной мощностью звучит попсовая «музыка» и ритмы, одуряющие сознание, а со всех сторон сыпятся назойливые предложения «взбодрить» себя, что в итоге и приводит к отклонению от удовлетворения самой биологической потребности.

Незаметно провоцируемые излишества, извращения и виртуальная эйфория зачастую являются причинами мужской импотенции и женской фригидности. А передачи типа «Секс с Анфисой Чеховой» или «Секс в большом городе» оказываются очень притягательными в этом возрасте.

Неуклюжие попытки средней школы проводить половое воспитание заканчиваются формированием ранней сексуальности, а это в данном возрасте весьма опасно как для каждого подростка в отдельности, так и для общества в целом.

В связи с этими доводами тренер должен проводить половое воспитание более квалифицированно, чем в школе, тем более что в ней оно проводится

поверхностно, без учета уровня соматического развития, зачастую в виде инструктажей по поводу самого секса, а не по поводу поведенческого отклонения, ему предшествующего.

Конечно, для этого следует глубже освоить тему.

В период полового развития и далее основная масса энергии выделяется природой на решение проблемы продолжения рода, и все начинается с поиска полового партнера.

У женщин наиболее ярко проявляется инстинкт самовыражения со всеми связанными поведенческими реакциями.

А у мужчин преобладает инстинкт самоутверждения. Какой же «подарок» может приподнести этот инстинкт тренеру по любому единоборству (особенно по боксу)?

Подавляющая часть конфликтов в подростковой среде мотивируется инстинктом занятия более высокой социальной ниши (как у животных – стремление стать вожаком).

При этом часть индивидов, понимая свою неспособность занять высшую ступеньку, пытается путем поддержки более сильного войти в круг его друзей, что равносильно созданию банды, забивающей всех остальных неорганизованных особей.

Это является причиной подавляющего большинства криминогенных ситуаций, приводящих многих подростков:

- к гибели;
- в тюрьму;
- к формированию агрессивной или пессимальной шизофрении.

По биологическим законам единоборства являются уделом мужчин, однако технический прогресс, облегчение физического труда и эмансипация привели к положению, когда значительная часть женщин тяготеет к единоборствам как средству физического развития, реализации избыточной адаптационной энергии, обеспечения социальных и половых контактов.

В СВЯЗИ С ЭТИМ ПОСЛЕДУЮЩИЙ РАЗГОВОР, НЕСМОТРА НА ПРИВЫЧНОЕ ОБРАЩЕНИЕ В АДРЕС МУЖЧИН, БУДЕТ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ КАСАТЬСЯ И ЖЕНЩИН С НЕКОТОРОЙ КОРРЕКЦИЕЙ, СВЯЗАННОЙ С ПОЛОВЫМИ РАЗЛИЧИЯМИ И СВОЙСТВЕННЫМИ ИМ ПОВЕДЕНЧЕСКИМИ РЕАКЦИЯМИ.

Предупреждение возникновения таких взаимоотношений в секции и вне ее является наиболее важной частью воспитательной работы тренера. Причем

такие ситуации должны моделироваться тренером регулярно в целях создания сплоченного коллектива с внутренней установкой на бесконфликтное распределение социальных ролей при:

- максимальном сохранении принципа равенства на основе коллективизма;
- взаимной поддержке как внутри коллектива, так и вне его;
- «великодушном» отношении к лицам не из собственного «прайда».

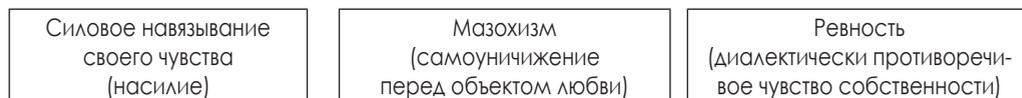
Далее идет проблема установления контактов с противоположным полом.

Во-первых, у воспитанников возможно проявление «турнирного» поведения перед ухаживанием. Поэтому тренеру перед занятиями просто необходимо периодически проводить беседы:

- о наличии такого поведения;
- о его природе;
- о бессмысленности демонстрации своей силы в связи с возможными правовыми последствиями.

Во-вторых, возможна неразделенная любовь и все, что связано с нарушением возникшей «любви» (см. схему 20). Слово «любовь» в данном случае взято в кавычки потому, что любовь предполагает взаимность:

Схема 20



а) силовое решение – «я тебя люблю – и всё».

В этом случае необходимо разъяснить, что влюбленный не имеет права насильно требовать ответной любви и не любят его вовсе не потому, что он плохой, а просто:

- его типаж не соответствует сформированному предпочтительному образу;
- в данный момент уровень биологической активности объекта его притязаний находится на нижнем пике и, может быть, следует подождать;
- уровни их энергетики не совпадают и, может быть, его объекту вообще не нужны такие отношения.

В таких случаях нужно просто переносить свое внимание на другой объект, который ответит ему взаимностью, и все проблемы решатся сами собой;

б) «хандра».

Здесь рекомендации почти идентичны предыдущей ситуации, за исключением того, что необходимо обратить внимание влюбленного на чувство собственного достоинства. Кстати, и в первом случае возможен такой вариант с тем лишь различием, что силовое требование любви унижает «потребителя»; в) «мазохизм».

Бывали случаи, когда чемпионы попадали под влияние женщин и снижали свои результаты, унижительно выполняя их прихоти. В этом случае необходимо повысить социальный статус «несчастливого» (возможно, «несчастной»). Основной аргумент – твой объект тебя не достоин, найди кого-нибудь получше. Такой совет могут дать и друзья. Главное – повысить уровень самооценки; г) разделенное увлечение.

В этом случае тренеру необходимо наладить контакт с «объектом» и разъяснить пагубность излишества как для самих отношений, так и для спортивных результатов и учебы.

Есть еще весьма проблемный вопрос: как снизить биологически оправданный негативный эффект ревности? Ведь кроме биологических потребностей, существуют социальные устои, которые не позволяют более сильному и агрессивному насилловать менее агрессивных.

С целью снижения уровня психологической напряженности, провоцирующей значительное число так называемых бытовых правонарушений, связанных со взаимоотношениями полов, целесообразно проводить воспитательно-разъяснительную работу по биологическому толкованию понятия «измена» и вносить коррекцию в понятие «брачный контракт».

1. Брачный контракт как экономическая категория (партнеры собираются прожить вместе всю жизнь для воспитания совместного потомства, с ведением общего хозяйства, при разделении труда следующим образом: мужчина – добытчик, женщина – хранительница очага).
2. Брачный контракт как этическая (социально-психологическая) категория (партнеры собираются прожить жизнь, не оскорбляя друг друга сторонними увлечениями).
3. Брачный контракт как медико-санитарная категория (партнеры обязуются оберегать друг друга от половых инфекций).

Наиболее острыми являются вопросы этические, поскольку они затрагивают психологическую составляющую – самолюбие партнера.

Одно дело, когда тебя просто не любят. Другое – измена партнера, который вчера клялся в вечной любви. Этот факт больно бьет по самолюбию, и в этом

случае возможны срывы на антиправовое поведение в отношении «неверного» или удачливого конкурента. В этом случае следует убедить ученика в том, что такое возможно по причине биологической сути двуполого размножения, предполагающего смену партнеров. Просто объект его любви оказался менее устойчивым к однородному раздражителю. Бурные возмущения по этому поводу, как правило, оказываются не в пользу «пострадавшего». Поэтому следует пересилить себя и найти другой объект.

Ревность – биологическое чувство собственности. Но оно выступает и как социальный фактор (когда субъекта более волнует вопрос о сохранении его авторитета в обществе), поскольку на данном этапе наше общество играет негативную роль, подогревая это весьма опасное чувство.

Во-первых, оно не оправдано принципом двуполого размножения, во-вторых, нельзя доводить развитие этого чувства до нарушения закона, с одной стороны, и собственного здоровья – с другой. Кроме того, в этом и заключается смысл диалектического противоречия, которое никогда в полной мере решить невозможно.

Поэтому, уж если и существует такая диалектическая данность, закрывайте стыдливо глаза и продолжайте твердить христианские заповеди (не прелюбодействуй, не желай жены ближнего). Хотя так вы только загоните проблему глубже.

Необходимо быть психологически готовым к различного рода отклонениям от нормы для того, чтобы не доводить дело до разрушительного дистресса (в отличие от мобилизующего стресса) своей неготовностью.

Чтобы быть готовым к вариативным решениям в таких конфликтных ситуациях, целесообразно заготовить алгоритм их безболезненного решения и периодически его проговаривать (методы самоубеждения, самовнушения).

Прежде всего, надо всегда помнить, что вы стараетесь выглядеть лучше потому, что должны нравиться противоположному полу: иметь красивое лицо, фигуру, высокий социальный статус, модную одежду, которая скрывает ваши недостатки. Все это делается потому, что любой человек хочет чувствовать, что он нужен не только одному-единственному избраннику.

Действительно, если вы больше никому не нужны, зачем вы нужны в конечном итоге и своему избраннику? Такие мысли и толкают любого человека на действия, вызывающие протест со стороны его избранника, поскольку у того возникает чувство собственника.

Если рассуждать таким образом, то получается, что измены неизбежны. Поэтому необходимо иметь оружие самозащиты своей нервной системы.

Если вы оказываетесь на второстепенной роли, то и отношение к такому партнеру должно быть второстепенным, поскольку навязывать себя бесполезно и унижительно. В таком случае следует организовать более прочную связь с расположенным к вам на данном этапе партнером, а не унижаться, бесполезно навязывая свою любовь. Надо посмотреть на себя со стороны.

Могут сказать, что не подобает со страниц учебника проповедовать сексуальную свободу, но что делать, если она уже давно существует, а на экранах телевизора активно проповедуется разврат, если есть необходимость защитить психику нормальных людей, а не продолжать лгать и провоцировать возникновение психозов и криминогенного поведения?

Далее следует помнить, что под прочной связью понимаются совместная жизнь и воспитание потомства. Здесь возникает много трудностей и испытаний взаимных отношений не только в сексуальном аспекте, но и в культуре поведения, терпении, великодушии и так далее.

Ведь семью создают только в том случае, если оба партнера в состоянии понимать и уважать друг друга, а также длительное время терпеть друг друга. Уважать партнера можно только в том случае, если вы понимаете его! А понимание партнера в половом аспекте означает прежде всего наличие собственной высокой грамотности в этом вопросе и терпимости (конечно, при соблюдении основных требований к понятию о семье).

Чтобы не разрывать себе сердце и не преступать законов в связи с половыми отношениями, целесообразно почитать работу Ф. Энгельса «Происхождение семьи, частной собственности и государства», в которой приводятся факты об издревле известной человечеству «свободе» любви и путях безболезненного решения биологически и социально обоснованной ревности.

Для уменьшения риска распада семейных союзов очень важно приучить каждого уметь прогнозировать возможные последствия любовной связи с будущим партнером.

Прежде всего, партнеры должны соответствовать друг другу по своим типологическим задаткам. Самым главным качеством является энергетическая обеспеченность.

Слишком большая разница здесь нежелательна. В противном случае один из партнеров будет всегда находиться в подчиненном положении. Возможно, он будет согласен на это. Тогда он должен всегда осознавать это и «не посыпать свою голову пеплом».

Если же оба партнера энергичны, то надо готовиться к будущим баталиям, в которых будет уместна поговорка «Милые бранятся – только тешатся».

Целесообразно при этом исповедовать демократизм и не пытаться монополизировать свои претензии, успокаивая себя мыслью о том, что и вы пользуетесь вниманием данной особи (если эта особь вам так дорога).

Однако при организации семейной жизни, когда нужно кормить и воспитывать детей, такие подходы нежелательны (во всяком случае наше общество еще не созрело для такой официальной «демократизации»).

Отрицательно сказывается на семейной жизни и распространенное представление о том, что во взаимоотношениях надо показывать себя «паинькой». Это резко ограничивает сексуальную привлекательность, которая со временем и сама теряет краски, как и сексуальная жизнь супругов.

Об этом феномене поется в песне из кинофильма «Ирония судьбы, или С легким паром»: «Мне нравится, что я больна не вами...» – то есть героиня показывает себя не той, какая она есть на самом деле. В таких случаях каждый фигурант семейной жизни стремится «покуролесить» на стороне (например, девичники или мальчишники перед свадьбой). Получается, что женитьба является бременем, а это ведет к еще большему угасанию исходного чувства, которое и так находится под большим гнетом семейных проблем.

В природе существуют сезонные брачные периоды, сопровождающиеся брачными играми (танцами птиц, например), которые заканчиваются, когда приходит время заботиться о потомстве.

Многие семьи, у которых имеется свободное время, пытаются смоделировать «безобидные» брачные игры выходами в «общество», что связано с проблемами последующей ревности. Хотя это может на время вывести отношения из состояния монотонии, но для бесконфликтности такого способа необходимы высокая этическая культура и сила воли.

Человек почему-то забывает об этом и продолжает увлекаться всю свою детородную жизнь, несмотря на то что основной функцией живого организма является адаптация к окружающей среде.

В связи с вынужденной длительностью семейной жизни человек должен приложить максимум усилий для того, чтобы не разрушить основу не только своего существования, но и всего здорового общества, от которого зависит и жизнь его семьи.

Многие специалисты на Западе при образовании семьи используют информацию о знаках зодиака и Восточного календаря. В таком подходе есть большая доля истины, и им стоит пользоваться, поскольку эти данные выведены

на основе огромного эмпирического материала, и их учет на совместимость может значительно снизить риск развала будущей семьи.

Теперь – о противодействии надбиологическому, чисто человеческому фактору – информации.

Катастрофические последствия несут нам средства массовой информации (СМИ), которые в настоящее время являются наименее управляемой сферой, растлевающей народ в направлении безудержного секса, насилия, жестокости и асоциальности.

Биологически predetermined половое влечение и связанный с этим интерес к сексуальным сценам весьма заразительны. Дело в том, что, по З. Фрейду, основная масса энергии выделена животному для решения проблемы продолжения рода.

Но прежде чем заняться выкармливанием детей, необходим сексуальный контакт, а до него самке надо привлечь к себе внимание самца, а самцу – завоевать себе право предложить себя самке, то есть пройти своеобразный «турнирный конкурс».

У животных много энергии уходит на добычу пищи и самозащиту, и поэтому они не могут все время размножаться. В соответствии с биологическими ритмами живые существа размножаются так, чтобы рождение детей и их выкармливание совпадали со сравнительно теплым временем года. Поэтому размножение, а также «сексуальные турниры» и игры приурочены у них к одному–двум периодам года. Остальное время животные заняты выхаживанием потомства.

Поскольку у человека остается много времени и нереализованной энергии, а воспитание ребенка – процесс длительный, то биологический планетарный ритм у него несколько размыт и он, получая поток провоцирующей информации, пытается всю свою энергию направить в секс до полного изнеможения, что весьма опасно для здоровья. Такие люди изнашиваются к 40 годам (хорошо, если просто изнашиваются, а не переходят к другим сексуальным метаморфозам).

Во всех вопросах психологического воспитания необходимо прививать ученикам способность быть не ведомым, а ведущим. В крайнем случае – обособливаться от поступков и увлечений, которыми хилая, но с претензиями молодежь пытается замаскировать свою недееспособность.

Необходимо напоминать, что артисты – это люди, которые нанимаются нас развлекать, и не следует безоговорочно принимать идеи, которые они

нам подбрасывают, поскольку они просто шуты, массовики-затейники и не могут не переходить за грань дозволенного, потому что имеют подвижную и неустойчивую нервную систему. Важно быть выше их экстравагантности, с помощью которой эти люди пытаются конкурировать между собой. Особенно опасна их пропаганда сексуальных излишеств и извращений.

Если в былые времена человеку приходилось много трудиться, то энергии, которую он мог выделить на секс, оставалось меньше, и его удовлетворяла нормальная любовь. А сегодня, освободив себя от физической и даже умственной работы, человек по призыву СМИ может уничтожить себя в погоне за удовольствиями.

Кроме того, в сексуальном вопросе серьезно обозначилась проблема сохранения здоровья. В настоящее время особенно молодежь подвержена заболеваниям сифилисом и ВИЧ-инфекцией, которые в большинстве случаев связаны с беспорядочными половыми связями.

Вот почему необходимы общественные «тормоза» в виде различных правил поведения, которым так настойчиво противостоит молодежь, а ее так старательно поддерживают псевдомократы. Ведь разгульный, ничем не ограниченный секс и «свобода» личного поведения (свобода совести) способны развалить общество и похоронить человечество как биологическую формацию. В последние годы очень много мужчин поменяли свою сексуальную ориентацию и не могут производить потомство.

Поэтому следует привить своим ученикам чувство собственного достоинства относительно принадлежности к нормальным людям, лишенным извращенческих тенденций.

Основными выводами данного параграфа являются следующие положения:

- о собственной низости и позорности навязывания своей любви объекту, которому ты безразличен;
- о бессмысленности такого навязывания;
- о дальнейшей проблематичности силового решения своей «любви» (рано или поздно все равно наступит крах);
- о противоправности и последующих юридических последствиях насильственного решения вопроса (мы знаем, сколько трагических, криминогенных случаев следовало за силовыми достижениями нереальных целей).

11.2.3. Этапы морально-этической подготовки

На начальном этапе подготовки единоборцев целесообразно больше внимания уделять морально-этическому разделу психологической подготовки, а именно проблемам воспитания социального поведения детей и в дальнейшем подростков и молодежи. Практически тренер должен брать на себя основную роль воспитателя, поскольку именно он является наиболее значимой и не надоевшей личностью.

На этапе начальной подготовки тренер обязательно должен уделять внимание ритуалам, которые зачастую всерьез не воспринимаются многими нашими тренерами.

Все должно начинаться с поклона спортивному залу, тренеру, группе и так далее.

Стратегически важными с позиций воспитания являются вступительная и подготовительная части урока, в ходе которых используются строевые и порядковые упражнения, в высшей мере дисциплинирующие не только детей, но и взрослых.

Необходимо следовать постулатам:

- слушать родителей, учителей и старших для того, чтобы скорее стать взрослым по уму;
- не обижать младших, а помогать им;
- не конфликтовать со сверстниками, а быть коммуникативным;
- хорошо учиться, чтобы быть успешным в дальнейшей жизни;
- не лениться в учебе, работе по дому, выполнении общественных обязанностей.

На 1-м учебно-тренировочном полуэтапе основное внимание должно уделяться:

- отвлечению ребят от «тусовок»;
- внушению им чувства превосходства над ними;
- обеспечению устойчивости против влияния распространителей наркотиков;
- внушению необходимости корректного поведения в школе и обществе;
- приучению к общественно полезному труду;
- приучению к соблюдению порядка;
- приучению к ответственности за соблюдение порядка.

На 2-м учебно-тренировочном полуэтапе, когда подходит пубертатный период (период полового созревания), в задачу морально-этической подготовки входит половое воспитание:

- отношение к женщине (или мужчине, если речь идет о девушке);
- отношения с половыми конкурентами;
- целесообразное поведение на массовках;
- целесообразное поведение на «тусовках»;
- этика поведения в различных слоях общества.

Наиболее действенным средством морально-этического воспитания гражданственной позиции личности является регулярное вступительное собеседование с группой на злободневные темы по поводу социального поведения в обществе. Делается это на конкретных, только что свершившихся примерах несправедливости, незаконности и так далее.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (возраст свыше 20 лет) возникают ситуации, предопределяющие всю дальнейшую жизнь спортсмена.

Несогласованность чувств, связанная с биологически заложенными чертами характера, но не замеченная в связи с импульсивностью молодежи при малейшем привыкании, приводит к раздору. Не увлеченная никем и ничем, кроме самой себя, «пассия» не сможет мириться ни с постоянной спортивной занятостью партнера, ни с однообразием их отношений.

Даже если партнеры идеально подходят друг другу, но наметилась увлеченность подруги (друга) «на стороне», то следует срочно прекращать отношения или хотя бы не доводить их до бракосочетания.

Если свадьба все же состоялась и произошло то же самое, то при отсутствии детей необходимо срочно расходиться.

Брак – это договор, связанный в первую очередь с воспитанием потомства, и он накладывает на партнеров массу обязанностей и ограничений.

В наших далеко не самых комфортных социально-экономических условиях расторгать браки не так просто, и западная методика менять брачных партнеров для большинства людей неприемлема.

Если уже появились дети, то лучшим лекарством может стать договоренность о продолжении совместной (относительно свободной) жизни, основанной на максимальной грамотности в вопросах половых взаимоотношений. Главное – не забывать о том, что совместная жизнь – не только секс, а прежде всего способность терпеть друг друга в круговороте совместного быта.

Способность к длительной совместной жизни гораздо ценнее бездумной увлекаемости, и если бы общество было настолько культурно, что понимало бы разницу между биологической необходимостью длительной совместной жизни ради воспитания детей и кратковременной сексуальной увлеченностью, то большинство браков были бы безоблачными, поскольку не провоцировались бы общественным мнением по поводу «неполноценности» одного из супругов.

Было бы лучше, если бы в процессе тренерской деятельности на этих этапах подготовки подобные ситуации гипотетически проигрывались и коллективно обсуждались (желательно с вышеприведенным итоговым заключением).

11.3. Волевая подготовка

11.3.1. Функции волевой подготовки

Воля – это способность преодолевать витальные (жизненные, биологические) потребности в интересах собственных стратегических соображений или коллектива.

Например, юноша определенное время ограничивает себя в еде для того, чтобы выступить в более легком весе и выиграть соревнование.

При организации волевой подготовки необходимо учитывать период биологического развития, с тем чтобы не перенапрячь витальные инстинкты.

Вся учебно-тренировочная работа сама по себе является длительным процессом воспитания волевых качеств. Особенно мощное воздействие на это оказывает подготовка и участие в соревнованиях.

В процессе спортивной подготовки волево воспитание косвенно затрагивает и становление воли в других аспектах деятельности человека.

Так, целесообразно проводить беседы по воспитанию воли к чтению художественной и специальной литературы как средства саморазвития вообще и подготовки к будущей профессиональной деятельности (не обязательно в спорте).

Оптимальным было бы воспитание всех сторон волевой сферы. Развивая их, тренер может косвенно добиться и оптимизации спортивной воли.

Если в общих чертах рассматривать волю как способность преодолевать свои желания ради поставленной стратегической цели, то все волево воспитание является процессом преодоления самого себя.

Волево воспитание приобретает неограниченную роль в сохранении человека как биологической и социальной единицы.

Волевой человек – человек, защищенный от сиюминутных, но вредных в данный момент побуждений.

В этом аспекте большое значение в формировании базиса противостояния наркобизнесу играет развитие общих волевых качеств. Необходимо каждому привить чувство гордости за свою способность противостоять сиюминутным прихотям.

11.3.2. Волево воспитание как средство самозащиты в половых взаимоотношениях

Если в главе, касающейся морально-этической подготовки, разговор в основном велся о несправедности силового навязывания своей любви человеку, которому ты не нравишься, с установкой «Насильно мил не будешь», то в вопросе воспитания волевых качеств разговор должен вестись с позиций воспитания собственной самозащиты против незримой агрессии со стороны объекта, перед воздействием которого ваш воспитанник оказывается бессильным.

Разговор идет о значительной части хороших спортсменов, которые в юном возрасте безответно влюбились, что отрицательно повлияло и на учебу, и на спортивную деятельность.

Еще хуже, когда объект любви вроде бы и отвечает взаимностью, но в то же время полностью властвует и злоупотребляет избыточной преданностью вашего подопечного. Это также отрицательно влияет на его спортивные успехи. Примеров этому много. Бывали случаи, когда пассии знаменитых спортсменов даже умудрялись врываться в спортивные организации, требуя «справедливости в отношении их собственности». Дело, как правило, заканчивалось разводами по причине легкомыслия слишком активных жен, подмявших под себя мужей-спортсменов.

Известно большое количество самоубийств солдат, получивших известие о том, что их невесты вышли замуж. Это является результатом отсутствия полового воспитания.

Если бы им в свое время привили мысль о нелепости рабской любви, о том, что глупо ограничиваться тем объектом любви, который не питает к вам ответных чувств... Собственно, это и не любовь, а безответное увлечение, и в таком случае необходимо отрывать его от себя и ставить себя выше.

Нельзя своим поведением подтверждать поговорку «Если мотылек летит на свечку, все равно сгорит».

В противовес необходимо иметь набор истин, снимающих психологическое самобичевание.

Если вы не нравитесь кому-либо, то это вовсе не значит, что вы плохой. Просто ваш типаж не подходит к набору качеств, созданному в голове объекта вашей любви. Обязательно найдется человек, которому привлекателен именно ваш образ, а унижаться перед отвергшим вас объектом любви унижительно и бесполезно, так как это только вызовет презрение к вам.

В данном вопросе необходимо воспитывать в своих учениках самоуважение. Являясь очень порядочным по отношению к женщине, необходимо сохранять чувство собственного достоинства, так как в большей части случаев чрезмерное проявление любви приводит к совершенно противоположному эффекту.

Еще раз напоминаем, что смена объекта любви, как правило, не зависит от деятельности человека как личности. Это зависит от многочисленных факторов биохимического и физиологического порядка, связанных с уставанием нервных клеток от однородной нагрузки на мозг и всю телесную субстанцию. Сам человек и не виноват в том, что ему вдруг перестал нравиться один и стал нравиться другой объект. Грамотные в таких вопросах люди понимают, что со временем это чувство к другому объекту пройдет и все станет на свои места. Не воспринимайте охлаждение чувств к вам как оскорбление вашего достоинства. Ведь это может случиться и с вами в отношении вашего партнера. В таких случаях следует вспоминать арию Кармен из одноименной оперы, где «у любви, как у пташки, крылья, ее нельзя никак поймать», и арию принца из оперы «Риголетто», в которой «сердце красавиц склонно к измене и к перемене, как ветер мая». Важно делать это с улыбкой и не винить себя в том, что не вы первые, а вспомнить, что ваша нервная система всего-навсего более способна переносить монотонию. И совсем не обязательно стремиться быть первым в этом вопросе, поскольку у каждого свой темперамент и его перестройка может оказаться опасной. Если вас оскорбил этот случай, просто, когда у вас будет возможность не принимать возвратившегося «блудного попугая» назад, не принимайте его. А если он не возвратился к вам вообще, радуйтесь, что это произошло раньше, а не позже. Нет между вами необходимого резонанса колебаний, и никто в этом не виноват.

Тогда ваша жизнь будет намного проще и бесконфликтней, а это так важно в век информационного перенапряжения.

11.3.3. Этапы волевой подготовки

На начальном этапе в состав волевой подготовки включаются:

- развитие способности выполнять требования строевых команд;
- развитие способности самостоятельно развивать физические качества;
- приучение к выполнению работ по поддержанию чистоты в зале и на территории;
- приучение к дежурствам на уроках.

На 1-м учебно-тренировочном полуэтапе в состав волевой подготовки должны входить:

- выполнение строевых команд;
- развитие способности самостоятельно развивать физические качества;
- развитие способности держать вес;
- развитие способности преодолевать нежелание участвовать в соревнованиях;
- развитие способности участвовать в коллективных мероприятиях или действиях ради интересов коллектива.

На 2-м учебно-тренировочном полуэтапе в состав волевой подготовки должны дополнительно входить беседы о воспитании в себе чувства собственного достоинства во взаимоотношениях с противоположным полом (без перехода к перекосам, доходящим до высокомерия).

Далее волевая подготовка осуществляется в процессе подготовки к участию в соревнованиях в зависимости от личностных психофизиологических качеств учащихся.

Желательно, чтобы тренер-преподаватель составлял себе план мероприятий в целях развития волевых качеств своих воспитанников.

11.4. Эмоционально-волевая подготовка боксеров (мотивы, эмоции, стимулы в спортивной подготовке)

11.4.1. Задачи эмоционально-волевой подготовки

Этот вид подготовки на самом деле понимается тренерами и спортсменами как психологическая подготовка, обеспечивающая эффективную соревновательную деятельность, особенно в жестких конфликтных условиях.

Следует иметь в виду, что целесообразнее использовать именно термин «эмоционально-волевая подготовка», а не просто «эмоциональная подготовка», поскольку соревновательные эмоции без волевых проявлений немислимы.

Основной задачей эмоционально-волевой подготовки является повышение уверенности в себе, устойчивости к «сбивающим факторам» и избавление от фрустрации (боязнь, неуверенность).

$$\text{Э} = \text{П} (\text{Н} - \text{С}),$$

где Э – величина эмоции;

П – побуждение;

Н – необходимая информированность;

С – имеющаяся информированность.

Эмоция – реакция на степень удовлетворения потребности.

Эмоция ни к чему, если человек полностью информирован.

Девизом спортсмена должен стать девиз: «Через технико-тактическую информированность – к уменьшению эмоций».

Автоматизация действий снимает генерализацию возбуждения.

Как правило, страх и неуверенность овладевают человеком тогда, когда он видит угрозу, но не знает ее меры и не видит путей ее избежания.

Положительные эмоции во избежание опасности нужны тогда, когда не хватает умения.

В спортивном и боевом аспектах эмоциональная подготовка заключается в том, чтобы снять астенические предстартовые эмоции.

Необученный мозг во время стрессовой ситуации вынужден лихорадочно перерабатывать информацию, что влечет за собой выработку ацетилхолина в медиаторах и неспособность определенное время реагировать на поступающую информацию.

Отрицательные эмоции приводят:

- к расстройству вегетативных функций вплоть до феномена доминанты Ухтомского (например, расстройство кишечника или моченедержание при возникновении страха);
- к предстартовой лихорадке, приводящей к иссяканию ацетилхолина и возникновению ступора (шока);
- к возникновению ригидности мышц (эффект циклопа).

Положительные эмоции необходимо выработать для обретения уверенности в своих силах, поднятия боевого духа. Девиз: «Учитесь властвовать собой». Основную роль в снятии отрицательных и приобретении положительных эмоций играет правильно поставленная технико-тактическая подготовка.

Именно она решает вопрос приобретения психологической выносливости.

Хорошо обученный мозг не тратит много энергии на переработку информации. Она проходит по заранее наработанным путям вместо лихорадочных поисков нужных путей.

Таким образом, автоматизация технических и тактических действий снимает генерализацию (иррадиацию) возбуждения.

В этом плане следует взять на вооружение высказывание дзэнского патриарха XVII века Такуана: «...победа может быть достигнута сочетанием твердости духа и концентрации воли с естественной свободой движений. Внутренняя «пустота», рассеянное сознание, не сконцентрированное ни на чем непоколебимое спокойствие, предельное самообладание – качества, обеспечивающие успех в бою».

Для срочного снятия отрицательных психических эмоций производят:

- электростимуляцию;
- массаж.

При организации долгосрочной эмоциональной подготовки используются:

- внушение, направленное на снятие ответственности за результат соревнований;
- привыкание к поражениям без «посыпания головы пеплом» с последующей психотерапией на оправдание объективными причинами и задачами на перспективу;
- коллективное внушение;
- самовнушение (медитация);
- предстартовые успокоительные аутотренинги;
- предстартовые настраивающие аутотренинги;
- психорелаксация после боя;
- самовнушение по методу Станиславского (представление своих действий и своего внутреннего состояния путем вхождения в образ спортсмена, представляющего пример умения и мужества).

При организации индивидуализированной эмоциональной подготовки проводятся:

- специальные встречи с наиболее вероятными противниками в условиях пониженной ответственности;
- смена различных внешних эффектов, характерных для соревновательной обстановки;
- долговременная активирующая и релаксационная психотерапия.

Самое главное – необходимо воспитывать в каждом философское отношение к своей социальной нише, а именно:

- оценивать ее объективность;
- не пытаться прыгнуть выше себя;
- не «посыпать голову пеплом» по поводу чьего-либо преимущества;
- жить так, чтобы при оптимальной нагрузке не перенапрягаться и не гнать себя к могиле.

В значительной степени качество психологической настройки на соревновательный бой будет зависеть от того:

- как боец расценивает результат предстоящего боя;
- насколько эти результаты важны для него в социальном аспекте;
- насколько боец может снизить значимость данного боя;
- насколько боец философски расценивает фактор своей социальной ниши.

Усвоив все вышеприведенные положения по обеспечению психологической устойчивости боксера, следует помнить, что наиболее эффективным средством снятия предстартовых отрицательных эмоций является большое количество условных боев (лучше – по заданию) и не перед самым выходом на реальный бой, а на ранних этапах подготовки и без касания в ударе, как это делается в системах восточных единоборств.

Наше российское бахвальство своей храбростью в условиях ранней специализации чревато разрушением хрупкого здоровья молодого организма. Тренеру не следует идти на поводу у храбрящихся детей, ведь **«Они только хотят казаться, но еще не могут быть!»** Особенно опасны в этом отношении родители.

Индивидуальные беседы с ними в этом случае не только бесполезны, но и вредны для авторитета тренера. Целесообразней уклоняться от индивидуальных бесед и объяснять истинное положение вещей перед всей аудиторией на родительском собрании, с тем чтобы не переводить тему в русло индивидуальных взаимоотношений.

Говоря об эмоциональной подготовке с социальных позиций, необходимо отметить ее значимость и в воспитании устойчивости к наркотикам. Дело в том, что значительная часть втянутых в наркоманию людей имеет высокий уровень притязаний, но низкий уровень возможностей.

Желание красиво жить, не имея возможности заработать на такую жизнь, толкает одних на преступления, а других – на уход от действительности и «плавание» в своих наркотических мечтах.

Поэтому необходимо путем систематических коротких бесед внушать детям, юношам, подросткам и взрослым смысл их биологической жизни, опасность и биологическую бессмысленность излишеств как в области питания, так и в мире удовольствий. Необходимо на бытовом уровне объяснять смысл поговорки «Делу время – потехе час» – только тогда потеха будет удовольствием. В противном случае неминуемо придет пресыщение имеющимся и появится тяга к различного рода излишествам и извращениям (пусть даже к преступному безделью), что сегодня демонстрирует нам «старушка» Европа.

11.4.2. Этапы эмоционально-волевой подготовки (обеспечение координированности и оптимальной сенсомоторики в психострессорных ситуациях)

Эмоциональная подготовка начинает осуществляться с момента подготовки к первым соревнованиям и носит в основном индивидуальный характер. Возможно использование групповой психотерапии по внушению коллективной уверенности в своих силах или в целях снятия напряжения и усталости.

Лучшими способами эмоциональной подготовки являются:

- проведение показательных выступлений;
- постепенное усложнение соревновательных заданий;
- посещение других коллективов физкультуры и проведение там схваток;
- проведение непрестижных схваток с более квалифицированными спортсменами;
- участие в учебно-тренировочных сборах совместно с представителями других коллективов физкультуры;
- большее участие в выездных соревнованиях без заданий на результат;
- участие в командных соревнованиях.

План эмоционально-волевой подготовки составляется на весь многолетний процесс обучения с учетом особенностей возрастных побуждений, мотивов к деятельности и возрастных возможностей к преодолению функциональных нагрузок. Для этого необходимо дополнительное изучение литературы по психологии.

В годичных периодах подготовки (особенно на этапах спортивного совершенствования) составляется план эмоционально-волевой (психологической) подготовки в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий

с учетом конкретной подготовки к встречам с наиболее вероятными противниками. Однако общая эмоционально-волевая подготовка не должна уходить на второй план.

11.4.3. Особенности эмоциональной подготовки женщин в боксе

При работе с женщинами, пожелавшими заниматься боксом, следует определиться в их целях и в соответствии с этим вести с ними физкультурную или спортивную работу.

Данные анонимного социологического опроса свидетельствуют о том, что большая часть женщин идет в секции единоборств с целью знакомства с дееспособным мужчиной без вредных привычек цивилизации. Поэтому большая их часть не выдерживает психострессорной соревновательной нагрузки.

Считается, что это в порядке вещей и следует поощрять желание женщин заниматься в секциях бокса. Только цели при этом должны преследоваться разные. Единоборство для женщин должно быть скорее физической культурой, нежели спортом.

Конечно же, правила соревнований по боксу для женщин должны быть изменены в пользу ослабления жесткости и травмоопасности. Однако федерации по видам спорта традиционно проявляют отсутствие мобильности, и ждать позитивных изменений в этом деле придется долго. Поэтому тренеру необходимо позаботиться о сохранении контингента учащихся женщин самому и ввести в своей секции систему оценки физкультурной и спортивной деятельности женщин-единоборок по принципу, который используется в восточных единоборствах.

Кроме того, следует учитывать отличие женской психики от мужской. Она более неустойчива, а попытки разобраться в ее колебаниях редко приводят к желаемому результату.

Для получения более детальной информации с целью обеспечения эмоциональной составляющей психологической подготовки женщин в ударных единоборствах и борьбе следует обращаться к работе В. Г. Манолаки (1993), посвященной этой проблеме в дзюдо, или к специальной литературе по прикладной психологии.

Из вышесказанного следует, что вся работа над техникой, вегетативными, сенсомоторными и психомоторными функциями, обеспечивающими реализацию умений в боксе, сводится к обеспечению скоростной выносливости адекватного реагирования в бою.

11.5. Психолого-педагогический контроль в процессе психической подготовки бойца

Любое педагогическое воздействие требует организации педагогического контроля с целью отслеживания степени эффективности педагогического (психологического) воздействия и введения соответствующих коррективов в ход подготовки (табл. 41).

Таблица 41

Перечень методик определения интеллектуальных качеств

Качество	Методика	Оценочные параметры
1. Особенности мышления	Количественные отношения Тест простых поручений	Количество правильно решенных задач за определенное время Количество правильно и неправильно решенных заданий в жестком лимите времени
2. Особенности памяти	Оперативная память Зрительная память на числа Слуховая память на слова	Количество правильно воспроизведенной суммы за единицу времени Количество правильно воспроизведенных чисел за единицу времени Количество правильно воспроизведенных слов за единицу времени
3. Особенности внимания	Красно-черная таблица Расстановка чисел	За определенный отрезок времени – число ошибок Количество правильно расставленных чисел за единицу времени
4. Скорость переработки информации	Сложение и вычитание с переключением Кольца с разрывом	Производительность за единицу времени Время работы, количество ошибок и просмотренных знаков

Однако методы, перечисленные выше, неудобны для тренера в связи с их трудоемкостью и, как правило, отсутствием вспомогательного персонала. Более удобным в интересах спортивной борьбы является использование косвенных психолого-педагогических тестов путем математической обработки материалов педагогических наблюдений за ходом соревновательных поединков (табл. 42).

Таблица 42

Формулы, позволяющие установить и интерпретировать уровень и природу специальной выносливости (психологической устойчивости) путем педагогического контроля

№ п/п	Функциональные показатели ПД	Формулы определения
1.	Инициативность и косвенно – выносливость (в качестве x – показатель активности – ПА)	ПА $\Delta d = x_1 - (x_1 - x_2)/x_1$ *
2.	Работоспособность (x – количественный показатель эффективности – КОПЭ)	КОПЭ $\Delta d = x_1 - (x_1 - x_2)/x_1$
3.	Координированность (x – качественный показатель эффективности – КАПЭ)	КАПЭ $\Delta d = x_1 - (x_1 - x_2)/x_1$
4.	Ситуативная помехозащищенность (x – показатель динамической защищенности – ПДЗ)	ПДЗ $\Delta d = x_1 - (x_1 - x_2)/x_1$
5.	Логичность мышления (x – показатель комбинационной эффективности – ПКЭ)	ПКЭ $\Delta d = x_1 - (x_1 - x_2)/x_1$

* x_1 – показатели в первой половине схватки, x_2 – показатели во второй половине схватки.

Такой же принцип используется и для определения социально-психологического статуса как базиса психологической дееспособности (табл. 43).

Таблица 43

Формулы определения базисной психологической дееспособности

Социально-психологический статус 1-го уровня (СПС-1)	СПС-1 = $x - (x - y)/x$ *
Социально-психологический статус 2-го уровня (СПС-2)	СПС-2 = $y - (y - z)/y$ **

* x – учит n приемов, y – выполняет m приемов в учебно-тренировочных схватках.

** y – выполняет в учебно-тренировочных схватках, z – выполняет на соревнованиях.

Развивая данное положение, необходимо вновь обратиться к теоретическим предпосылкам из теории функциональных систем (П. К. Анохин, 1978) и теории происхождения движений (Н. А. Бернштейн, 1991).

Основой жизни является клетка, в которой заложен генетический код развития, функционирования и смерти. Когда-то клетки начали объединяться с целью повышения надежности своего функционирования путем разделения

обязанностей. Одни клетки взяли на себя функцию «ограждения», другие – средства передвижения, а третьи – организации «общественного питания». Далее функции еще более разграничились вплоть до формирования единого центра управления.

В конечном итоге верховенство в управлении всем этим живым конгломератом взял на себя мозг, деятельность которого зачастую направлена на разрушение этого организма, делегировавшего ему такие права. Примеры: самоожжение фанатиков, наркомания, террористы-смертники.

Основной задачей живого объекта является самосохранение. Для обеспечения этой потребности необходимо иметь информацию об окружающей обстановке, для сбора которой имеется набор контактных и бесконтактных рецепторов. Вся информация собирается на пульте центрального управления – в коре головного мозга. Информация подвергается анализу, после чего формируется «модель потребного будущего».

В процессе деятельности нарабатываются определенные привычные связи, и для реализации какого-либо целесообразного ответного действия уже нет надобности проходить всю процедуру анализа в ассоциативных полях коры головного мозга, поскольку привычные связи сформировались на более низком уровне мозга, вплоть до спинального. Такие действия реализуются мгновенно, со скоростью простой реакции. В процессе единоборства задействованы все системы организма, управляет которым кора головного мозга.

Поломки системы начинаются с коры головного мозга. Осмысление ситуаций происходит в процессе интенсивной работы ассоциативных полей КГМ. Потоки электронов передаются от одного нерва к другому в межсинаптической щели за счет химической реакции ацетилхолина, который при электрическом воздействии на него одной клетки возбуждает нервный импульс в другой клетке путем химической реакции. Интенсивная работа коры головного мозга по переработке информации приводит к временному истощению ацетилхолинового компонента, что нарушает бесперебойную работу. В результате мозг или начинает неправильно решать задачи, или не способен их решать вообще.

Поскольку любое движение начинается с работы коры головного мозга, в первую очередь помехи в его организации начинаются именно с неустойчивости навыка, усталости мозга по причине недостаточной обученности, нервного срыва или усталости (В. В. Розенблат, 1961).

Если действие в ответ на определенную ситуацию автоматизировано, управление им минует ассоциативные поля, экономя тем самым нервную энергию и повышая надежность ответных реакций. Кроме этого, когда ответное

действие формируется на более низком функциональном уровне, оно не подвергается сбивающим потокам, иррадиирующим в верхних отделах мозга, что характерно для состояния психостресса. Благодаря этому в условиях повышенного нервного возбуждения и даже в страхе человек, наработавший до автоматизма профессиональные действия, будет реализовывать их с достаточно высокой надежностью. Поэтому наилучшим способом обеспечения психологической устойчивости является автоматизация двигательных действий в ответ на изменение типовых ситуаций. Естественно, что для этого необходимо иметь объективную модель наиболее вероятных событий и перечень оптимальных действий в ответ на их возникновение.

Таким же образом решается и вопрос о повышении специальной выносливости, волнующий всех тренеров. Только наработка автоматизированных ответов на изменение ситуаций боя (схватки) может обеспечить длительную и эффективную соревновательную деятельность.

Контрольные вопросы

1. Структура функциональных механизмов.
2. Сенсомоторные качества, обеспечивающие координированность.
3. Структуры, обеспечивающие энергетику.
4. Составные части нервно-типологических особенностей.
5. Составные части интеллектуальных качеств.
6. Составные части психодинамических свойств темперамента.
7. Составные части психологических свойств личности.
8. Составные части мотивационно-социального поведения.
9. Психолого-педагогические понятия, характеризующие морально-этическую воспитанность.
10. Психолого-педагогические понятия, характеризующие волевую подготовленность.
11. Психолого-педагогические понятия, характеризующие эмоциональную устойчивость.
12. Функциональные уровни «поломки» адаптирующих структур:
 - энергетических;
 - сенсомоторных;
 - аналитических (ассоциативных).
13. Задачи и содержание морально-этической подготовки детей.
14. Задачи и содержание морально-этической подготовки подростков.
15. Задачи и содержание морально-этической подготовки юношей.

16. Задачи и содержание морально-этической подготовки молодежи.
17. Задачи и содержание волевой подготовки детей.
18. Задачи и содержание волевой подготовки подростков.
19. Задачи и содержание волевой подготовки юношей.
20. Задачи и содержание волевой подготовки молодежи.
21. Задачи и содержание эмоциональной подготовки детей.
22. Задачи и содержание эмоциональной подготовки подростков.
23. Задачи и содержание эмоциональной подготовки юношей.
24. Задачи и содержание эмоциональной подготовки молодежи.
25. Психолого-педагогический контроль в боксе.

ГЛАВА 12. ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОЛИФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Поскольку учебники по видам единоборств были выпущены еще в конце 70-х годов прошлого столетия, в области теории и методики единоборств новая информация не поступала. Однако она публиковалась в прессе в разных ракурсах, упоминалась и в данном учебнике, и поэтому данную главу можно было бы назвать так: «Еще раз о главном». Вопрос о полифункциональной (многоплановой) подготовке спортсменов ставится в связи с тем, что, как правило, в тренерской среде термин «функциональный» воспринимается как относящийся только к вегетативно-физиологической категории. Однако под функциональными возможностями (качествами) подразумевается весь комплекс индивидуальных качеств биологической особи, состоящий из:

- вегетативных структур и функций энергетического обеспечения всех уровней (от организации питания клетки и комплекса клеток до способности реализовывать движение и освобождения от продуктов распада);
- координационно-функциональных структур, обеспечивающих согласование движения опорно-двигательного аппарата;
- адаптивно-ситуативных функциональных структур, обеспечивающих вариативность двигательной и интеллектуальной адаптации в меняющихся условиях окружающей среды.

В связи с тем что каждая биологическая особь представляет собой индивидуальность по всем вышеперечисленным параметрам, уже давно, но чисто декларативно ставится вопрос об индивидуализации обучения и физической подготовки. Однако это трудно осуществить по ряду причин:

1. Консервативность мышления и практической деятельности людей, обучавшихся и работавших ранее по другой, уже привычной для них системе.
2. Наличие огромного количества руководящей и отчетной документации, которую невозможно сразу, вдруг аннулировать, как и создать другую.
3. Консервативно заинтересованная сопротивляемость авторов, действующих представлений и нормативов (об этом писали еще К. Маркс и Ф. Энгельс, совершенно невинные в том, во что превратили их теоретические «пробы»).
4. Представление большинства людей о том, что в спорте главное – преодолеть себя в борьбе за килограммы, скорость и метры. Даже в понятном им футболе (как многим кажется) главное – это не скорость и выносливость,

а прежде всего высочайшая координация при организации специфических движений, способность мгновенно оценивать образно-двигательную информацию, мгновенно формировать ответную программу действий (адекватную сложившейся обстановке) и мгновенно ее реализовывать.

5. Все эти действия оцениваются прежде всего на соответствие смыслу. Затем предъявляются требования ко времени реализации адекватного действия, и только после удовлетворительной демонстрации этих пространственно-смысловых умений и навыков («Дзюдо, система и борьба», 2006) можно вести разговор об оптимизации общефизических качеств, измеряемых в метрической системе мер (кондиционные показатели, провозглашаемые в контексте с лозунгом Олимпийских игр – «Citius, Altius, Fortius» (Г. С. Туманян, 1997).

Прежде чем вести разговор о полифункциональной подготовке в биолого-стратегическом аспекте, следует вначале ознакомиться с рядом инноваций, значительно изменяющих представления о методологии физиологических нагрузок, используемых в качестве тренирующего механизма.

Причем эти инновации могут так именоваться весьма условно, поскольку опубликованы сравнительно давно (1960–1980), но до сих пор по непонятным причинам в практической деятельности не реализованы.

Вернее, причина ясна – консервативность человеческого мышления, особенно это касается лиц, оказавшихся на вершине пирамиды общества, получивших значительную, в широком объеме власть, но не имеющих возможности в связи с этим углубиться от формы к конкретному содержанию любого вопроса.

В данной главе представлены параграфы, в которых иногда повторяются положения, высказанные ранее, но это будет в контексте заголовка и не в противоречии с педагогическим принципом повторяемости под различными углами зрения.

12.1. Классифицирование видов спортивных упражнений и методологические установки на подготовку спортсменов в различных видах спорта

Издавна принято считать, что главным в физической культуре является количество освоенных движений, а в спорте – их максимальное проявление.

«Citius, Altius, Fortius» – девиз Олимпийских игр формирует генеральную установку не только работников физической культуры, но и общей массы людей.

1. Субъективное классифицирование

Из всего многочисленного разнообразия классификационных систем в теории физической культуры и физического воспитания отметим лишь те, которые наиболее ярко отображают подсознательную основу формирования установки на максимизацию физиологических функций (общезначимых качеств) в спортивной деятельности (Г. Г. Наталов, 1975; 1998).

Так, П. Ф. Лесгафт (1888) предложил классификацию, в которой физические упражнения были представлены:

- гимнастикой;
- играми;
- естественными упражнениями;
- ручным трудом;
- военными упражнениями;
- спортом.

Выходит, что гимнастика и игры не относятся к спорту?

А. Д. Новиков (1941) также предложил классификацию, включающую гимнастику, игры, спорт, туризм.

Даже в 1971 г. Д. В. Хухлаева предложила классификацию, включающую в себя те же виды деятельности.

В 1975 г. В. С. Фарфелем была предложена классификация, включающая в себя:

I. Стереотипные (стандартные) упражнения.

1. Упражнения, оцениваемые в системе CGS. В них входили:

- а) циклические упражнения, оцениваемые по мощности и по видам локомоций (в основном по времени преодолеваемого расстояния);
- б) ациклические упражнения, оцениваемые по скорости выполнения и мере преодолеваемого веса.

2. Движения, качество которых определялось в баллах.

II. Ситуационные (нестандартные) движения (единоборства, спортивные игры, кроссы).

Несмотря на фигурирование группы ситуационных упражнений, в ней отсутствуют все характеристики, отличающие ее от всех стереотипных упражнений, а это предопределяет подсознательное невнимание к проблеме спортивной подготовки, отличной от подготовки спортсменов стереотипных видов спорта.

Позже была предложена классификация спортивных упражнений (Г. С. Туманян, 1982; 1983), предполагающая учет физиологических функциональных показателей и сложность организации движений:

- «кондиционные» упражнения (оцениваемые по силе, скорости и выносливости);
- «координационные» упражнения (оцениваемые в баллах за визуальное качество);
- «сопряженные» упражнения (оцениваемые в баллах, но содержащие в себе признаки первых двух групп).

Принцип такого деления до сих пор используется для характеристики различного рода спортивных упражнений.

Непонятен термин «кондиционные упражнения (качества)», поскольку кондиции (Condition) – условия для совершения (выполнения) чего-либо. В истории России «Кондиции» были предъявлены будущей императрице Анне с условием, что при их выполнении она будет избрана на престол. Учитывая, что Г. С. Туманян и В. М. Зацюрский отнесли к «кондиционным» упражнениям всё то, что оценивается в системе CGS (метры, килограммы, секунды), в данном случае можно расценить термин «кондиции» как обозначение качеств, обуславливающих определенные требования.

Однако в циклических и скоростно-силовых упражнениях, связанных с оценкой именно в этих единицах измерения, кондиции являются доминирующим условием.

В действиях, связанных с «координационными» качествами, оценка которых производится субъективно (в условных баллах), термин «кондиции» может предполагать, что упражнение будет выполнено лучше, если спортсмену помогут базовые двигательные качества, опирающиеся на вегетативные функции (гистологическое качество костно-мышечного аппарата, качество его иннервации, общее рабочее состояние системы питания всего организма).

«Сопряженные» упражнения (но уже не качества) совмещают использование двух предыдущих функций – и все?!

Выходит, что все предыдущие (кондиционные и координационные) действия обходятся без команды от мозга, получившего информацию извне, которая требует срочной адаптации организма?

А как же быть с положением Н. А. Бернштейна (1991) о формировании «модели потребного будущего» перед тем, как организовать адекватное обстановке движение?

Ведь большая часть деятельности человека, в том числе и физкультурно-спортивная, выполняет в значительной степени приспособительную функцию, что связано прежде всего с получением и переработкой образно-двигательной информации, после чего уже организовывается целесообразное движение.

К сожалению, большая часть тренеров во всех видах спорта с легкой руки официальных руководителей, ориентированных только на конечный результат, игнорирует этот раздел подготовки и концентрирует внимание только на достижении так называемых кондиций.

В восточных боевых искусствах и единоборствах провозглашается другой – приспособительный – принцип: мягкость и уступчивость, рассчитанный на использование силы противника.

2. Объективное классифицирование

Возвратимся к классификации, в которой учитываются содержание и функциональные особенности деятельности в группах видов спорта (глава 1, схема 1), после чего определимся в том, что же является наиболее важным в каждой из групп для эффективной спортивной деятельности и в каких пропорциях следует распределять энергию для обеспечения оптимального (не максимального) результата?

1. Виды спорта с установкой «на преодоление»:

а) это неконтактные, поочередные, программные, анаэробные упражнения, оказывающие высокие скоростно-силовые нагрузки на костно-мышечный аппарат (упражнения тяжелой атлетики и легкоатлетические метания, прыжки, бег на короткие дистанции);

б) неконтактные, параллельные, программные (циклические), аэробные (на выносливость), оказывающие высокие длительные нагрузки на костно-мышечный аппарат и, главное, на кардиофункции (бег на средние и длинные дистанции, ходьба, лыжи, плавание, гребля, велоспорт). Качество достигается за счет оптимальных адаптирующих нагрузок, обеспечивающих гиперкомпенсацию необходимых костно-мышечных структур, вегетативных функций и сердечно-сосудистой системы.

2. Виды спорта с установкой «на демонстрацию»: программно-координационные, аэробно-анаэробные, с высокой нагрузкой на церебральные функции. Качество достигается за счет сведения на подкорковый уровень координационных умений (совершенствование механизма сенсорных коррекций).

3. Виды спорта с установкой «на игру»: координационно-ситуационные упражнения с аэробно-анаэробными функциональными нагрузками. Особую нагрузку испытывают церебральные функции. Задача – свести их работу на подкорковый уровень – на сенсомоторику (механизм зрительно-моторных коррекций).

К игровым видам спорта относятся:

а) неконтактные, одиночные, конфликтные (встречные), аэробно-анаэробные с относительно незначительными психическими нагрузками (теннис, настольный теннис, бадминтон и т. п.);

б) неконтактные, командные, конфликтные, аэробно-анаэробные, с относительно незначительными психическими нагрузками (волейбол);

в) полуконтактные, командные, конфликтные – аэробно-анаэробные, со средними психическими нагрузками (баскетбол, гандбол, водное поло, футбол, бейсбол);

г) контактные, командные, конфликтные, аэробно-анаэробные, с высокими психическими нагрузками (американский футбол, регби).

4. Виды спорта с установкой «на единоборство», супротивно-конфликтные, с высокими физическими напряжениями, высокой психострессорностью, высокой ситуативностью и с высокой степенью травмоопасности (виды спортивной борьбы, ударных единоборств, комплексных единоборств, фехтований). Задача подготовки – свести на подкорковый уровень нагрузку на механизм зрительно-моторных и проприоцептивно-моторных коррекций.

5. Виды спорта с установкой «деятельность»:

а) сопряженная деятельность. Содружественные, программно-ситуативные, аэробно-анаэробные, с вариативными величинами психических нагрузок, некоторые – с чрезвычайно высокой степенью травмоопасности (альпинизм, виды туризма, ралли, слаломы и т. п.);

б) координационно-операционная индивидуальная деятельность, аэробная нагрузка, высокая нагрузка на сенсомоторику, низкая психическая нагрузка (бильярд, пультовые игры, городки, гольф и т. п.);

в) координационно-операционная супротивная деятельность – условно-контактная, программно-ситуационная, аэробная со средними психическими нагрузками (упражнения самозащиты и рукопашного боя, айкидо);

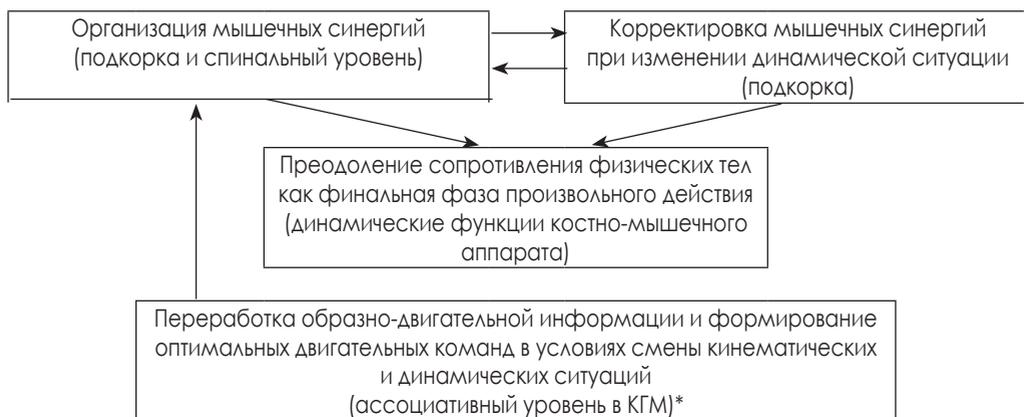
г) интеллектуально-операционная деятельность – низкая аэробная нагрузка, высокая нагрузка на церебральную (ассоциативную) сферу, что связано с риском инсультов.

В связи с вышеизложенным результаты в каждом из видов спорта могут достигаться за счет различной степени использования структурных функциональных уровней организма (П. К. Анохин, 1979). При различных задачах и способах их решения в различных видах спорта (и деятельности человека вообще) необходимо рассматривать функциональные способности и пропорции их использования в нескольких ипостасях:

- физические или динамические («кондиционные») – как способность преодолевать сопротивление физических тел и собственной массы тела с определенной скоростью и длительностью;
- координационные – способность качественно организовывать мышечные синергии в целях достижения точности сложных движений;
- ситуативно-координационные (проприоцептивно-моторные) – способность корректировать координацию мышечных усилий адекватно меняющейся динамической ситуации;
- ситуативно-коммуникативные – способность к переработке образно-двигательной информации (на зрительно-моторном уровне) и к формированию оптимальных двигательных команд в условиях смены кинематических ситуаций;
- ситуативно-интеллектуальные – способность к переработке словесно-логической информации (на ассоциативном уровне) и к формированию оптимальных логических решений в условиях смены мыслительных и двигательных задач;
- экстремально-эмоциональные – способность обеспечивать бесперебойную работу всех функциональных (особенно управляющих) систем в условиях эмоционального стресса (схема 21).

Схема 21

Уровни очередности усвоения сложных двигательных актов



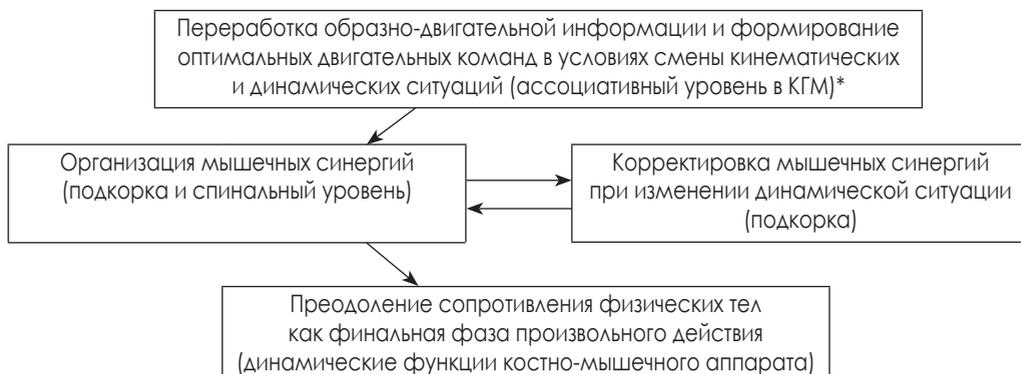
3. Методологические приоритеты в связи с установкой на деятельность сторону видов спортивных упражнений

На основании изложенных положений должна полностью измениться методологическая установка на содержание и процесс подготовки спортсменов в видах спорта, связанных с адаптацией спортивного поведения в меняющихся ситуациях игры или боя, поскольку последовательность решения задач имеет последовательность с доминированием работы систем управления.

Если в процессе обучения конкретному техническому действию схема его усвоения аналогична вышеизложенной последовательности, то на уровне спортивного совершенствования, в процессе алгоритмированной отработки технико-тактических навыков, последовательность работы функциональных структур оказывается в обратной последовательности (за исключением психической сферы, обеспечивающей помехоустойчивость всей сложившейся функциональной структуры) (схема 22).

Схема 22

Очередность обеспечения бесперебойной работы всех функциональных систем организма при решении двигательных задач по адаптации к меняющимся условиям окружающей среды



* Бесперебойная работа верхнего функционального уровня в условиях эмоционального стресса может быть реализована только при наличии генетически predetermined высокой энергетики (вегетативный уровень) и высокой эмоциональной помехоустойчивости нервной системы. В противном случае успех может быть достигнут только при условии выведения ситуативных навыков на уровень автоматизма, а это связано с предварительной разработкой всего перечня возможных ситуаций с последующим алгоритмированным их решением, для чего также необходимы затраты значительного времени и энергии, но без высокой интенсивности.

12.2. Полиmodalность понятия о функциональной подготовке бойца

Как было сказано выше, значительная часть специалистов в различных областях деятельности, связанных с биологией, использует термины «функциональная подготовка», «функциональные качества», «функции» в чисто физиологической интерпретации.

Как правило, оцениваются эти функциональные качества по величине чисто физических проявлений (сила, быстрота, выносливость), по показаниям частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД) и ряда психофизиологических характеристик, оцениваемых в условных единицах.

Однако за бортом остается педагогический раздел многолетней работы тренера и его ученика над техникой избранного вида спорта (особенно высокотехнического и ситуативного) в целях обеспечения функционирования в соответствии с требованиями модели пространственно-смысловой технико-тактической деятельности (за что и дается финальная оценка).

Большое значение в формировании оптимальных взглядов на теорию деятельности в любой отрасли играет классифицирование понятий.

«Пожалуй, во всех областях науки, техники и искусства используется в большей или меньшей степени классификация. В определенном аспекте она отражает все достижения в данной области знаний и в значительной степени высоту достигнутого ею уровня» («Жизнь животных», 1968). Также в теории физической культуры и спорта классификация их упражнений имеет системообразующее значение.

Значительная часть классификаторов еще в древнем мире, в средние века и даже в наше время разделяла физические упражнения в общих чертах на:

- гимнастику;
- игры;
- единоборства;
- «спорт» (Г. Г. Наталов, 1975).

Если среди этих конкретно представляемых нами упражнений гимнастики, например, имеется неопределенное понятие «спорт», то что же это в содержательном плане?

В настоящее время спортом являются и бильярд, и даже шахматы.

К спорту в конечном итоге относится все то, что позволяет с помощью каких-либо правил проводить соперничество в непроизводительной деятельности человека – как правило, в области физической культуры.

Стало быть, к спорту относятся все виды физической культуры, по которым проводятся соревнования.

Что же тогда понимали и понимают под «спортом» те, кто обозначил его в виде отдельной классификационной группы? Ответ ясен – это все те упражнения, результаты выполнения которых оцениваются в метрах, секундах, килограммах.

Значительное время такие упражнения в советской теории физической культуры именовались «кондиционными» (Г. С. Туманян, 1983), то есть «создающими условия». Остается вопрос – условия для чего, если в состав других блоков входили упражнения «координационные» и «сопряженные»? Разве качество координации не является создающим условия? За кадром остались «ситуационные» упражнения, в которых необходимо проявление всех трех качеств с неизмеримо сложным «довеском» – способностью реализовать эти сложнокоординационные и физически трудные действия в неожиданно меняющихся ситуациях.

Естественно, что для достижения высоких результатов в так называемых «кондиционных» упражнениях необходимо иметь высочайшие генетически заложенные физиологические функциональные качества. Их приумножение в процессе спортивных тренировок имеет предел, после которого увеличение физиологических нагрузок приводит к разрушению организма (Г. Селье, 1979).

Следует оговориться по поводу термина «функциональные качества».

Под функцией в данном аспекте понимается внешнее проявление свойств какого-либо объекта в данной системе отношений.

В системе физкультурно-спортивной деятельности, особенно в ситуативных видах спорта, функциональные качества проявляются в первую очередь в виде способности адекватно (по смыслу и по скорости реализации) реагировать на изменяющиеся ситуации. Качество неспецифической силы, скорости и выносливости являются только фундаментом, который формируется задолго до способности спортсмена выйти на пьедестал почета.

Чтобы адекватно смыслу реагировать координированным движением на изменяющуюся ситуацию, необходимо пройти курс обучения, то есть подвергнуться педагогическому воздействию или самообучению. В результате слияния обучения движениям с функциональными физиологическими качествами организма формируется функциональная способность к действиям в различных ситуациях.

Тренировка спортсменов высокого класса в видах спорта преодолевающего характера (Г. Г. Наталов, 1976; Ю. А. Шулика, 1996) – работа весьма ответствен-

ная: она связана с риском перегрузки чисто физиологических функций. Ведь спортсмена высокого класса заставлять тренироваться нет смысла – он и сам тренируется. Зачастую тренеру важнее приостанавливать спортсмена, чтобы он в своем стремлении к рекордам не перегрузился.

Другое дело – тренировка в таких видах спортивной деятельности, как игры и единоборства. В отличие от сложнокоординационной гимнастики, запрограммированные упражнения которой можно отрабатывать годами, в этих видах спорта деятельность ситуативна, то есть сложнокоординационные действия необходимо выполнять в вариативных, труднопредсказуемых условиях. Это накладывает на управляющие системы особую нагрузку, которая предшествует непосредственно исполнительской деятельности.

Таким образом, изученные и отработанные технические действия требуют дополнительной работы на предмет их использования адекватно изменяющимся условиям поединка единоборцев.

Еще на порядок сложнее является процесс усвоения и реализации технических действий в командных спортивных играх.

Такое классифицирование предопределило формирование методологических установок на стратегию подготовки в циклических и скоростно-силовых видах спорта, включая нормативные акты, программы подготовки, направленность педагогического контроля, оценку спортивной и преподавательской деятельности, отчетные документы.

Однако все эти установки автоматически переносились на систему подготовки в других видах спорта, более связанных с проявлением сложной координации. С учетом вышесказанного встает вопрос, почему виды спорта, не вошедшие в упражнения типа «спорт», должны развиваться по их канонам? Ведь без вразумительной команды мозга на организацию целесообразного для данной ситуации движения нет смысла добиваться повышения его силы и быстроты, а выносливость к двигательному действию в пространстве иссякает намного раньше, чем способность к ассоциативному управлению им (В. В. Розенблат, 1961).

К сожалению, большинство тренеров страны вынуждены копировать проведение организационных мероприятий по подготовке к участию в соревнованиях высокого класса в соответствии с классификационными взглядами на «спорт» как на проявление только «кондиционных» качеств.

Так, например, бланк дневника члена сборной страны по боксу содержал в себе только две страницы для раздела технико-тактической подго-

товки, а все остальное было предназначено для разделов состава, объемов общефизических нагрузок и раздела специальной физической подготовки, мало чем отличающейся от общефизической подготовки. Зато можно было предметно отчитаться за проделанную работу по обременению функциональных резервов членов сборной команды конкретными количественными показателями, а не какими-то баллами и пространственными качественными характеристиками.

И в этом аспекте не включать чемпиона страны по боксу в сборную команду за неспособность сдать норматив даже по «специальной» выносливости – предел безграмотности и даже глупости.

Дело в том, что в боксе, например, многие считают упражнением на специальную выносливость прыжки со скакалкой. В то же время Кассиус Клей использовал скакалку только в ситуативном передвижении, имитирующем передвижения на ринге. Неоднократный чемпион мира Юрий Шахмурадов не использовал упражнения со штангой и гирей, считая, что они «закачивают» мышцы и снижают их взрывную лабильность.

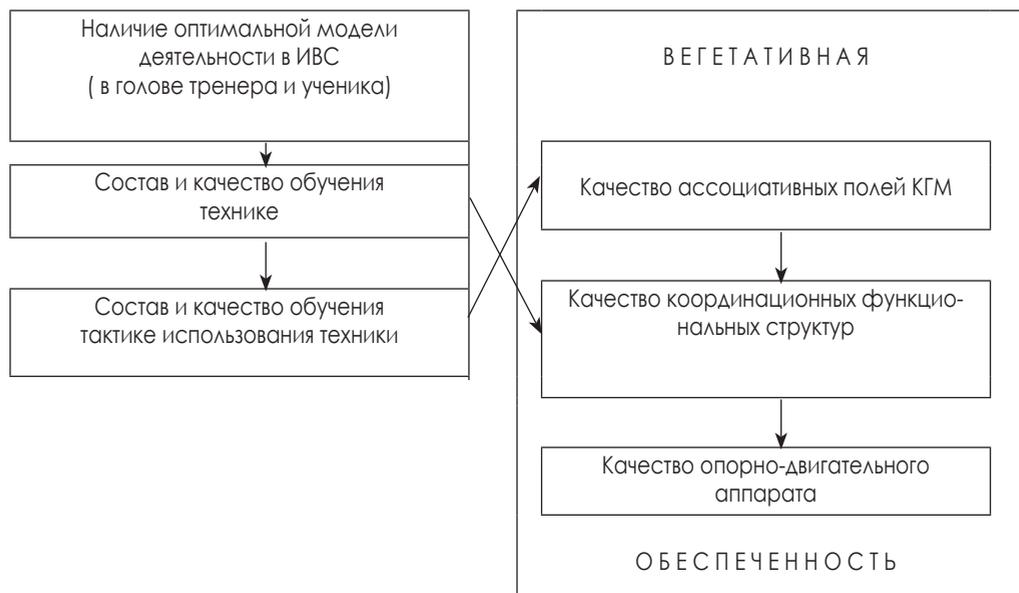
В спортивной борьбе часто для «повышения» специальной выносливости и контроля ее качества используют серии многократных повторений (на время) бросков манекена прогибом. На самом же деле это не обеспечивает повышения специальной выносливости, поскольку она зависит в большей степени от умения борца вовремя использовать «пусковую ситуацию» (В. Д. Миронов, 1975) или умело ее создавать.

Неслучайно в восточных единоборствах основным девизом и требованием к бойцу является способность к использованию усилия противника, то есть к тактике использования умений.

Для того чтобы образно представить себе взаимозависимость между функциональными структурами организма, объем и последовательность изучения и тренировки оцениваемых действий, следует обратиться к схеме 23.

Схема 23

Взаимосвязь врожденных, витально корректируемых и приобретаемых в процессе обучения функциональных качеств (способностей)



Из данной схемы видно, что умения – это тоже функция, функциональное качество, которое обеспечивает адаптацию сомы (тела) к окружающей среде (в особенности в условиях конфликта любого качества).

Таким образом, в единоборствах первичным является изучение техники приемов борьбы и боя.

Следующим разделом подготовки является тактика использования изученной техники.

Параллельно с этим усваиваются двигательные умения бытового содержания и формируются общие физические качества с доведением их до оптимальной величины (усердствовать в этом нет нужды и даже иногда вредно).

Последним рубежом является оптимизация взаимосвязи своих технико-тактических навыков с генетически заложенными физиологическими качествами.

12.3. Еще раз о пропорциях использования общефизических упражнений в единоборствах

Энергия биохимических соединений возникает за счет ассимиляции потребляемых питательных веществ, формирующих клеточный субстрат, и расходуется для:

- обеспечения поиска и добывания пищи;
- адаптации к окружающей среде (часто агрессивной);
- решения проблемы продолжения рода.

В процессе этой деятельности происходит диссимиляция (разрушение и расходование).

Для каждой особи эта деятельность не вечна, поскольку участки спирали ДНК (дезоксирибонуклеиновой кислоты), активизируясь для формирования информационных РНК (рибонуклеиновой кислоты), заканчивают свой путь, а возврата – нет. Это неизбежно для любой живой особи, поскольку жизнь – переходящее явление неживой природы.

Для любой живой особи характерна своя биохимическая «кухня», которая обеспечивает ее энергией. Есть особи, рождающиеся с неумеренной энергией, есть слабые особи. Как определить стратегию своего развития и поддержания биологической активности?

Если здоровье сомы (тела как биологической массы клеток) зависит от качества питания, то самым хрупким и ненадежным органом в этой соме является сердце, поскольку ему положено «отстучать» определенное количество раз и это не зависит только от качества питания.

Если слишком экономить работу сердца, то можно довести его (так же, как и все тело) до состояния атрофии и неспособности сопротивляться изменению окружающей среды.

Если перегружать его чрезмерно, можно преждевременно разрушить сердце (по причине дистресса) или ускорить его остановку по причине истощения наследственного запаса числа ударов.

Стало быть, необходимо поддержание оптимальной нагрузки и отдыха – как по величине, так и по частоте.

Традиционно в спорте значительная часть тренеров (особенно тренеров сборных команд) ориентировалась на максимизацию общефизических нагрузок (Л. П. Матвеев, 1976 и др.). Считалось, что спортсмен высокой квалификации должен постоянно поддерживать физическую форму в соответствии с теорией периодизации спортивной тренировки.

В соответствии с этим постулатом с членами сборных команд регулярно проводились профилактические сборы, учебно-тренировочные сборы, тренировочные сборы. И если предсоревновательные сборы по своему содержанию хоть как-то соответствовали избранному виду спорта, то профилактические сборы были посвящены только общефизическим упражнениям.

По всей видимости, эта тенденция берет свое начало от Всесоюзной системы ГТО, призванной поддерживать всестороннее физическое совершенство, то есть общенародное физическое развитие. Это было оправдано общегосударственной целью оздоровления макронации, но спорт высших достижений требует максимальной отдачи сил, а разнообразие двигательных спортивных задач на уровне высших достижений (Г. Г. Наталов, 1976; Ю. А. Шулика, 1996) не позволяет пропорционально нагружать функциональные системы в интересах обеспечения результата в специфической деятельности.

Если исходить из задачи оптимизации функциональных возможностей человека в производственной деятельности, то его физические качества и умения должны соответствовать модели его профессиональной деятельности.

Так, во всех силовых структурах, где обязательна профессионально-прикладная физическая подготовка, комплекс необходимых по модели деятельности видов подготовки соответствует всем видам его деятельности:

- огневая подготовка;
- преодоление линейных и ярусных препятствий;
- марш-броски с полной выкладкой;
- рукопашный бой и т. д.

Монтажник-высотник также должен поддерживать свои умения и физические возможности в соответствии с моделью своей деятельности.

Сплавщики в целях повышения профессионализма участвуют в соревнованиях по сплаву плотов, а ковбои участвуют (и готовятся к участию) в родео.

В спорте высших достижений мы имеем дело не просто с состоявшимися, а с высококвалифицированными спортсменами, уровень физического развития которых уже высок.

Если учесть при этом тот факт, что все они являются людьми взрослыми и период их анатомического роста закончен, коэффициент полезного действия (КПД) общефизических упражнений для них оказывается весьма низким.

Основной задачей в этом периоде является девиз «Не перегрузить», поскольку спортсменов высокой квалификации не нужно стимулировать к высоким нагрузкам – эффективнее будет их удержание от таковых.

Поэтому при подготовке к соревнованиям необходимо подвести спортс-

мена к способности реализовывать те действия, которые обеспечивают качество спортивной оценки. Если это легкоатлет-стайер, то ему нужна выносливость, а если спринтер – максимальная скорость, и в это время поддерживать качества согласно перечню комплекса ГТО не нужно, особенно перед соревнованиями.

В ситуационных видах спорта для достижения результата главенствующую роль играет соответствие индивидуального технико-тактического арсенала этой модели. Так, спортсмен-единоборец вначале должен адекватно реагировать на изменение ситуации в полном объеме модели технико-тактической деятельности.

Если он не успевает реагировать, то причина здесь может заключаться прежде всего в неспособности вовремя или правильно переработать образно-двигательную информацию, а качество выполнения защитного или атакующего движения (сила, скорость) оказывается вторичным.

Конечно, первичность неспособности вовремя реагировать на меняющуюся ситуацию может зависеть и от некачественного состояния костно-мышечного аппарата, но это можно зафиксировать в ходе педагогических наблюдений за соревновательными встречами.

Логически правильная, но неэффективная реакция на ситуацию является свидетельством низкой способности костно-мышечного аппарата.

Логически неправильная реакция на изменение ситуации – свидетельство неадекватной обученности или низкой способности верхних управляющих функциональных структур, которая может быть предопределена недостаточной обученностью данного субъекта по причине его низких аналитических и ассоциативных качеств (П. К. Анохин, 1978; А. Ф. Веденов, 1972).

Трудно сказать, что может преобладать, поскольку в настоящее время в спортивных секциях единоборств претенциозные тренеры занимаются натаскиванием, игнорируя полный объем технико-тактического обучения и пытаются сузить до предела технико-тактический арсенал, надеясь на эксплуатацию функциональных резервов.

Увлечение общефизическими нагрузками в видах спорта, связанных с высокой координацией, приводит к сбиванию управляющих сложнокоординационных программ.

Так, многие спортсмены-слаломисты и фигуристы не желают проходить медицинский осмотр, связанный с пробами циклического характера, ссылаясь на потерю после этого «чувства льда» или снежного склона. Даже велосипедисты после таких циклических проб показывают худшие результаты во время гонки.

Велотренажер не обеспечивает велосипедиста всем набором сенсомоторных эффектов, свойственных велогонке с ее пространственными, динамическими и временными вариациями.

Многие относят упражнения со скакалкой к специальным упражнениям боксера. Однако чемпион Олимпийских игр Кассиус Клей использовал это упражнение только в передвижении по горизонтали, имитируя защиту маневром по рингу и маневр перед атакой (Б. Бэкман, 2006).

Во французском боксе-савате детям не пытаются привить досконально технику ударов ногами и руками, а больше времени отводят изучению и отработке конкретных действий в определенных ситуациях. Главное – тактически правильно организовать условное нападение, обеспечить его точность и вовремя среагировать на атаку противника. Требования к скорости и силе ударов переносятся на более поздние этапы подготовки (Б. Аликс, 1991) в связи:

- с перспективой анатомического роста;
- с первичностью управляющих структур.

Что делают у нас в ситуативных видах спорта до сих пор? По инерции доминирует общая физическая подготовка с содержанием комплекса ГТО. Преобладает именно физический компонент, по-видимому, в связи с желанием иметь в качестве отчета конкретные объективные цифры, а не субъективные баллы. Эта же беда имеет место и в средней школе вместо обучения детей двигательной деятельности, имеющей прикладное значение для быта.

На учебно-тренировочных сборах по единоборствам, например, время, отводимое на общую физическую подготовку спортсменов высокого класса, приближается ко времени, отводимому на СФП, СП и соревнования (рис. 32).

Хотя известно, что все общефизические упражнения на силу, скорость и выносливость цикличны, а циклические упражнения вносят помеху в координационную структуру сложных действий.

Кроме того, в ситуационных видах деятельности ведущее значение имеют скорость и адекватность перерабатываемой образно-двигательной информации, и неправильное использование ее закрепощает человека, заставляет выполнять нерациональные действия, что провоцирует неоправданное расходование энергии (Колмановский, 1953).

На наш взгляд, общефизические качества следует повышать в сенситивные периоды развития, что приходится на этап начальной подготовки, и особенно на учебно-тренировочных подэтапах, поскольку дети и юноши в этот период мотивированы к достижению спортивных результатов и, получив соответ-

ствующие рекомендации, без особых стимулов будут сами заботиться об их повышении.

На этапе спортивного совершенствования и, тем более, на этапе высшего спортивного мастерства акцентированное использование чисто физических упражнений приносит только вред при ориентации на достижение результатов в конкретном ситуативном виде спорта.

Таким образом, чем более ситуативен вид деятельности, тем большая функциональная нагрузка ложится на управляющие системы организма.

В таких видах спорта основной задачей является научение спортсмена:

- быстро воспринимать образно-двигательную информацию;
- адекватно ее перерабатывать;
- принимать адекватные решения;
- быстро и эффективно их реализовывать, для чего необходимо предварительно сформировать соответствующие срединные координационные управляющие структуры и обеспечить их динамическую реализацию с возможными коррекциями в ходе исполнения.

Таким образом, в ситуационных видах спорта основная нагрузка ложится на управляющие системы организма, в связи с чем утомление начинается с коры головного мозга (Г. Мэгун, 1960; В. В. Розенблат, 1961).

Единоборец или игрок еще долго может продолжать грести или бежать, но адекватно реагировать на меняющиеся ситуации, а затем и организовывать специфическую сложнокоординационную работу он уже не может.

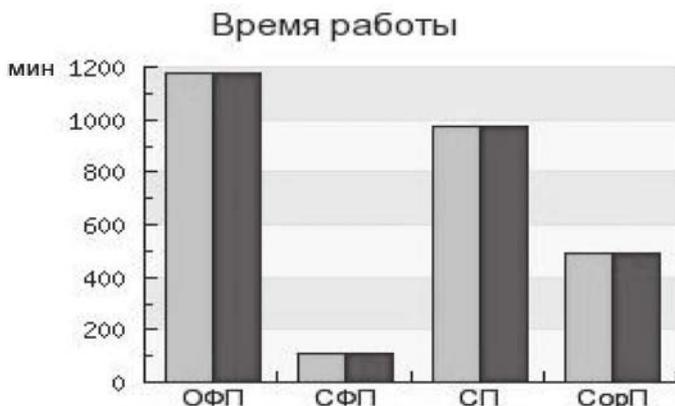


Рис. 32. Распределение средств подготовки на УТС

Поэтому в ситуационных видах спорта ведущим критерием оценки функциональной готовности является способность адекватно реагировать на изменение ситуаций, то есть то, за что дается конечная спортивная оценка, и насиловать впустую вегетативные функции соматическими нагрузками за счет неспецифических движений не только бесполезно, но и вредно – как для организма, так и для дела.

Из сказанного в первых трех параграфах делаем следующие выводы:

1. На восходящем витке развития необходимо учитывать приоритеты освоения технических действий, начиная с техники выполнения конкретных приемов борьбы и боя с учетом нагрузки на координационный функциональный уровень в связи с созреванием различных отделов мозга и остальных систем организма.

2. На вершине биологического развития можно нагружать исполнительский функциональный уровень с учетом необходимости экономии функциональной энергии в целях сохранения длительной работоспособности, памятуя, что каждому сердцу в течение жизни положено простучать определенное число раз. Если его не нагружать, то оно атрофируется и не сможет преодолеть большие нагрузки, а если его перегружать без надобности, то оно быстро состарится. Тренеру следует еще помнить и о феномене увеличения сердца в результате усиленных тренировочных нагрузок, что приводит в конечном итоге к «старению» (сморщиванию) и к возникновению проблем, связанных с ишемией сердца.

3. На нисходящем биологическом витке в целях максимального продления двигательной активности необходимо учитывать снижение функциональной энергетики (особенно в условиях ограниченного состава двигательных действий, вызывающих монотонию), для чего целесообразно использовать мотивацию творчества (самостоятельного решения ситуативных задач).

4. В общем ключе стоящих перед тренером задач по подготовке спортсмена к выполнению требований, поставленных правилами соревнований (В. А. Демин, 1975; А. Н. Ленц, 1972; Г. И. Торопин, 1984), можно для обозначения стратегии подготовки в ситуационных видах спорта (видах деятельности) привести следующий афоризм: «Неважно, за счет каких функциональных качеств спортсмен стал чемпионом, важно, что он им стал».

Естественно, что в любом виде спорта необходимо иметь физические качества для способности реализовывать технические действия, но для каждого из них разные по своим оптимумам. В преодолевающих видах физические качества должны быть максимальными. В ситуационных – оптимальными, по мере

качества механизмов ассоциативной переработки информации и механизма сенсорных коррекций (Н. А. Бернштейн, 1991).

Немаловажным в этом аспекте является способность тренера грамотно констатировать интегральную модель конкретного спортсмена с учетом его генетически заложенных функциональных способностей и уровня его технико-тактической подготовленности, на основе использования модели пространственно-смысловой технико-тактической деятельности в избранном виде спорта спланировать и в дальнейшем осуществлять:

- поддержание оптимального (не максимального) уровня общей и специальной физической подготовленности;
- коррекцию технико-тактической подготовленности на основе учета требований модели пространственно-смысловой деятельности вообще и на основе прогнозирования возможных встреч с конкретными, наиболее вероятными противниками, для чего необходима их «неусыпная» разведка. Следует помнить, что:
- в ситуационных видах спорта «кондиционные» качества без оптимального состава технико-тактической обученности бессмысленны;
- сужение технико-тактического арсенала бойца провоцирует его самого и его тренера к повышенной эксплуатации физических и вегетативных ресурсов, что в конечном итоге приводит к сокращению спортивного долголетия и подрыву здоровья вообще.

12.4. Биоритмы и инновационные подходы в проблеме периодизации спортивных нагрузок

В связи с новыми данными биологических наук положения о периодизации спортивной тренировки, которыми руководствовались спортивные работники, пришли в противоречие со здравым смыслом.

В настоящее время календарные планы спортивных мероприятий невозможно положительно сопоставить с индивидуальными биоритмами, и поэтому групповая анимально-функциональная (вегетативно-функциональная) подготовка только с ориентировкой на календарь спортивных мероприятий является для определенного числа спортсменов губительной. В данном аспекте термин «функциональный» прибавляется к термину «анимальный» (вегетативный) в связи с тем, что термин «функциональный» содержит в себе не только физиологическую составляющую, но и результат обучения структур, управляющих произвольными движениями. Поэтому объединение двух терминов обо-

значает в основном функции энергетического обеспечения двигательной деятельности.

В связи с этим возникают вопросы:

1. Как соотносить официальную периодизацию календарных планов спортивных мероприятий с индивидуально-биологической (планетарной, месячной, суточной) периодизацией?

2. Как учитывать функциональные отклонения, вызванные болезнью и перегрузками, индивидуальную утомляемость, индивидуальное время восстановления после типовых режимов нагрузок?

Исключительно важен вопрос о временных режимах восстановления в процессе жестких функциональных нагрузок, лежащих на спортсменом в период сборов.

Так, известно, что ресинтез миофибрилл сохраняется 7–15 дней (на 90%), а скорость синтеза митохондрий – более 20 дней. Поэтому для реабилитации мышц требуется более 20 дней.

ЧСС свыше 190 уд./мин приводит к разветвлению в миокарде анаэробного гликолиза с образованием ионов водорода и лактата из-за возникновения дефекта диастолы (Ф. Меерсон, 1980).

Отсюда: для восстановления дееспособности мышечных функций необходим относительный отдых не менее 20 дней (С. В. Елисеев, 2001).

Это действительно информация к размышлению для тренера и кандидата на статус высококвалифицированного спортсмена. Не следует без оглядки воспринимать информацию даже из уст титулованных особ. Дело в том, что в период «развитого социализма» все научные разработки были направлены на достижение высоких результатов.

В области спорта ориентиром были модельные характеристики высококвалифицированных спортсменов. Однако следует уточнить, что значит высококвалифицированный спортсмен в преодолевающих видах спорта. Это, как правило, функционально высокоодаренная личность, и перенос его кондиционных параметров в качестве модельных на всех других будет большой и опасной ошибкой. Как правило, его результаты зависят в большей степени от природных задатков, а не от квалификации, которая зависит от длительности и качества подготовки.

Следует учитывать, что некоторые «научные» разработки страдали несерьезностью или скороспелостью подходов. Так, в связи с этим следует вспомнить «теоретические разработки» 70-х годов прошлого столетия в области моделирования в спортивной борьбе, согласно которым у борца высокого

класса должен быть пульс 200 ударов в минуту. Из такого заявления следует, что борец должен с утра до вечера и далее иметь такую ЧСС?

Имела место рекомендация прыгивать с высоты в целях развития силы мышц ног для прыгунов в высоту. Многие спортсмены на всю оставшуюся жизнь разбили себе коленные суставы. Во-первых, развитие силы в уступающем режиме не есть средство развития силы в преодолевающем режиме. Во-вторых, следует учитывать простейший принцип педагогики – постепенность, в отличие от нашего принципа – «всё и сразу». Следует осторожно подходить к информации о пиках физического развития и об адаптирующей роли функциональных нагрузок.

Обыкновенно мы считаем, что тот человек, который купается зимой в проруби, здоров именно потому, что он это делает, и только неприятные ощущения многих попавших в ледяную воду удерживают от таких повторений.

Но может быть и противоположное объяснение – человек настолько энергетически обеспечен, что ему необходимы дополнительные функциональные нагрузки (одному – ледяная вода, другому – марафонский бег, третьему – выворачивание деревьев с корнем).

По данным специальной литературы, пик спортивной (функциональной) формы приходится на 23–32 года.

Опять-таки, в большей части случаев считают, что развитие физических качеств до 32 лет – результат занятий спортивными упражнениями.

Но может быть и другой подход: тот, кому природой, по наследству, дана избыточная адаптационная энергия, может реализовать ее вплоть до 32 лет, а у того, кого природа обделила ею, пик формы наступает в 23 года. Избыточная адаптационная энергия дана каждому по-разному. Стремление к активному движению – свидетельство высокой энергетической обеспеченности. Ее отсутствие – свидетельство биологической слабости.

Для человека «активного» достаточно естественного развития с соответствующими потребностями, нагрузками – иначе произойдет разрушение функций.

Для пассивного необходимо стимулирующее развитие (поддержание). Однако при этом категорически не следует перенапрягать и так слабые функции. Необходимо особенно точно угадывать период гиперкомпенсации, чтобы накладывать следующую нагрузку.

Особенно рекомендуется использование в этих случаях методики гальванометрии, которая обеспечивает эффективный экспресс-контроль текущего функционального (энергетического) состояния («Экспресс-оценка функциональных состояний организма человека...», 1982).

С 70-х годов прошлого столетия в соответствии с теорией периодизации спортивной тренировки (Л. П. Матвеев, 1969) все тренеры нашей страны исповедовали представление о том, что функциональными качествами спортсмена можно манипулировать в зависимости от особенности календарного плана спортивных соревнований.

Вначале тренеры ориентировались на одно главное соревнование и календарный год делился на 3 этапа: подготовительный, основной и переходный.

В последующем подготовительный и основной периоды стали подразделять на этапы.

Обилие соревнований в течение года и желание тренеров задействовать своих учеников во всех соревнованиях привели к тому, что весь год был занят этапами предсоревновательной подготовки (табл. 43).

Таблица 43

Периоды годичного цикла тренировки

Период	Этап	Ме- сяц	Соревнова- ние	Нагрузка	
				объем	интенсив- ность
Фунда- менталь- ной под- готовки	Общей подготовки	I			
		II		максим.	миним.
		III	Регион	миним.	максим.
	Специальной подготовки	IV	ЦС Обще- ства	миним. максим.	максим. миним.
Основных соревно- ваний	Предсоревновательный	V	Кубок России	максим. миним.	миним. максим.
	Промежуточно-восстановительный	VI	Меж. турнир	максим. миним.	миним. максим.
	Предсоревновательный	VII	Перв. России	максим. миним.	миним. максим.
	Промежуточно-восстановительный, контрольно-восстановительный	VIII	Меж. турнир	максим. миним.	миним. максим.
	предсоревновательный	IX	Пер. Европы	максим. миним.	миним. максим.
	Промежуточно-восстановительный, предсоревновательный	X	Перв. мира	максим. миним.	миним. максим.
Пере- ходный		XI		миним.	миним.
		XII		миним.	миним.

Далее последовали еще большие старания, что привело к появлению таких понятий, как макроциклы, мезоциклы, микроциклы. Причем этап мог входить в два периода, мезоциклы вторгались в разные этапы, что было весьма трудно понять тренеру.

Во второй половине 90-х годов теория периодизации спортивной тренировки была подвергнута резкой критике (Ю. В. Верхошанский, 1997 и др.). Однако эта критика касалась в основном тех фактов, когда в результате разгрузочного мезоцикла могла не состояться физическая «прибавка».

На наш взгляд, такая постановка вопроса касается только проблемы высших спортивных достижений, когда на карту ставится все без оглядки на чрезмерное форсирование функциональных резервов организма, так нужных в процессе последующей трудовой деятельности.

Кроме того, в этих работах разговор, как правило, ведется о видах спорта преодолевающего характера с циклическими и скоростно-силовыми упражнениями. Нас же интересуют упражнения единоборств, связанные со сложной координацией движений, используемых в условиях быстрой смены ситуаций и высоких психострессорных нагрузок.

Для реализации техники единоборств в соревновательной обстановке необходим прежде всего опыт. Люди, занимающиеся единоборствами, должны думать о максимально длительном поддержании своих функциональных возможностей, ибо опыт приобретается только с годами.

Поэтому использовавшиеся ранее нормативы пребывания в составе сборной команды страны до возраста не старше 23 лет для единоборств являются ложными. Сбереечь свои силы, занимаясь единоборствами, можно за счет совершенствования технико-тактического мастерства и за счет учета всех биологических условий существования своего организма. Следует учитывать тот факт, что каждый человек уникален по всем функциям и использование среднegrupповых критериев для их оценки по меньшей мере некорректно.

Тем не менее данная методика, пусть и не идеальная, хотя бы приблизительно позволяет не допустить функциональных перегрузок.

Несмотря на вышеприведенную критику периодизации спортивной тренировки, «недельный микроцикл» работает и как педагогическая, и как функциональная категория, и в нем должно соблюдаться постепенное увеличение физической, сенсомоторной и психомоторной нагрузки к концу недели, тем более что это удачно сочетается с педагогическими задачами уроков недельного цикла учебной, учебно-тренировочной и тренировочной направленности (о чем будет сказано несколько ниже).

Цикличное увеличение и снижение нагрузки в недельном цикле вообще должно снижаться и увеличиваться в зависимости не только от предстоящих задач, но и от колебаний биоритмов.

Различаются внешние биологические периоды активности (БПА), проявление которых связано с цикличностью солнечной активности (11,5 лет), сменой времен года, суток, и внутренние БПА, детерминирующие индивидуальную смену функциональных состояний.

В учебно-тренировочной деятельности следует учитывать биоритмы: планетарные, индивидуальные и суточные.

На ранних этапах технико-тактической подготовки с групповой формой проведения занятий можно использовать традиционную индивидуально-групповую методику оценки нагрузок в условных единицах.

Тем не менее следует учитывать, что каждый ребенок, подросток может находиться в разных функциональных состояниях по биологической и бытовой составляющим. Если ребенок перестал выполнять упражнение и говорит, что он не хочет, воспринимайте это как «не может». Отдохнет – захочет. С подростками следует быть строже, но в случае нежелания выполнять задание с предельной старательностью необходимо выяснить причину, прежде чем применять педагогические санкции (в этом периоде возможно отставание роста фиброзных сердечных клапанов от общего роста тела и объема сердца).

Такой подход к функциональным нагрузкам на начальных этапах подготовки позволит избежать неоправданного отсева учащихся и осуществить главный девиз физической культуры и спорта – их массовость как основу дальнейших достижений. Следует помнить и о девизе медицины: «Не навреди». Планетарный ритм биологической активности проявляется в процессе смены годовых сезонов и зависит от ракурса солнечных лучей, падающих на землю. Живые существа в Северном полушарии наиболее биологически активны в зонах вокруг 22 марта и 22 сентября. Наиболее низкие функциональные возможности располагаются в зонах 22 декабря и 22 июня (как это на первый взгляд ни странно) (рис. 33). В связи с этим в периоды нижних пиков планетарного биоритма не следует планировать большие физические и психологические нагрузки всей группе.

Кроме планетарного биоритма, на состояние человека влияют и индивидуальные биоритмы (Р. М. Баевский, 1979; «Колебательные процессы в биологических...», 1967), состоящие из умственного (33 дня), эмоционального (28 дней) и физического (23 дня).

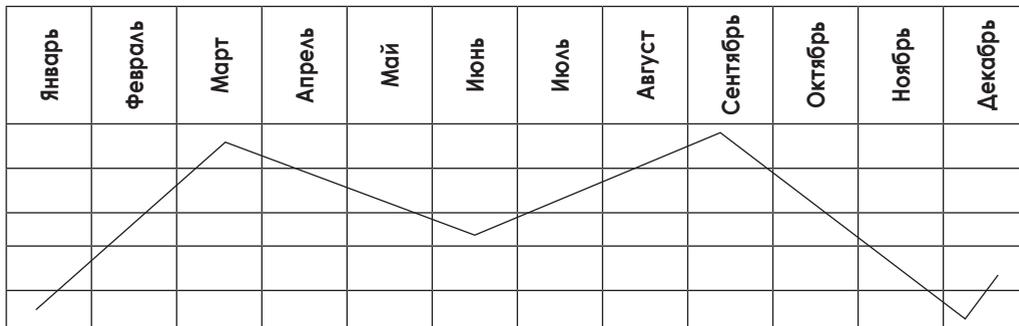


Рис. 33. Кривая планетарной биологической активности для Северного полушария

В качестве примера на рис. 34 приводятся кривые индивидуальной биологической активности с физической, умственной и эмоциональной составляющими (восхождение синусоиды от средней линии вверх является началом очередного цикла).

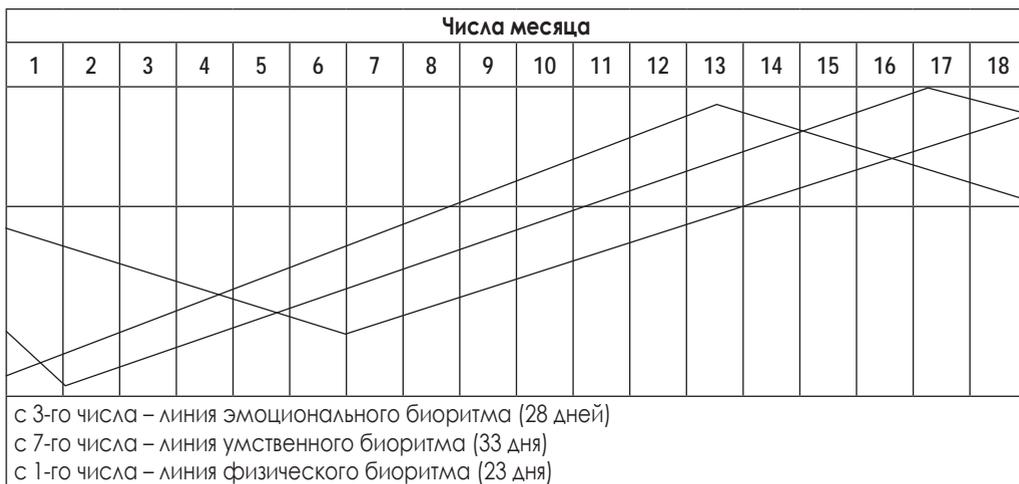


Рис. 34. Пример кривых индивидуального биологического ритма по трем составляющим

В процессе этих колебаний могут возникнуть ситуации, когда все три показателя биологической активности совпадут на верхнем пике амплитуды. В этот период индивидуум может проявить максимум своих возможностей.

Тренер, зная индивидуальный ритм каждого ученика, может прогнозировать его состояния и время высших спортивных достижений. Естественно, что в период совпадения биоритмов на нижнем пике не может идти речи о высоких спортивных результатах (лучше в это время наблюдать процесс со стороны или поучаствовать в судействе).

При учете индивидуальных биоритмов следует иметь ввиду их наложение на колебания планетарного биоритма, увеличивающего или снижающего их эффект.

Для того чтобы самостоятельно учитывать индивидуальные биологические колебания в целях организации щадящих режимов функциональной подготовки, необходимо знать дату рождения.

Ниже дается пример расчета индивидуальных биоритмов.

Ученик родился 30 августа 1990 г. Дата расчета – 30 апреля 2004 г.

Со дня рождения прошло 13 лет и 8 месяцев. В каждом году 365 дней. Умножить их на полные 13 лет = 4745 дней. Прибавить к этому 3 лишних дня в високосных годах = 4748 дней. Прибавить к этому 243 дня неполного года = 4991. При расчете биоритма каждого качества необходимо делить полученную сумму на 23 дня, 28 дней и 33 дня.

Получаемые при делении остатки прибавляются к тому дню, когда произведены расчеты, и полученное в результате этого число будет началом очередной синусоиды.

Данные об индивидуальных биологических ритмах можно получать с помощью компьютерных программ.

В тот период, когда эти три качества собираются на верхнем пике амплитуды, ученик может дать высокие соревновательные результаты, и в этот период ему можно давать высокие функциональные нагрузки.

Когда же у него эти качества оказываются внизу, не следует требовать от ученика больших результатов на соревнованиях и давать ему задания с большими функциональными нагрузками.

Учитывая тот факт, что на соревнованиях по единоборствам силовые, скоростные качества и выносливость непосредственно не измеряются, а действия оцениваются в баллах и, главное, при взаимном сопротивлении двух противников, планетарный биоритм не будет оказывать влияния на взаимный результат.

Просто в период нижних пиков не следует давать большие нагрузки. Причем под нагрузкой в данном случае понимается не столько физическая, сколько психострессорная.

В тех случаях, когда индивидуальная кривая физической нагрузки находится вверху, а эмоциональная – внизу, не следует требовать от боксера высоких соревновательных результатов, поскольку в данный момент психическая активность находится в фазе расслабления.

Суточный биоритм. Максимальная активность психической и физической работоспособности наблюдается утром (8–12 ч.), минимум – в середине дня (12–16 ч.); второй максимум – в вечернее время (16–2 ч.) и наиболее выраженный минимум – ночью (2–8 ч.). Суточное внешнее чередование состояний активности идет по схеме «напряжение–расслабление–напряжение–расслабление» и согласуется с суточным изменением внутренних БПА, которые проявляются в активности симпатико-адреналовой системы.

Подъем активности в утреннее и вечернее время соответствует увеличению выделения гормонов адреналина (А) и норадреналина (НА). Такая жесткая зависимость активных и инактивных компонентов психической деятельности от внутренних биохимических процессов в организме требует четкого соответствия между внутренними биоритмами и внешней организацией жизнедеятельности. Несоответствие приводит к различным заболеваниям нервной и сердечно-сосудистой системы.

Поэтому психологическое обследование и психокоррекция должны обязательно учитывать структуру биоритмов.

В связи с этим при организации чисто физической подготовки следует использовать тестирование в индивидуальном порядке и тогда, когда учащийся желает его пройти в рамках установленных сроков. В этом случае учащиеся будут тестироваться тогда, когда у них пик физических качеств должен находиться в верхней фазе, перегрузки должны быть исключены и будет показан лучший результат.

Помня постулаты об адаптивных способностях живого организма (в частности, о приспособлении к большим энергетическим нагрузкам) и о временных стандартах восстановления и гиперкомпенсации (П. К. Анохин, 1978), следует учитывать, что у каждого человека имеются свои индивидуальные энергетические возможности – как по объему энергии, так и по скорости ее расходования и восстановления.

В практике совмещения трудовой и физкультурно-спортивной деятельности принято проводить тренировки три раза в неделю, то есть с перерывом в 46 часов. По всей видимости, это предопределено длительностью восстановительного периода при условии параллельной нагрузки на производстве или в учебе.

Интенсификация тренировочных нагрузок в период великих притязаний на мировые спортивные достижения привела к введению системы ежедневных, да еще и двухразовых тренировок спортсменов высокого класса. В этот период многие команды потерпели крах. Так, команда дзюдоистов СССР, представлявшая страну с населением 200 млн человек, умудрилась проиграть команде ГДР, численность населения которой тогда составляла 16 млн человек.

Вопрос стоит не только об объемах суммируемых нагрузок за сутки, но и об индивидуальной скорости восстановления организма. Естественно, что единого подхода ко всем членам команды быть не должно. Даже если «вычислить» индивидуальные биологические ритмы каждого спортсмена, в ходе подготовки могут возникать различные непредвиденные сбои.

Конечно, лучше всего ориентироваться на самочувствие каждого спортсмена, тем более что среди них вряд ли найдется такой, который будет отлынивать. Но здесь есть свой риск. Каждый спортсмен высокого класса отличается прежде всего наличием повышенной целеустремленности, что зачастую не дает ему возможности лично зафиксировать состояние утомления. Поэтому тренеру необходимо самому высчитывать, когда его спортсмену следует прекратить тренировку, а это, как было показано выше, очень сложная задача.

Тем не менее можно с определенностью утверждать, что тренер при работе со спортсменами высокого класса должен не нагружать специально спортсмена, а следить за тем, чтобы он в процессе овладения теми или иными умениями и навыками не перегрузился. Тренер же, работающий со спортсменами на уровне массовой спортивной подготовки или на уровне фитнеса, должен ориентироваться только на личное самочувствие спортсмена (клиента).

Заключение

1. Общий девиз: накладывать на спортсмена такие внешние воздействия, которые копируют бы оптимальные воздействия для каждого конкретного состояния:
 - лишить комфортных условий;
 - в то же время – уберечь от дистрессов;
 - дать оптимальный режим энергетических нагрузок;
 - снизить дискомфортность психологических нагрузок;
 - не переделывать, а пустить по естеству и компенсировать возможные перегрузки отдыхом на природе и питанием.
2. Наилучшим способом обеспечения оптимальных и в то же время щадящих нагрузок является организация всеобъемлющей, но унифицированной на этапе ВСМ технико-тактической подготовки.

3. Тренеру необходимо помнить о том, что каждый человек в процессе дня подвергается физическим и психическим нагрузкам в различной степени и, соответственно, на каждую тренировку он будет приходиться с различными функциональными возможностями (кроме условий учебно-тренировочного сбора со строгой дисциплиной). Поэтому ориентироваться на усредненные нагрузки для всех не следует.
4. Тренеру необходимо знать обо всех (и каждому спортсмену о себе) индивидуальную фоновую ЧСС. Используя эти данные, можно в дополнение к рекомендациям, предложенным в главе 12.5, определять готовность к предстоящему занятию по реакции ЧСС на разминочную нагрузку. Повышение ЧСС по сравнению со стандартной индивидуальной реакцией на стандартную разминочную нагрузку является свидетельством перегруженности организма данного спортсмена. В таком случае нагрузку следует индивидуально снижать.
5. Желательно на учебно-тренировочных сборах использовать омегапотенциометр (гальванометр) («Экспресс-оценка функциональных состояний организма человека...», 1982) для индивидуального экспресс-контроля адаптационного состояния организма, чтобы не допустить текущих перегрузок, после которых будет необходимо длительное восстановление, вплоть до прерывания процесса целенаправленной подготовки.

12.5. Сенситивность развития функциональных качеств и правомерность ранних нагрузок

Зачастую тренеры детских спортивных школ и секций начинают занятия с новичками с интенсивной общей физической подготовки, ориентируясь на официальное наименование: «группа начальной подготовки». Однако эффекта от такой системы мало, поскольку дети, пришедшие в секцию бокса, не получают в ходе такой подготовки образовательного материала, касающегося непосредственно техники бокса. К сожалению, многие тренеры, имея высокий отсев в результате такого подхода, упорно продолжают заявлять, что без предварительной общей физической подготовки ребенок не сможет выполнять приемы бокса.

Проблема пересмотра ряда традиционных позиций в теории и практике спорта еще более назрела в связи с постоянным омоложением начала подготовки в спортивных специализациях.

С одной стороны, в теории спорта существуют традиционные представления:

- о целесообразности максимизации функций спортсмена (когда тренеры сборных команд считают необходимым круглогодично нагружать спортсменов, за исключением кратковременного отдыха не более 2-х месяцев в году);
- о периодизации спортивной тренировки (с обязательным соблюдением нагрузок в зависимости от календарного плана соревнований вне зависимости от индивидуальных биологических ритмов);
- о целесообразности тренировочных нагрузок с частотой сердечных сокращений (ЧСС) свыше 200 уд./мин.

Такие нагрузки зачастую разрушают организм, что приводит к раннему старению, сокращению продолжительности спортивной жизни.

Биологические принципы адаптации к физическим нагрузкам

В соответствии с теорией «Опережающего отражения действительности» (П. К. Анохин, 1978) повышение физических качеств происходит за счет приспособительной физиологической реакции организма в ответ на нагрузки интенсивного или объемного характера на структуры сердечно-сосудистой системы, мышечной системы, периферийной и центральной нервной системы.

После физической нагрузки, в период восстановления, после фазы его завершения наступает фаза гиперкомпенсации (простите за запланированный повтор).

Воздействие на функциональные системы в этот период позволяет получить прибавку в качестве, а наложение нагрузки до полного восстановления приводит к эффекту дистресса, разрушающего функциональные структуры.

Возрастной аспект развития физических качеств в связи с сенситивностью развития физических способностей детей и подростков

Сенситивными называются периоды, когда нагрузка тех или иных функциональных систем организма приносит максимальный результат в адаптации к ним и, соответственно, к их максимальному развитию. Согласно данным В. К. Бальсевича (1996), А. А. Гужаловского (1977) и др., сенситивными периодами развития являются:

- для развития силы по становому тесту – возраст 16–17 лет (противопоказаны возрасты 8, 9, 10, 11, 14–16 лет);
- для развития силовой выносливости по тесту в подтягивании на перекладине – возраст 14, 15 и 16, 17 лет, а по тесту «угол в висе» – 11, 12 лет;
- для развития быстроты по тесту «смена мест из упора» наиболее сенситивен возраст 7–9 лет (противопоказаны возрасты 9, 10 и 15, 16 лет), противо-

показаны для развития скоростно-силовых качеств по тесту на прыжки в длину с места возрасты 10, 11 и 13, 14 лет;

- для развития выносливости по тесту в беге на 500 м наиболее чувствительны возрасты 8, 9, 10, 11, 12, 13 лет;
- для развития гибкости чувствительны возрасты 9, 10, 13, 14 и 15, 16 лет.

Следует учитывать, что эти данные получены в определенном регионе и свидетельствуют только о том, что бездумно нагружать детей вопреки их собственному желанию нельзя, что перенос методических подходов для взрослых на организацию физического развития детей и подростков недопустим.

Однако только этот факт не решает всей проблемы. Формирование детского организма характеризуется процессами морфогенеза, и одной из важнейших задач в связи с этим является учет индивидуальных особенностей его созревания в процессе формирования физических качеств и двигательных умений. Соматическое (телесное) развитие происходит неравномерно с колебанием в 3 года (даже в пределах одного пола).

В связи с этим, чтобы не запутаться в чувствительных периодах степени развития функциональных качеств, целесообразно ориентироваться на визуальную оценку соматического развития.

Если тело ребенка приобрело очертания, соответствующие стандартной фигуре, без избыточной жировой прослойки, то он соответствует рекомендациям относительно чувствительных периодов.

Если ребенок имеет избыточную жировую прослойку – не обязательно жировые складки (это, как правило, несколько рыхлое тело), то его следует отнести к группе, требующей щадящих функциональных нагрузок.

В процессе физического развития детского организма важно учитывать основные закономерности:

- неравномерность уровня соматического развития у каждого индивида, предопределенного генетическими факторами;
- обусловленность роста и развития половыми особенностями;
- обусловленность процессов роста и развития средовыми факторами;
- акселерация и диспропорциональность физического и физиологического развития организма в период полового созревания.

Все, что будет излагаться ниже, касается официально опубликованных данных на данный период времени, и поэтому их необходимо будет сопоставлять с вышесказанным.

В школьные годы скачок роста наблюдается у детей 6, 7 лет и в период полового созревания – 11–13 лет для девочек и 14–16 лет для мальчиков.

В процессе физического воспитания необходимо учитывать тот факт, что в одной возрастной группе есть дети, которые опережают своих сверстников и свой паспортный возраст. Может наблюдаться и противоположное явление, когда у отдельных детей темпы физического развития замедлены. Такие дети составляют в каждой возрастной группе 10–20%.

Анализ данных современной научно-методической и популярной литературы, связанной с физическим воспитанием школьников, показывает, что факт неравномерного развития детей и подростков не находит своего отражения в методологии составления программ обучения ни в общеобразовательной (Г. П. Шиянов, 1998), ни в детских спортивных школах («Классическая борьба», 1977 и др.)

По мнению Б. А. Никитюка (1994; 1995), факт неравномерного развития детей и подростков требует изменения основного принципа их физического развития, заключающегося в соответствии двигательных заданий и физических нагрузок уровню биологического развития.

Многие тренеры из-за наполеоновских претензий пытаются выставлять детей на соревнования по единоборствам в то время, когда их сенсомоторные возможности еще не созрели. На соревнованиях они что-то пытаются делать, иногда удачно, но через год и даже через полгода им придется перестраивать свои координационные структуры в связи с изменениями масс тела и центров их масс.

Кроме того, большая часть неудавшихся технико-тактических действий ляжет тяжелым психологическим и сенсомоторным грузом, что задержит формирование их технико-тактического арсенала и рост спортивного мастерства.

Несмотря на то что данная глава посвящена вопросу многолетней физической подготовки, обойти вопрос о сенсомоторном развитии невозможно, поскольку все физические проявления зависят от качества управляющих систем.

Сенситивность развития сенсомоторных способностей

Термин «сенситивность» в нашем случае правомерно используется при формировании качеств силы, быстроты, выносливости и гибкости. При оперировании понятиями, связанными с управлением произвольными движениями, этот термин будет не совсем корректным, поскольку мы имеем дело с поступательно возрастающей способностью овладевать управляющими функциями, а это качество зависит не только от природных задатков и не столько от генетически заложенных периодов ускоренного развития, сколько от усредненных сроков биологического созревания управляющих систем и приобретаемого годами опыта в осуществлении различных двигательных актов.

Например: есть просто периоды, к которым мозг ребенка должен развиваться до способности управлять завязыванием шнурков, карандашом для рисования, самостоятельным наливанием чая, открыванием крышки консервной банки, собиранием школьного ранца и т. д.

По мнению ряда авторов, в успешном овладении движениями определяющее значение имеет состояние психики, которая может или положительно, или отрицательно влиять на способность организовывать адекватные обстановке движения. При этом такие способности именуется «психомоторными».

Под психомоторными способностями эти авторы понимают «...способности овладения двигательными умениями для решения двигательных практических задач, то есть степень произвольного управления своими движениями в новых условиях» (Н. И. Александрова и др., 1989; Б. Б. Коссов и др., 1989; В. И. Лях, 1975; 1990).

Учитывая особенности условий при выполнении различных движений, как уже говорилось выше, целесообразно дифференцировать понятие о психомоторике и определить три уровня управления движениями:

- координированность – способность к произвольным согласованным движениям в заранее запрограммированных условиях;
- сенсомоторика – способность объективно воспринимать информацию и организовывать адекватные ей движения в условиях меняющихся ситуаций (то есть ловкость);
- психомоторика – способность к реализации двигательных умений и навыков (ловкости) в психострессорных ситуациях.

Такое деление для методики обучения и тренировки целесообразно и необходимо в связи с тем, что зачастую тренеры, гонясь за спортивными достижениями в условиях ранней специализации, требуют от учащихся выполнения заданий, непосильных для данного возраста, что и приводит к принудительному или добровольному отсеву.

Кроме того, если понятия координированности и сенсомоторики смело можно отнести и к физиологическим качествам, то понятие психомоторики, безусловно, относится только к психологическому компоненту.

1. «Сенситивность» развития произвольности движений (координированности)

Базовым качеством, необходимым для проявления вышеназванных способностей, является степень произвольности управления движениями. По данным ряда исследований, это качество «созревает» с возрастом. Так, по данным Н. И. Александровой и др. (1989), переключение координации при ходьбе составило: у детей 2-го класса – 67%, детей 6-го класса – 71%, у подростков

9-го класса – 100%, а переключение координации в прыжках составило: у детей 2-го класса – 10%, у детей 6-го класса – 29%, у подростков 9-го класса – только 45%. Отсюда следует, что даже простое требование к произвольности движений может явиться для ряда детей непосильным просто по причине возрастной неготовности.

Составные понятия «координированность» до сих пор точно не определены, в особенности тесты, характеризующие задатки и способности к ней.

В. И. Лях (1987) предложил классификацию координационных способностей, основанную на использовании системного подхода Н. А. Бернштейна (1991), согласно которой координационные способности делятся на два класса: «телесной ловкости» и «предметной ловкости».

Однако и здесь имеют место неточности при оперировании понятиями «координированность» и «ловкость», как, например, в вышеприведенном абзаце.

В качестве примера можно привести публикацию о приборе для исследования психомоторных способностей футболистов (М. С. Бриль, В. Н. Прозоров, 1987). Тестирование проводится в лабораторных условиях, и поэтому в лучшем случае можно говорить об исследовании сенсомоторных способностей, но никак не психомоторных, которые связаны с реализацией сенсомоторных возможностей в условиях психостресса.

2. Сенситивность развития ситуативной координированности

Если до сих пор нет точных констант в определении понятий о координированности и ловкости, то вопрос о сенситивности их развития оказывается на порядок сложнее.

По данным В. И. Ляха (1984), координированность понимается как составная часть ловкости, и поэтому здесь необходимо учитывать устойчивость к сбивающим факторам и способность к поиску (антиципации).

3. Сенситивность развития психострессорной координированности

Проявление сенсомоторных качеств в психострессорных условиях целесообразно именовать термином «стрессорная психомоторика». Не следует отождествлять понятие о методике развития ситуативной координированности с методикой развития психострессорной координированности.

Обычно тренеры пытаются развить ловкость единоборца за счет игр. Такие же рекомендации даются и в учебниках по спортивной борьбе (1968; 1978).

Но, во-первых, ситуативная координированность в игре – далеко не ситуативная координированность в единоборстве. В игре одни движения, в бою – другие.

Во-вторых, если боец не отличается ловкостью, то не следует отвлекать его время и энергию на усвоение тех упражнений, которые он не будет реализовывать в соревновательном бою.

Ловкость в конечном итоге надо развивать специальную.

Координационные и координационно-ситуативные действия, не относящиеся к единоборствам, надо осваивать в качестве общего физического развития и расширения двигательного диапазона. Это делается, как правило, в период летних лагерей и в подготовительной части уроков.

Существует сложная проблема, связанная с ранней специализацией в спорте и, в частности, в единоборствах.

Как правило, при рассмотрении вопросов общей физической подготовки в боксе предполагают развитие физических качеств, являющихся базисом для развития специальных физических качеств.

К сожалению, в связи с ранней специализацией многие тренеры на специализированных уроках по единоборствам вынуждены затрачивать значительное время не на упражнения общей физической подготовки бойца, а на общеразвивающие физические упражнения, которые дети должны осваивать на школьных уроках физической культуры.

Во-первых, эти дети еще не прошли элементарной общей двигательной подготовки, которой, по большому счету, в школьной программе и нет.

Во-вторых, до сих пор в средней общеобразовательной школе занятия проводятся только два раза в неделю. Естественно, что тренеры вынуждены брать на себя эту дополнительную нагрузку.

Таким образом, в состав видов подготовки дополнительно необходимо включать общеразвивающие упражнения не на достижение физических качеств, а на приобретение широкого круга двигательных умений.

12.6. Уровень соматической зрелости и нормирование функциональных нагрузок

Значительное влияние на естественный и принудительный отсев учащихся из секций единоборств в возрасте 10–14 лет оказывает отсутствие учета уровня индивидуального биологического развития и доминирование единых требований к выполнению завышенных в данной ситуации нормативов по общей физической подготовленности (А. С. Кузнецов, 1995), что вполне соответствует общей постановке вопроса в системе образования (Б. А. Никитюк, 1995; Г. П. Шиянов, 1998). Несмотря на имеющую место неравномерную скорость биологического

развития (В. К. Бальсевич, 1996; А. Г. Хрипкова и др., 1991; Г. П. Шиянов, 1998), в школе закреплены единые требования по физической подготовке для возрастных групп (А. П. Матвеев, 1995) согласно календарным возрастам. Такое же положение существует и в ДЮСШ по всем видам спорта.

Анализ результатов анкетирования тренеров по спортивной борьбе свидетельствует о том, что многие дети, не способные овладеть физическими качествами по существующим нормативам, но оставленные в секции, в дальнейшем показывают высокие спортивные результаты. Однако отсев таких детей в данном случае происходит помимо воли тренера за счет феномена неудовлетворенности текущим социальным статусом в силу неспособности «дотянуться» до стандартной «планки» государственных тестов.

Результаты анализа ответов детей, занимающихся в секциях бокса, свидетельствуют о том, что большая часть из них мотивирована к этим занятиям желанием:

- просто научиться драться;
- научиться защищать себя;
- научиться приемам бокса как вида спорта;
- повысить авторитет;
- стать чемпионом.

Данные анализа соответствующей части ответов детей, бросивших секции бокса (табл. 45), свидетельствуют о том, что многие из них покинули секцию:

- в первой половине года – по причине ошибки в выборе и непосильных физических нагрузок;
- к концу первого года обучения – по причине однообразия приемов бокса;
- к концу второго и третьего года обучения – по причине малого числа разрядов.

При создавшемся положении результативность учебно-воспитательной работы в детских спортивных школах оказывается весьма непродуктивной, что требует незамедлительной коррекции как по линии содержания и методики обучения, так и по организационным принципам ДЮСШ.

Таблица 45

Результаты опроса детей, бросивших занятия в секциях ударных единоборств

№ п/п	Причина ухода из секции единоборств	% положительных ответов		
		1-й год	2-й год	3-й год
1.	Ошибся в выборе вида спорта	24	-	-
2.	Монотонные, неинтересные занятия	36	25	-
3.	Мало бокса	74	53	25
4.	Много общефизических упражнений	84	-	-
5.	Выполнил все юношеские разряды	-	-	27
6.	Тяжелые физические нагрузки	92	-	-
7.	Не присваивают разрядов	26	49	71
8.	Много боев	33	17	-
9.	Мало боев	12	24	-
10.	Мало соревнований	-	16	21

В создавшихся условиях особенно необходимо соблюдать принцип – «не мешайте организму жить». Отсюда вытекает непреложное требование к педагогу, воспитателю, тренеру: совмещай желаемое с возможным, учитывая соматопсихические реалии ученика и воспитанника, не спеши в достижении цели.

В ДЮСШ по боксу на этапе начальной подготовки занятия по технической и развивающей физической подготовке проводятся по общегрупповому принципу.

Если учесть тот факт, что в ударных единоборствах, кроме силы, быстроты и выносливости, большое значение имеют координированность, способность к организации адекватных движений в меняющихся ситуациях и способность реализовывать их в условиях психологических помех (А. В. Ивойлов, 1986; Ю. А. Шулика, 1993), и если учесть, что перечисленные выше качества развиваются по мере созревания организма, то проблема учета индивидуальной меры функционального созревания при спортивной подготовке в единоборствах оказывается намного сложнее.

На наш взгляд, решить вопрос о снижении отсева из секций по единоборствам при минимальной потере качества спортивной подготовки можно было бы путем разделения учебных групп на подгруппы, в которых применялись бы различные нормативы по скорости усвоения учебного материала и по развитию установленных стандартом физических качеств.

Однако тесты для определения уровня развития функциональных качеств оказываются весьма трудоемкими, что затрудняет работу тренера и грозит тем, что такие рекомендации могут остаться на уровне благих пожеланий.

В работе Г. П. Шиянова (1998) успешно реализована попытка проведения уроков физической культуры в средней школе с разделением учебных групп на подгруппы по признаку уровня «соматической зрелости» и соответствующими для уровня развития учебными заданиями с контрольными нормативами.

Однако в условиях спортивной секции разделение учащихся на подгруппы может привести к появлению у некоторых чувства социального дискомфорта (Т. Т. Джемгаров, 1979) и в конечном итоге к уходу из секции. Остаются пути:

- формирование в масштабе ДЮСШ отдельных групп по признаку уровня соматической зрелости (акселератов и ретардантов);
- внушение учащимся физиологической необходимости отдельных нормативов на определенном этапе физического роста.

12.7. Гиперкомпенсация, интересы обучения и проблема повышения физических кондиций

В главе 9.4 рассмотрены традиционные методы развития основных физических качеств. Однако эти традиции, как правило, предполагают отведение целого занятия на развитие определенного физического качества с использованием в этих целях подготовительной части урока для общего подведения организма к более высоким нагрузкам, включая разогревание мышц и суставов.

Понимание механизмов адаптации физиологических качеств к возрастающим нагрузкам за счет феномена гиперкомпенсации нагружаемых функциональных структур основано на работах П. К. Анохина (1978). При этом необходимо помнить о риске перегрузок (Г. Селье, 1979), что, как правило, в погоне за результатами своих воспитанников остается без внимания.

В то же время все больше появляется исследовательских работ на темы о здоровьесбережении (С. М. Ахметов, В. К. Бальсевич, 1996 и др.).

Как правило, тренеры-единоборцы (особенно в видах спортивной борьбы) при пятиразовых занятиях в неделю два занятия посвящают развитию одного из общефизических качеств. При этом, на наш взгляд, допускаются методологические ошибки, заключающиеся в неучете:

- биологического принципа гиперкомпенсации;
- физиологического принципа формирования двигательной установки.

Так, при развитии силы выделяется два полноценных урока в неделю. При этом для достижения эффекта фазы гиперкомпенсации необходимо предва-

рительно утомить мышцу. Утомление на таких занятиях достигается путем использования упражнений циклического характера, значительно отличающихся от специфических действий единоборца.

Таким образом, два раза в неделю в ущерб технико-тактической подготовке организм бойца утомляется практически впустую, только лишь для того, чтобы утомить мышцы перед финальной нагрузкой, приносящей эффект гиперкомпенсации.

Однако, по данным физиологии, гиперкомпенсация утомленной мышцы в среднем завершается через 48 часов, то есть для получения эффекта необходимы трехразовые нагрузки в неделю.

Но что же тогда останется для технико-тактической подготовки?

В эксперименте по проверке эффективности различных методических подходов к вопросу развития общей силы одна (контрольная) группа при пятидневных тренировках занималась два раза в неделю специально общефизической подготовкой. Другая (экспериментальная) группа занималась также 5 раз в неделю, но технико-тактической подготовкой с выделением в конце уроков времени на кратковременные занятия упражнениями на развитие силы. В результате годичных занятий экспериментальная группа со статистической достоверностью превысила результативность соревновательных показателей участников контрольной группы. При этом тестирование на рост силовых показателей зафиксировало статистически недостоверное преимущество контрольной группы.

Таким образом, если для получения эффекта гиперкомпенсации необходимо наложить нагрузку на утомленную мышцу, то что мешает тренеру три раза в неделю в конце полноценного технико-тактического урока, утомившего мышцы, организовывать дополнительную нагрузку на основные группы мышц без излишнего для них изнурительного циклического повторения неспецифических для единоборств движений, тем более что циклические упражнения спортсменам, занимающимся сложнокоординационными и ситуационными видами деятельности, противопоказаны в преддверии выступлений на соревнованиях по избранному виду спорта.

Естественно, что после каждого занятия циклическим упражнением необходимы мероприятия, обеспечивающие не только расслабление и повышенное питание нагруженных мышц, но и имитацию специфических действий, изучавшихся на данном занятии.

Таким образом, для обеспечения развития силы основных групп мышц целесообразно по нечетным дням организовывать завершение урока силовой

«подкачкой» с незначительным количеством подходов, поскольку эти мышцы уже нагружены в результате предшествующих действий. Нечетные дни недели должны полностью посвящаться освоению технико-тактических действий в скоростном режиме с незначительными силовыми нагрузками.

В противном случае вероятны функциональные перегрузки и «пробуксовка» спортивного роста (при ощутимом росте рельефа мышц).

12.8. Методика организации щадящего контроля физических качеств как средство мотивации к самосовершенствованию

В условиях опасности ранней специализации, вышедшей за всякие рамки целесообразности и дозволенности, и последствий экологического кризиса (включая последствия алкоголизма и т. д.), необходимо учитывать тот факт, что дети в большинстве своем имеют слабое здоровье и его надо с помощью щадящих режимов нагрузки развивать – преимущественно путем положительной мотивации, а не насильственной стимуляции.

Учитывая пластичность детского организма и его способность адаптироваться и восстанавливаться, можно будет путем щадящих режимов подготовки и совершенствования индивидуализированной диеты добиться восстановления здоровья и благодаря этому сохранить контингент учащихся вообще, и в особенности количество спарринг-партнеров для тех, кого природа не обделила здоровьем.

Мы считаем, что разговоры о селекции и об отборе в спортивные секции (особенно в единоборствах) по своей сути преступны. «Солнце светит всем!» Закрывать дорогу в физкультурно-спортивную деятельность через избранный вид спорта просто бесчеловечно и для тренера невыгодно.

Говоря о слабой физической подготовленности детей вообще и особенно в связи с ранним возрастом, следует помнить, что в функциональные качества входят и психологические показатели. А это значит, что на желание и положительные эмоции детей влияет методика оценки их деятельности, методика формирования их социального статуса.

Поэтому тестирование физической подготовленности, особенно на этапе начальной подготовки, целесообразно проводить не всенародно, а индивидуально (в процессе выполнения группой общего учебного задания) или по индивидуальной договоренности.

Для достижения наилучших показателей индивидуального тестирования целесообразно объявлять месячный срок сдачи тестов и принимать их инди-

видуально в сроки по желанию каждого. Не должен ребенок стесняться того, что он не может подтянуться столько же, сколько другие. Особенно это ранит детей с поздним соматическим созреванием, в результате чего мы теряем многих детей не только как физкультурников, но и как будущих спортсменов.

Благодаря системе индивидуального приема нормативов в сроки, выбранные самим испытуемым, дети (да и взрослые) будут сдавать тесты в период верхнего пика индивидуального физического биоритма, показывать лучший результат и испытывать положительные эмоции.

После сдачи очередной батареи тестов следует составление следующего индивидуального обязательства на повышение результатов к определенному сроку.

Особую роль методика щадящего педагогического контроля играет в подготовительных группах.

Изначально дети и юноши идут в подготовительные группы, не особенно стремящиеся к спортивным победам, по причинам:

- еще недостаточной соматической зрелости;
- отсутствия необходимых генетически заложенных физических и психомоторных качеств.

Повышение вышеперечисленных качеств возможно в данном случае только за счет высокой обученности в специфической деятельности. Надежды на осязаемое повышение общефизических и сенсомоторных качеств тщетны. Только богатая технико-тактическая оснащенность и навык ее реализации в специфических для единоборств ситуациях обеспечат повышение специальной ловкости. Если боец хочет заниматься еще и играми, это его дело, но отвлечение на занятие ими отнимет часть энергии и затруднит формирование специализированных координационных и сенсомоторных программ.

Лица, пришедшие в оздоровительные группы через единоборства в возрасте свыше 25 лет, конечно же, не претендуют на спортивные успехи. Их мотивация может заключаться:

- в поддержании здоровья за счет интересной для них деятельности;
- в поддержании специальных функциональных способностей, связанных с личной трудовой деятельностью (сотрудники государственных и негосударственных правоохранительных структур).

Во всех случаях тренировка должна проходить под эгидой контроля полученной нагрузки на каждом ее отрезке.

Любое планирование нагрузок исключается, кроме соблюдения незыблемого принципа недельного микроцикла, при котором первый урок является

учебным, второй урок – учебно-тренировочным, а третий урок – тренировочным. Сама постановка вопроса предопределяет увеличение нагрузок к последней тренировке недели.

В это же время необходимо с самого начала урока учитывать полученную индивидуальную нагрузку методом условных единиц (Матвеев и др., 1975), по которому сами учащиеся по команде тренера подсчитывают пульс за 10 секунд. Полученные данные по каждому бойцу уже через две–три части урока позволят определить общее состояние каждого и его способность к эффективному продолжению занятий.

В оздоровительных группах по единоборствам возможна ориентация и на собственное самочувствие, поскольку бойца никто не заставляет заниматься и он свободен в своем выборе.

12.9. Этапы физического воспитания, спортивного совершенствования, формирования профессионального и биологического долголетия

12.9.1. Повторение некоторых забываемых истин

Спонтанная подвижность предопределена природой как фактор, обеспечивающий физическое развитие и приобретение опыта в адаптации к агрессивной неживой и живой окружающей среде, включая и соплеменников (П. К. Анохин, 1978; Н. М. Амосов, 1965; 1989).

В процессе адаптации происходит выделение и распад метаболитов, отравляющих организм. В связи с этим организм вырабатывает обезвреживающие их антитела.

В тех случаях, когда активная двигательная деятельность по каким-либо причинам прекращается, сами антитела начинают распадаться и отравлять организм. В ответ на это организм требует какую-либо другую нагрузку, не связанную с движением. А это, как правило, транквилизаторы – табак, алкоголь или, еще хуже, наркотики.

Все гиперактивные дети предрасположены к употреблению транквилизаторов в тех случаях, когда их подвижность подавляется взрослыми в угоду интеллектуальной деятельности.

В этом смысле П. Ф. Лесгафт сравнивал спортивную деятельность с алкоголем, с которым трудно расстаться. Но если человек прекратил нагружать себя физически, а у него есть избыточная адаптационная энергия, его организм будет требовать физической нагрузки. В противном случае он вынужден будет

применять транквилизаторы, обеспечивающие запланированную природой «отраву». Это достаточно легко, если учитывать степень развития индустрии уничтожения биологической и социальной сути человека.

Человек создал физическую культуру прежде всего для совершенствования своих функциональных возможностей (включая физические и управленческие) для нейтрализации отставания от животных по ряду жизненно важных функций. Физическая культура использовалась им для подготовки к войнам. Впоследствии большинство физических упражнений было связано с трудовой деятельностью.

Значительно позже физкультура и спорт стали средством нейтрализации воздействий постиндустриальной гиподинамии и средством развлечения.

Следует отметить, что в настоящее время спорт стал использоваться государственными машинами в качестве политической карты, а это наносит физической культуре населения большой вред.

12.9.2. Процесс физического воспитания как средство физического, интеллектуального и социального развития личности

Значительные отклонения в здоровье новорожденных граждан планеты (С. М. Ахметов, 1996) требует более продуманного подхода к организации физического воспитания детей и подростков.

Если ребенок гиперактивен, то не следует требовать от него усидчивой учебы. Необходимо не просто увязывать удовлетворение его желания двигаться с жесткой учебной «принудилкой» с целью добиться отличных оценок. Желательно найти для его увлечения задачу познавательного характера, решение которой позволит ему повысить результат в том виде двигательной деятельности, к которой у него в настоящее время сформировалась геноцель.

Только такой подкрепленный положительными эмоциями способ будет эффективен в деле формирования способности к укреплению произвольного внимания. Родителям и учителям не следует слишком огорчаться по поводу «отставания» ребенка в области усвоения теоретических предметов. Нельзя отнимать у ребенка детство ради ускорения его созревания как интеллектуала.

Зачастую «послушенькие» и усидчивые дети оказываются впоследствии энергетически не обеспеченными в силу природной энергетической слабости, принятой в школе в качестве управляемости. Подвижный же, но слабоуправляемый, с опытом и при ослаблении спонтанного проявления энергии сохранит свою дееспособность надолго.

На наш взгляд, оптимальным способом физического воспитания детей и подростков в школьном возрасте, наряду с занятиями, нацеленными на приобретение двигательных умений, должны стать секционные занятия на базе школы или специализированной детской спортивной школы. Только увлечение техникой и тактикой избранного вида спорта может обеспечить устойчивый интерес к организованной двигательной деятельности.

Только на базе использования такого спонтанного интереса к специализированной и организованной деятельности у ребенка воспитываются произвольное внимание и волевые качества, позволяющие развить и способность к изучению теоретического материала.

Сложность положения заключается в том, что большинство детей не представляют себе, для чего они изучают тот или иной школьный предмет. До сих пор учащиеся не умеют на практике реализовывать знания и умения, которые даются им в школе. При обилии получаемой информации школьник выходит из школы «неумельшем». И это при официальном существовании школьного предмета «Труд». Прекрасный в житейском плане предмет «Безопасность жизнедеятельности» еще не стал ведущим предметом в школе, в то время как он должен обеспечить детей знаниями, умениями и навыками адаптироваться в агрессивной окружающей среде.

Занятия, посвященные борьбе с наркоманией, превращаются в выхолощенный по содержанию лозунговый шабаш.

В таких условиях только увлечение детей занятием каким-либо видом физкультурно-спортивной деятельности, лучше с большим технико-тактическим (образовательным) компонентом, с попутным житейским и социальным воспитанием, обеспечит их формирование как биологически защищенной, устойчивой социальной личности.

Приходится повторять всем известную, но неисполняемую истину: «Использование мотивации к избранному виду двигательной деятельности в раннем возрасте обеспечивает успешное стимулирование к занятию менее привлекательным делом (в нашем случае – учебой)».

Кроме того, конфликтные условия в процессе спортивной деятельности и правила соревнований, ограничивающих свободу действий в конфликте, воспитывают социальную, гражданственную личность.

Для решения этих задач тренеры должны взять на себя функции социально ориентированных воспитателей (не только тренеров). В этом случае родители и общество дадут им оценку гораздо более высокую, чем при «уповании» на роль церкви в деле воспитания молодежи.

Таким образом, задачей физического воспитания является физическое развитие и формирование нормальной (без физических и психических отклонений) личности в процессе обучения и приучения к повседневным занятиям физическими упражнениями, соблюдению гигиенического режима жизни и социально правомерного поведения.

Все эти качества в силу эмоциональной зависимости молодежи от степени удовлетворенности предпочтительным видом двигательной деятельности могут быть решены только за счет средств физической культуры, и поэтому без преувеличения можно заключить, что только средства физической культуры могут выправить положение перекоса в биологическом и психическом здоровье населения планеты.

12.9.3. Оптимизация физического развития и функционального совершенствования в области силовых решений в процессе спортивной деятельности

Результаты физического воспитания (вернее, формирования биологически активной и социально приемлемой личности) впоследствии должны использоваться на этапе развития максимальной энергетической дееспособности (В. К. Бальсевич, 1996) для оптимизации адаптивных функций в целях достижения максимальных результатов в области спорта (если данный индивид решил посвятить себя спорту как образу жизни).

Кроме этого, в области профессиональной деятельности, связанной с силовыми решениями (армия и органы правоохраны), огромное значение имеет специальная физическая подготовка, включающая в себя единоборства, стрельбу, преодоление препятствий и кроссовую подготовку.

Возраст от 18 до 33 лет является оптимальным для достижения высоких результатов, как в спорте, так и в профессионально-прикладной физической подготовке государственных (и негосударственных) силовых структур.

В этот период ставятся цели получения максимального личного результата. Но для его достижения необходимо соблюдение принципа «Не перенапряги», ибо превышение адаптивных функциональных механизмов может привести к дистрессу (Г. Селье, 1979), после чего уже невозможно их максимальное проявление. Как правило, для достижения соревновательных результатов в области единоборств и боевых искусств первостепенными являются скорость и адекватность переработки информации и реализации принятого решения. Это возможно только при сокращении объема принимаемой информации, но

для такого сокращения необходимы систематизация и унификация способов нападения и защиты, чтобы можно было при нескольких ситуациях использовать единое противодействие.

12.9.4. Боевые искусства как средство продления профессиональной дееспособности в сфере силовых ведомств

Возраст с оптимальными физиологическими функциями проходит, но жизнь продолжается, и продолжается производственная деятельность, в том числе и работа в силовых структурах, а это требует сохранения соответствующих функциональных качеств.

Поскольку требования к физическим проявлениям в данных специальностях с возрастом снижаются, возникает проблема мотивирования и стимулирования к продолжению профессионально прикладной физической подготовки. Особенно проблематично сохранение способности к проявлению специальных силовых действий, поскольку в данном виде подготовки имеет место формальный подход к составу приемов и к контролю качества их исполнения.

В данном случае представляется оптимальным использование профессионально прикладного тренинга с максимальным увеличением числа приемов атаки и защиты при полной свободе творческого поиска оптимальных решений в более многочисленных ситуациях боевых искусств (в отличие от единоборств).

12.9.5. Боевые искусства как социальный мотиватор активной двигательной деятельности в любом виде производства

Вышеприведенный способ продления способности сохранять профессионально прикладные физические качества можно с полным основанием назвать профессиональным фитнесом (Fitnes – соответствие форме).

В то же время боевые искусства с успехом могут использоваться в качестве фитнеса для лиц любой профессии и любых функциональных способностей. Это возможно в связи с высокой социальной значимостью боевых искусств и возможностью заниматься ими любому человеку, поскольку многообразие способов самозащиты и рукопашного боя позволяет использовать их в различных режимах деятельности.

Если циклические упражнения легкой и тяжелой атлетики, плавания (как вида спорта), гребли и т. п. в силу однообразия надоедают, если спортивные

игры и единоборства (даже вне соревновательной обстановки) требуют высоких напряжений в силу функционального неравенства противников, то упражнения боевых искусств, в которых доминируют вторичные (ответные) действия, позволяют без перенапряжений, в меру текущих функциональных состояний овладевать умениями и навыками без каких-либо временных ограничений – как по скорости постижения этой науки, так и по длительности увлечения ею.

Отсюда можно представить организацию повышения функциональных возможностей и их сохранения на период всей сознательной жизни человека за счет использования боевых искусств как социального мотиватора и стимулятора (схема 24).

12.10. Двигательная асимметрия и проблема «левшества–правшества» при организации многолетней технико-тактической подготовки в единоборствах

Вопрос о симметрии–асимметрии в спорте поднимался еще в 70-х годах прошлого столетия (В. Н. Лебедев, 1975; В. И. Огуренков, 1972), однако до сих пор в специализированных публикациях появляются вопросы, связанные с проблемой в области дзюдо, типа «В какой стойке бороться и в какую сторону тянуть?» (М. М. Михеев, 2000), что говорит о нерешенности этой проблемы в методологии спортивной подготовки до сих пор.

Традиционно в связи с этой проблемой представляются в основном данные физиологических исследований и, как правило, в пользу «правшей».

Для борцов, боксеров и других спортсменов ситуационных видов спорта рядом авторов представляется предпочтительным тип амбидекстриков (билатеральных спортсменов) (И. В. Ефимова, В. А. Куприянов, 1995). Специфической особенностью подготовки в этих видах спорта, по мнению авторов, является симметричное освоение технических приемов на левую и правую стороны.

Однако в работе В. Н. Лебедева (1975) убедительно продемонстрирована неправомерность ориентации на билатеральное использование конечностей в видах спорта. Поэтому для более полного изложения концепции автора ниже приводится обширная выдержка с некоторыми сокращениями. «Выполнение физических упражнений и возникающий в организме при неоднократном их повторении эффект тренированности обусловлены в значительной степени особенностями морфофункциональной организации и условиями внешней среды. Одной из таких особенностей, влияние которой весьма ощутимо, является билатеральная асимметричность нашего двигательного аппарата.

Схема 24

**Гипотетическая модель пролонгированного использования
упражнений боевых искусств**



Факт асимметрии во многих функциях и структурах организма неоднократно отмечался и отмечается многими исследователями. Значительное число работ посвящено признакам правосторонности и левосторонности, реализуемым в движениях, и нередко предпринимаются попытки «сглаживать» функциональную асимметрию с целью расширения двигательного диапазона за счет предполагаемого выравнивания билатеральных функций, то есть обнаруживается тенденция к исправлению природной «ошибки». Наиболее плодотворной в этом направлении, по нашему мнению, является точка зрения Б. Г. Ананьева и его последователей в вопросе о роли функциональной асимметрии в билатеральном регулировании как механизме поведения.

Принятие практикой спорта определенной теоретической концепции, наиболее адекватно отражающей роль феномена асимметрии в организме, значительно способствовало бы успеху учебно-методической работы.

Проводившиеся нами в течение ряда лет исследования феномена асимметрии в связи с возрастом, тренированностью, видами спорта и др. позволили выявить ряд признаков и особенностей, подчеркивающих регуляторную роль функциональной асимметрии, с которой необходимо считаться при обучении движениям, их пространственной реализации.

В первой группе футболистов упражнения выполнялись согласно двигательному «удобству» занимающихся, без насильственного вмешательства в его реализацию. Мальчикам второй группы предлагалось поровну распределить количество повторений упражнения ведущей и неведущей ногой. В третьей группе обучение приемам игры осуществлялось неведущей ногой.

Полученные результаты, а именно замедление скорости роста испытуемых третьей группы по сравнению с двумя другими и контрольной, заставили нас ограничиться 9-месячным экспериментом вместо запланированного 2-летнего исследования.

Обращает на себя внимание факт более интенсивного роста испытуемых третьей группы после прекращения экспериментальных тренировок.

Нам представляется, что обнаруженный факт угнетения роста латерально обусловленной тренировкой может быть объяснен с позиций использования феномена функциональной асимметрии, которая, трансформируя осуществляемые воздействия, в одних случаях способствует формированию морфологических структур (первая и вторая группы), в других оказывает тормозящее влияние (третья). В первом случае регулируемое функциональной асимметрией двигательное поведение получает адекватную возмож-

ность его реализации («подкрепляющее» влияние), во втором – непривычно навязанная двигательная программа («координационный дискомфорт») приводит к подавлению функционально закрепленной доминантности, перераспределению информационных и энергетических потоков, сопровождаемому координационным неудобством и эмоциональным негативизмом.

Другим весьма существенным моментом явилось значительное отставание мальчиков третьей группы в быстроте и степени освоения технических приемов и действий, где снова первенствовала первая группа.

Чем сложнее по координации двигательное действие, тем асимметричнее их координационная закрепленность. И это, надо полагать, не случайно. Биологическая система не может, по-видимому, позволить себе роскошь в совершенстве дублировать разнонаправленные сложнокоординационные действия, поскольку наибольший эффект получается не столько за счет повторения, сколько за счет отточенности основного (доминантного) действия. Примером тому могут служить «коронные» приемы в спорте.

Сказанное позволяет констатировать, что одинаковость выхода (парность) еще не означает одинаковость путей реализации в неведущую сторону, и это следует рассматривать не как стремление добиться равнозначности их осуществления, а как одно из средств двигательной компенсации, «разгрузки» ведущей стороны, чувственного контрастного подкрепления и, возможно, выявления рельефности ошибок.

Освоение тех же спортивных приемов в неведущую сторону следует рассматривать применительно к этим целям.

Небезынтересно привести мнения тренеров (число утвердительных ответов) о возможности равнозначного владения сторонами тела в реализации технических действий и показать изменение их взглядов под влиянием практического опыта (рис. 35).

Приходится сожалеть, что для эмпирического пути познания требуется 20 лет, чтобы утвердиться в определенном мнении, противоположном кажущейся очевидности. Попутно заметим, что ответы спортивных журналистов и футбольных «болельщиков» на аналогичный вопрос в 100% случаев утвердительны. Налицо принятие желаемого за явное.

В педагогическом аспекте вопрос заключается в том, каким образом можно раньше выявить «правшей», «левшей», амбидекстриков и повысить эффективность их спортивной подготовки. Но для этого нужны всесторонние исследования, касающиеся не только физиологических характеристик, но и социально-педагогических аспектов спортивной деятельности.

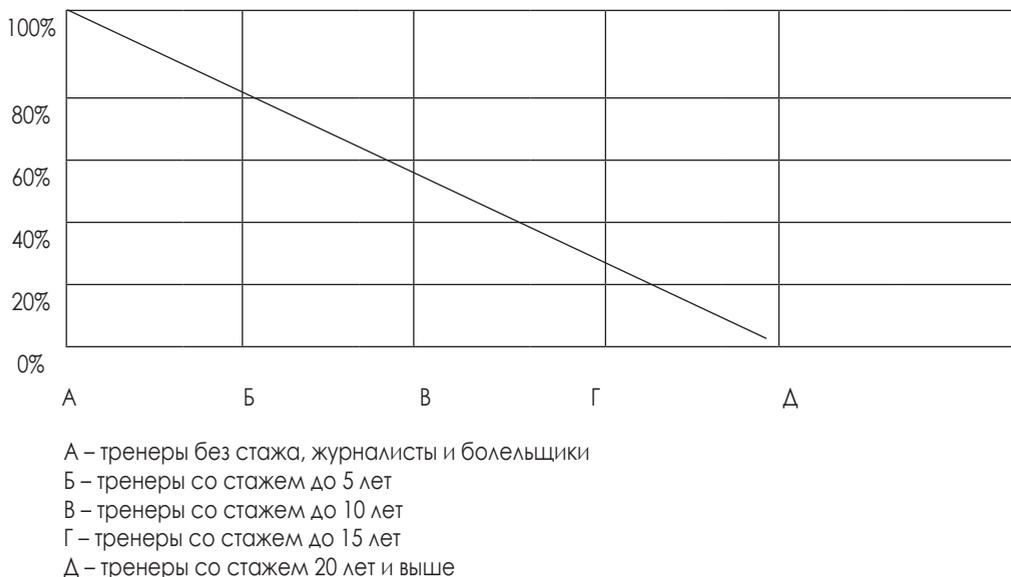


Рис. 35. Количество положительно ответивших на вопрос о целесообразности билатерального изучения техники

«Специфика двигательных функций у леворуких изучена мало, хотя они занимают ведущие позиции в ряде видов спорта. Среди чемпионов и призеров первенств СССР, Европы за период с 1978 по 1982 гг. и на Олимпийских играх 1980 года 27,4% дзюдоистов предпочитали левостороннюю стойку» (К. Д. Чермит, 1992). Левшами были лучшие бейсболисты, теннисисты и баскетболисты (Л. Понте, 1988). Леворукие спортсмены чаще достигают высоких наград в фехтовании, теннисе. Боксеры-левши завоевывают на соревнованиях высокого ранга 30–40% золотых медалей, хотя леворукие люди составляют всего около 10% населения (В. И. Огуренков, А. В. Родионов, 1975)».

Однако большая часть исследований в этом направлении, как видно, базируется на фиксации действий спортсменов высокой квалификации.

В исследованиях, касавшихся проявлений асимметрии в условиях раннего спорта (А. С. Кузнецов, 2002; Ю. А. Шулика, Ю. М. Схаляхо, 1995), выявлено, что на соревнованиях местного масштаба среди юношей число правшей составляет более 90%. Только по мере повышения уровня соревнований фиксируется увеличение числа «левшей» среди финалистов, что свидетельствует в пользу мнения о том, что это результат естественного отбора.

Но за счет чего происходит этот отбор, если, по мнению ряда авторов физиологического направления исследований в этой области, «левши» «не блещут» физиологическими преимуществами над «правшами»?

Если для учета врожденной двигательной асимметрии использовать данные физиологических тестов, можно будет выявить единоборцев, тяготеющих к определенной стойке (в проекции на горизонтальную плоскость), и бойцов, достигающих большей скорости той или другой рукой.

Существует ряд педагогических тестов, позволяющих определить предрасположенность к праворукости либо леворукости, но многие тренеры используют свои тесты.

Наиболее близки для бокса результаты исследований асимметричности в фехтовании (С. В. Никольская, 1993).

Однако в связи с тем что в фехтовании право-/леворукость рассматривается с позиции именно фехтования (обыгрывания в пространстве), а не силы и скорости удара, боксерам следует обратить внимание на сомнительность формирования понятия о силе удара с позиций кинезиологии.

Принято считать, что «правша» имеет большую силу удара. Эта «сила» (скорость, помноженная на массу кулака) обеспечивается большим расстоянием до цели, которое по времени позволяет разогнать кулак до большей скорости, чем при меньшем расстоянии (рис. 36).

Однако благодаря этим долям секунды у противника появляется возможность вовремя распознать угрозу и обеспечить защиту. Поэтому эффективность ударов дальней от противника рукой весьма проблематична.

Намного более неожиданным оказывается удар ближней рукой, и при установке на большее число оцениваемых ударов (а не нокаутов) он оказывается намного перспективнее.

Сторона, удобная для нанесения ударов				Сторона, удобная для нанесения ударов
Одноименная стойка		Разноименная стойка		

Рис. 36. Кинематические ситуации, возникающие при образовании взаимных стоек (без смены собственной)

В то же время ближней руке приходится быть «вариативной» – то есть обеспечивать контактную защиту, что формирует способность к более быстрому реагированию. Известны многие боксеры, являющиеся «левшами» по ударной руке, но использующие и левостороннюю стойку.

Итак, вопрос об асимметричности в единоборствах (в частности, в боксе) заключается в методике подведения бойца к способности эффективно вести бой с преимущественным использованием собственной асимметричной стойки.

С этой целью оптимальной методикой, на наш взгляд, является:

- обучение на первом году этапа начальной подготовки ударам из обеих собственных асимметричных стоек;
- на втором году этапа начальной подготовки – обучение ударам и защите от них из определенной за это время собственной стойки в условиях встречи с противником, стоящим в правосторонней и в левосторонней стойке;
- далее освоение техники и тактики осуществляется в условиях смены взаимных стоек при преимущественном сохранении собственной стойки.

Такой педагогический подход, на наш взгляд, является наиболее оптимальным.

Заключение

В процессе многолетней подготовки единоборцев необходимо распределение во времени физических, координационных, ситуативных и психострессорных заданий на этапах вообще и распределение этих нагрузок в зависимости от биологического возраста. В связи с этим необходима индивидуализация заданий, особенно в секциях единоборств.

На ранних этапах подготовки не следует давать детям общефизические нагрузки в ущерб расширению двигательной культуры.

Имеющий место в настоящее время учет календарного возраста при организации соревнований по единоборствам среди детей и юношей (особенно в регионе Северного Кавказа) оказывается губительным для детей славянских и прибалтийских национальностей, поскольку они морфологически и психомоторно развиваются на 2–3 года позже.

Проигрывая длительное время раньше развившимся представителям юга, многие ребята надолго ощущают в себе робость перед теми, у кого они уже могут и выиграть.

Поэтому тренерам необходимо учитывать этот фактор и до тех пор, пока не разработана система учета на соревнованиях биологического, а не календарного возраста, необходимо организовывать для «ретардантов» щадящие

режимы соревнований и не выбрасывать их на «съедение» почти взрослым противникам.

В возрасте до 12 лет желательно организовывать соревнования с демонстрационной основой. Оцениваться должно качество выполнения приемов на несопротивляющемся партнере.

Для сохранения контингента учащихся, для превращения их в людей, владеющих настоящей физической культурой, на всю жизнь и, наконец, если это будет возможным, для достижения в процессе такой деятельности высокого спортивного результата, необходимо, чтобы каждый учащийся был теоретически подготовленным, чтобы самостоятельно, без понуканий, грамотно соблюдать все каноны физической культуры и спорта.

К сказанному выше необходимо привести несколько цитат, которые должны стать ведущими при формировании установки тренера любого уровня на организацию функциональной подготовки спортсменов любого возраста (особенно детей и юношей).

«Массированным использованием средств тренировки мы стремимся возместить их недостаточную направленность, что ведет к неоправданному разрастанию количественной стороны тренировки в ущерб ее качеству» (Л. П. Матвеев, 1969).

«Увлечение многих тренеров общефизическими нагрузками не может быть оправдано, поскольку на соревнованиях в конечном итоге оцениваются не общефизические качества, а специфические действия» (А. Н. Ленц, 1972; Г. И. Торопин, 1984).

«Дети оказались объектом политики насильственного воспитания и обучения. Господствующая доктрина отечественной педагогики (имеющая хождение и за рубежом) – развивающее обучение. Возникнув на ниве школьного образования, она распространила свое действие на все этапы детства, включая пренатальный... Известны тенденции обучения детей плаванию в младенчестве до овладения ими навыками ходьбы. Если это не более чем курьезы, то попытки активизации двигательного развития детей в дошкольном возрасте при переносе на них основных приемов и принципов школьного физического воспитания – явление достаточно распространенное. Оправданность или ложность этих попыток зависят от выяснения вопроса, что первично – научение или созревание (Т. Байер). На многих примерах младенческого периода жизни он доказывает первичность фактора созревания. Стимулируя функцию, материальный субстрат которой еще не созрел, мы насильственно удерживаем её на достаточно высоком уровне. Однако при устранении воспитательного воздействия достигнутый эф-

фект исчезает, функция возвращается к исходному уровню своей интенсивности, соответствующему возможностям материального субстрата. Силы детского организма оказались затраченными впустую, а их расход был избыточным из-за биологической неподготовленности организма воспринять и рационально реализовать тренировочное воздействие. Поэтому насильственная стимуляция развития неготовых органов и систем наносит ущерб растущему организму...»

«Результатами насильственной политики воспитания и обучения в периоде детства могут явиться: преждевременное изнашивание органов иммунной защиты, ведущее к «омолаживанию» ряда заболеваний; активизации роста усиленно нагружаемых органов при задержке роста и развития сопредельных, приводящая к явлениям дисгармоничной акселерации развития организма» (Б. А. Никитюк, 1994).

«...Применение в тренировочном процессе спортсменов избыточных по мощности и изнурительности объемов физических нагрузок, действие последних на неподготовленный организм, лишение его возможности восстанавливать растроченные силы – все это неблагоприятно отражается на состоянии спортсмена, вызывает нерациональные адаптивные изменения органов и систем, ведет к состоянию перетренированности и так называемой спортивной болезни. Возникают как локальные повреждения усиленно нагружаемых органов и их структур, так и генерализованное ухудшение состояния здоровья в связи с угнетением органов иммунитета (лимфоидная ткань вилочковой железы, лимфатических узлов, миндалин и т. п.), не обеспечивающих в полном объеме охрану здоровья человека...» «Посредственный уровень задатков и способностей не должен служить препятствием для зачисления в ДЮСШ. Ведь одаренность человека обнаруживается только через деятельность и по преимуществу в том виде деятельности, к которой он имеет задатки и способности» («Учение о тренировке», 1971).

Очевидно, что в боксе (при всей необходимости развития всех функциональных качеств) на первом месте стоит качество специальной скорости, скоростной выносливости и адекватного реагирования на ударные действия противников.

Контрольные вопросы

1. Модель пространственно-смысловой деятельности в избранном виде спорта и методология многолетней спортивной подготовки.
2. Модель функциональной обеспеченности комплексного единоборца.
3. Физиологический принцип адаптации к функциональным нагрузкам.

4. Физиологический принцип гиперкомпенсации как основа развития физических качеств.
5. Принципы спортивной тренировки.
6. Общие основы физической подготовки бойца.
7. Техническая подготовка в процессе тренировки.
8. Тактическая подготовка в процессе тренировки.
9. Морально-волевая подготовка в процессе тренировки.
10. Охарактеризовать периоды спортивной подготовки.
11. Охарактеризовать этапы в подготовительном периоде подготовки.
12. Охарактеризовать этапы в соревновательном периоде подготовки.
13. Охарактеризовать тренировочный макроцикл.
14. Охарактеризовать тренировочный мезоцикл.
15. Охарактеризовать тренировочный микроцикл.
16. Охарактеризовать переходный период.
17. Охарактеризовать планетарный биоритм и его влияние на спортивные достижения.
18. Охарактеризовать суточный биоритм и его влияние на работоспособность.
19. Охарактеризовать индивидуальный биоритм и его влияние на функциональные возможности.
20. Просчитать собственный биоритм.
21. Возрастной аспект развития функциональных качеств.
22. Перечень тестов общей физической подготовленности на начальном и учебно-тренировочном этапах для ДЮСШ и СДЮШОР.
23. Охарактеризовать методики щадящих режимов подготовки.
24. Задачи и содержание теоретической подготовки спортсмена.
25. Практическое использование понятий «симметрия» и «асимметрия» в избранном виде единоборства.
26. Проблемы обеспечения функционирования избранного вида спорта на этапе физического воспитания.
27. Проблемы обеспечения функционирования избранного вида спорта на этапе спортивного совершенствования.
28. Проблемы обеспечения функционирования избранного вида спорта на этапе сохранения функциональных возможностей.

ГЛАВА 13. МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ ПРОЦЕССА МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРА

Обыкновенно в теории и практике спорта термин «функциональная подготовка» (или «готовность») отождествляют с понятием способности к перенесению высоких физических нагрузок, измеряемых, как правило, в ЧСС сразу после нагрузки, в АД после нагрузки и способности к их быстрому восстановлению.

Однако эти функции только обслуживают спортивные движения, и если бы таковые состояли из бега, гребли, велогонки и т. п., то это было бы правильно, ибо оцениваются такие действия по времени выполнения локомоций (в данном случае – ритмичные, однообразные телодвижения). Но дело в том, что единоборства не являются таковыми и оцениваются не по количеству движений и их длительности, а по целесообразности выполнения сложнокоординационных действий, да еще в мгновенно меняющейся ситуации.

Поэтому функциональная готовность в единоборствах (так же как и в играх) должна свидетельствовать не столько о физиологических качествах бойца, сколько о степени его обученности боевым действиям в условиях противоборства.

Для реализации таких функций необходимо усвоить сложнокоординационные атакующие и защитные действия, иметь способность реализовывать их адекватно создающимся условиям (для чего необходим навык).

Вышесказанное свидетельствует о том, что такая подготовка возможна только при обеспечении таких мероприятий, как моделирование наиболее вероятных в бою ситуаций и алгоритма их решения, после чего следует упорная тренировка по развитию навыка мгновенного реагирования.

Таким образом, мера функциональной готовности должна определяться по следующей формуле:

$$\varphi = \frac{v + \Omega + \gamma + f + \chi + \zeta + \psi + \text{Отгд} + \int \text{тгд} + \text{Прог} + \text{Обуч}}{n},$$

где: φ – интегральная функциональная способность;
 v – качества вегетативной, «биохимической кухни»;
 Ω – энергетика;

У – морфологические особенности (длины частей тела и пропорции, распределение центров масс, гистологическое строение, обеспечивающее качество двигательных единиц);

f – функционирование управляющих вегетативных систем;

Х – способность сердечно-сосудистой системы;

С – качества механизма сенсомоторных коррекций;

ψ – помехоустойчивость психомоторики;

Оттд – наличие объема действий;

∫ ттд – качество модели деятельности;

Прог – качество программы подготовки;

Обуч – наличие навыков реализации ∫ (интегральной) модели Т/Т деятельности.

Только необходимость «не растекаться по древу» вынуждает преподносить учебный материал в отдельности по видам подготовки. Однако уже в главе 6.1 (таблица 2) приводится факт того, что в процессе многолетней подготовки обучение технике и тактике осуществляется одновременно с развитием физических качеств и двигательных умений общего профиля.

Прохождение материала по психологической подготовке в боксе (глава 11) свидетельствует о том, что процесс многолетней спортивной подготовки боксера является параллельно многопрофильным и, несмотря на его раздельное представление, осуществляется он одновременно, что и делает его весьма трудным и в планировании, и в исполнении.

Есть тренеры, которые в своей практике осуществляют процесс функциональной подготовки на уровне интуиции, что похвально, но не идеально.

Ниже мы приведем выдержки из учебника «Бокс», (1979), касающиеся многопрофильности учебно-тренировочного процесса в аспекте проблемности его систематизации. Тем не менее этот материал поможет осознать всю сложность данной проблемы.

Чемпионами стран, континентов и особенно победителями первенств мира и Олимпийских игр становятся обычно искусные боксеры высокого класса, обладающие совершенной физической, технической и тактической подготовленностью и психической устойчивостью и в то же время отличающиеся ярко выраженными индивидуальными особенностями манеры ведения боя (нокаутеры, темповики, игровики, универсалы) или доминирующим боевым качеством (сильным ударом, чрезвычайно большой плотностью боевых действий, чувством времени и дистанции, способностью к предугадыванию дей-

ствий противника и др.). Только такие боксеры успешно проходят все этапы многодневного турнира, выигрывая у боксеров-«силовиков», и их мастерство является совершенной «моделью» современного боксера-олимпийца.

Для молодых спортсменов старших разрядов, стремящихся войти в состав сборной, основной «моделью» соревновательной борьбы является первенство Российской Федерации, а также молодежное первенство РФ и чемпионат Европы. По сравнению с боями на чемпионатах мира и Олимпийских играх встречи на этих соревнованиях менее ответственны и напряженны.

Боксеры высших и старших спортивных разрядов различаются по уровню мастерства и подготовленности. Для достижения успеха в ответственных международных состязаниях боксеры высших разрядов должны обладать разнообразным технико-тактическим мастерством, высоким уровнем развития всех специальных физических и психических качеств, то есть быть боксерами-универсалами. Они должны уметь вести бой в чрезвычайно высоком темпе, сохраняя свою индивидуальную манеру, сочетать тактические установки на темп, сильный удар и обыгрывание с разнообразными техническими средствами на дальней, средней и ближней дистанциях. Высший уровень их мастерства обеспечивается умением владеть разнообразными средствами в разных ситуациях боя и в условиях противодействия разным противникам, широким и гибким оперативным мышлением, высокой скоростью ориентировки и принятия решения в сложных боевых условиях.

В то же время боксерам высших разрядов необходим наиболее высокий уровень устойчивости сенсорных, сенсомоторных и мыслительных процессов к влиянию нагрузок большого объема и интенсивности. Для них характерна большая перцептивно-сенсомоторная работоспособность, которая проявляется в высоком уровне перцептивных (интуитивная чувствительность) и сенсомоторных функций при длительном воздействии тренировочных и соревновательных нагрузок, в концентрированном внимании на протяжении всей тренировки, в быстроте восприятия тактических ситуаций, в хорошей наблюдательности во время соревновательного боя.

Не менее важным качеством боксеров высших разрядов является интеллектуальная работоспособность, то есть высокий уровень интеллектуальных функций при длительном воздействии тренировочных и соревновательных нагрузок. Она проявляется в тактическом разнообразии боксера, в способности менять рисунок боя в зависимости от изменения действий соперника, в способности применять большой объем тактических средств в условиях прогрессирующей

усталости, в способности действовать тактически разнообразно против боксера, обладающего сильным ударом, или боксера, ведущего бой в высоком темпе.

Важнейшим качеством боксера этой группы является его эмоциональная устойчивость, которая позволяет обеспечивать высокий уровень физической и психической работоспособности в условиях напряженных соревнований и действия отрицательных эмоциональных факторов.

Эмоциональная устойчивость тесно связана с высоким и стабильным уровнем притязаний и мотивации достижений, глубоко сознательным и страстным отношением к тренировке, психической переносимостью нагрузок, рядом волевых качеств (целеустремленностью, стойкостью, настойчивостью, самообладанием).

Наиболее важными физическими качествами этих боксеров являются скоростная и скоростно-силовая работоспособность, обеспечиваемые высокой функциональной подготовленностью и высоким уровнем развития физических качеств боксера.

Перспективные боксеры старших разрядов, добивающиеся успехов на молодежных чемпионатах РФ, Европы, первенстве страны среди взрослых, обладают большинством перечисленных физических и психических качеств, имеют достаточно высокий уровень развития функциональной подготовленности и, не будучи универсалами, характеризуются выраженной индивидуальной манерой ведения боя с тактической установкой или на обыгрывание, или на темп, или на сильный удар. Они ведут бои преимущественно на одной из дистанций, успешно используя определенный узкоспециализированный комплекс индивидуальных боевых средств и качеств, которые компенсируют отсутствие универсализма.

Подготовленность спортсмена складывается из ряда взаимосвязанных и взаимообусловленных компонентов (технической, тактической, физической и психической подготовленности), которые имеют важное значение для успешного выступления, и поэтому перечисленные задачи в условиях современной подготовки могут решаться только в комплексе. Так, совершенствовать технику, непосредственно связанную с сенсомоторными, перцептивными и мнемическими процессами и сенсомоторным самоконтролем, можно лишь при условии одновременного развития специальных физических качеств – быстроты, ловкости и силы; совершенствовать тактику, основанную на творческом и оперативном мышлении, – при условии развития самообладания и решительности, расширения круга технико-тактических действий и их совер-

шенствования; повышать уровень физической и функциональной подготовленности – при условии высокого проявления волевой подготовленности и волевых усилий. Совершенствование боевой готовности (то есть подведение боксера к оптимуму спортивной формы) требует высокого уровня его психической надежности.

Однако в процессе подготовки боксера (особенно индивидуальной) тренеру нужно специально сосредоточивать внимание на решении отдельных задач и использовать определенный комплекс средств и методов тренировки. Это позволит более рационально управлять подготовленностью спортсмена на всех этапах тренировки и достигать пика спортивной формы к моменту наиболее ответственных соревнований.

Несмотря на единую общую формулировку задач тренировки спортсменов высокой квалификации, направленность и программа ее разделов различны для боксеров старших и высших разрядов.

В тренировке боксеров старших разрядов должен быть использован в наибольшей степени принцип компенсации: недостаточное развитие одних качеств следует компенсировать высоким уровнем развития других, подбирая индивидуальный комплекс технико-тактических средств и совершенствуя при этом спортсменам физические и психомоторные способности.

Тренировка боксеров высших разрядов должна идти в направлении развития универсализма, то есть развития и совершенствования всех компонентов технико-тактического мастерства, специальной физической и психической подготовленности.

Совершенствование технико-тактического мастерства, сенсомоторных и мыслительных процессов

Технико-тактическое совершенство в условиях современных соревнований и подготовки к ним должно обеспечиваться высоким уровнем развития физических и психических качеств, а также функциональных возможностей организма.

В ходе технико-тактической подготовки боксеры старших разрядов должны совершенствовать индивидуальную манеру боя, «шлифовать» свойственные им технические средства и тактические действия, планомерно развивать специфические мыслительные и сенсомоторные способности, с помощью которых успешно реализуются техника и тактика (чувство времени, чувство дистанции, чувство удара, реакция предугадывания, концентрация, распределение и переключение внимания, быстрота и адекватность принятия решений

и др.), а также воспитывать волевые качества – инициативность, самообладание, решительность.

В процессе технико-тактического совершенствования боксеры высших разрядов совершенствуют широкий круг технико-тактических действий (ведение боя на всех дистанциях, овладение тремя тактическими установками – на высокий темп, сильный удар, искусное обыгрывание и реализацию их в бою с разными противниками), развивают глубину, широту и гибкость тактического мышления, устойчивость сенсорного самоконтроля и т. п.

Так как основное значение для роста мастерства спортсмена имеет индивидуальная работа с ним (индивидуализация спортивного совершенствования), очень важно знать, как осуществляется индивидуализация подготовки боксеров старших и высших разрядов.

Чтобы индивидуализировать процесс совершенствования спортивного мастерства боксера старшего разряда, тренер должен всесторонне изучать его технику и тактику, физическое развитие, психомоторные качества, свойства личности и нервной системы. Для этого используются различные аппаратурные и анамнестические тесты, тренажеры и наблюдения в процессе тренировки и соревнований.

В тренировочных боях и соревнованиях тренер, наблюдая за боксерами и выявляя личные особенности каждого, выясняет:

а) на какой дистанции удобнее действовать боксеру, то есть где он действует более свободно, уверенно и активно, где ему больше всего удается применять свои приемы;

б) какими ударами и защитами он предпочитает пользоваться, какие именно приемы удаются ему лучше других;

в) какая боевая манера более свойственна данному боксеру, то есть та, при которой он успешнее пользуется атаками или контратаками на дальней или средней и ближней дистанциях, одиночными или серийными ударами;

г) какими характерологическими особенностями отличается боксер; активен ли он, достаточно ли смел, хладнокровен или излишне возбужден во время боя, агрессивен, тревожен и т. д.;

д) какие свойства нервной системы оказывают влияние на поведение и действия боксера (сила возбуждительных и тормозных процессов, уравновешенность, подвижность нервных процессов).

Проанализировав условные и вольные бои и бои на соревнованиях (общую координацию движений, уровень физической подготовленности, особенности физических и психических качеств и т. п.), тренер пополняет характеристики

боксеров и определяет направление, в котором следует работать над совершенствованием боевой манеры каждого спортсмена.

Чтобы правильно организовать процесс спортивного совершенствования, преподаватель составляет технико-тактическую характеристику, в которой, основываясь на наблюдениях за боксером, указывает, какие приемы техники удаются ему лучше других, какова его индивидуальная манера ведения боя (атакующая, контратакующая и комбинированная), каковы тактические установки на обыгрывание, сильный удар, высокий темп боя, излюбленная дистанция, основные качества боксера (сила, быстрота, выносливость, смелость, настойчивость, воля к победе), как приспособляется он к различным противникам, какого характера делает ошибки, в чем отстает его техника, какими средствами тактики он владеет.

В соответствии с этой характеристикой разрабатывается индивидуальный план обучения и тренировки боксера. Этот план должен содержать: а) перечень технических приемов, которыми надо овладеть боксеру; б) перечень упражнения (или их характер), которые должны способствовать развитию тех или иных качеств боксера; в) перечень тактических приемов и действий, над которыми надо работать боксеру; г) список партнеров для условных и вольных боев, подобранных в соответствии с поставленными перед боксерами задачами; д) календарное расписание занятий и содержание каждого из них. Разумеется, такой план является в значительной мере ориентировочным. В ходе занятий может оказаться, что материал одного из разделов будет усвоен быстрее, чем предполагалось, на другом же придется задержаться дольше.

Построенные на основе наблюдений индивидуальные планы совершенствования боксеров не следует считать неизменными и окончательными. Получая в процессе дальнейшей работы новые данные, отмечая новые черты, появившиеся в поведении, технике и тактике боксеров во время боя, тренер должен ставить перед ними новые цели, а иногда и полностью изменять общее направление работы. Таким образом, задача тренера на этом этапе подготовки боксеров состоит в том, чтобы, выявив их физические, физиологические и технико-тактические особенности, определить конкретное направление совершенствования.

Выбор определенных средств дает возможность боксеру совершенствоваться в избранных действиях, технике, умении применять ее в различных условиях, способствует развитию его воли и боевого мышления. Необходимость выбора технико-тактических средств обусловлена еще и тем, что темп современного боя стал значительно выше, чем раньше, и требует высокого совершенства

техники, тактики, большой скорости движений и реакции, мышления и восприятия. Побеждает тот, кто лучше владеет техникой и тактикой, отлично подготовлен в физическом и волевом отношении.

На современном уровне развития бокса техника и тактика эффективны лишь в том случае, если спортсмены очень быстры и выносливы. На ринге необходимо мгновенно принимать те или иные тактические решения или изменять их, моментально наносить удары, опережая защиту противника, или, наоборот, защищаться от его стремительных атак и контратак, точно рассчитывая время и дистанцию. Все это вынуждает боксера отрабатывать и шлифовать в процессе тренировок определенные приемы, совершенствовать свойственный ему круг действий, максимально развивая их качественную сторону. Совершенствование приемов, развитие мышления, воли, простой и сложной реакций, чувства времени, чувства дистанции, тонкие дифференцировки условно-рефлекторных связей обязывают боксера кропотливо и продолжительно работать. И, высоко развив свои боевые качества, боксер получает возможность применять эти средства в бою и побеждать не за счет силы, а за счет мастерства, искусства.

При совершенствовании боксера в технике и тактике тренер должен обращать его внимание на быстроту действий, точность и своевременность ударов и защит, необходимость проводить то или иное действие.

Ограничение учебно-тренировочного материала в процессе индивидуального совершенствования боксеров приносит заметную пользу. В результате отбора определенных средств и направленной узко индивидуализированной работы боксеры совершенствуются в той или иной манере ведения боя, достигают стабильных успехов, используя относительно узкий круг доведенных до совершенства средств техники и тактики, и добиваются звания мастера спорта.

Для дальнейшего прогресса боксер должен владеть более широким арсеналом технико-тактических средств, чем тот, который присущ его манере, так как ограниченность боевых средств, дающая преимущество в поединке с одним противником, в другом случае непригодна. Для искусной победы надо уметь преодолевать сопротивление различных противников на всех дистанциях, пользуясь самыми разнообразными подготовительными, защитными, атакующими и контратакующими действиями. Чтобы определить пути и способы индивидуального совершенствования боксера высшего разряда, нужно знать, какие средства и способы дают возможность боксеру выигрывать бои и у каких именно противников, а также и то, каких средств и качеств недостает боксеру.

Важно также выяснить, в чем именно заключаются пробелы в технике и тактике боксера, чем нужно пополнить, в каком направлении изменить его технико-тактические средства.

Для каждого боксера в соответствии с его особенностями и поставленными перед ним задачами следует разработать ряд технических и тактических заданий различного содержания и сложности, причем боксер должен выполнять каждое задание не эпизодически, а систематически, до тех пор, пока не будут сформированы необходимые навыки и умения. Общие для всех групп тактические задания недостаточны, так как каждый боксер, выполняя их, действует все же в обычной для него боевой манере. Поэтому, чтобы расширить объем навыков, умений боксера, дать ему возможность овладеть новым материалом, для каждого спортсмена нужно выделять из общего материала определенные тактические задания и подбирать соответствующую этим заданиям технику.

Если в начале совершенствования особенно важно отшлифовать, закрепить, усовершенствовать технику и тактику, свойственные данному боксеру, и все индивидуальные задания строятся именно исходя из этого, то затем следует предлагать боксеру то, чего ему недостает и что необходимо для его спортивного роста.

Каждому боксеру необходимо отдельно упражняться в действиях, расширяющих его технико-тактические возможности. Так, одному боксеру специальные упражнения могут понадобиться для того, чтобы научиться активным наступательным действиям, например, непринужденному передвижению вперед в сочетании с попутными защитами. Другому боксеру нужно приобрести и усовершенствовать навыки «завязки» боя и умения вести бой на средней или ближней дистанциях. Третьему – развивать те или иные физические и психические качества и т. д. Перечень задач, которые стоят перед боксером и тренером, можно было бы продолжить. Конкретные задачи совершенствования на данном этапе заключаются уже не только в шлифовке приемов, имеющихся в распоряжении боксера, но и в приобретении новых средств, необходимых именно этому спортсмену для решения определенных технико-тактических задач в разведывательных действиях, в обороне и наступлении на разных дистанциях.

В тренировочных занятиях совершенствование боксеров следует вести путем общих (разнообразных) технических и тактических заданий для всей группы и индивидуальных (ограниченных) заданий для каждого боксера, которые должны сочетаться друг с другом, причем индивидуальные должны

быть направлены на выработку и совершенствование свойственной данному боксеру манеры ведения боя.

В процессе совершенствования боксера следует широко использовать разнообразный технический и тактический материал, так как частая смена разнообразных заданий способствует сохранению устойчивого интереса к занятиям, расширяет кругозор боксеров, улучшает специфическую координацию движений, вырабатывает правильную постановку ударов, защит и их сочетаний, обогащает боксера техническими и тактическими средствами.

Разнообразие технического и тактического материала в процессе совершенствования дает спортсмену возможность в известной степени самоопределиваться, а тренеру – наметить дальнейшее направление индивидуальной работы с ним.

Занятия по совершенствованию наступательных и оборонительных целостных действий против боксеров с различной манерой ведения боя

В этих занятиях преимущественно в условных боях с широкими заданиями происходит совершенствование способов проведения комплекса типовых сложных наступательных и оборонительных действий (включающих все виды защит и контратак) против противников с различной манерой ведения боя. В условном бою боксеру должны быть известны действия противника, которые определяет тренер.

Помимо качеств, развиваемых на ранее описанных занятиях, здесь совершенствуют некоторые стороны оперативного мышления (выбор способов решения задачи, быстрая его реализация в действиях в условиях известных и относительно ограниченных стандартных ситуаций).

На этих занятиях происходит совершенствование боевого мышления преимущественно в учебных вольных боях. Если на занятиях по специальной подготовке противникам предлагались определенные, известные обоим задания, то на занятиях по совершенствованию тактики моделируются условия соревновательного боя, когда боксер не знает, в какой манере ведет бой противник и какова его тактическая задача, то есть действия боксеров заранее не определены и не обусловлены. В учебном вольном бою тренер дает одному боксеру определенные тактические установки. Другой должен разгадать его намерения и задачи.

На занятиях по совершенствованию тактики боя могут быть использованы обычные вольные бои, во время которых боксер также должен сам разгадать намерения противника. Тренер все время комментирует действия боксеров,

корректирует их поведение, а в случае надобности делает замечания по ведению боя и изменяет его в соответствии с тактическим планом.

Повышение уровня физической и волевой подготовленности

Боксеры высокой квалификации совершенствуют свою физическую и функциональную подготовленность в процессе круглогодичной тренировки, применяя разнообразные средства физической и специальной подготовки, рационально сочетая объем и интенсивность нагрузок и средств восстановления.

К средствам общей физической подготовки боксера относятся общеподготовительные упражнения из других видов спорта (легкоатлетический и лыжный кросс, плавание, тяжелая атлетика, баскетбол, футбол и др.), общеподготовительные упражнения, содержащие элементы, близкие по структуре к специальным упражнениям боксера.

К средствам специальной физической подготовки относятся специально-подготовительные упражнения боксера: подводящие, имитационные упражнения, упражнения со снарядами, упражнения со специальными заданиями в перчатках. К средствам специальной подготовки – упражнения в парах по заданию, условные и вольные бои.

В физической подготовке боксера широко используются упражнения скоростно-силового характера, выполняющиеся с переменной интенсивностью.

Для повышения уровня физической и функциональной подготовленности боксеров старших разрядов необходимо применять широкий круг средств общей физической подготовки, которая позволяет создать фундамент общей физической подготовленности для дальнейшей интенсификации тренировочных специализированных нагрузок и улучшения специальной физической подготовленности. Специальная физическая подготовка боксеров старших разрядов должна иметь более узкую индивидуальную направленность, обусловленную в основном задачами совершенствования индивидуальной манеры ведения боя.

У боксеров высших разрядов общая физическая подготовка более специализирована, а специальная – более разнообразна и отличается высоким уровнем объема и особенно интенсивности нагрузок, что обусловлено тенденцией к универсализму в совершенствовании качеств и технико-тактического мастерства. В тренировке боксеров высших разрядов широко используется моделирование соревновательных ситуаций, что способствует развитию волевых качеств спортсменов.

Повышение до определенного уровня физической и функциональной подготовленности боксеров высокой квалификации требует оптимального сочетания средств общей и специальной физической подготовки, объема и интенсивности нагрузок в разные периоды круглогодичной тренировки.

Основной фундамент общей и специальной физической подготовленности закладывается в подготовительном периоде подготовки спортсменов.

На его первом, общеподготовительном этапе, задача которого – подготовить организм к специальным нагрузкам специально-подготовительного этапа, особое внимание следует обращать на развитие общих физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости. Для этого применяются кроссы, работа на дороге, плавание, спортивные игры, тяжелая атлетика, гимнастические упражнения. В этом же периоде развиваются специальная быстрота и сила с помощью упражнений с отягощениями, на снарядах и лапах. На данном этапе надо применять большой объем общеразвивающих, общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений с повышающейся до конца этапа интенсивностью (от средней до высокой).

На втором, специально-подготовительном этапе подготовительного периода те же средства общей физической подготовки имеют более специализированный характер. В процессе специальной подготовки следует делать акцент на развитии специальной выносливости боксера с помощью упражнений на снарядах, тренажерах, в условных и вольных боях. Объем и интенсивность специальных и специально-подготовительных упражнений увеличиваются.

На предсоревновательном этапе основного периода тренировки, состоящем из двух частей – общеподготовительной и специально-подготовительной, сохраняется указанный принцип сочетания средств общей и специальной подготовки и распределения нагрузок.

В переходном периоде, когда боксер активно отдыхает и восстанавливается после состязаний, значительно снижаются объем и интенсивность нагрузки и полностью исключаются средства специальной подготовки и большинство средств специальной физической подготовки. Спортсмен должен сохранять свою физическую подготовленность, применяя средства общей физической подготовки (плавание, спортивные игры, пробежки в лесу, упражнения в метании камней и др.). Это дает ему возможность отдохнуть, восстановиться и к подготовительному периоду сохранить тренированность.

Необходимость достижения высокого уровня физической работоспособности, способности переносить огромные нагрузки современного турнира и тренировок требует от спортсмена проявления значительных волевых усилий и развития волевых качеств – целеустремленности, настойчивости, стойкости,

высокого уровня психической переносимости нагрузок, психической выносливости. Основой для формирования и совершенствования всех этих психических функций является создание у боксера необходимых мотивационных установок, направленных в первую очередь на достижение высоких спортивных результатов в ответственных соревнованиях, а также высокосоциального отношения к процессу подготовки в условиях высоких нагрузок, стремление к их преодолению и повышению. Боксер воспитывает волевые качества, целенаправленно преодолевая трудности и препятствия в процессе адаптации к огромным физическим и психическим нагрузкам.

В ходе тренировки для повышения уровня физической подготовленности боксера обычно применяются типовые комплексы упражнений, которые в зависимости от их задач и направленности могут быть разделены на три группы: а) занятия, посвященные преимущественно общей физической подготовке и направленные на развитие общих физических качеств (выносливости, силы, ловкости, быстроты); б) занятия по специализированной физической подготовке, цель которой – развить общие и специальные физические качества с помощью общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений; в) занятия по специальной физической подготовке, направленные на развитие специальных физических качеств средствами бокса (с помощью специальных упражнений боксера).

Практически занятия по физической подготовке являются смешанными комплексами, в которые включены все упражнения, характерные для упомянутых «чистых» видов.

К числу такого рода смешанных занятий относятся утренняя разминка и тренировка. Цель всех занятий по физической подготовке – способствовать развитию различных сочетаний общих и специальных физических качеств боксеров.

Достижение высокого уровня готовности к основным соревнованиям (спортивной формы) и повышение уровня надежности выступления в них

Высокий уровень готовности (спортивная форма) достигается в процессе круглогодичной тренировки и соревнований за счет оптимального чередования активного отдыха, общеподготовительного и специально-подготовительного этапов тренировки. Спортивная форма достигается во время подготовительного этапа тренировки. В соревновательном периоде планируется система состязаний. Для подведения к основному турниру проводятся оздоровительные сборы, сборы ОФП, применяются различные пути и методы восстановления спортсмена и другие мероприятия, обеспечивающие нужную годичную динамику тренированности.

Управление состоянием готовности в процессе предсоревновательной подготовки проводится с учетом закономерностей достижения и сохранения спортивной формы на этом этапе и индивидуальных особенностей спортсменов.

Планирование подготовки, подбор и распределение нагрузок, средств восстановления спортсмена требуют тщательного учета данных психодиагностики, медико-биологических и педагогических обследований и оценки индивидуальной напряженности соревнований, календаря.

Процесс управления развитием тренированности с целью достижения высокого уровня готовности начинается с подготовительного периода тренировки. Продолжительность и содержание подготовительного периода для боксеров высокой квалификации в настоящее время значительно изменились из-за насыщенного годичного календаря соревнований. Подготовительный период стал намного короче и более специализированным, чем раньше: сейчас первые бои боксер высокого класса нередко проводит уже через 1,5–2 месяца после окончания переходного периода тренировки. Поэтому собственно подготовительный период длится около 2 месяцев. Его первую половину составляет общеподготовительный этап, в течение которого боксер занимается преимущественно общей физической подготовкой, а также использует специально-подготовительные (скоростно-силовые и скоростные) упражнения; вторую половину составляет специально-подготовительный этап, на котором в основном проводится общая и специально-физическая подготовка в сочетании с технико-тактическим совершенствованием в специальных упражнениях с партнером.

Использование перечисленных средств приводит к повышению уровня общей и специальной физической подготовленности и создает базу для приобретения высокого уровня специальной тренированности в основном (соревновательном) периоде.

В основном периоде спортсмены готовятся к наиболее значительным и ответственным соревнованиям года и выступают в них. Это первенство страны, чемпионаты континента, мира и олимпийский турнир. Кроме того, боксер участвует в ряде менее крупных соревнований (первенства городов, республик, республиканских и центральных обществ и т. д.), которые можно рассматривать как этапы подготовки к более ответственным турнирам и средство контроля за становлением спортивной формы. Основной период тренировки сейчас занимает не менее 8–9 месяцев, и в нем следует выделить этапы подготовки к наиболее важным соревнованиям, к которым спортсмены должны подойти в наилучшей спортивной форме (пик спортивной

формы). Интервалы между этими соревнованиями и продолжительность их проведения могут быть разными. Так, обычно интервалы между двумя важнейшими соревнованиями года – чемпионатом Европы и первенством России – составляет около 2 месяцев (чемпионат Европы, как правило, проводится в конце мая – начале июня), а между Олимпийскими играми (вторая половина года) и чемпионатом России – 3–5 месяцев. Следовательно, пики наивысшей спортивной формы или максимально сближены (2 месяца), или разведены (3–5 месяцев), и это определяет структуру подготовки боксеров (содержание, взаимосвязь средств тренировки, нагрузок и отдыха).

Таким образом, в основном периоде спортсмен подводится к основным соревнованиям через серию промежуточных соревнований и микроэтапов подготовки к ним: переходных, общеподготовительных и специально-подготовительных этапов. В период подготовки к основным соревнованиям происходит закономерное колебание уровня тренированности в зависимости от времени основного соревнования и задач выступления в промежуточных состязаниях, а также связанных с этим задач повышения уровня различных сторон тренированности.

Содержание переходных микроэтапов (активного отдыха) в основном периоде соответствует содержанию переходного периода тренировки. Содержание общеподготовительного микроэтапа в основном периоде соответствует специально-подготовительному этапу подготовительного периода (различия могут быть в дозировке нагрузок и отдыха, последовательности, количестве упражнений).

В процессе подведения боксера к высокому уровню готовности следует использовать занятия по боевой подготовке, на которых, во-первых, решаются задачи физического, психического и технико-тактического совершенствования боксеров и их непосредственной подготовки к выступлению в соревнованиях, во-вторых, осуществляется контроль за подготовленностью спортсменов и отбор в основную команду. К числу таких занятий относятся высокотемповая боевая тренировка, спарринги.

Задача боевой высокотемповой тренировки – повысить специальную тренированность путем применения высоких физических и психических нагрузок (на сенсомоторику и мыслительные процессы) в условных, вольных боях и на снарядах. После короткой интенсивной разминки и одного-двух раундов «боя с тенью» боксеры проводят 6 раундов вольного боя. В двух первых и двух последних раундах спортсмены выполняют специальные задания. Так, в 1-м раунде одному боксеру дается задание активно, в высоком

темпе применять только атакующие, а другому – только контратакующие действия тоже в высоком темпе и незамедлительно. Во 2-м раунде боксеры меняются заданиями. В 3-м и 4-м раундах боксеры проводят вольный бой без ограничения в высоком темпе. В 5-м и 6-м раундах боксеры ведут бой с ближней дистанции, в одном раунде непрерывно наносятся быстрые удары, в другом применяются силовая борьба и чередование серий с акцентированными ударами (не разрешается наносить сильные удары в голову).

После этого спортсмен проводит упражнения на снарядах и лапах с переменной интенсивностью в течение 4–6 раундов. Удары в основном наносятся по туловищу и перчаткам, закрывающим голову. В ходе всех 6 раундов тренер меняет уставших противников для основных боксеров команды.

Функциональная нагрузка в этих занятиях должна превышать соревновательную при относительно невысокой эмоциональной напряженности (в боях не ставится задача победить противника). Занятия со спаррингами могут быть тренировочными, контрольными или отборочными.

Занятия с тренировочными спаррингами имеют задачу повысить уровень всех сторон подготовленности боксера и подготовить их к встречам с противниками разных манер ведения боя.

Спарринги из 3–4 раундов проводятся после небольшой разминки. Затем боксеры упражняются со снарядами, на лапах с тренером, со скакалкой, выполняют специальную гимнастику и т. п.

Задача занятия с контрольными спаррингами – проверить степень готовности боксера к предстоящим соревнованиям в вольном бою, проводимом на ринге. В этом спарринге боксерам дается установка вести бой в своей манере в высоком темпе в течение 3–4 раундов. Психическая напряженность в этом занятии более высокая, чем в высокотемповой боевой тренировке, хотя интенсивность упражнения и ниже. До спаррингов боксеры проводят индивидуальную боевую разминку с «боем с тенью», а иногда желающие могут провести 1–2 раунда условного боя с партнером. После спаррингов боксеры упражняются со снарядами, лапами и заканчивают занятия гимнастикой.

Задача занятия с отборочным спаррингом – отобрать наиболее хорошо подготовленных спортсменов в основной состав команды для участия в соревнованиях. В связи с этим боксеры испытывают чрезвычайно высокую психическую напряженность, для некоторых она бывает больше, чем в предстоящих соревнованиях.

В отборочном спарринге, как и в состязаниях, спортсмен прилагает все усилия, чтобы выиграть бой. Схема занятия примерно такая же, как и в контроль-

ном спарринге, но боксеры обычно проводят полностью бои из 3 раундов (без перемены противников). После спаррингов боксеры переходят к упражнениям со снарядами и лапами или проводят несколько раундов условного боя.

Следует избегать отборочных спаррингов между основными конкурентами в одной весовой категории, так как это приводит к чрезмерному психическому напряжению боксеров, ухудшает процесс управления спортивной формой в самый ответственный период подготовки и, кроме того, может привести к травмам.

Особое значение для повышения уровня готовности боксера в процессе тренировки (особенно предсоревновательной) имеют психолого-педагогические воздействия, повышающие психическую надежность спортсмена.

Совершенствование психических качеств, необходимых для эффективного и устойчивого выступления на ринге, предусматривает воспитание спортивной направленности личности (мотивации, интереса к спортивному совершенствованию и т. п.), стремления к самовоспитанию, самоконтроля, волевых качеств, эволюционной устойчивости и должно проводиться с учетом индивидуально-типологических особенностей спортсменов.

Кроме того, для повышения уровня надежности выступлений в соревнованиях в процессе подготовки надо использовать средства и методы повышения уровня эффективной и устойчивой деятельности боксеров в соревнованиях и тренировке (например, средства и методы улучшения физического здоровья, устойчивости к травмам, повышения уровня мотивации достижений, психической переносимости нагрузок, моделирования условий соревнований в круглогодичной подготовке спортсменов и др.).

Для того чтобы психологически подготовить боксера к выполнению больших нагрузок, участию в тяжелых спаррингах, встречам с трудными противниками, вызвать стремление к максимальной мобилизации всех сил на тренировке и соревнованиях, к преодолению любых препятствий, чтобы предотвратить возникновение чрезмерной напряженности в бою, его надо постепенно адаптировать к напряженной обстановке состязаний.

В практике предсоревновательной подготовки для этого используется моделирование предстоящей соревновательной обстановки с присущими ей трудностями и неожиданностями.

Для этого тренеры детально анализируют условия проведения предстоящего соревнования, особенности противников (манеру ведения боя, физические данные и опыт, результаты выступлений в последние месяцы перед турниром и т. д.), внешнюю обстановку (поясное время, погоду, высоту над уровнем

моря, отношение зрителей к разным командам, место проведения боев, условия в раздевалке, положение ринга и т. д.).

Затем на тренировках создаются соответствующие «модели», которые воспроизводят соревновательную обстановку, боевые ситуации, манеру различных противников и т. д.

При моделировании условий соревновательных боев прибегают к частой смене «свежих» противников разной манеры ведения боя и физических данных (через 1–1,5 мин), которые поочередно боксируют с одним боксером, создают неравные условия, когда один спортсмен пользуется всеми средствами техники на всех дистанциях, а его противник вынужден ограничиваться определенным минимумом, например, боксировать одной рукой, как в случае травмы, наносить удары только на дальней дистанции, вести бой лишь при отходах (в углу ринга, у канатов и т. д.). Нередко во время занятий проводятся бои, которые оценивают боксеры, выполняющие роль судей, а тренеры намеренно создают «ажиотаж» зрителей, утрированно болеют за одного из боксеров.

Все эти упражнения строго программируются в соответствии с содержанием недельных тренировочных циклов и индивидуальных планов тренировки спортсменов.

Важной задачей предсоревновательных тренировок является создание и укрепление у боксера уверенности в своих силах.

Для этого рекомендуется:

а) показать боксеру, что у него есть положительные сдвиги в технике, тактике и физической подготовленности и он подходит к состязаниям в состоянии хорошей спортивной формы;

б) убедить боксера в том, что если он захочет и сумеет хорошо подготовиться, то сможет победить любого из участников состязаний, так как у всех, даже самых сильных противников всегда есть слабые места, которые надо умело использовать для достижения победы над ними;

в) доказать, что предлагаемая система предсоревновательной тренировки, применяемые нагрузки, подбор противников дадут отличный эффект и боксер будет в прекрасной спортивной форме;

г) провести четкий анализ манер ведения боя будущих противников, оценить в целом предстоящий турнир, дать указания, как надо соблюдать режим в предсоревновательный период, как стабилизировать вес, как распределять силы в бою и какой тактической линии придерживаться и т. д., и при этом все время укреплять уверенность боксера в том, что его боевые качества и технические данные позволят успешно провести бои;

д) не «раздувать» и не утрировать достоинства соперников в предстоящих соревнованиях;

е) всячески поощрять и хвалить боксера за успешные действия против противников в условных, вольных боях и спаррингах, намеренно завышая оценку его подготовленности и мастерства;

ж) создать веру у боксера в хорошее отношение к нему коллектива, заставить почувствовать, что за него всегда болеют все товарищи и тренеры.

Создание положительного эмоционального фона, то есть оптимального эмоционального состояния боксера, в процессе подготовки к соревнованиям предусматривает устранение отрицательных эмоциогенных факторов и создание таких условий в быту и тренировочных занятиях, которые способствовали бы возникновению у спортсменов положительных эмоций.

Надо помнить, что возникновению у боксеров отрицательных эмоциональных состояний в условиях сбора и тренировочных занятий способствуют:

1. В условиях сбора: неблагоприятные внешние условия (природа, климат, высота, временной пояс и др.), неблагоприятные условия быта (неудовлетворительное питание, обслуживание, культурные развлечения, размещение, распорядок жизни и т. п.), плохие взаимоотношения (с тренером, товарищами по команде, обслуживающим персоналом и т. п.), плохое планирование подготовки, неудовлетворительная информация (данные о высоком уровне подготовленности соперников, о неблагоприятных условиях проведения соревнований, отсутствие информации о включении боксера в основной состав и др.), отрицательная оценка подготовленности спортсмена тренером, врачом, товарищами; плохая подготовленность и неудовлетворительное физическое самочувствие, побочные обстоятельства (неприятности на работе, в семье и т. п.).

2. В условиях тренировочного занятия: неблагоприятные условия тренировки (удаленность зала от места жительства, плохое оборудование, инвентарь, неудовлетворительные гигиенические условия), неудовлетворительное управление тренировочным процессом (неудовлетворительное распределение средств подготовки, объема и интенсивности нагрузок, малоэффективные комплексы упражнений, неудачные методические приемы, небрежное отношение тренера к своим обязанностям и др.), угроза травм, плохая технико-тактическая подготовленность, боязнь противника.

Ликвидация воздействия всех этих факторов – одна из первоочередных задач тренера, занимающегося психологической подготовкой боксеров.

На сборах целесообразно вводить такой режим, при котором строго соблюдались бы трудовая дисциплина и правила внутреннего распорядка, но в то же время боксеры могли бы развлекаться и отдыхать, например, смотреть научно-популярные фильмы (в частности, спортивные фильмы, фильмы по физиологии, психологии, гигиене, медицине, географии и этнографии и т. д.), кинокомедии, слушать любимую музыку, участвовать в самодеятельности, проводить викторины, дискуссии на литературные, спортивные и другие темы, выезжать с беседами, показательными выступлениями в клубы, играть в массовые спортивные игры, ездить за город, праздновать юбилеи, торжественные даты, дни рождения и т. п.

В предсоревновательной подготовке боксера значительное место надо отводить совершенствованию умения регулировать свое психическое состояние различными приемами (см. главу VI).

Принципы и методы достижения состояния боевой готовности и повышения психической надежности спортсменов старших и высших разрядов одинаковы, однако при подведении к спортивной форме боксеров высшей квалификации следует учитывать более высокую плотность календаря, повышенную ответственность, напряженность и трудность турниров, специфичность предсоревновательной подготовки в условиях сборов, более высокие тренировочные и соревновательные нагрузки, необходимость более частого и полного восстановления по сравнению с боксерами старших разрядов.

Все это усложняет процесс управления развитием спортивной формы боксеров высшего класса и нередко приводит к тому, что они не достигают оптимального уровня готовности к моменту выступлений в ответственных соревнованиях.

Следует сделать замечание в адрес составителей программ обучения в видах спорта, связанных со сложнокоординационной деятельностью (даже в программированном варианте).

Во всех программах по единоборствам содержание учебного материала располагается после беспредметной нормативной части.

Даже специалист с целью использования нормативной части программы должен обращаться к последним страницам, где иллюстрируется содержание самого обучения, чтобы уяснить содержание самой деятельности (последовательность освоения учебного материала и методику), поэтому нормативная часть должна располагаться в конце программ. В этом случае они не будут лежать мертвым грузом в сейфах директоров ДЮСШ.

Контрольные вопросы

1. Что понимается под термином «функциональные качества спортсмена»?
2. Составляющие вегетативных функций боксера.
3. Составляющие перцептивно-сенсомоторных функций боксера.
4. Составляющие интеллектуальных функций боксера.
5. Составляющие волевых функций боксера.
6. Составляющие эмоциональных функций боксера.
7. Сущность понятий сенсомоторики и психомоторики и их динамика в процессе многолетней подготовки.
8. Составляющие готовности к бою с противниками различных манер боя.
9. Составляющие готовности к бою с противниками различных физических качеств.

ГЛАВА 14. РЕЖИМ И ГИГИЕНА БОКСЕРА КАК СРЕДСТВО ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКОЙ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ

14.1. Режим боксера

Гигиеническое обеспечение является составной частью подготовки боксеров. Оно включает в себя рациональный режим, высококачественное питание, правила личной гигиены, соответствующие гигиенические условия при занятиях боксом и т. п. Построение тренировочного процесса с учетом основных гигиенических положений обеспечивает высокий уровень здоровья боксеров, постоянный рост их мастерства, стабильность спортивной формы, спортивное долголетие и является одним из важнейших условий качественной подготовки к соревнованиям.

Режим имеет большое значение для боксера. При правильном и строгом соблюдении режима дня вырабатывается определенный суточный стереотип. Это обеспечивает высокий уровень работоспособности и создает лучшие условия для ее восстановления. Рациональный распорядок дня не только помогает сохранять высокую работоспособность, но и позволяет лучше планировать свое время и продуктивнее трудиться. Неуклонное соблюдение режима дня воспитывает у боксеров организованность и волю, а также приучает их к сознательной дисциплине.

Основное требование к режиму дня – рациональное чередование работы и отдыха. Это помогает организму работать более эффективно и ритмично. В распорядке дня следует также предусмотреть проведение тренировочных занятий в оптимальные сроки, использование различных видов активного и пассивного отдыха, длительный и полноценный сон, выполнение закаливающих процедур, регулярное питание.

При планировании режима необходимо учитывать данные о суточных изменениях функционального состояния организма. На протяжении дня работоспособность человека изменяется. Плавно повышаясь, она достигает высшего уровня в 10–13 часов дня, а к 14 часам обычно снижается. После этого начинается вторая волна повышения работоспособности, которая после 20 часов постепенно снижается. Наиболее высокий уровень важных для боксеров психофизиологических функций, связанных с быстротой, точностью и высокой координацией движений, отмечается с 10 до 13 часов, а также с 16 до 20 часов.

Различные условия профессиональной деятельности, быта и тренировки не позволяют предложить единый режим дня для всех боксеров, однако основные его положения должны соблюдаться в любом случае.

Вставать следует в одно и то же время – не позднее 7 часов. Сразу же после этого выполняется утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка), которую лучше проводить на открытом воздухе в течение 15–25 минут. В зарядку включаются различные общеразвивающие, а также некоторые специальные упражнения. Целесообразно применять упражнения со скакалкой, мячами, легкими гантелями, эспандером. Не рекомендуется использовать статические упражнения, а также упражнения со значительным отягощением. После зарядки обязательно выполняются закаливающие процедуры.

Основные тренировочные занятия целесообразно проводить в периоды наибольшей работоспособности (в 10–13 и 16–20 часов). В режиме дня необходимо предусмотреть также оптимальные сроки и продолжительность активного и пассивного отдыха. Различные виды отдыха должны применяться в определенное время, что способствует более быстрому восстановлению работоспособности. При двухразовых тренировках в день перерывы между ними должны быть как можно больше. В это время целесообразно использовать различные восстанавливающие средства (гидропроцедуры, массаж и др.). Вечерние тренировочные занятия должны заканчиваться за 2–3 часа до сна.

Во время подготовки к наиболее ответственным соревнованиям режим дня надо планировать, учитывая сроки их проведения (день недели, часы выступлений, разницу во времени). При этом важно построить тренировочный процесс и режим дня таким образом, чтобы наивысший подъем работоспособности приходился как раз на те дни и часы, в которые будут проходить выступления боксеров, то есть принимать в расчет не общее время начала соревнований, а то время, когда боксер будет выступать на ринге. Так, практика показывает, что если соревнования начинаются в 18 часов, то бои тяжеловесов обычно проводятся в 21–22 часа. Естественно, при подготовке к соревнованиям перестраивается весь режим дня, то есть время подъема и отхода ко сну, время тренировочных занятий, приема пищи и т. п.

Перестройка дневного режима в условиях привычного времени подъема и отхода ко сну составляет обычно 2 недели, а для изменения всего режима требуется 3 недели. В случае резкой смены временных поясов (трансмеридианальные перелеты) при планировании режима и тренировки боксеров необходимо учитывать следующие особенности. В первые двое суток работоспособность сохраняется или несколько снижается. На 3–5-й день работоспособность зна-

чительно снижается и ухудшается самочувствие с последующим постепенным улучшением функционального состояния организма. Поэтому при переезде в новую местность надо сразу же переходить на местный режим дня и сохранять активный двигательный режим.

Важное значение в режиме дня имеет сон. Это основной и ничем не заменимый вид отдыха. Систематическое недосыпание и бессонница вызывают истощение нервной системы, снижение работоспособности, ослабление защитных сил организма. Каждый боксер должен определить оптимальную для него продолжительность сна и строго ее придерживаться. В период напряженных занятий, тренировок и соревнований время, отводимое на сон, необходимо увеличивать.

Сон должен быть непрерывным и протекать в определенные часы. Целесообразно рано ложиться и рано вставать, спать с 22–23 до 6–7 часов. Непременными условиями здорового сна являются тишина и покой. Перед сном следует избегать всего, что может вызвать чрезмерное возбуждение нервной системы.

В период напряженных занятий, тренировок и соревнований рекомендуется спать днем. Если же после такого сна появляется вялость, ухудшается самочувствие, то от него надо отказаться. Тренировочные занятия следует начинать через 1–1,5 часа после дневного сна.

Сон – показатель состояния организма. Даже незначительные отклонения в состоянии здоровья приводят к его нарушению. Чаще всего появляется бессонница, возникающая вследствие переутомления центральной нервной системы. При неправильной тренировке, а также при отклонениях от нормального режима боксеры или долго не могут заснуть, или засыпают сразу, а затем просыпаются и проводят несколько часов без сна. В период напряженных занятий это сигналы перетренированности. При их появлении надо пересмотреть распорядок дня, снизить физическую нагрузку и переключиться на активный отдых.

Перед соревнованиями бессонницу нередко вызывает излишнее волнение спортсмена, но разумный режим и строгое соблюдение всех гигиенических рекомендаций обычно помогают избавиться от нее. При стойких и длительных расстройствах сна необходимо обратиться к врачу. Без его советов нельзя пользоваться различными снотворными средствами.

Отдыхая перед соревнованиями, надо переключаться на другие виды деятельности: заняться интересным и любимым делом, посетить концерт, театр, кино, по возможности больше бывать на воздухе, меньше думать и говорить

о предстоящих соревнованиях. Необходимо беречь нервную систему для спортивной борьбы.

14.2. Питание боксера

Рациональное питание боксера – один из важнейших факторов сохранения здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Рацион боксера должен полностью покрывать энергетические затраты организма. В период интенсивных тренировок боксер должен получать в сутки с пищей 65–70 ккал на 1 кг веса. Так, если боксер весит 75 кг, то с пищей он должен получить 4825–5250 ккал.

При контроле за количественной полноценностью питания боксера сравнивают две величины: данные суточного расхода энергии (определяются с помощью хронометражно-табличного метода) и калорийность пищи (вычисляется с помощью меню-раскладки). О полноценности пищи в энергетическом отношении можно также судить по динамике веса боксера. При достаточной калорийности питания вес спортсмена колеблется в небольших пределах. Если же вес увеличивается за счет излишнего отложения жира, а мускулатура не развивается, это указывает на чрезмерное питание. Понижение веса свидетельствует о недостаточном питании.

Качественную полноценность пищевого рациона боксера обеспечивает необходимое и сбалансированное содержание в нем различных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества) и воды. По весу белки, жиры и углеводы должны соотноситься как 1:0, 8:4.

Суточная норма белков для боксеров составляет 2,4–2,5 г на 1 кг веса. Более половины всех потребляемых белков должны составлять белки животного происхождения, которые содержатся в мясе, рыбе, яйцах, молоке, твороге, сыре. Из продуктов растительного происхождения больше всего белков содержат соя, фасоль, овсяная и гречневая крупы, картофель, рис, ржаной хлеб. Чрезмерное потребление белков (более 3 г на 1 кг веса) нерационально и даже вредно для организма. Продукты, содержащие белки, рекомендуется распределять следующим образом: мясо и мясные продукты, сыры – на завтрак и обед; рыба, творог, каши с молоком – на ужин.

Суточная норма жиров для боксеров составляет 2,0–2,1 г на 1 кг веса. В рационе жиры животного происхождения должны составлять 80–85%. Наряду с этим спортсменам надо получать с пищей 15–20% жиров растительного происхождения в виде растительных масел и т. п.

Суточная норма углеводов составляет 9,0–10,0 г на 1 кг веса. В рационе боксера сложные углеводы должны составлять 64%, а простые – 36%. Употреблять много сахара не рекомендуется.

Ценным продуктом, содержащим легкоусвояемые углеводы, является мед. Содержащаяся в нем фруктоза служит прекрасным средством для питания мышцы сердца. Поэтому боксерам особенно рекомендуется употреблять мед после напряженных тренировок и соревнований. Мед следует принимать на ночь. Содержание же сахара в рационе соответственно уменьшается.

Суточная потребность в важнейших витаминах характеризуется величинами, отраженными в табл. 46.

Таблица 46

Периоды деятельности боксера	Витамины (мг)			
	А	В ₁	РР	С
Активный отдых	2,0	2,5	20	75
Основные тренировки	3,0	5,0	20	150
Соревнования	2,0	5,0	25	250
3-4 дня после соревнований	2,0	5,0	20	250

Удовлетворять потребность в витаминах надо в первую очередь за счет натуральных продуктов питания, в которых витамины содержатся в виде необходимых комплексов и хорошо усваиваются. В случае недостатка пищевых продуктов, содержащих витамины, рекомендуется употреблять специальные витаминные концентраты, приготовленные из пищевых продуктов. Если обеспечить необходимое содержание витаминов за счет естественных продуктов и концентратов нельзя, используют синтетические витаминные препараты (обязательно под контролем врача).

Особое внимание следует уделять витаминизации во время учебно-тренировочных сборов и длительных турниров, когда у спортсменов, как правило, наступает витаминный дефицит.

Дополнительную витаминизацию целесообразно проводить с помощью витаминных комплексов, которые содержат различные витамины в наиболее оптимальных соотношениях, – поливитаминных препаратов «Ундевит», «Декамевит», «Компливит», «Центрум». Наряду с ними надо ежедневно принимать до 100 мг витамина С, так как в этих препаратах его недостаточно для боксеров. Особенно желательно боксеру регулярно принимать «Аскорутин»,

поскольку «рутин» предотвращает ломкость кровеносных сосудов. Что это такое для боксера – объяснять не надо.

Однако следует помнить, что бесконтрольное и произвольное употребление синтетических витаминных препаратов не способствует повышению спортивной работоспособности и может вызывать различные нарушения в организме.

Минеральные вещества играют важную роль в питании боксеров. Достаточное количество солей кальция в рационе помогает нервной системе и нервно-мышечному аппарату нормально возбуждаться, а также предупреждает часто возникающие у спортсменов болевые ощущения в мышцах (судороги). Суточная норма солей кальция – 1–1,75 г. Наиболее богаты кальцием сыр, творог, молоко, икра, рыбные консервы, фасоль. Соли фосфора также имеют важное значение для сохранения спортивной работоспособности. Суточная норма фосфора – 1,5–2,5 г. Наиболее богаты фосфором сыр, печень, мясо, рыба, фасоль, горох, овсяная и гречневая каша. Обычно в рационе должно содержаться около 15–20 г поваренной соли. Очень часто при нарушении режима питания для повышения аппетита в пищу добавляют много соли. Так развивается вредная привычка есть пищу, более соленую, чем это надо. В результате в организм поступает избыточное количество соли, которая задерживает воду, затрудняющую работу сердца и почек.

Важное значение имеют балластные вещества пищи. Это так называемая клетчатка-полисахарид, которая входит в состав оболочек растительных клеток и не расщепляется в организме. Однако клетчатка, раздражая слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, усиливает перистальтику кишечника и секрецию пищеварительных желез. При недостаточном содержании в пище балластных веществ у боксеров могут возникать нарушения пищеварения и запоры. Большое количество клетчатки содержится в хлебе из муки грубого помола, бобовых, свекле, репе, моркови, редьке, черносливе и других овощах и фруктах. Пища боксеров должна быть смешанной и разнообразной: молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца и т. п. Особое предпочтение следует отдавать продуктам, богатым белками, фосфором, витамином В₁. Боксеру требуется много овощей и фруктов. Они снабжают организм углеводами, витаминами и минеральными солями, а также способствуют быстрейшей нормализации щелочно-кислого равновесия, которое нарушается после интенсивных тренировочных нагрузок.

Суточный рацион должен быть небольшим по объему и не обременять пищеварительные органы. Общий вес рациона – 3–3,5 кг. В дни соревнований, а также

при приеме пищи непосредственно перед тренировкой в рацион включают высокопитательные и калорийные продукты и блюда малого объема (мясные и рыбные блюда, бульоны, яйца, сливочное масло, овсяную и гречневую кашу, сыр, творог и др.).

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом спортсмена. Принимать пищу надо в одно и то же время, так как при этом она лучше усваивается и переваривается. Нельзя тренироваться натощак. Есть надо за 2–2,5 часа до тренировки и спустя 30–40 минут после ее окончания. Питаться необходимо 3–4 раза в день. Примерное распределение и калорийность суточного рациона боксера при различном времени проведения тренировки характеризуется цифрами (%), отраженными в табл. 47.

Таблица 47

Прием пищи	Основная тренировка в первой половине дня	Основная тренировка во второй половине дня
Завтрак	25	35
Обед	40	30
Полдник	10	5
Ужин	25	30

На завтрак рекомендуются рубленое или тушеное мясо, курица, сыр, яйца, сметана, овсяная каша, картофель, овощи, фрукты, кофе, какао, чай. На обед – закуска (соленая рыба, салат, винегрет и т. п.), различные супы, второе и сладкие блюда. В обед включают основную массу трудноусвояемых продуктов: жареное мясо, свинину, капусту, бобовые. На ужин рекомендуются рыбные блюда, творог, различные каши, овощи, фрукты, кефир, простокваша.

При двухразовых тренировках в день общая калорийность рациона несколько увеличивается, что связано с повышенным расходом энергии.

Во время соревнований нельзя резко менять привычный режим питания. Следует выбирать такие блюда, которые при небольшом объеме и весе высококалорийны, легко перевариваются и усваиваются. После соревнований рекомендуется уменьшать количество жиров и включать в рацион молоко, творог, сыр, овощи.

Боксерам рекомендуется использовать разработанные российскими учеными продукты повышенной биологической ценности: «Спортивный напиток»,

белковое печенье «Олимп», углеводно-минеральный напиток и др. Эти продукты направлены влияют на обмен веществ в организме и способствуют быстрейшему восстановлению после значительных нагрузок.

Правильный питьевой режим – залог высокой работоспособности боксера. Излишнее и беспорядочное питье не только плохо утоляет жажду – оно развивает привычку много пить и неблагоприятно действует на организм. Поэтому нужно строго придерживаться «водной дисциплины».

При высокой температуре, особенно в жарком климате, целесообразно использовать в качестве основного напитка чай и лучше всего – зеленый (кокчай). Он не только прекрасно утоляет жажду, но и тонизирующе действует на нервную и сердечно-сосудистую системы. Можно использовать и такие напитки, как хлебный квас, газированная и минеральная вода, томатный сок, настой шиповника, вишневый и другие фруктовые и овощные отвары.

В жаркое время надо употреблять как можно больше овощей и фруктов. Содержащаяся в них вода медленно всасывается, благодаря чему улучшается работа потовых желез. Кроме того, с овощами и фруктами организм получает большое количество витаминов и минеральных солей. Рекомендуется также пить молоко и молочнокислые продукты (кефир, простоквашу, кумыс и др.). Они хорошо утоляют жажду и содержат большое количество минеральных солей и витаминов.

Вместе с потом организм теряет не только воду, но и минеральные соли, преимущественно поваренную, что отрицательно сказывается на общем состоянии организма и его работоспособности. Поэтому в жаркое время необходимо возмещать потери не только воды, но и поваренной соли, для чего следует включать в рацион различные соленые блюда.

14.3. Личная гигиена боксера

Выполнение правил личной гигиены имеет важное значение для укрепления здоровья и повышения работоспособности боксера.

Основное средство ухода за кожей – регулярное мытье тела. После тренировок необходимо принимать теплый душ. Он хорошо очищает кожу и успокаивающе действует на нервную и сердечно-сосудистую системы, повышает обмен веществ и улучшает восстановительные процессы. После душа рекомендуется хорошо растереть тело и сделать легкий массаж основных мышечных групп.

Особо внимательно надо ухаживать за руками: боксер должен беречь руки. Нельзя выполнять упражнения на боксерских снарядах без бинтов и перчаток.

При ушибах и ссадинах руки следует лечить. При большой ударной нагрузке рекомендуется использовать на тренировках губки и другие мягкие прокладки из синтетических материалов.

Вредные привычки (курение, употребление алкогольных напитков), половые излишества оказывают пагубное влияние на здоровье и работоспособность. Для боксеров они являются фактически разрушителями тренированности и поэтому несовместимы со спортивным режимом.

Важную роль в личной гигиене боксера играет баня. Правильное использование бани обеспечивает хороший уход за телом, способствует повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, терморегуляционных процессов, центральной нервной системы, двигательного аппарата и ускоряет восстановительные процессы после мышечной работы. Баня оказывает также определенный закаливающий эффект.

В настоящее время широко используются бани двух типов: паровая (русского типа) и суховоздушная (финского типа – сауна). В этих банях высокая температура сочетается с высокой или низкой влажностью. В паровых банях температура воздуха, как правило, 40–60°C и относительная влажность – 80–100%. Это затрудняет процессы отдачи тепла, и организм быстро перегревается. В суховоздушных банях температура воздуха обычно в пределах 70–110°C, но зато относительная влажность составляет всего 5–15%, что способствует более быстрому испарению пота и замедляет наступление перегревания. Поэтому лучше пользоваться суховоздушной баней.

14.4. Регулирование веса боксера

Боксер, сбавляющий вес, должен обязательно регулярно получать нагрузку, способствующую обильному потоотделению. Это позволяет ему нормально питаться, хорошо спать и соблюдать другие формы спортивного режима.

Планомерное снижение веса является частью всего комплекса мероприятий, направленных на подготовку спортсмена к соревнованиям. Поэтому при планировании тренировочной нагрузки учитывается наличие спортсменов, сбавляющих вес.

В зависимости от времени, за которое спортсмен достигает нужной ему весовой категории, различают два вида сгонки веса: постепенный (25–30 дней) и форсированный (5–8 дней).

При форсированном снижении веса спортсмен в течение 2,5–3 недель, не ограничивая себя в потреблении жидкости, значительно сокращает потре-

ние всех видов мучных изделий (хлеб, макароны и т. д.) и круп. В результате только этих мероприятий и напряженной предсоревновательной обстановки вес спортсмена снижается на 1,5–2 кг. Затем за неделю до соревнований следует значительно снизить потребление всех видов жидкости, за счет чего вес может быть снижен еще на 1,5–2 кг. Если спортсмен применяет форсированную сгонку веса, то накануне соревнований он может иметь вес на 500–700 г выше нормы.

При постепенном снижении веса спортсмен за 3–4 недели до соревнований начинает равномерно сокращать потребление всех продуктов питания (включая жидкость), кроме незаменимых белков, жиров и углеводов. В результате за 3 недели спортсмен может снизить вес на 3–4 кг. Если спортсмен применяет постепенное снижение веса, то накануне соревнований он может иметь вес на 300–500 г выше нормы.

Оба способа снижения веса используют в условиях планомерной подготовки и во взаимосвязи с динамикой тренировочной нагрузки.

В спортивной практике применяют оба способа снижения веса. Спортсмены, как правило, придерживаются какого-то одного способа. Преимущество форсированного способа заключается в том, что при нем легче сохранить силы. Однако постепенный способ дает возможность больше снизить вес. Во всех случаях не рекомендуется снижать вес более чем на 3–5 кг. Особенно недопустимо применять сгонку веса среди юных спортсменов.

Боксерам, снижающим вес, в течение одного года не следует выступать более чем в 4–5 соревнованиях в данном весе.

В обоих случаях при снижении веса наступает кратковременный период (примерно 4–5 дней), характеризующийся ощущением тяжести, трудностью выполнять нагрузку до потоотделения, нежеланием тренироваться. При форсированной сгонке веса такой период часто совпадает с резким сокращением потребления жидкости и одновременным высоким уровнем объема и интенсивности нагрузки. При постепенной сгонке веса трудный период в большинстве случаев также совпадает с большими нагрузками, однако у некоторых он наступает раньше. Бывает два трудных периода – в начале снижения веса и в период больших нагрузок.

Во всех случаях средством, помогающим снизить вес в целом и преодолеть трудные периоды сгонки, является тренировка. Немалую роль в этом играют организация условий подготовки, разнообразие обстановки, товарищеская взаимопомощь.

Снижение веса требует от спортсмена хорошего знания своего организма, соблюдения режима тренировки, питания, правильного применения паровой бани и активного отдыха, а также других средств восстановления. Важную роль при этом играют личный опыт спортсмена и его уверенность в том, что данный процесс снижения веса проходит нормально.

14.5. Вспомогательные гигиенические мероприятия, повышающие работоспособность боксера

Вспомогательные гигиенические мероприятия, направленные на повышение работоспособности боксеров и быстрее восстановление, – это гидропроцедуры, различные виды массажа и ультрафиолетовые облучения. При их использовании надо учитывать индивидуальные особенности боксера, характер тренировочных нагрузок, условия проведения тренировок и постоянно консультироваться с врачом. Среди большого числа различных гидропроцедур в первую очередь можно назвать душ, парную баню, контрастные ванны.

Влияние душа на организм зависит от силы механического воздействия и отклонения температуры воды от индифферентной температуры (34–36°C). Различные сочетания этих факторов дают различный эффект. Горячий и продолжительный душ понижает возбудимость чувствительных и двигательных нервов, повышает интенсивность обменных процессов. Теплый душ действует на организм успокаивающе. Кратковременный контрастный душ повышает тонус мышц и сердечно-сосудистой системы.

Для повышения работоспособности и быстрее восстановления рекомендуется использовать суховоздушную баню (сауну), руководствуясь «Методическими рекомендациями по применению суховоздушной бани при занятиях спортом и физической культурой» (1974). Пребывание в сауне должно быть строго нормировано в зависимости от состояния здоровья, возраста и индивидуальных способностей адаптироваться к ее условиям. Долго находиться в бане при высокой температуре нецелесообразно, так как может снизиться спортивная работоспособность.

После бани необходим отдых, длительность которого зависит от длительности пребывания в ней. Так, при максимальных сроках пребывания в сауне отдыхать надо 45–60 минут.

Контрастные ванны принимаются в двух ваннах (бассейнах): горячей (температура воды 38–40°C) и холодной (18–24°C). Вначале 2–3 минуты боксер находится в горячей ванне, а затем – 1–1,5 минуты в холодной – и так до

7 раз. Процедура заканчивается в холодной ванне, а затем спортсмен энергично растирается сухим полотенцем. Контрастные ванны принимают ежедневно или через день.

Самомассаж и различные виды массажа – эффективные средства против утомления и для повышения работоспособности.

Спортивный массаж, как правило, должен выполнять специалист, но отдельные приемы самомассажа может использовать сам боксер, предварительно освоив их под руководством массажиста.

Ультрафиолетовые облучения с помощью ртутно-кварцевых ламп в специально оборудованных помещениях (фотариях) или же путем применения эритемных люминесцентных ламп в системе искусственного освещения спортивных залов повышают работоспособность спортсменов и оказывают закалывающий эффект. Последний способ имеет ряд преимуществ, так как позволяет проводить ультрафиолетовое облучение боксеров непосредственно во время тренировки.

При оборудовании спортивного зала эритемными люминесцентными лампами предварительно рассчитывается определенное количество (доза) эритемного облучения. Зная длительность тренировки, вычисляют эритемную облученность, которая должна быть обеспечена на уровне 1 м от пола. При тренировке продолжительностью 60–90 минут эритемная облученность составляет 15–25 мэр/м². В соответствии с этим в зале размещают светильники с эритемными лампами. При облучении боксеры должны тренироваться в трусах и майках, а преподаватели – надевать закрытый тренировочный костюм.

Ультрафиолетовые облучения рекомендуется проводить осенью и зимой (особенно в северных районах нашей страны).

14.6. Гигиенические требования к местам занятий боксом

Помещение для занятий боксом должно состоять из вестибюля с гардеробной для верхней одежды, раздевалки и спортивного зала. Стены и двери должны быть гладкими, окрашенными в светлые тона и допускать уборку влажным способом.

Температура воздуха в боксерском зале должна быть +16°C, относительная влажность воздуха – 35–60%, скорость движения воздуха – 0,5 м/с. Нормальный воздухообмен обеспечивается приточно-вытяжной вентиляцией с расчетом на подачу 80 м³ на одного спортсмена и 20 м³ на одного зрителя в час. В крайнем случае можно применять местную искусственную вентиляцию, а также чаще проветривать зал через фрамуги и форточки.

Боксерский зал должен иметь прямое естественное освещение. Отношение площади световых проемов к площади пола – 1:6. Окна располагаются не ниже 2 м от пола. Для искусственного освещения применяют светильники рассеянного или отраженного света, лучше – люминесцентные лампы. Во время соревнований в залах с количеством зрителей более восьмисот освещенность на поверхности ринга должна быть не менее 1000 люксов.

Размеры и конструкция ринга должны соответствовать общепринятым стандартам и правилам соревнований. Боксерские перчатки и другой необходимый инвентарь должны быть установленного образца, содержаться в чистоте и исправном виде.

Так как ринг и боксерский инвентарь часто загрязняются, надо регулярно очищать и дезинфицировать их. В этих целях рекомендуется использовать специальные установки с бактерицидными лампами.

Необходимо также иметь аптечку со средствами для оказания первой помощи при травмах. Все медикаменты должны быть снабжены этикетками с названиями.

14.7. Профилактика травматизма

Чтобы успешно предупреждать травматизм, необходимо хорошо знать внутренние и внешние причины возникновения повреждений у боксеров. К внешним причинам относятся: недостатки в организации и проведении занятий (нарушения в методике обучения и тренировки, неверный подбор спарринг-партнеров, недисциплинированность занимающихся); неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия; плохое состояние инвентаря, одежды и обуви; отсутствие у боксеров необходимых защитных приспособлений и т. д. Среди внутренних причин отмечают: недостаточную физическую и технико-тактическую подготовленность боксеров, неудовлетворительное состояние здоровья, снижение уровня тренированности и др. Наряду с этим причинами травматизма могут быть нечеткое судейство на соревнованиях, применение запрещенных ударов и действий, нарушение правил соревнований. Установлено, что примерно 60% всех травм возникают из-за неподготовленности боксеров и 17% – в связи с недостатками в организации и методике проведения занятий.

В боксе обычно возникают повреждения двигательного аппарата, травмы лица, центральной нервной системы.

Повреждения двигательного аппарата в большинстве случаев связаны с различными травмами пальцев, лучезапястного и локтевого суставов. Обычно это растяжение и разрывы связок межфаланговых суставов, переломы фаланг, периоститы тыльной поверхности пястных костей, подвывихи первого пальца и переломы первой пястной кости. Основные причины этих повреждений: неправильное положение кулака в момент удара, плохое бинтование рук, неудовлетворительное состояние перчаток и снарядов.

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

Травмы центральной нервной системы редки у боксеров. Однако по своей значимости для здоровья спортсмена они заслуживают особого внимания. Одна из травм центральной нервной системы возникает вследствие нокаута. Он происходит чаще всего при нанесении точных и сильных ударов в нижнюю челюсть, область солнечного сплетения, переносицу, висок, боковую поверхность шеи.

Механизм возникновения нокаута зависит от места нанесения удара. Состояние нокаута характеризуется потерей равновесия, значительным нарушением координации движений, резким побледнением кожных покровов. Нокаутированным считается боксер, который в течение 10 секунд после удара не в состоянии продолжать бой. При нокауте возникает кратковременное расстройство в деятельности организма, которое, однако, может иметь опасные последствия, если не принимаются надлежащие меры. В случае нокаута спортсмена необходимо уложить, создать ему полный покой и обеспечить квалифицированную медицинскую помощь.

Боксер, получивший нокаут или тяжелый нокаун, в сопровождении тренера или представителя отправляется в лечебное учреждение или к месту жительства. Боксер, получивший тяжелый нокаут, после оказания ему первой медицинской помощи немедленно госпитализируется. Особенно внимательно следует относиться к боксерам, получившим нокаут после ударов в переносицу или в висок.

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

Основные направления профилактики травматизма в процессе подготовки боксеров:

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

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

Контрольные вопросы

1. Питание боксера.
2. Личная гигиена боксера.
3. Регулирование веса боксера.
4. Вспомогательные гигиенические мероприятия, повышающие работоспособность боксера.
5. Гигиенические требования к местам занятий боксом.
6. Профилактика травматизма.

ГЛАВА 15. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В СЕКЦИЯХ БОКСА. УЧЕТ И ОТЧЕТНОСТЬ

Учебно-спортивная работа по боксу может вестись в секциях спортивных обществ, в секциях высших и средних специальных учебных заведений, ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, секциях сельских и городских производственных объединений, на правах самостоятельной инициативы со всеми атрибутами лицензионной процедуры с регистрацией в местной государственной физкультурно-спортивной организации.

Характер работы различается по формам организации, которые зависят от задач, поставленных руководством, оплачивающим данную физкультурно-спортивную деятельность, от личных притязаний тренера, набранного контингента, материальных условий и возможностей его подготовки.

Ныне существующее Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации в своей работе руководствуется ранее разработанными положениями, содержащими единые принципы организации учебно-спортивной работы на местах. Основную работу по подготовке боксеров ведут низовые коллективы. Поэтому правления спортивных клубов, советы коллективов физической культуры независимо от их принадлежности должны уделять внимание:

- созданию благоприятных условий для проведения регулярных занятий, привитию занимающимся любви к боксу, повышению интереса к занятиям и росту спортивного мастерства;
- обеспечению всесторонней физической подготовки членов секции;
- постоянному совершенствованию уровня технической и тактической подготовленности занимающихся на основе высокой общей и специальной физической подготовленности;
- организации систематической воспитательной работы;
- привитию занимающимся навыков спортивной этики, дисциплины и преданности своему коллективу;
- укреплению здоровья занимающихся, соблюдению гигиены, а также четкой организации врачебного контроля;
- систематическому проведению спортивных соревнований и активному участию в них членов секции;
- активному участию членов секции в пропаганде спорта.

Секции бокса создаются в коллективах физической культуры, спортивных клубах учреждений, учебных заведений.

Началу занятий предшествует агитационная работа, которая состоит из различных форм рекламы:

- по телевидению;
- в виде афиш;
- проведения показательных выступлений, для чего необходимо иметь специальную бригаду демонстраторов и т. д.

В секцию могут приниматься мужчины, юноши, дети (не младше 10 лет), в настоящее время – и девушки. Занятия с ними проводятся по программам ДЮСШ и СДЮШОР.

Прием новичков в секцию проводится в сентябре–октябре каждого года, в начале подготовительного периода. Это не исключает возможности приема в секцию и в другое время года.

Нормативы количества занимающихся в учебных группах определены официальными программами. На данном временном отрезке это «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (2005). Однако не совсем понятны нормативы наполняемости учебных групп:

- почему при преимущественной необходимости попарной отработки учебного материала установлен норматив 15 человек;
- как можно обеспечить вариативность моделируемых ситуаций при наличии 4–5 человек в группе спортивного совершенствования.

По всей видимости, в этом вопросе следует ориентироваться на нормативы, указанные в работе М. И. Романенко (1978), согласно которым группы новичков состоят из 18–20 человек, а 1-го разряда – из 10 человек.

Имеет место практика, когда тренер, уделяя особое внимание «отбору», приходит к такому положению, когда к январю-месяцу в группе остается непозволительно малое число учащихся. В этом случае он вынужден делать дополнительный набор в период зимних каникул. Люди приходят, но возникает проблема: как вести занятия с теми, кто уже прошел половину годичной программы, и с теми, кто только что пришел? Видимо, занятия на этапе начальной подготовки необходимо вести с целью обучения, а не отбора, тем более что тех, кого можно отбирать, становится все меньше и меньше.

Учебно-тренировочные занятия в секции проводятся в форме уроков по общепринятой схеме, согласно расписанию, составленному с учетом занятости спортсменов на производстве и в учебе.

Формы планирования занятий

В каждой секции бокса должны вестись документы планирования, руководства и контроля за учебно-тренировочным процессом: учебный план, программа, рабочий план на определенный период с указанием характера и дозированием упражнений по их интенсивности, конспект занятий, расписание занятий, журнал учета посещаемости и содержания занятий; журнал учета спортивных результатов и календарь спортивных мероприятий. Для боксеров высших разрядов составляются индивидуальные планы подготовки, включающие перспективный план подготовки к ответственным турнирам, периодические и текущие планы.

В учебном плане определяются основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся и предусматриваются последовательность изучения материала, содержание основных разделов (тем занятий), количество часов по каждому разделу (табл. 46).

Таблица 46

Составные части учебного плана учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ и СДЮШОР (с расчетом часов)*

Разделы подготовки	Этапы						
	СО	НП		УТ		СС	
		1	2	1-2	3-4	1	2-3
ОФП	178	178	249	256	263	383	485
СФП	90	60	90	142	263	330	300
ТПП	30	60	113	170	350	380	420
Теор. п.	6	6	6	22	24	30	28
Контр.-перев. испыт.	4	4	6	12	12	60	80
Контр. сорев.	–	–	–	6	8	60	80
Инстр. суд. практ.	–	–	–	4	6	10	36
Восстановительные мероприятия	–	–	–	8	10	30	70
Медобследование	4	4	4	4	4	5	5
Общее к-во часов	312	312	468	624	940	1248	1456

* На каждый год многолетней подготовки составляется отдельный учебный план с расшифровкой содержания по каждому разделу.

Следуя учебному плану, тренер сможет правильно организовать учебно-тренировочный процесс и добиться успеха в спортивной работе.

Программа занятий составляется на основе учебного плана и определяет объем знаний и навыков, которые должны быть усвоены занимающимися.

В программе раскрываются формы и методы педагогической работы, определяется основное содержание учебного материала по теории и практике для конкретных контингентов занимающихся (ДЮСШ, ШВСМ и т. п.).

В разделе теории указывается название тем и краткое их содержание, а при изложении практического материала перечисляются все виды упражнений: строевые, общеразвивающие, специально-подготовительные и специальные.

Весь материал излагается по годам обучения и в определенной методической последовательности (см. главу 6).

В разделе функциональной подготовки приводятся нормы и требования, предъявляемые к занимающимся по физической, спортивной и судейской подготовке, а также материал для самостоятельной работы и рекомендуемая литература.

Программа, как правило, состоит из следующих разделов:

а) объяснительная записка, в которой указано: для кого предназначена программа, задачи обучения, порядок прохождения курса и форма зачета; количество занятий;

б) программный материал по годам обучения и периодам;

в) учебные нормы и требования, рекомендуемые учебные пособия.

Программа утверждается государственными организациями, и все требования в ней являются обязательными для выполнения, хотя не исключена возможность некоторого уточнения тех или иных задач и средств их выполнения в зависимости от условий работы.

Рабочий план составляется на основе учебного плана и может быть тематическим (когда материал излагается по темам, которые могут быть распределены на несколько занятий в методически целесообразной последовательности) или поурочным (когда определяется материал на каждое занятие).

Рабочий план составляется на полгода, три и один месяц – в зависимости от условий занятий и календаря соревнований. В рабочем плане указываются тема и содержание материала – перечень упражнений, объем тренировочных нагрузок.

В поурочном плане указывается основная тема занятия, например: встречные прямые удары правой в голову на атаку боковым левой и прямые удары левой в голову на атаку боковым правой в голову.

На определенный период подготовки составляется план (в форме графика) тренировки коллектива, в котором указываются все виды упражнений за планируемое время (от месяца до трех) в зависимости от календаря соревнований, а также ориентировочная кривая интенсивности нагрузки на каждое занятие.

Составление тренером индивидуальных планов является неотъемлемой частью подготовки боксеров старших и высших спортивных разрядов. При составлении индивидуального плана тренировки боксера необходимо учитывать: а) состояние здоровья; б) возраст; в) способность к восприятию при обучении; г) спортивную квалификацию; д) уровень подготовленности; е) трудолюбие и настойчивость; ж) боевой опыт; з) спортивные результаты; и) условия труда и отдыха; к) условия мест проведения спортивной тренировки; л) календарный план соревнований, в которых следует участвовать боксеру; м) весовую категорию, в которой выступает боксер.

При составлении плана тренер дает краткую характеристику моральных, волевых и физических качеств, технической и тактической подготовленности боксера и перечисляет основные недостатки, которые следует устранить, и положительные качества и навыки, которые следует развивать и совершенствовать.

На основании рабочего плана тренер составляет на каждое занятие конспект, в котором находят конкретное выражение все предложенные занимающимся упражнения и их направленность, даются методические указания, строго регламентируется время. Конспект составляется с учетом результатов предыдущих занятий, условий, в которых будет проведено новое занятие. В каждом занятии повторяется предыдущий материал, изучается и совершенствуется новый.

Конспекты уроков основываются на схемах уроков, приведенных в главе 7.

Практически схемы уроков в недельных циклах обучения и тренировки одновременно являются и планом-конспектом, структура которого остается единой, а содержание меняется в зависимости от тематического плана.

Расписание занятий определяет дни, часы, место проведения занятий. В нем указывается преподаватель, проводящий занятия.

Расписание позволяет правильно организовать работу секции, и при его составлении необходимо учитывать занятость занимающихся, характер их трудовой деятельности или учебы. Лучше всего начинать занятия через 3–4 часа после работы (чтобы спортсмен мог прийти домой, поесть и немного отдохнуть).

Важно, чтобы расписание было составлено на продолжительный срок и не подвергалось частым изменениям.

Журнал учета посещаемости занятий общеустановленной формы используется в каждой группе коллектива. В нем записываются также демографические данные, ведется учет подготовки и сдачи экзаменов, показателей специальной физической подготовленности.

В плане работы секции коллектива физкультуры находит отражение вся деятельность коллектива: организация учебно-тренировочной и воспитательной работы, участие в соревнованиях. План работы коллектива обычно составляется на год. Кроме того, в секции ведется учет состава занимающихся, а также учет их спортивных результатов.

Журнал учета участия в соревнованиях и накопления числа побед на присвоение спортивных разрядов. Целесообразно дублировать его информационной доской, располагающейся в зале.

Контрольные вопросы

1. Организационные мероприятия тренера по обеспечению работы секции.
2. Агитационные мероприятия тренера по организации набора в секцию.
3. Содержание учебного плана на одном из этапов подготовки боксера.
4. Содержание программы подготовки.
5. Содержание поурочного плана работы.
6. Содержание конспекта урока учебной направленности.
7. Содержание конспекта урока учебно-тренировочной направленности.
8. Содержание конспекта урока тренировочной направленности.
9. Ведение учета посещаемости и участия в соревнованиях.

ГЛАВА 16. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БОКСУ (по материалам учебника «Бокс» под общей редакцией И. П. Дегтярева, 1979)

Правила соревнований в любом виде спорта могут меняться как угодно и сколько угодно, если при этом не изменяется визуально-смысловое содержание оцениваемых упражнений.

Однако изменение правил соревнований может способствовать повышению или снижению их зрелищности, сохранению функциональных резервов организма или их чрезмерной эксплуатации, совершенствованию технико-тактического мастерства и наоборот.

Так, уменьшение времени на раунд и увеличение числа раундов приводит к интенсификации боя, к увеличению общего времени на зачастую непродуманные и «грязные» спурты, увеличению числа клинчей и времени нахождения в них.

Уменьшение времени раунда приводит к увеличению интенсивности боя, что в значительной мере препятствует участию в соревнованиях по любительскому боксу людей в возрасте старше 25 лет и, соответственно, вредит любительскому боксу как средству физической культуры.

Другой вариант – из вольной борьбы (что может появиться и в боксе): общая победа определяется не по общему числу выигранных баллов в ходе всех раундов, а по соотношению выигранных раундов независимо от качества победы в каждом из них! (?) Естественно, что такие правила не могут способствовать росту технико-тактического мастерства.

16.1. Значение соревнований

Соревнования по боксу являются продолжением учебно-тренировочного процесса. Их педагогическое значение состоит в том, что они подводят итоги учебно-воспитательной работы, выявляют отдельные слабые стороны учебно-педагогического процесса, способствуют повышению его качества, показывают достижения спортивных коллективов, тренеров и спортсменов.

Соревнования – лучшее средство обмена передовым опытом. На них спортсмен приобретает такие знания, которые в обычной учебно-тренировочной работе получить невозможно. Спортивные поединки требуют мобилизации всех способностей спортсмена. Они являются своеобразной проверкой

моральной и волевой подготовленности, боевых качеств и самым эффективным средством их воспитания. Присутствие зрителей, трудные условия поединка налагают на спортсмена большую ответственность за свои действия, требуют от него дисциплинированности и умения подчинять личные интересы интересам коллектива. Соревнования способствуют воспитанию у боксеров таких важнейших черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам.

Агитационное значение соревнований состоит в том, что они представляют собой интересное спортивное зрелище и привлекают большое количество зрителей. Соревнования по боксу популяризируют этот вид спорта среди молодежи и являются лучшим средством наглядной агитации. Поэтому их надо проводить в местах массового отдыха, во дворцах культуры, парках культуры и отдыха и в театрах.

16.2. Правила соревнований как спортивный закон

Правила международных соревнований по любительскому боксу содержат перечень условий, имеющих целью урегулировать права и обязанности как участников, так и судей, и поставить участников в равные условия во всех отношениях. Они носят официальный характер и обязательны для всех участников.

Российские правила в основных положениях идентичны международным. Они являются основой для правильной организации соревнований в соответствии с оздоровительными и воспитательными задачами спорта.

В них определяются виды соревнований, способы розыгрыша первенств и выявления победителей в личных и командных соревнованиях.

Чтобы уравнивать силы участников соревнований, их классифицируют по возрастным группам, весовым категориям и спортивным разрядам. Правила определяют условия, на которых участники допускаются к соревнованиям в соответствии с требованиями врачебно-педагогического контроля к состоянию здоровья и спортивной подготовленности.

В целях охраны здоровья участников и уменьшения травм правила бокса ограничивают действия боксеров на ринге, запрещают применять приемы, которые могут принести вред здоровью, регламентируют продолжительность боя в соответствии с возрастом участников и их спортивной подготовленностью.

Правила предусматривают также порядок организации судейства в соревнованиях, точно определяя функции судейского и подсобного персонала.

Следует иметь в виду, что правила соревнований в значительной степени определяют преимущественное содержание техники и тактику ее реализации.

Правила соревнований могут изменяться сколько угодно и как угодно. Как правило, эти изменения направлены на повышение зрелищности, объективности определения победителя, хотя они могут приносить противоположный результат (при самых лучших побуждениях).

16.3. Формы, характер и способы проведения соревнований

В зависимости от поставленных задач соревнования проводятся в различной форме.

На первенствах спортивных секций, коллективов физкультуры, районов, городов, областей, краев, республик, Федерации, ДСО и ведомств подводятся итоги учебно-тренировочной работы и выявляются сильнейшие боксеры, команды, организации. Победителю первенства присваивается звание чемпиона. Спортсмены, занявшие первые три места на всероссийских соревнованиях, награждаются соответственно золотой, серебряной, бронзовой медалями.

Турниры-мемориалы спортивных или общественных организаций, редакций или газет, министерств или ведомств посвящаются праздникам, выдающимся деятелям или спортсменам. К всероссийским турнирам-мемориалам допускаются боксеры, имеющие классификацию не ниже кандидата в мастера спорта.

Матчевые встречи между группами спортсменов, секциями коллективов физкультуры, спортивными обществами, городами, республиками способствуют обмену опытом работы, повышению мастерства, укрепляют и воспитывают у спортсменов патриотизм и преданность своему коллективу, городу, республике.

Отборочные соревнования проводятся среди сильнейших боксеров для комплектования сборных команд.

Классификационные соревнования («открытый ринг») – основная форма подготовки боксеров младших спортивных разрядов, позволяющая им в дальнейшем выйти на большой ринг.

По масштабу и представительству соревнования делятся на территориальные, ведомственные, международные, закрытые, открытые соревнования для определенных разрядов, возраста и весовых категорий.

Территориальные соревнования организуются комитетами по физической культуре и спорту с целью проверки состояния и развития бокса в городах, районах, областях, краях, республиках, с участием команд и отдельных спортсменов, проживающих на соответствующих территориях независимо от принадлежности к ДСО и ведомствам.

По характеру проведения соревнования могут быть:

а) личными, то есть на них определяются только личные места в каждой весовой категории;

б) лично-командными, то есть на них определяются личные результаты каждого боксера в отдельности, а затем на основании личных мест – места командные;

в) командными, то есть на них определяются только командные места на основании личных результатов каждого боксера из числа членов команды.

Соревнования по боксу могут проводиться по одной из трех систем:

а) с выбыванием проигравшего, когда участник (команда) выбывает из соревнований после первого поражения;

б) с выбыванием проигравшего, когда участник (команда) выбывает из соревнований после второго поражения, согласно существующему положению для данного соревнования;

в) круговой (только для команд), когда участвующие команды встречаются между собой по одному разу и каждый участник может иметь не более двух поражений.

Участники соревнований делятся на:

а) возрастные группы: младшая юношеская (14–15 лет), старшая юношеская (16–17 лет), юниоров (18–19 лет), взрослых (20 лет и старше). Юноши младшей группы не допускаются к соревнованиям юношей старшей группы, а юноши старшей группы – к соревнованиям юниоров;

б) весовые категории (см. Правила соревнования, с. 5, § 4);

в) спортивные разряды – согласно Единой всероссийской спортивной классификации.

На соревнованиях боксер имеет право встречаться с боксерами своего или смежного спортивного разряда.

Юниоры 18 лет участвуют в соревнованиях в группе взрослых только по разрешению врачебно-физкультурного диспансера, личному заявлению спортсмена и заявлению его тренера. Юниоры 19 лет выступают в соревнованиях взрослых на общих основаниях.

16.4. Организация и подготовка соревнований

Успешное проведение соревнований во многом зависит от тщательной и глубоко продуманной подготовки. Всю подготовительную работу целесообразно разделить на несколько этапов.

Первый этап включает:

- а) определение сроков и места проведения соревнований;
- б) разработку и утверждение положения и сметы расходов;
- в) выделение ответственных за проведение соревнований лиц (оргкомитета);
- г) подбор и утверждение председателя жюри (главного судьи) и главного секретаря.

Определение даты проведения соревнований связано со спортивным календарем. Рационально составленный и постепенно осуществляемый календарный план соревнований способствует пропаганде спорта, привлечению к нему молодежи, регулярному проведению учебно-тренировочных занятий, повышению уровня спортивной подготовленности боксеров.

Календарный план соревнований на предстоящий спортивный год составляется комитетами по физической культуре и спорту, ДСО и ведомствами. Положение о соревнованиях разрабатывается исходя из сроков календарного плана, причем следует учитывать, что оно является не только организационным, но и методическим документом, который определяет направление учебно-тренировочной работы в период предсоревновательной подготовки. Поэтому очень важно, чтобы положение было своевременно разослано организациям, участвующим в соревнованиях.

Подготовка к любым соревнованиям начинается с составления положения о них. Положение составляется спортивной организацией, проводящей соревнование. От того, как составлено положение о соревнованиях, учтены ли в нем все особенности их организации, зависит качество их проведения.

Положение о соревнованиях должно содержать ясно и кратко сформулированные пункты:

1. Цели и задачи. Цель соревнований (популяризация бокса, подведение итогов учебной работы, выявление сильнейших боксеров или команд) должна зависеть от масштаба соревнований.

2. Руководство соревнованиями. Указывается, кто организует соревнование и руководит им, а также состав судейской коллегии, кем она утверждается.

3. Время и место проведения. Определяются дни соревнований и указывается город (база), где проводится соревнование.

Для того чтобы узнать количество дней, необходимых для проведения соревнований, надо точно знать число участников в каждой весовой категории. При определении количества дней соревнований надо учитывать, что на проведение соревнований, в которых участвуют 2 человека, нужен 1 день, 3–4 человека – 2 дня, 5–8 человек – 3 дня, 9–16 человек – 4 дня. Обычно расчет ведется по весовой категории, в которой ожидается наибольшее число участников. Например, предполагается участие семи команд, имеющих по одному боксеру в весовой категории. Тогда на проведение соревнований требуется 3 дня.

Однако если учесть, что спортсмены должны приехать в город, где соревнования будут проводиться, за день до начала и уехать из города на следующий день после окончания соревнований, то нужно прибавить еще 2 дня. И в положении будет записано, что соревнования проводятся 5 дней. При расчете необходимо также учесть, что боксер в течение дня может выступить только в одном бою, т. е. может провести не более пяти боев за 7 дней. Продолжительность дневных или вечерних соревнований не должна превышать 4 часов.

Зная, сколько дней продлятся соревнования, можно установить точные сроки их проведения (см. Правила соревнований, с. 47, 48, приложения № 6, 7, 8).

4. Участники соревнований. В этом разделе определяется состав участвующих команд и число боксеров в весовых категориях от всех участвующих организаций, указывается квалификация (разряд) и возраст боксеров.

5. Условия соревнований. Этот пункт положения составляется в строгом соответствии с правилами соревнований (личные, командные, лично-командные). Указывается, по какой системе проводятся соревнования, (с выбыванием проигравшего, с выбыванием после двух поражений, круговой). Определение личных и командных результатов дано в §§ 30 и 31 Правил соревнований (см. Правила соревнований, с. 30–32).

6. Награждение команды и участников. В данном разделе указывается, чем награждаются команды или участники, занявшие призовые места, показавшие лучшую технику, тренеры и т. п.

7. Заявки на участие в соревнованиях. В этом разделе говорится о сроках и форме подачи предварительных и окончательных именных заявок.

В именную заявку следует включать только те сведения, которые необходимы для четкого и организованного проведения соревнований.

8. Прием участников. Указываются дата приезда и отъезда участников, условия их размещения и питания.

После того как разработано положение, составляется смета расходов, на основании которой организации, проводящие данные соревнования, выделяют денежные средства. При составлении сметы указываются наименование соревнований, сроки и место их проведения, количество судей, участников (в том числе и из других городов), расходы на их питание, размещение, проезд и т. п. В смете предусматриваются, кроме того, расходы на аренду помещений, художественное оформление места соревнований, транспортные, канцелярские расходы, расходы по установке ринга, а также расходы по оплате обслуживающего персонала (рабочих, врачей, медсестер).

При подготовке к соревнованиям крупного масштаба создается организационный комитет из 5–7 человек. В план его работы входит организация мероприятий, необходимых для успешного проведения соревнований. Организационный комитет составляет календарный план своей работы, привлекая к ней общественный актив. В качестве председателя жюри (главного судьи) приглашается наиболее опытный судья. От его организаторских способностей, объективности, принципиальности, выдержанности и дисциплинированности зависит успех соревнований.

Во второй этап подготовки к соревнованиям входят:

- а) выбор и оборудование места соревнований;
- б) подготовка инвентаря;
- в) подготовка места размещения;
- г) организация питания;
- д) подготовка мест для тренировок и взвешивания;
- е) укомплектование секретариата и судейской коллегии;
- ж) подготовка необходимой документации;
- з) проведение предварительной информации о соревнованиях.

Соревнования по боксу могут проводиться на воздухе (летом) и в закрытом помещении. Площадка, на которой устанавливается ринг, должна быть защищена от солнечных лучей.

Место проведения соревнований должно быть красочно оформлено лозунгами, плакатами, таблицами, графиками, отражающими ход соревнований. Рядом должны быть комнаты для переодевания участников, судей, медперсонала, душ с теплой водой.

Место соревнований радиофицируют, и микрофоны устанавливаются на столах председателя жюри (главного судьи) и судьи-информатора.

В непосредственной близости к рингу устанавливается стол жюри (главной судейской коллегии), пять (три) маленьких столиков для судей вне ринга,

столы для хронометриста, судьи-информатора и медперсонала. Места для представителей команд оборудуются в стороне от мест судей, для участников соревнований – в зрительном зале.

Размеры ринга, войлока, брезента должны строго соответствовать указанным в правилах соревнований.

Строгое соблюдение требований при оборудовании мест соревнований гарантирует безопасность их проведения.

Для проведения соревнований требуется определенное количество боксерских перчаток. Известно, что одна пара перчаток может быть использована не более чем в 5–6 боях. Поэтому установить примерное количество пар перчаток не представляет труда, если предварительно подсчитать, сколько будет боев за все дни соревнований.

По предварительным заявкам недалеко от мест проведения соревнований и мест питания подготавливаются места для размещения прибывающих команд. Если они расположены далеко, участников следует обеспечить транспортом.

На месте размещения команд желательно иметь медпункт с дежурным врачом, медицинские весы, комнату культмассовой работы, где должны быть газеты, журналы, игры и т. п.

Питание следует организовать по свободному меню, имея в виду регулирование веса участников. Часть рациона участники должны получать в виде простокваши, сметаны, сырых яиц, шоколада, фруктов и т. п. Ориентировочно надо установить часы завтрака, обеда и ужина.

Чтобы иногородние спортсмены могли тренироваться перед соревнованиями, им необходимо предоставить боксерский зал с горячим душем и медицинские весы для контроля веса.

Взвешивание целесообразно проводить по месту размещения участников в двух смежных комнатах. Одна из них отводится под раздевалку, в другой проходит взвешивание. Для контрольного взвешивания участникам предоставляются другие весы. В комнате для взвешивания должны быть установлены столы для судьи, секретаря и врача.

Судейская коллегия комплектуется в основном из местных судей. Соответствующая федерация бокса выделяет необходимое количество судей, помощников секретаря, радиоинформатора и главного врача соревнований.

Документация, необходимая для проведения соревнований, – это протоколы соревнований, карточки участников, судейские записки, графики и др.

Необходимо также подготовить и отпечатать афиши, программы, билеты участников и т. п. в соответствии с местными потребностями и условиями.

Предварительная информация заключается в том, что через печать, радио, телевидение передаются сообщения о соревнованиях, дате и месте их проведения, участниках. Необходимо установить контакт с представителями прессы об освещении хода соревнований в местной печати. Желательно организовать выпуск бюллетеня в дни соревнований.

Для участников соревнований, тренеров, представителей и судей составляется памятка, в которой указываются:

- 1) место и время работы медицинской и мандатной комиссий;
- 2) место и время проведения совещаний с представителями и судьями;
- 3) время и порядок торжественного открытия и закрытия соревнований;
- 4) адрес столовой и распорядок питания участников;
- 5) место и время взвешивания участников соревнований;
- 6) адреса, дни и часы работы городских бань;
- 7) адреса и часы работы мест для тренировок и врачебных кабинетов;
- 8) адрес и телефон местного комитета физической культуры и спорта;
- 9) адреса, дни и часы работы местных музеев, выставок;
- 10) адрес и телефон места расположения участников;
- 11) адреса и телефоны железнодорожного вокзала, аэропорта, расписание поездов и самолетов.

На третьем этапе подготовки к соревнованиям проводится:

- а) прием и размещение участников;
- б) работа мандатной комиссии по допуску участников;
- в) общее собрание участников по ознакомлению с условиями соревнований;
- г) совещание судейской коллегии.

Прием и размещение иногородних участников и судей, прибывающих на соревнования, осуществляется представителем оргкомитета, отвечающим за встречу, и представителями местных общественных и спортивных организаций. В аэропорту, на вокзалах и в других местах возможного прибытия иногородних участников вывешиваются объявления с указанием адреса, по которому они должны являться. Судьи, прибывающие на соревнования, должны размещаться отдельно от участников.

Допуск к соревнованию осуществляет мандатная комиссия, которая проверяет заявки и документы участников, обусловленные правилами и положением о данных соревнованиях. Ответственность за допуск участников несут председатель жюри (главный судья), председатель мандатной комиссии и главный врач соревнований.

Заявка на участие в соревнованиях должна соответствовать установленной форме. При ознакомлении с ней обращается внимание на возраст, спортивный разряд участников (соответствует ли он правилам соревнований, допущены ли они к соревнованиям врачом), проверяется наличие подписи врача, даты и печати врачебно-физкультурного диспансера или другого медицинского учреждения против каждой фамилии. Разрешение врача должно быть дано не ранее чем за 3 дня до начала соревнований, а для иногородних участников – за 3 дня до выезда на соревнование. Особенно тщательно просматриваются врачом (членом комиссии) врачебно-контрольные карты на заявленных боксеров, в которых должны быть подробно заполнены все графы с обязательным заключением окулиста и невропатолога.

При допуске к соревнованиям на каждого боксера составляется карточка участника на все дни соревнований, заверенная подписями врача, обслуживающего соревнования, и председателя мандатной комиссии, карточка информатора и анкета.

Накануне начала соревнований проводится общее собрание боксеров, тренеров, представителей и судей с обязательным присутствием на нем лиц, отвечающих за проведение данных соревнований. На нем представляется судейская коллегия, объявляется порядок проведения соревнований, заключение мандатной комиссии о допуске команд и участников, уточняются отдельные пункты правил и положения о соревновании, назначается время и место взвешивания, порядок жеребьевки. Обычно жеребьевка проводится в период взвешивания, за исключением случаев, когда положением предусмотрено рассеивание. На командных соревнованиях жеребьевка проводится до взвешивания или по окончании его. В заключение сообщается порядок официального открытия и закрытия соревнований.

По окончании общего собрания проводится первое совещание судейской коллегии. На совещании уточняется состав судейской коллегии, производится инструктаж, назначаются судьи для проведения взвешивания участников, определяются судьи для судейства на ринге.

16.5. Организация судейства

Первый день соревнований начинается со взвешивания участников. Условия взвешивания первого дня зависят от характера соревнований (см. Правила соревнований, с. 20–21, § 21). При взвешивании участник обязан предъявить документ с фотографией, удостоверяющей его личность. В последующие дни взвешивание продолжается в течение 1 часа. Взвешиваются

только те боксеры, которые участвуют во встречах данного дня. По окончании взвешивания первого дня соревнования проводится совещание с тренерами-представителями, на котором объявляются результаты жеребьевки по весовым категориям и полный график боев на все дни соревнований. Сообщается время и порядок открытия соревнований, торжественного парада и подъема флага. В дальнейшем совещания с представителями проводятся ежедневно после взвешивания. После окончания совещания жюри назначает на каждую пару боксеров судей на ринге и судей (3 или 5) вне ринга.

Судейство соревнований осуществляет судейская коллегия, в состав которой входят: председатель жюри (главный судья), члены жюри, судьи на ринге и вне ринга, главный секретарь, главный врач, судья-хронометрист, судья при участниках, судья-информатор, комендант соревнований.

Каждый бой судят: судья на ринге, 5 (3) боковых судей вне ринга, которые размещаются во время боя по трем или четырем сторонам ринга.

Председатель жюри (главный судья) следит за боями, за работой судейской коллегии и в целом за соревнованиями. От членов жюри требуется отличное знание правил и умение безошибочно применять их в конкретных случаях.

Для более квалифицированного судейства надо, чтобы менее опытные судьи работали вместе с более опытными.

В случаях явной ошибки или неправильного поведения судьи на ринге жюри может остановить бой и дать ему необходимые краткие указания, а также остановить бой и объявить победителя ввиду явного преимущества одного из боксеров, если судья на ринге не прекращает бой, а действительное положение требует этого.

Повышению квалификации судей способствует ежедневное обсуждение результатов судейства, на котором жюри указывает на случаи хорошего и плохого судейства, по-деловому и объективно оценивает работу каждого судьи и дополнительно их инструктирует.

Во всех случаях жюри должно проявлять максимум такта и учитывать, что судейство соревнований по боксу является сложным и в известной мере субъективным.

Решение большинства судей вне ринга при определении победителя является окончательным и никем не может быть изменено или отменено, за исключением случая, когда одна или несколько записок судей, оказавшихся в большинстве, оформлены с ошибками или исправлениями (такие записки признаются недействительными, аннулируются и заменяются контрольными записками жюри), или если на всероссийских соревнованиях по календарному

плану Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации разошлись мнения жюри и судей вне ринга в определении победителя (в случае явно неправильного определения победителя судейской коллегией жюри имеет право отменить или изменить решение большинства судей вне ринга при наличии двух контрольных записок членов жюри и при условии единого взгляда всех членов главной судейской коллегии).

Решение главной судейской коллегии (жюри) никем не может быть изменено и является окончательным. Если после какого-либо боя подан официальный протест, при отсутствии оснований для него жюри может его отклонить. Но если при определении победителя допущены грубые ошибки, жюри разбирает протест в присутствии представителя команды, опротестовавшего решения судей. При разборе протеста жюри знакомит судей с его содержанием, заслушивает представителя команды и судейскую бригаду.

Решение жюри должно быть сообщено до окончания программы соревнования данного дня.

Жюри дано право снимать с соревнований судей, допустивших грубые ошибки при судействе.

Судья на ринге выполняет наиболее ответственные функции во время поединка боксеров. Он руководит ходом боя, внимательно следит за спортсменами, оценивая их действия и не допуская никаких нарушений правил. Мастерство судьи на ринге заключается прежде всего в хорошем знании правил соревнований, своих прав и обязанностей, знании техники и тактики бокса, точном понимании сущности поединка, учете индивидуальных особенностей спортсменов.

Уровень проведения боя в большой мере зависит от судьи на ринге. Он должен обладать выдержкой и уметь в напряженные моменты боя сохранять спокойствие и уверенность, не поддаваться под влияние зрителей, участников и представителей.

Лучшие качества судьи на ринге проявляются в том, что он точно и своевременно реагирует на нарушения правил соперниками в бою. Справедливое наказание за эти нарушения выявляет недостатки в технике спортсменов, нацеливает тренеров на устранение этих недостатков.

Действия судьи на ринге имеют большое воспитательное значение не только для боксеров, ведущих поединки, но и для всех, кто наблюдает за ними. Они видят, насколько требователен судья к ведению боя, оценивают его объективность и делают для себя соответствующие выводы. Все это также накладывает большую ответственность на судей за свои действия.

Одной из главных обязанностей судьи на ринге является забота об охране здоровья боксеров. Если он видит явное преимущество одного из них, то должен не допускать избиение и прекратить бой.

Работа судьи на ринге начинается с момента появления на ринге боксеров. Проверив их готовность (наличие капы, бандажа и пояса), судья дает сигнал хронометристу о начале боя.

Во время боя судья на ринге должен стремиться быть сбоку боксеров, чтобы видеть обоих сразу, не стоять на месте, быть подвижным, но не торопливым и суетливым, не прикрывать нейтральной командой «Брек!» запрещенные действия одного из боксеров. При запрещенных действиях, особенно захватах, надо делать замечания нарушителю, но учитывать при этом, что частые остановки боя создают обстановку нервозности и неблагоприятно сказываются на ведении единоборства.

Во всех случаях судья на ринге должен руководствоваться правилами соревнований и инструкцией к ним.

Судья вне ринга оценивает по шкале вспомогательных очков удары и действия обоих боксеров и определяет победителя по наибольшей сумме очков. Оценка действий боксера во время боя по шкале вспомогательных очков требует от судьи знания правил бокса, наблюдательности, внимания, объективности, знания техники и тактики боя. Невнимательность во время поединка приводит к тому, что судья теряет целостность представления о ходе единоборства.

Правила бокса обязывают судью рассматривать удары как главную сторону действий боксеров, однако он должен учитывать также и другие стороны их мастерства. При равенстве очков победу следует отдавать боксеру, который показал лучшую технико-тактическую подготовленность.

Судья вне ринга имеет право не засчитывать предупреждения, объявленные судьей на ринге, если он убежден, что они сделаны ошибочно, и свое согласие и несогласие обязан отметить в судейской записке. В том случае, если боксер нарушает правила боя, а судья на ринге не объявляет нарушителю предупреждение, судья вне ринга имеет право сделать это сам, о чем он делает отметку в судейской записке.

Главный секретарь соревнований руководит работой секретариата под наблюдением председателя жюри (главного судьи). Работа его начинается с подготовки достаточного количества необходимой документации для проведения соревнований (карточки участников, судейские записки, протоколы, графики соревнований, номера жребия и др.).

На взвешивании секретарь фиксирует вес боксера в карточке участника, записывает номер жребия (если жеребьевка проводится на весах). Затем составляет графики по весовым категориям. Руководствуясь программой соревнований, устанавливает очередность встреч внутри каждой весовой категории для очередного круга соревнований. Список пар, составленный секретарем, утверждается жюри, размножается и доводится до сведения участников. Экземпляры списков состава пар выдаются представителям команд, врачам, судьям при участниках, информатору, хронометристу и судьям, принимающим непосредственное участие в судействе, с отметками о назначении на судейство тех или иных пар в качестве судьи на ринге или вне ринга (с указанием номера стола). Далее на каждую пару заготавливается 5 (3) судейских записок, заполняются протоколы соревнований (в порядке выступления).

По ходу соревнований секретарь фиксирует в протоколе результаты поединков. Неправильная оценка, вынесенная судьей вне ринга, помечается знаком «минус» против фамилии судьи. Предупреждения, вынесенные судьей на ринге, характер нарушения, согласие и несогласие с этим судьей вне ринга заносятся в протокол соревнований. По окончании каждого дня соревнований подводится итог закончившихся боев (по их характеру) и работы судей.

В командных соревнованиях подсчитываются очки, набранные отдельными участниками и командами.

Главный врач соревнований ведет наблюдение за боксерами в процессе соревнований и оказывает им медицинскую помощь.

Врач обязан внимательно наблюдать за боями и записывать результаты наблюдений, чтобы на следующий день при осмотре обратить особое внимание на боксеров, продолжающих соревнования, но получивших повреждения, бывших в нокауте, а также прошедших тяжелые бои. Если имеются какие-либо признаки болезненного состояния боксера, врач обязан снять его с соревнований. В случае остановки боя из-за повреждения врач обязан проконсультировать судью о возможности продолжения боя. Правила соревнований не разрешают врачу вмешиваться во время боя в действия судьи на ринге, но через председателя жюри (главного судью) врач может потребовать прекратить бой, если он находит, что его продолжение опасно для здоровья боксера.

Судья-хронометрист с помощью гонга объявляет о начале и конце каждого раунда.

Хронометрист подчиняется судье на ринге, находится рядом с информатором для того, чтобы тот мог подавать команду «Секунданты, за ринг!»,

и объявляет через микрофон судьи-информатора, какой по счету начинается раунд. Если судья на ринге по каким-либо причинам останавливает бой, хронометрист продлевает время боя на столько, на сколько он был приостановлен.

Если один из боксеров находится в нокдауне, хронометрист взмахами руки (или стуком) помогает судье на ринге точно определять секундные интервалы. Если в период счета время раунда истекло, судья-хронометрист не подает сигнала до тех пор, пока судья на ринге не подаст команду «Бокс!». Сигнал о начале следующего раунда подается в этом случае через минуту.

На крупных соревнованиях должно быть два хронометриста. Один из них следит за временем, другой объявляет раунды и определяет их начало и конец ударами в гонг. Хронометристам рекомендуется меняться ролями, чтобы избежать утомления. Счет раундам надо вести на бумаге: написать цифры 1, 2, 3 и, когда закончится первый раунд, зачеркнуть первую и т. д.

У хронометриста должно быть два секундомера. Одним он контролирует время боя и перерыв между раундами, другим фиксирует время возможных остановок боя.

Судья при участниках отвечает за своевременный выход боксеров на ринг. Руководствуясь списком очередности пар, он обязан предупреждать боксеров о выходе на ринг и о цвете угла. На судью при участниках возлагается также проверка состояния спортивной одежды и снаряжения боксеров. Он не должен допускать участников к соревнованию в неопрятном костюме, без раковины, капы, пояса, а также со смазанным жиром лицом. Судья при участниках присутствует при надевании перчаток, наблюдает за тем, чтобы правильно бинтовались руки, шнуровались перчатки и завязывались узлы.

Судья-информатор сообщает программу соревнований, объявляет о порядке встреч, вызывает спортсменов на ринг, представляет боксеров и судей зрителям. В перерыве между раундами сообщает данные об участниках поединка, информирует о положении их в ходе розыгрыша (проведенных ими боях). По окончании боя объявляет решение судей. Информация должна быть ясной, короткой и не мешать боксерам вести поединок, а зрителям – его смотреть. Для сообщений следует использовать карточки участников соревнований.

Информация ведется по радио. Микрофон устанавливается на отдельном столе вблизи стола председателя жюри (главного судьи) и рядом со столом хронометриста. Работа информатора должна быть поручена человеку, сведущему в вопросах бокса и обладающему хорошей дикцией.

Комендант соревнований обязан создать необходимые условия для проведения соревнований: своевременно подготовить и оформить места соревнова-

ний в соответствии с правилами соревнований, обеспечить участников и судей всем необходимым инвентарем (боксерские перчатки, пояса, секундомеры, канифоль и т. п.).

Во время соревнований комендант обязан неотлучно находиться у ринга и действовать в соответствии с указаниями жюри. Перед проведением финальных соревнований необходимо определить порядок торжественного закрытия соревнований: порядок награждения призеров, список лиц, награждающих участников, тренеров, судей; список лиц, которым предоставляется почетное право спуска флага соревнований.

Для стимулирования спортивно-технического мастерства рекомендуется установить именные призы для участников, показавших лучшую технику; награждать судей, тренеров и организаторов соревнований; к награждению привлечь известных спортсменов, тренеров и общественный актив. В последний день соревнований жюри проводит итоговое совещание судей, представителей команд, тренеров и утверждает результаты соревнований, оценивает проделанную работу.

По окончании соревнований (не позднее 3 дней) главный судья и главный секретарь за своими подписями сдают отчет (см. Правила соревнований, с. 60, приложение 18) в организацию, поручившую им проведение соревнований. Судейские записки сохраняются в организации, проводившей соревнования, до утверждения отчета о соревнованиях.

Всеобщий признак спорта – соревновательные начала. Спортивные соревнования имеют большую побудительную силу, оказывают организующее влияние, стимулируют достижения коллективов, а также личные победы спортсменов. Являясь эффективным методом развития физических и духовных сил, они содействуют достижению людьми физического совершенства.

Система спортивных соревнований как одна из органических сторон физического воспитания представляет собой социальный механизм массового воздействия общества на формирование нового человека.

Большое воспитательное значение имеют правила спортивных соревнований, представляющие собой важнейшие уставные положения, определяющие необходимый порядок и условия организации и проведения соревнований и регламентирующие поведение, действия участников и судей.

Контрольные вопросы

1. Цель и задачи проведения соревнований.
2. Содержание положения о соревнованиях.
3. Формы проведения соревнований.
4. Перечень мероприятий по материальному обеспечению соревнований.
5. Перечень мероприятий по подготовке собственной команды к участию в соревнованиях.
6. Состав судейской коллегии.
7. Принцип оценки технических действий.
8. Перечень запрещенных действий и степень наказаний.
9. Обязанности главного судьи.
10. Обязанности бокового судьи.
11. Обязанности рефери.
12. Обязанности судьи-информатора.
13. Порядок заполнения судейской записки.
14. Порядок выявления победителя.

ГЛАВА 17. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЛЕТНИХ ЛАГЕРЕЙ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

17.1. Организация летних оздоровительных лагерей

Наиболее эффективным средством воспитания членов секционного коллектива, сохранения контингента учащихся спортивной секции, воспитания индивидуальных психологических качеств через коллектив является летний спортивно-оздоровительный лагерь.

Задачи лагеря:

- сплочение коллектива;
- социальное воспитание личности коллективом;
- социальная адаптация;
- общее оздоровление;
- расширение диапазона двигательных и умственных умений.

Летние лагеря могут организовываться под различными наименованиями, в зависимости от того, какая организация берет на себя основную финансовую нагрузку.

К ним могут относиться:

1. Оздоровительные лагеря.
2. Спортивные лагеря.
3. Спортивно-оздоровительные лагеря.
4. Оздоровительно-трудоустроенные лагеря.
5. Оборонно-спортивные лагеря.

Для организации таких лагерей необходимо проведение ряда мероприятий.

1. Планирование лагеря на уровне какой-либо официальной организации путем введения их в ее годовой план, включая составление сметы расходов.

2. Обеспечение места проведения лагеря:

- земельный участок;
- подъездные пути;
- водоснабжение;
- санитарно-гигиенические площадки;
- место врача;
- фекальные отводы;
- отхожие места;
- размещение учащихся (спальные корпуса, домики, палатки);
- размещение спортплощадок;

– оборудование для специализированных занятий (вплоть до самостоятельного строительства открытых ковров).

3. Обеспечение комфортности и безопасности купания (требования к месту купания по берегу и дну).

4. Обеспечение безопасности купания (спасательные плавсредства, плавруки).

5. Обеспечение питанием.

6. В период подготовки к лагерю также необходимо обеспечить его наполнение:

– бытовыми объектами (библиотека, просмотрный зал с телевизором, гладильня и т.д.);

– спортивным оборудованием;

– бытовым инвентарем.

7. Проведение родительского собрания.

Поскольку в настоящее время государственные и общественные организации берут на себя только часть расходов, необходимо проведение родительского собрания не только для инструктажа родителей, но и для их согласия на дополнительную оплату расходов. Далее необходимо позаботиться об обеспечении проезда к месту лагеря и для возвращения назад, для чего заключается договор с транспортным предприятием. За два–три дня до отъезда необходимо провести общее собрание детей и родителей.

8. Для руководства лагерем необходимо предусмотреть:

– состав руководства лагерем и тренерского состава;

– обеспечение дневальной службы;

– обеспечение выполнения распорядка дня;

– обеспечение охраны лагеря;

– обеспечение внутреннего надзора;

– обеспечение безопасности на воде;

– обеспечение экологической дисциплины;

– обеспечение противопожарной дисциплины;

– обеспечение безопасного функционирования на природе.

9. Содержание учебно-воспитательной работы:

– планирование и проведение учебной работы;

– планирование и проведение оздоровительной работы (закаливание, общее двигательное развитие, общая физическая подготовка, спортивные мероприятия);

– планирование и проведение развлекательных программ;

– планирование и проведение туристических походов и поездок.

10. Воспитательная работа:
- участие всех в оборудовании и культурном оформлении лагеря;
 - проведение бесед, диспутов, праздников, турпоходов и экскурсий;
 - просмотр фильмов с последующим обсуждением;
 - разбор конфликтных ситуаций и лагерных нарушений.
11. Обеспечение врачебного контроля и самоконтроля:
- организация общего врачебного контроля;
 - обучение самоконтролю и организация проверки усвоения привычки к самоконтролю.
12. Организация приезда, отъезда и передачи детей родителям.
13. Организация пляжного режима загара и купания.
14. Проведение социологического опроса по результатам лагеря.
15. Составление общего и финансового отчетов.
16. Основой смысловой деятельности в лагере является распорядок дня.

Его неукоснительное соблюдение является залогом выполнения поставленных задач и обеспечения порядка во всех аспектах лагерной жизни (табл. 47).

Таблица 47

Распорядок дня лагерных (учебно-тренировочных) сборов

№	Время	Содержание работы*	Ответственный
1.	7.00	Подъем	Дежурный
2.	7.00 – 7.15	Туалет	Дежурный
3.	7.15 – 7.45	Физзарядка	Преподаватели
4.	7.45 – 8.00	Туалет	Дежурный
5.	8.00 – 8.30	Завтрак	Зав. столовой
6.	8.30 – 10.00	Море/река (отдых)	Преподаватели
7.	10.00 – 12.00	Учебно-тренировочное занятие (ОРП, ОФП)	Преподаватели
8.	12.00 – 13.00	Отдых	Преподаватели
9.	13.00 – 14.00	Обед	Зав. столовой
10.	14.00 – 15.00	Отдых (мертвый час)	Преподаватели
11.	15.00 – 17.00	Учебно-тренировочное занятие (специализация)	Преподаватели
12.	17.00 – 19.00	Море/река (отдых)	Преподаватели

Окончание табл. 47

13.	19.00 – 20.00	Ужин	Зав. столовой
14.	20.00 – 22.30	Массовые (развлекательные) мероприятия	Отв. за воспитательную раб.
15.	22.30 – 22.45	Вечерняя проверка	Дежурный
	22.45 – 23.00	Вечерний туалет	Дежурный
16.	23.00	Отбой	Дежурный

* Возможно изменение расписания в связи с туристическим походом или экскурсией.

17.2. Организация учебно-тренировочных сборов

Аналогичной по составу административно-хозяйственной и воспитательной деятельности является организация учебно-тренировочных сборов.

Сборы для спортсменов высокого класса по своему назначению делятся на:

- профилактические (общеоздоровительные), которые проводятся в подготовительный период;
- учебно-тренировочные, которые проводятся на этапе предварительной подготовки основного периода;
- предсоревновательные, которые проводятся на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

Учебно-тренировочный сбор

Цель проведения учебно-тренировочных сборов – завершить подготовку боксеров к соревнованиям и, по сути, они являются последним мезоциклом этапа непосредственной подготовки.

На сборах решаются задачи заключительной части этапа непосредственной подготовки к соревнованиям. Длительность сборов примерно 20 дней. Количество участников в каждой весовой категории и сбора в целом определяется перспективными задачами организации, проводящей сбор, и характером предстоящих соревнований.

Возможности и задачи сборов определяют более конкретизированный характер и содержание тренировочной работы. Обычно сборы проводят на спортивных базах, расположенных в загородной местности.

В условиях круглосуточного контакта со спортсменами тренеры имеют возможность лучше узнать каждого из них, полнее определить их способности к восприятию высоких тренировочных нагрузок. На сборах легче сплотить коллектив на решение спортивной задачи. Перемена обстановки способствует

хорошему настроению спортсменов, повышает желание тренироваться, помогает быстрому восстановлению.

Для успешной работы на сборах создаются тренерские советы, в состав которых входят все тренеры и врач, а также привлекаемые к работе сбора работники медико-биологического центра (физиологи, психологи, массажисты и др.).

Учебно-методическую документацию сбора (общий план работы, учебный план, рабочий (поурочный) план, индивидуальные планы и распорядок дня) составляют на основе анализа предшествующей сбору подготовки спортсменов и с учетом задач на предстоящих соревнованиях.

План воспитательной и культурно-массовой работы составляют с учетом исторических особенностей местности, где проводится сбор, и контингента спортсменов.

Выполнение планов учебной и воспитательной работы организует и контролирует дежурный тренер. График дежурств составляют на весь период сбора с учетом занятости каждого из тренеров в конкретных мероприятиях общего плана работы.

На основе анализа выполнения индивидуальных планов тренировки и докладов тренеров, ответственных за подготовку спортсменов на местах, тренерский совет составляет всю методическую документацию сбора: учебный план, в котором определена задача сбора и указан приблизительный объем тренировочной работы; рабочий план, который состоит из недельных циклов тренировки и предусматривает выполнение задач учебного плана в конкретных условиях с контингентом спортсменов, прибывших на сбор. Каждый недельный цикл направлен на выполнение определенной задачи этапа непосредственной подготовки.

В начале каждого сбора проводится организационное собрание всех участников, на котором старший тренер сообщает о состоянии подготовленности участников сбора, знакомит их с общим планом работы и другой методической документацией.

Ниже приводится план мероприятий по организации и проведению сборов.

1. Организационная работа.

- Планирование организации (место проведения, спортивная база и т.д.).
- Обеспечение финансирования:
 - утверждение календарного плана;
 - составление и утверждение сметы расходов.

- Обеспечение размещения и питания:
 - связь и документирование места сборов;
 - связь и документирование обеспечения питания.
- 2. Обеспечение учебного процесса:**
 - планирование и проведение учебной работы;
 - планирование и проведение тренировочной работы;
 - обеспечение педагогического контроля.
- 3. Проведение воспитательной работы:**
 - проведение собраний и бесед;
 - проведение досуга;
 - обеспечение гигиенического режима дня;
 - обеспечение бытового контроля;
 - рычаги административно-дисциплинарного воздействия;
 - рычаги косвенного дисциплинарного воздействия.
- 4. Обеспечение врачебного контроля.**
 - Экспресс контроль.
 - Плановый контроль.
 - Прогнозирующий контроль.
 - Диетология.
- 5. Завершение сборов.**
 - Подготовка к участию в соревнованиях:
 - оценка технико-тактической готовности;
 - оценка функциональных возможностей;
 - принципы комплектования команды;
 - обеспечение заявки.
 - Обеспечение отъезда:
 - финансовое обеспечение;
 - обеспечение транспорта;
 - проведение собрания участников команды.
 - Отчет о сборах:
 - финансовый отчет;
 - отчет о сборах.

Контрольные вопросы

1. Составить ходатайственное письмо на включение летнего лагеря в план мероприятий в какой-либо организации.
2. Составить план проведения спортивно-оздоровительного лагеря.
3. Составить план мероприятий для организации спортивно-оздоровительного лагеря.
4. Составить распорядок дня спортивно-оздоровительного лагеря.
5. Составить план спортивных мероприятий для спортивно-оздоровительного лагеря.
6. Составить план воспитательной работы для спортивно-оздоровительного лагеря.
7. Составить план учебно-тренировочной работы для спортивно-оздоровительного лагеря.
8. Составить план проведения учебно-тренировочного сбора (хозяйственная часть).
9. Составить план проведения учебно-тренировочного сбора (воспитательная часть).
10. Составить план проведения учебно-тренировочного сбора (учебная часть).
11. Составить план проведения учебно-тренировочного сбора (медицинская часть).

ГЛАВА 18. МЕРОПРИЯТИЯ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ МАССОВОСТИ И СОХРАНЕНИЮ КОНТИНГЕНТА УЧАЩИХСЯ

18.1. Вопросы рекламы избранного вида единоборств

По данным научных исследований в области здравоохранения и физической культуры, в настоящее время около 80% детей рождается нездоровыми, а к окончанию средней общеобразовательной школы здоровых остается около 7%.

Получается, что все наши притязания в области спортивных достижений касаются незначительного числа людей нашей страны. Остальным дорога в спорт заказана, поскольку государство выделяет средства только на функционально одаренных людей.

Однако в период детства, при правильно поставленном физическом воспитании ряд функциональных отклонений может быть устранено.

Прежде всего, важно обеспечить правильное индивидуальное питание, что решается с помощью медицины. Но эффективное усвоение адекватного питания возможно только при его интенсивной востребованности.

Поэтому первостепенное значение для эффективной коррекции функциональных отклонений путем питания (за исключением анатомических) имеют занятия физической культурой.

Таким образом, незначительная часть детей может заниматься спортом, а остальная часть требует определенной адаптации.

В этой связи уместна сноска в новой программе по боксу (2005) о целесообразности организации спортивно-оздоровительных групп, начиная с 7 лет. Жаль только, что программа эта не наполнена содержанием, относящимся к боксу, а занятия общефизическими упражнениями без наполнения деятельностью боксера выхолащивает всю идею. Ведь это все равно, что организация общеоздоровительных групп без дифференцировки по видам физической деятельности, которые посещают только люди в преклонном возрасте.

Однако чрезмерно ранняя специализация приводит к чрезмерно раннему отсеву детей, что отмечено в исследованиях Г. С. Тумаяна (2000, т. 4).

С учетом вышесказанного, и с учетом охранительной ориентировки родителей, у которых дети имеют какие-либо функциональные отклонения, тренеру по боксу необходимо предпринимать значительные усилия по организации рекламы своего вида единоборств. База для этого имеется в виде

общего стремления каждого мальчишки приобрести личную защищенность и социальную значимость.

Главное заключается в том, чтобы в период рекламы на первый план выступало не единоборство с задачами «победить весь мир», а комплекс приемов, обеспечивающих безопасность каждого, и наличие коллектива, способного защитить его члена.

Рекламная кампания включает в себя:

- подготовку афиш (составление и тиражирование);
- распространение афиш (вначале лично, затем с помощью воспитанников);
- размещение рекламы на телевидении (если есть такая возможность);
- проведение показательных выступлений в школах;
- проведение показательных выступлений в период спортивных праздников с одновременной ориентированием желающих о месте и времени работы секции;
- агитационная работа в школах с помощью уже занимающихся в секции учеников;
- привлечение к такой агитации заинтересованных преподавателей физической культуры средних школ.

18.2. Квалификационная оценка деятельности боксеров

К сожалению, пока в нашей стране не уделяется достаточного внимания вопросам квалификационной оценки деятельности, как средству активизации учебной деятельности учащихся.

Об этом свидетельствуют программные нормативы, в соответствии с которыми новичок, прозанимавшийся в секции не определенное программой время, может получить 3-й взрослый разряд (И. П. Дегтярев, 1979).

Однако в настоящее время заниматься в секциях бокса начинают с детского возраста и их деятельность должна квалифицироваться в детских и юношеских разрядах.

Стало быть, необходимо разработать систему квалификационной оценки учащихся спортивной секции таким образом, чтобы стимулировать их и к учебной и к спортивной деятельности.

Для того чтобы из секций бокса дети не уходили, необходим щадящий режим подготовки, как технико-тактической, так и физической. Положительное мнение детей, занимающихся в секции на следующий год, обеспечит приход еще большего числа детей.

Для того чтобы удовлетворить социальные амбиции детей, желающих скорее получить какое-нибудь свидетельство о мере его достижений, но не имеющих на данном этапе таких возможностей, необходимо строго соблюдать, принятую во всем мире систему сдачи нормативов на технические категории.

Особенно важно учитывать мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности на этапах начальной подготовки и в рекреационной работе (фитнесе), ибо чрезмерная требовательность к текущим спортивным результатам без учета моральной удовлетворенности и возникновения пессимальных эмоций в результате проигрышей в несвоевременно организованных соревнованиях приводит к уходу из секции.

18.2.1. Повышение значимости технических категорий и оптимизация их состава

Значительная часть желающих заниматься физкультурно-спортивной деятельностью мотивирована не на достижение спортивных результатов, не на занятие призовых мест (т. е. удовлетворением инстинкта самоутверждения), а на овладение определенными умениями, как «деятельностным», образовательным компонентом (Г. Г. Наталов, 1994).

На ранних этапах индивидуального развития ребенка значительным стимулом к продолжению занятиями определенной деятельностью является потребность в явном и косвенном социальном поощрении (Б. Б. Коссов, 1989). Кроме того, именно за счет «деятельностного» компонента, за счет познавательной мотивации возможно обеспечение массовости и долголетия функционирования в данной области деятельности с постепенно меняющимися личностными и общественными функциями (С. Доничев, 1985; Р. Тесетер, 1985).

Учитывая факт неравномерного соматического развития и неспособность всех детей и подростков к равноценной спортивной деятельности, на наш взгляд, целесообразно использовать систему поощрения за качество усвоения учебного материала в нестрессорных условиях и за трудолюбие.

В этом случае будет возможно поддержать и развить мотивацию к роду деятельности за счет использования психологических механизмов срочного и отставленного эффектов.

Это необходимо, тем более что по данным социологических исследований (М. Е. Кутепова, 1980; А. Я. Свиридова, 1974) с возрастом отмечается снижение спектра спортивных и физкультурных интересов школьников.

Объясняется это, по-видимому, отвлечением избыточной адаптационной энергии на решение появившихся сексуальных интересов (по З. Фрейду), тем более, что «беспредел» средств массовой информации сводит на нет все выработанные обществом необходимые ограничения.

Дело в том, что, по З. Фрейду, основная масса адаптационной энергии в репродуктивном возрасте направлена на решение проблемы продолжения рода. Эта энергия включает в себя поиск полового партнера, борьбу за него, сами взаимоотношения партнеров, забота о новорожденных, их воспитание и подготовка к будущей самостоятельной жизни.

Однако в молодом возрасте преобладает использование сексуальной энергии, что рождает конфликты. Эта агрессивная энергия заложена природой, ее необходимо направлять в безопасное для общества русло.

Поэтому необходимо в период детства (особенно в подростковом периоде) завладеть сердцами детей, выработать в них стереотипную потребность к занятиям физической культурой, найти в ней свой социальный статус, вместо безжалостного официального и неофициального выталкивания из спортивных секций.

Как показали результаты опроса детей и подростков, занимающихся в секциях единоборств и бросивших их, значительное число учащихся, увлеченных образовательным компонентом, ушло из секций в тех случаях, когда содержание такого компонента их не устраивало.

Кроме физиологической потребности в занятиях спортивной деятельностью имеются социальная и психологическая потребности, которые при решении проблемы выбора вида деятельности могут быть осознаваемыми и неосознанными (Г. Б. Горская, 1991; Б. Б. Коссов, 1989). По Мюррею, в противоположность физиологическим и социальным потребностям имеется ряд потребностей «психогенного» порядка (Б. Б. Коссов, 1989; Г. Г. Наталов, 1976; Ю. А. Шулика, 1996.).

К ним относятся потребности:

- престижа;
- социального статуса;
- доминирования (власти);
- общения, содружества, сотрудничества;
- участия в познавательном процессе.

Еще одно высказывание в пользу прекращения жесткого отбора в секции бокса: «Основной путь поиска юных спортсменов – организация тренировки для возможно большего числа детей и подростков. Такие исходные теоретиче-

ские предпосылки обуславливают новые уровни требований на первой ступени отбора, не ограничивающего прием в ДЮСШ детей со средними физическими возможностями» (А. А. Гужаловский, 1979).

Следует остановиться на термине «отбор». Если в конце XX столетия основная часть спортивных секций находилась на бюджете государственных или общественных организаций, то этот термин имел значение в том смысле, что эти организации не хотели тратить средства на здоровье всех детей. Их интересовало развитие тех детей, которые могут обеспечить достижение высокого спортивного результата и тем прославить «человеколюбие» руководителя.

Занятия на коммерческой основе государством не поощрялись, в результате чего детям, не успевшим проявить спортивные задатки, дорога к физической культуре была закрыта.

В настоящее время таких организаций становится все меньше и работа с детьми и молодежью осуществляется на коммерческой основе. Может быть это и лучше? Ведь так делается во всем мире. В Японии основная масса людей не мечтает о спортивных успехах, а занимается в свое удовольствие и для своей пользы физической культурой. Для мотивации деятельности в различных единоборствах разработана система квалификационной оценки в виде кю – комплекса требований к каждому прошедшему определенный цикл обучения.

Боксом, как ни странно, можно заниматься всю жизнь так, как это происходит в странах Юго-Восточной Азии, где к 60-ти годам можно получить красный пояс мастера, уже не имея возможности занимать какие-либо места в спортивных состязаниях.

В соревнованиях по дзюдо, каратэдо и тхэквондо участвуют только те, кто этого хочет, и на его квалификационную оценку в традиционном дзюдо (тхэквондо, каратэдо) это никак не влияет. Чисто спортивная деятельность восточного единоборца – это совсем другой вид деятельности, квалификация в которой зависит от занятого места. В связи с вышеизложенным в странах Юго-Восточной Азии не существует проблемы отбора. Таковой происходит сам по себе, и никто никого не унижает в этом ни для кого незаметном процессе.

Нужен ли нам отбор в секцию, если родители платят за обучение их детей? Думается, что нет. Конечно, каждый тренер мечтает о подготовке чемпиона, поскольку его наличие опосредовано отражает квалификацию тренера. Однако часто бывает, что появление чемпиона – это просто случайное появление человека, обладающего абсолютными функциональными качествами (высокая энергетика, надежная сенсомоторика и психомоторика). Поэтому процесс подготовки в боксе на ранних этапах должен быть ориентирован на всеобщее обу-

чение, воспитание личности и физическое развитие. Появление чемпиона должно конечно вызывать радость коллектива, но с осознанием элемента случайности и без особых эмоций по поводу своей причастности. Важен сам процесс обучения и функциональных нагрузок как средства совершенствования организма.

Чем более сложен технически и тактически вид избранного спорта, тем дольше будет «скрытый» период проявления необходимых специфических способностей. В циклических и скоростно-силовых видах преодолевающих упражнений с ограниченным техническим содержанием задатки и способности обнаруживаются уже на ранних этапах подготовки и даже при наборе. При работе с детьми каждый тренер, как бы он ни осознавал необходимость равного отношения к ученикам, будет обращать внимание на тех, кто лучше усваивает учебный материал. Однако, надо всегда помнить, что в сложнокоординационных видах спорта, да еще и с ситуативными условиями, ведущим критерием для оценки деятельности учащегося является не столько его текущие физические способности и даже не столько исходная координированность, ибо она имеет свои чувствительные периоды развития (Г. К. Федакина, 1998), сколько мотивация к занятию данным родом деятельности и качество программы обучения.

Далее следует учитывать, что постепенное созревание сенсомоторных механизмов обуславливает поэтапное усложнение требований. Так, вначале должно оцениваться качество усвоения техники атакующих приемов боксера в виде ударов по различным предметам и имитации ударов по реальному противнику. Затем изучается и отрабатывается защита в ответ на имитацию атакующих действий. Благодаря этому обеспечивается формирование надежных координационных структур без излишних на данном этапе сенсомоторных и, тем более, психологических помех.

Стремление к овладению техникой большого числа приемов не грозит рассредоточением внимания, поскольку многие из них имеют общую координационную структуру.

Способность же продемонстрировать большое число приемов мотивирует к длительному занятию боксом.

Поэтому организация зачетов на демонстрацию изученных приемов имеет большое значение для сохранения контингента учащихся.

В этой связи, целесообразно было бы на начальном этапе подготовки в боксе не перегружать не подготовленных детей психомоторными нагрузками, но стимулировать их к познавательной деятельности и своевременно ее поощрять. Наилучшим способом в данном случае является формальное признание технических категорий (табл. 48).

Таблица 48

**Примерное содержание квалификационных нормативов
для присвоения технических «повязок» в боксе (ориентировочно)***

Категория	Год обуч.	Цвет повязки	Примерный состав демонстрируемых действий:
8-я	1-й	Белый	Изученные начальные технические действия: – стойки, боевые позиции – передвижения по рингу – маневр туловищем, тазом, целевые приседания Сдача нормативов по общедвигательной подготовке (на усмотрение тренера)
7-я	2-й	Желтый	Изученные удары по мешку (на технику): – прямые в голову и туловище ближней рукой – прямые в голову и туловище дальней рукой – боковые в голову и туловище ближней рукой – боковые в голову и туловище дальней рукой – сбоку в голову и туловище ближней рукой – сбоку в голову и туловище дальней рукой – снизу в голову и туловище ближней рукой – снизу в голову и туловище дальней рукой – круговые в голову и туловище ближней рукой – круговые в голову и туловище дальней рукой
6-я	3-й	Зеленый	Изученная защита в ответ на имитацию ударов: – маневром туловищем – маневром тазом – приседанием – маневром по рингу – подставкой плеча, предплечья, кисти – блоками – отбивами – защита комбинированным маневром – комбинирование маневра с контактной защитой
5-я	4-й	Синий	Демонстрация боя на дальней дистанции в полном объеме изученной техники
4-я	5-й	Оранжевый	Демонстрация боя на средней дистанции в полном объеме изученной техники
3-я	6-й	Малиновый	Демонстрация боя на ближней дистанции в полном объеме изученной техники
2-я	7-й	Коричневый	Демонстрация боя на дистанции вплотную в полном объеме изученной техники
1-я	8-й	Черный	Демонстрация боя в различных (изученных) стилях

* Тренер волен изменять состав технических действий, не выходя за пределы разумного.

18.2.2. Увеличение числа спортивных разрядов

Для того чтобы заинтересовывать детей, успешно участвующих в соревнованиях, к продолжению занятий боксом, необходимо увеличить число спортивных разрядов.

Если ребенок пришел в секцию бокса в возрасте 10 лет, то с 11 лет он, как правило, уже выступает на соревнованиях и к окончанию 2-го года обучения может получить 2-й юношеский разряд. При средней соревновательной нагрузке, к концу 3-го года обучения, в возрасте 12 лет он может получить 1-й юношеский разряд. А что дальше? Дальше присвоение взрослых разрядов будет нарушением положений Единой спортивной классификации (1985) и нарушением положений спортивной медицины, что может повлечь за собой наказание тренера. Мы не говорим о том, к чему может привести выставление юношей на соревнования с взрослыми боксерами, что и делается в возрасте 15–16 лет повсеместно. После этого мы удивляемся, почему подростки рано бросают спорт?

Данные результатов опроса детей и подростков, бросивших секции бокса, свидетельствуют о том, что кроме таких причин, как тяжесть физических нагрузок или боязнь соревнований, значительная часть из них бросила секцию по причине большого перерыва между присвоением спортивного разряда. Естественно, что ребенок, не будучи мотивированным каким-либо поощрением, потеряет интерес к данному виду деятельности.

Однако не следует данную информацию воспринимать как сигнал к форсированию соревновательных режимов, что у нас любят издавна, и несмотря ни на что эта тенденция прогрессирует.

Так, по официальным нормативным источникам спортивная квалификация в боксе начинается с присвоения 3-го юношеского разряда для 12–13 лет, для 14–15 лет и для 16–17 лет. Требования предусматривают только число участия во встречах. 2-й юношеский разряд присваивается для возрастных групп 14–15 лет и 16–17 лет. Требования предусматривают достижение определенного числа побед из общего числа встреч. 1-й юношеский разряд присваивается юношам 14–17 лет. Налицо несоответствие предыдущих возрастных требований.

Такие же несоответствия имеются и в программах по видам спортивной борьбы («Классическая борьба», 1977), в которых предусматривается участие в соревнованиях со 2-го года обучения и наличие 2-го юношеского разряда на 3-м году обучения. Очевидно, не желая оставаться на достигнутых контроль-

ных нормативах, в программе по дзюдо (2003) предусматривается обязательное участие в соревнованиях детей первого года этапа начальной подготовки в то время, как они толком и не усвоили учебный материал, если говорить о его надежности. Думается, что это просто досадная ошибка.

С целью обеспечения длительной мотивации к спортивной деятельности целесообразно ввести дополнительные спортивные разряды, что уже с успехом внедрено (Ю. В. Болтиков, 2002), но с изменением условий получения таковых для нормативных особенностей бокса. Причем, эту систему может организовать у себя любой тренер. Лучше, конечно, если это мероприятие будет узаконено в каждой ДЮСШ.

Детский разряд следует присваивать только за способность правильно решать тактические задачи в ответ на условные действия партнера, выполняющего команды преподавателя.

Количество побед на получение спортивного разряда «Юный боксер» должно набираться после прохождения трех лет этапа начальной подготовки, с переходом на учебно-тренировочный этап, на котором начинает изучаться тактика использования техники приемов (табл. 49).

Таблица 49

**Таблица разрядных требований
в боксе**

Разряд	Лет	Год обучения	Квалификационные требования
Детский разряд*	12	2-й	75 % правильно решенных задач по демонстрации боя
Юный боксер	13	3-й	– 4 победы над новичками
3-й юн. разряд	14	4-й	– 6 побед над юным боксером – 3 победы над 3-м юношеским разрядом
2-й юн. разряд	15	5-й	– 8 побед над 3-м юношеским разрядом – 4 победы над 2-м юношеским разрядом
1-й юн. разряд	16	6-й	– 10 побед над 2-м юношеским разрядом – 5 побед над 1-м юношеским разрядом
3-й разряд**	17	7-й	– 12 побед над 1-м юношеским разрядом – 6 побед над 3-м взрослым разрядом
2-й разряд	18	8-й	– 12 побед над 3-м взрослым разрядом – 6 побед над 2-м взрослым разрядом

Окончание табл. 49

1-й разряд	19	9-й	– 12 побед над 2-м взрослым разрядом – 6 побед над 1-м взрослым разрядом
------------	----	-----	---

* Каждый тренер может у себя в секции установить свои квалификационные требования.

** 3-й взрослый разряд присваивается после выполнения 1-го юношеского разряда, только при наличии числа побед над спортсменами, достигшими возраста 16 лет. Практиковавшийся ранее, перевод из 1-го юношеского разряда во 2-й взрослый должен быть отменен.

18.2.3. Установление взаимозависимости между присвоением разрядов и категорий

В секциях, как правило, встречаются бойцы, тяготеющие только к образованию (изучению техники и тактики) и пытающиеся избегать участия в соревнованиях. С другой стороны, есть бойцы, желающие только участвовать в соревнованиях и относящиеся несерьезно к отработке техники и тактики бокса. Трудно сказать, кто из них перспективнее для тренера.

В любом случае необходимо использовать такую систему квалификационной оценки деятельности, которая стимулировала бы одних к участию в соревнованиях, а других – к повседневной работе над техникой и тактикой.

С этой целью можно использовать систему взаимной обусловленности присвоения спортивных разрядов и технических категорий (табл. 50).

Таблица 50

Принцип совмещения спортивных разрядных и технических нормативов

Возраст	Год обучения	Спортивный разряд	Техническая категория
11 лет	1-й	Нет	8-я (белая повязка)
12 лет	2-й	Нет	7-я (желтая повязка)
13 лет	3-й	Юный боксер	6-я (зеленая повязка)
14 лет	4-й	3-й юношеский разряд	5-я (синяя повязка)
15 лет	5-й	2-й юношеский разряд,	4-я (оранжевая повязка)
16 лет	6-й	1-й юношеский разряд	3-я (малиновая повязка)
17 лет	7-й	2-й взрослый разряд	2-я (коричневая повязка)
18 лет	8-й	1-й взрослый разряд	1-я (черная повязка)
19 лет	9-й	Кандидат в мастера спорта	

18.3. Соблюдение щадящих функциональных нагрузок

Ранняя специализация в спорте и особенно в единоборствах выдвинула пока не решаемую проблему возрастной непосильности функциональных нагрузок. Единоборства – боевой вид, требующий высоких волевых качеств и высокой помехозащищенности эмоциональной сферы. Эти качества еще не успевают созреть в том возрасте, в котором сейчас берут детей в секции. Далеко не все дети без предварительной подготовки готовы заниматься единоборствами, хотя многие желают ими заниматься в связи с высокой социальной значимостью данных видов. Поэтому нужна длительная подготовка в щадящих режимах.

В предыдущих главах описан официальный подход к вопросам организации различных видов спортивной подготовки. Однако время идет, общество получает новую информацию, зачастую диаметрально противоположную прошлым представлениям, но феномен консервативности общественных представлений продолжает тормозить развитие физической культуры как фактора биологического и социального развития.

В качестве примера можно привести ряд высказываний специалистов спорта о проблеме оптимизации спортивной подготовки, которые звучали еще в 50-х годах XX столетия:

1. «Дети оказались объектом политики насильственного воспитания и обучения. Господствующая доктрина отечественной педагогики (имеющая хождение и за рубежом) – развивающее обучение. Возникнув на ниве школьного образования, она распространила свое действие на все этапы детства, включая пренатальный... Известны тенденции обучения детей плаванию в младенчестве до овладения ими навыками ходьбы. Если это не более чем курьезы, то попытки активизации двигательного развития детей в дошкольном возрасте при переносе на них основных приемов и принципов школьного физического воспитания – явление достаточно распространенное. Оправданность или ложность этих попыток зависят от выяснения вопроса, что первично – научение или созревание (Т. Байер). На многих примерах младенческого периода жизни он доказывает первичность фактора созревания. Стимулируя функцию, материальный субстрат которой еще не созрел, мы насильственно удерживаем ее на достаточно высоком уровне. Однако при устранении воспитательного воздействия достигнутый эффект исчезает, функция возвращается к исходному уровню своей интенсивности, соответствующему возможностям материального

субстрата. Силы детского организма оказались затраченными впустую, а их расход был избыточным из-за биологической неподготовленности организма воспринять и рационально реализовать тренировочное воздействие. Поэтому насильственная стимуляция развития не готовых органов и систем наносит ущерб растущему организму...»

«Результатами насильственной политики воспитания и обучения в периоде детства могут явиться: преждевременное изнашивание органов иммунной защиты, ведущее к «омолаживанию» ряда заболеваний; активизации роста усиленно нагружаемых органов при задержке роста и развития сопредельных, приводящая к явлениям дисгармоничной акселерации развития организма» (Б. А. Никитюк, 1994).

2. «Соматопсихическая целостность индивида и личности человека – живая система, элементы которой сбалансированы, связаны друг с другом не очень жесткими связями, что позволяет им претерпевать приспособительные изменения, однако, лишь в определенных пределах. Адаптация к условиям природного и социального окружения достигается при экономии физических сил и энергетических затрат, синхронно и гармонично на разных уровнях соматопсихической целостности. При этом социальные механизмы адаптации приоритетны над биологическими. ...Требование экономизации рациональных адаптивных изменений выполняется при замедленном их протекании в условиях постепенного наращивания интенсивности внешнего воздействия» (В. А. Никитюк, В. В. Кузин, 1995).

3. «Массированным использованием средств тренировки мы стремимся возместить их недостаточную направленность, что ведет к неоправданному разрастанию количественной стороны тренировки в ущерб ее качеству» (Л. П. Матвеев, 1969).

4. «Увлечение многих тренеров общефизическими нагрузками не может быть оправдано, поскольку на соревнованиях, в конечном итоге, оцениваются не общефизические качества, а специфические действия» (А. Н. Ленц, 1972; Г. И. Торопин, 1984).

5. «Посредственный уровень задатков и способностей не должен служить препятствием для зачисления в ДЮСШ. Ведь одаренность человека обнаруживается только через деятельность и по преимуществу в том виде деятельности, к которой он имеет задатки и способности» (Учение о тренировке, 1971). К сожалению, период, когда всеобъемлющим требованием в СССР была сдача норм комплекса ГТО (Готов к труду и обороне) прошел давно. Уже с 60-х годов началась необузданная гонка с США по всем военным, эко-

номически и социальным аспектам, могущим свидетельствовать о преимуществе социально-экономической системы. В ход пошел обман мирового общественного мнения. Необходимо было доказать преимущество нашего социально-экономического строя, показателем чего, в особенности, являлись спортивные достижения. Ранее доминировавшее требование к организации всеобъемлющего физкультурно-спортивного движения было заменено системой уменьшения расходов на массовый спорт и переливанием средств на спорт высших достижений.

Мы пришли к «патовой» ситуации, когда есть чем «кормить» чемпионов, но неизвестно откуда они должны браться, в то время, как известно, что массовый спорт является базисом высших спортивных достижений. Высшие спортивные достижения не должны быть самоцелью общества. Они должны только свидетельствовать о полном экономическом и социальном благополучии в стране. Спад наших результатов на мировой спортивной арене свидетельствует не только об уменьшении энергетически одаренных людей из бывших южных республик. Главной причиной этому является исчезновение массового спорта. Кроме этого, значительное разрушающее воздействие на результаты оказывает «детская болезнь левизны» в российском спорте (когда-то В. И. Ленин написал статью с подобным заголовком, в которой критиковалась тенденция российских большевиков получить результат любыми методами, но «сейчас и полностью»).

Можно как-то оправдать тренеров наших традиционных единоборств (виды спортивной борьбы и бокс), но удивительно, что многие российские тренеры восточных единоборств, преклоняясь перед восточной системой, не выполняют ее основного принципа – щадящих режимов подготовки, безнаказанно бросают чужих детей с 6-летнего возраста на соревнования в режиме противоборства, разрушая их физическое здоровье и психику.

Насмотревшись фильмов о китайских ушу, где демонстрируются методы развития воли у монахов путем самоистязания, наши экзальтированные тренеры, не испытав этого на себе, переносят подобную «методику» не на своих детей (а некоторые и на своих, даже теряя их по этой причине), о пагубности чего уже говорилось выше.

К великому сожалению, в нашей школе среди детей и так только в среднем по возрастам 15 % здоровых. Зачем же калечить этих оставшихся непосильными нагрузками и ранним выставлением на поединки с жестким контактом?

По данным результатов опроса детей, прошедших через раннее соревновательное единоборство, большая часть из них в спорт не возвращается, а по

данным опроса учителей, эти (уже подростки) впоследствии склонны к приему различных транквилизаторов, поскольку их адаптивные физиологические и психологические системы оказались надломленными.

Налицо абсолютная безграмотность родителей, позволяющих выпускать их ребенка на соревнования по единоборствам с 7 лет. Ими, в данном случае, движет чувство собственного достоинства за чемпионство своего «чада». Инстинкт самовыражения работает против их ребенка.

Тренер, имеющий физкультурное образование, должен не допускать такого положения и всеми способами удерживать хвастливых родителей от форсирования спортивных результатов.

Только организация подготовки со скрупулезным соблюдением педагогических принципов обучения (постепенность, доступность и т. д.), уважение личности и здоровья каждого ученика позволят сохранить коллектив.

А. Н. Бернштейн охарактеризовал принципы жизни «Великим конкурсом», однако к нему следует добавить еще и слово беспощадный.

Действительно, все живое пытается не только выжить, но и оставить после себя потомство. Для обеспечения первой задачи надо найти пищу. В этом процессе даже растения вступают в жестокую конкуренцию, что же касается животных, то среди них конкуренция проявляется еще в более жестоких формах. Если хищники от природы для своего насыщения должны лишать жизни травоядных, то, как оказалось, внутривидовая конкуренция еще более жестока.

В программе каждого живого существа заложены глубинные инстинкты, которые обеспечивают индивидууму реализацию биологической программы развития и угасания.

Например, в молодости наиболее ярко проявляется макроинстинкт борьбы за полового партнера. У мужчин – это потребность в соперничестве, которая обеспечивается инстинктом агрессии и самоутверждением, а у женщин – это потребность в привлечении внимания, которая обеспечивается инстинктом самовыражения. Инстинкты эти глубинные (темные) и бороться против их проявления бессмысленно.

Эти краткие биологические сведения приведены с той целью, чтобы аргументировать невозможность прямой борьбы с их проявлениями.

Как говорится у А. С. Пушкина: «Проснулись неясные желанья ...», которые субъект толком и объяснить-то не может, а действует спонтанно, на уровне логически неаргументированных эмоций.

Как уже отмечалось ранее, легче не запретить, а направить избыточную адаптационную энергию в безопасное для общества русло. Таким путем

является соревновательная деятельность, которая точно копирует законы внутривидовой конкуренции.

Именно соревновательная деятельность, облаченная в правила соревнований, позволяет реализовывать (утолять) неосознанную потребность в силовом конфликте в цивилизованных рамках, с исключением последующих «разборок».

Детям свойственны в обнаженном виде биологические инстинкты, поскольку у них еще не созрело произвольное внимание и произвольное торможение. Каждый из них в значительной мере в своей учебно-познавательной деятельности ориентирован на результаты предстоящих соревнований. Причем эти соревнования должны проводиться достаточно часто и, обязательно с аттестацией и награждениями.

Вышесказанное не означает, что должны часто проводиться соревнования на ринге с полным контактом. Можно придумать массу состязаний со щадящими сенсомоторными и психомоторными режимами.

Однако в силу неотъемлемого для этого возраста высокого уровня неаргументированных притязаний (при низком уровне возможностей), дети болезненно реагируют на проигрыш и на последние места. Именно эти факторы являются причиной массового отсева среди детей.

Для снижения этого негативного фактора необходимо организовывать для них соревнования в виде демонстрации приемов борьбы на оценку так, как это проводится в соревнованиях по гимнастике. Причем, целесообразно при этом делить детей на группы акселерантов и ретордантов с тем, чтобы у детей, задержавшихся в соматическом развитии, не формировалось негативное ощущение неполноценности.

18.4. Система щадящего стимулирования роста физических качеств детей

Как уже говорилось выше, в настоящее время значительное число детей в связи с все ухудшающейся экологической обстановкой (воздух, вода, питание), в связи с курением будущих матерей, в связи с пьянством родителей и отсутствием необходимой физической нагрузки, относятся к группе больных. По данным медицинских обследований, только 15 % детей 5–7-х классов можно считать практически здоровыми. Если учитывать еще и наличие в секции детей с различным уровнем соматической зрелости, то перед тренером, кроме проблемы доступной для всех технико-тактической подготовки, возни-

кает сложная проблема организации щадящей, но результативной физической подготовки.

Для того чтобы не ранить души детей, чтобы дать всем возможность не быть социально униженным (иначе дети уходят из секций), необходимо организовывать тестирование физических качеств в индивидуальном порядке.

Всем детям объявляется перечень тестовых требований и сроки их сдачи. Каждый в течение трех месяцев может на любой тренировке пройти тестирование.

Во время выполнения всей группой какого-либо группового задания делается объявление: «Кто желает сдать норматив по физической подготовленности?»

После проведения индивидуального тестирования, совместно с учащимся устанавливается ориентировочный срок следующего тестирования с прогнозом на определенное увеличение показателей.

Сдача нормативов по физической подготовке не должна проводиться перед всем коллективом.

И в заключение. Очень важно следить за соблюдением в группе взаимного уважения. Без окриков, за счет разъяснения этических норм пресекать любые попытки детей насмеяться друг над другом по любому поводу, тем более – попытки насилия над более слабыми. Следует учитывать тот факт, что дети рождаются маленькими животными, со всеми присущими животным инстинктами, и становятся они людьми только за счет воспитания. В условиях ранней специализации эта роль воспитателя ложится на тренера.

18.5. Организационные принципы функционирования спортивной школы и квалификационной оценки деятельности

Модная тема 50-х годов о необходимости предварительного отбора и последующей селекции спортсменов, вызванная тогдашней политикой, должна быть забыта.

Нельзя осуществлять «отбор» в секции единоборств, поскольку в коллективе должно быть как можно больше спарринг-партнеров, и не обязательно все они должны быть чемпионами. Наоборот, в каждой секции должны быть чемпионы, спарринг-партнеры для чемпионов, судьи, болельщики. Только тогда это будет здоровый коллектив.

При этом, ориентируясь на психологическую предрасположенность каждого учащегося к выполнению той или иной социальной функции, необходимо

обеспечить оправдательную базу для тех ребят, которые по различным причинам не могут быть чемпионами, но должны гордиться тем, что они выполняют свою, нужную коллективу функцию.

Спорт, правила которого копируют условия военно-коммерческого конфликта (Ю.А. Воронин и др. 1964), будет всегда антагоничен массовой физической культуре. Это вечное диалектическое противоречие не может быть разрешено однозначно, но периодически обществу необходимо вносить коррективы в квалификационную систему спорта и в оценку физкультурной деятельности с тем, чтобы обеспечить равную социальную значимость того и другого направления. Надо всегда помнить о том, что спорт (особенно – высших достижений) при незначительном вкладе в общественное благополучие, выполняет только функцию формирования национального (местного) достоинства, ласкает душу местных руководителей.

Государству же необходимо продумать систему стимулов и оценки деятельности местных руководителей, которые бы стимулировали их к максимальному развитию физической культуры, массового (дворового, районного) спорта.

В области боевых искусств и единоборств выходы могут быть разные и использоваться параллельно.

Проблема заключается не только в единоборстве, якобы поедающем массовость боевых искусств. Ведь ушу-таолу – не единоборство, но фейерверк сложнейших гимнастических движений отпугивает людей, желающих заниматься им в силу сиюминутной неготовности. Так что спорт – это не только единоборство. Ведь сокращение численности гимнастов заключается в том, что состав упражнений, демонстрируемых в СМИ, отпугивает желающих заниматься гимнастикой, тогда как занимающихся в заводских секциях когда-то было несметное число. Раньше на городских соревнованиях по спортивной гимнастике присутствовало много народа при выступлении спортсменов 2-го разряда. Сейчас такие соревнования проводятся без приглашения посторонних. Гимнастика стала келейным спортом, предназначенным для подготовки спортсменов-профессионалов. Это гибель физической культуры. В стране должна возобладать система, благодаря которой народ шел бы на соревнования «нашего двора», чтобы в каждом дворе, районе были свои кумиры, чтобы каждый занимающийся физической культурой был почетным гражданином. Следовательно, необходимо агитировать массы таким способом, чтобы давать возможность представить процесс овладения данным видом физических упражнений посильным для каждого. Каждый должен участвовать в общественном производстве и попутно совершенствовать себя физически. Это

должно быть почетным прежде всего, а не чемпионство при полном освобождении от производственного процесса.

Еще очень важный организационный аспект, который должен быть официально озвучен в средствах массовой информации и закреплён во Всероссийской спортивной классификации. Это деление спортсменов на:

- профессионалов-артистов;
- профессионалов федерального масштаба (временно занимающихся только спортом высших достижений и имеющих соответствующую квалификацию);
- профессионалов регионального масштаба (временно занимающихся только спортом высших достижений и имеющих соответствующую квалификацию);
- спортсменов-любителей краевого (областного) масштаба, работающих (обучающихся) вне спортивной сферы и имеющих соответствующую квалификацию;
- спортсменов-любителей местного (районного) масштаба, работающих (обучающихся) вне спортивной сферы и имеющих соответствующую квалификацию.

Контрольные вопросы

1. Мотивирующие принципы квалификации деятельности боксеров.
2. Вопросы рекламы бокса для набора в секции начальной подготовки.
3. Мероприятия по сохранению контингента учащихся при различии мотивов и необходимых стимулов.
4. Соблюдение щадящих функциональных нагрузок.
5. Щадящее стимулирование роста физических качеств детей.
6. Организационные принципы функционирования спортивной школы.

ГЛАВА 19. ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИЙ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

В этой главе инвентарь, оборудование, различные специальные установки, приспособления и тренажеры рассматриваются в непосредственной связи с задачами обучения технике, тактике и разностороннего воспитания физических качеств боксера.

Ниже сообщаются индексы чертежей и технической документации на боксерские снаряды, тренажерные устройства и различное оборудование, которое разработано Всесоюзным проектно-технологическим и экспериментально-конструкторским институтом по спортивным и туристским изделиям (ВИСТИ).

19.1. Оборудование специализированного зала бокса и летней боксерской площадки

В ДЮСШ, секциях бокса, коллективах физкультуры, где занимаются начинающие боксеры и боксеры младших и средних разрядов, специализированные залы бокса должны иметь размеры 24×12 м, а в ШВСМ, где готовят боксеров высокой квалификации, – 30×18 м, с высотой потолка не ниже 6 м, с деревянным полом, с приточно-вытяжной вентиляцией (трехкратным обменом воздуха в час), с освещением не менее 1000 люкс/м². Ринг должен освещаться сверху.

Вдоль стен зала надо установить зеркала, разместить боксерские снаряды, оборудование, тренажеры, различные приспособления, установки так, чтобы они не мешали проведению групповых занятий. Во вспомогательных помещениях должны быть две просторные комнаты для раздевания с индивидуальными шкафчиками, тренерская и массажная комнаты, кабинет врача со стационарным оборудованием, кладовая для хранения спортивного инвентаря.

В душевой размещают: «веерную» и «циркулярную» установки, ванну для подводного массажа, душ Шарко, установки для механического вибрационного и ручного массажа. Это оборудование позволяет более быстро восстанавливать организм боксера.

Летнюю площадку для занятий боксом строят около водоема или других спортивных площадок, стадиона. Это позволяет разнообразить учебно-тренировочный процесс. Площадку следует озеленить со всех сторон, а ринг и другое оборудование разместить в тени деревьев. Необходимо также оборудовать места для зрителей.

В зале и на летней боксерской площадке обычно устанавливают один или два ринга.

Все соревнования по боксу проводятся на ринге, каждая сторона которого может быть равна 5–6 м. Если ринг установлен на помосте, площадь помоста должна быть не менее 8×8 м (рис. 34). Площадь ринга ограничивается тремя канатами толщиной 3–4 см, туго натянутыми между четырьмя металлическими стойками и соединенными на каждой стороне двумя перемычками из плотного брезента шириной 3–4 см. Расстояние между угловым столбом и канатами ринга должно быть не менее 50 см. Все металлические растяжки необходимо покрыть мягкой обшивкой. Первый канат натягивается на высоте 40 см от пола, второй – 80 см, третий – 130 см.

Пол ринга устилают прессованным войлоком толщиной не менее 4 см или специальными матами из пенополиуретановой прессованной крошки. На войлок натягивают брезент. Войлок и брезент должны выходить за канаты не менее чем на 50 см.

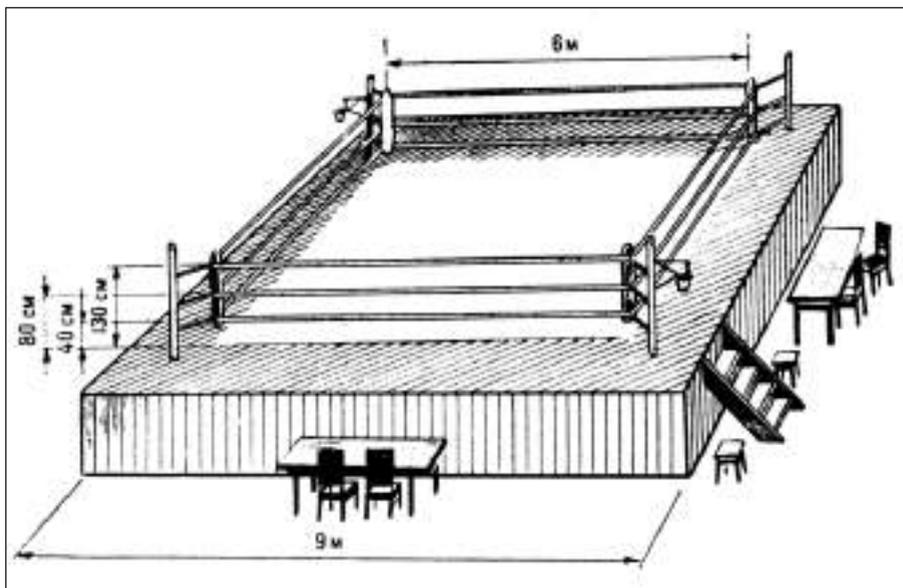


Рис. 34. Боксерский ринг

На рис. 35 показан общий вид оборудования угла ринга. Описание его оборудования подробно изложено в «Правилах по боксу» 1977 г.

В зале бокса во время тренировок и соревнований следует применять электронные часы типа ПТУ 62 3793. Они состоят из пульта управления информационной люстрой, распределительных коробок и соединительных кабелей. Общее время, отсчитываемое часами, составляет 11 мин. Часы дают сигнал после каждого раунда и в конце каждого перерыва. Во время тренировочных занятий лучше пользоваться часами ТУ 622889-67 с синхронным приводом и стрелками.

Гонг представляет собой бронзовую тарелку, подвешенную на кронштейне (рис. 36). При проведении соревнований на нескольких рингах применяют гонги с разным тембром.

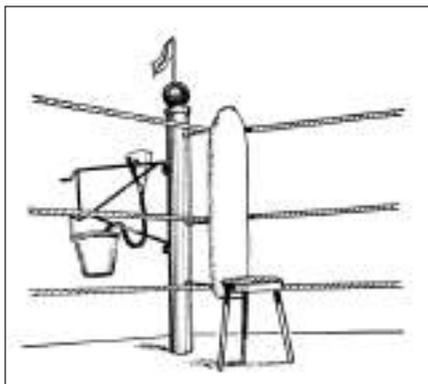


Рис. 35. Оборудования угла ринга



Рис. 36. Гонг

19.2. Неподвижные боксерские снаряды

Боксерские снаряды, имеющие специальное назначение, можно закреплять неподвижно на высоте роста боксеров.

На рис. 37, а показан специальный неподвижный манекен с вытянутыми вперед руками. Он крепится на стене или на гимнастической лестнице. В нижней части манекена может быть вмонтирована неподвижная ударная подушка, а в верхней – боксерская лапа или овальная подушка. Для ударов также применяется борцовский силуэт или чучело. Используя эти снаряды, боксер может импровизировать технико-тактические действия на всех дистанциях.

Настенные силуэты состоят из деревянной продолговатой рамы размером 70×100 см, внутренняя часть которой заполнена эластичной упругой набивкой. Сверху крепится выпуклый силуэт боксера (рис. 37, б).

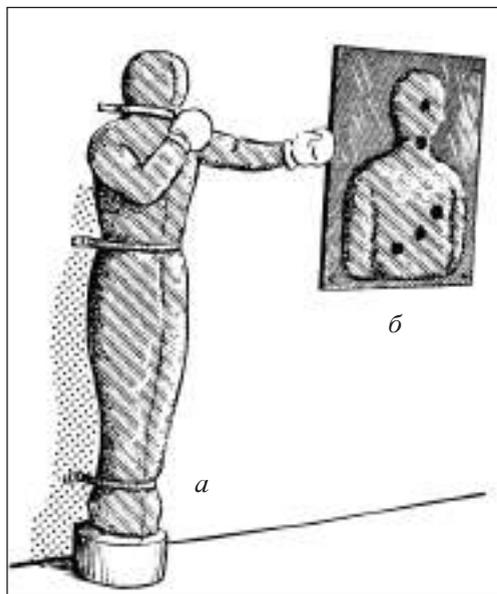


Рис. 37. Неподвижный манекен и настенный силуэт

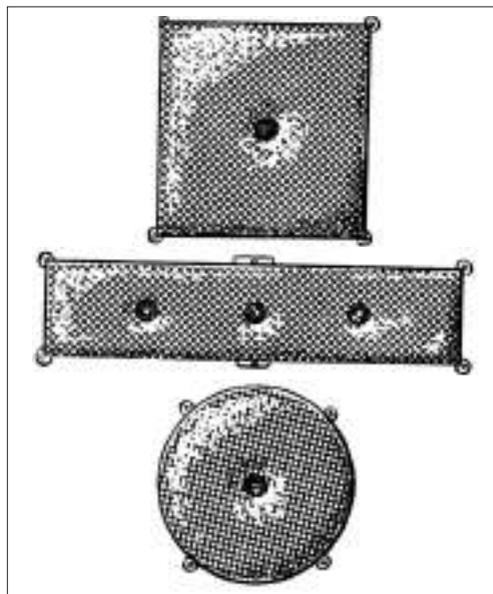


Рис. 38. Виды настенных подушек

Настенная подушка – это деревянный ящик, заполненный волосом, поролоном или пластическим материалом и покрытый с лицевой стороны кожей или заменителем. Она может быть квадратной, продолговатой или круглой формы (рис. 38).

19.3. Установки и приспособления, обеспечивающие свободное качание, вращение и передвижение боксерских снарядов

Боксерские снаряды удобнее закреплять или подвешивать на высоте до 3 м от пола и при помощи лебедки регулировать их положение.

«Карусели» предназначены для перемещения боксерских снарядов по кругу. Обычно «карусели» подвешиваются под потолок или крепятся на специальных конструкциях. Разработаны устройства, которые позволяют боксерским снарядам передвигаться вперед-назад, а также вращаться вокруг боксера, как бы моделируя передвижения противника по кругу влево-вправо.

На рис. 39 показана «карусель», верхняя часть которой крепится на потолке или тросах. Если потолок высокий, то она устанавливается на высоте 2,5–3 м.

«Карусель» изготавливают с двумя, тремя или четырьмя кронштейнами. Два, три или четыре снаряда подвешивают на краях кронштейнов, а более тяжелый мешок или грушу можно закрепить в середине «карусели». На концах кронштейнов вмонтированы специальные шарниры, обеспечивающие свободу движения снарядов.

Если поперек зала или в углу туго натянуть на одной высоте два троса, то можно установить передвигающуюся «карусель» любой конструкции.

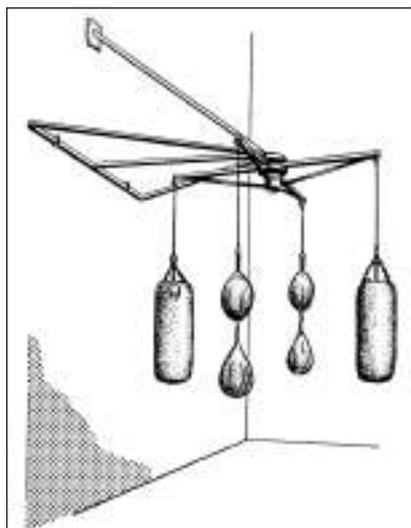


Рис. 39. Подвесная боксерская «карусель»

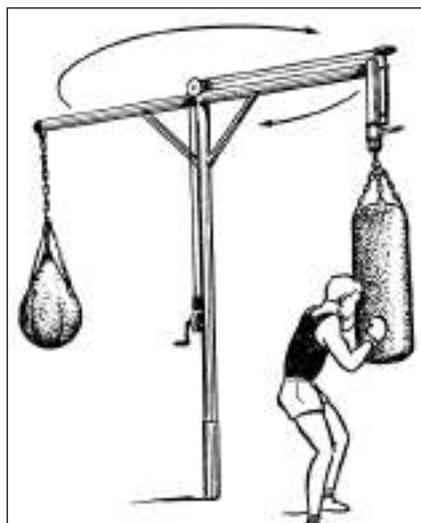


Рис. 40. Боксерская «карусель» на стойке

«Карусель» на специальной стойке (рис. 40). На верхней части стойки вмонтирована общая подвижная муфта, к которой приваривают один–четыре кронштейна. На их концах вмонтированы шарниры, соединяющие боксерские снаряды с кронштейном. Снаряды от ударов вращаются по кругу и качаются во всех направлениях.

Установка для кругового перемещения боксерских снарядов состоит из верхнего металлического круга размером 1,5–2 м с пазами и специальной скользящей кареткой, которая от ударов быстро передвигается по кругу влево и вправо (рис. 41). Такая установка позволяет увеличивать ударный темп, боксер начинает быстрее реагировать и передвигаться.

Установка для передвижения боксерских снарядов в горизонтальном направлении (рис. 42). В углах зала или поперек него туго натягивают металлические тросы, на которых крепится специальная подвижная «каретка». В ее нижней части – шарнир, на который подвешивают снаряды. Каретка от ударов свободно перемещается по тросу вперед-назад.

Специальный подъемник боксерских снарядов устанавливается на высоте 3 м и состоит из распорки с блоком, через который перекинут трос (рис. 43).

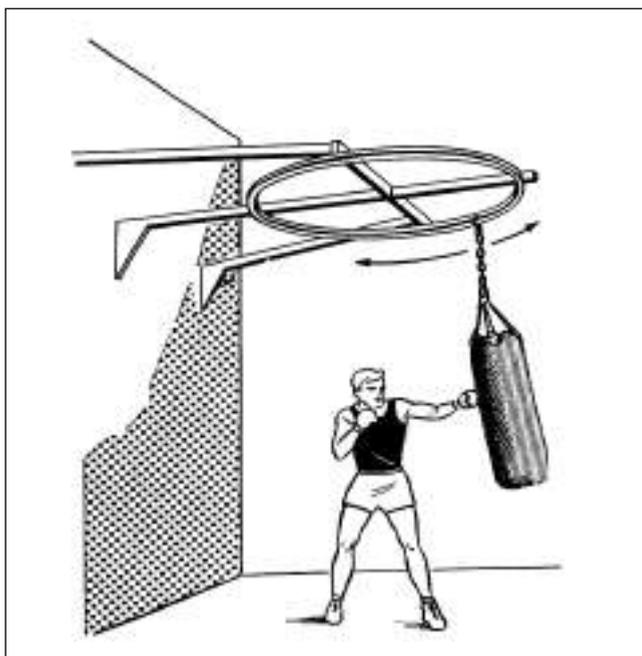


Рис. 41. Установка для кругового перемещения боксерских снарядов

Подвижное чучело представляет собой фигуру боксера во фронтальной боевой стойке, подвешенную на кронштейне (рис. 44). Чучело свободно качается во всех направлениях за счет верхних растяжек и нижнего шарнира. Снаряд имеет «руки» и умеренно жесткое «туловище» с эластичной набивкой. Этот снаряд предназначен для формирования технико-тактических действий на всех дистанциях. Одновременно боксер может совершенствовать защитные и контратакующие действия.

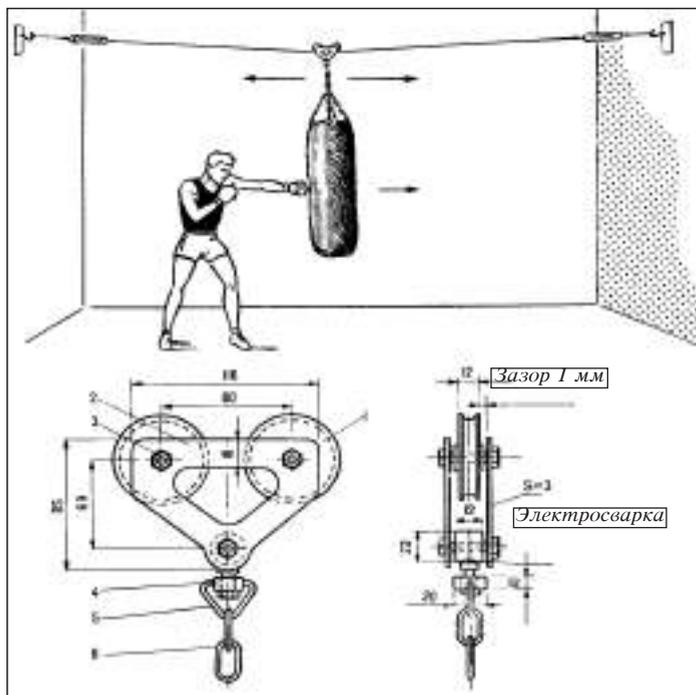


Рис. 42. Установка для перемещения боксерских снарядов по прямой

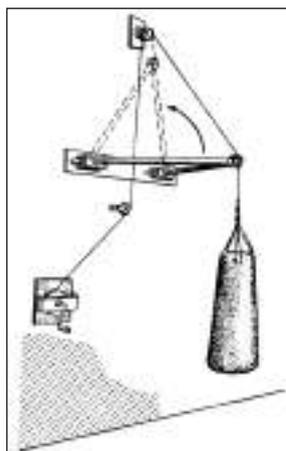


Рис. 43. Подъемник боксерских снарядов

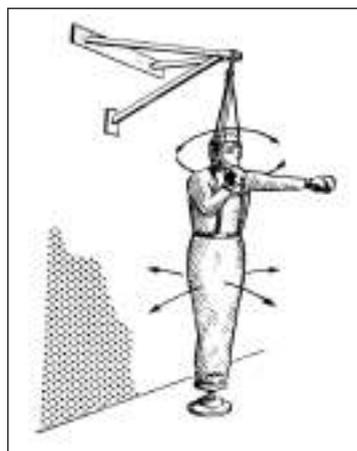


Рис. 44. Подвижное чучело в вися

«Ванька-встанька» – прочный боксерский силуэт, вмонтированный в металлическую полукруглую чашу (рис. 45). После ударов он отклоняется в разные стороны и за счет расположенного внизу груза вновь принимает вертикальное положение.

Платформа для боксерских груш состоит из кронштейна, прикрепленного к стене анкерными болтами, и деревянного диска (рис. 46). За счет накручивания диска можно изменять высоту платформы. С помощью этого снаряда развивают точность, быстроту и специальную ударную выносливость.

Вертикальная груша на растяжках после ударов мгновенно меняет свое направление, вынуждая боксера действовать точно и быстро. Обычно ее нижняя часть крепится к полу, а верхняя резиновая на высоте 2,5 м прикрепляется к специальному шарниру (рис. 47). На этом же рисунке – конструкция для крепления снарядов.



Рис. 45. Качающийся манекен («Ванька-встанька»)

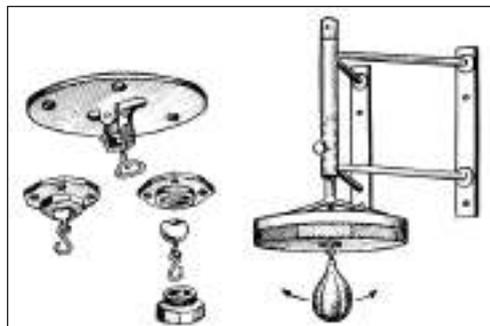


Рис. 46. Кронштейн-платформа для пневмогруш

Горизонтальная груша на растяжках натягивается в углах зала, между дверями или специальными стойками по принципу вертикальной груши (рис. 48). По такой груше можно наносить короткие прямые удары и удары снизу. Груша имеет высокую частоту колебаний, что требует от боксера особых точности, чувства дистанции, ловкости и глазомера. Груши на пружинах могут быть вертикальными (рис. 49) и горизонтальными (рис. 50 а, б). По этим грушам удобно наносить прямые и боковые удары и удары снизу.

Подвижная подушка на пружинах крепится на жесткой металлической раме и специальных пружинах (рис. 51). По подушке с успехом можно наносить прямые удары с небольшим поворотом туловища и боковые удары, а также

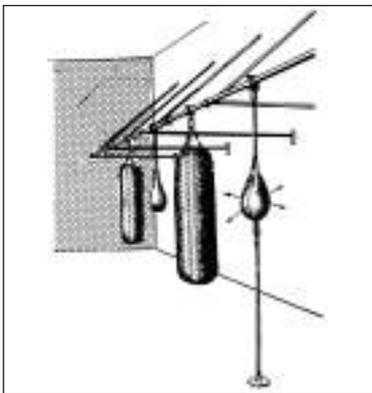


Рис. 47. Вертикальная груша на растяжках

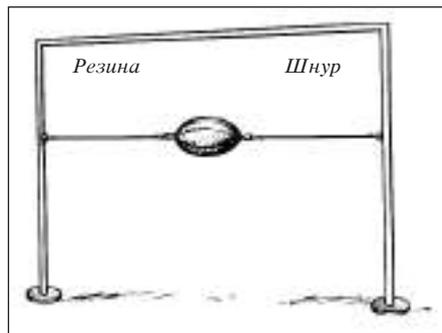


Рис. 48. Горизонтальная груша на растяжках



Рис. 49. Вертикальная груша на пружине

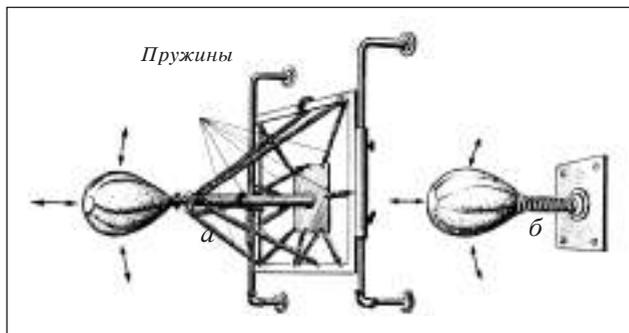


Рис. 50. Горизонтальные груши на пружинах

отрабатывать быстрые, но несильные удары с одновременными передвижениями вперед, назад и с боковыми шагами влево, вправо.

Наливная груша (рис. 52) состоит из резинового чехла, который на одну треть заливается водой и надувается воздухом. По этой груше удобно наносить удары снизу. Она очень эластична и хорошо амортизирует удары.

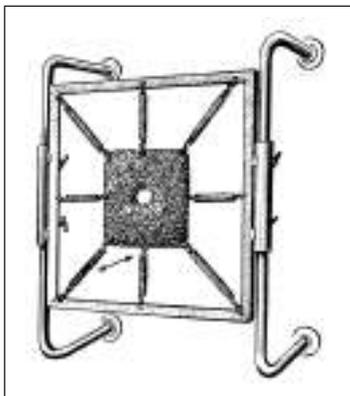


Рис. 51. Подвижная подушка на пружинах

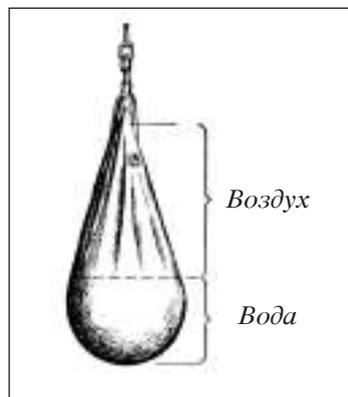


Рис. 52. Наливная груша

Насыпные груши (рис. 53) засыпаются нелущеным горохом или резиновой крошкой и волосом. Поверх мешка с горохом или резиной натягивают войлочную покрышку и кожаный чехол. Насыпные груши бывают разного размера и веса. По ним наносят легкие прямые, боковые удары и особенно удары снизу.

В типовом зале бокса следует иметь 5–6 мешков различной формы и веса. Так, по мешку-«гиганту» могут одновременно наносить удары 3–4 боксера. Такой мешок не должен быть твердым, его диаметр – 1,5 м, а высота – до 1,8 м.

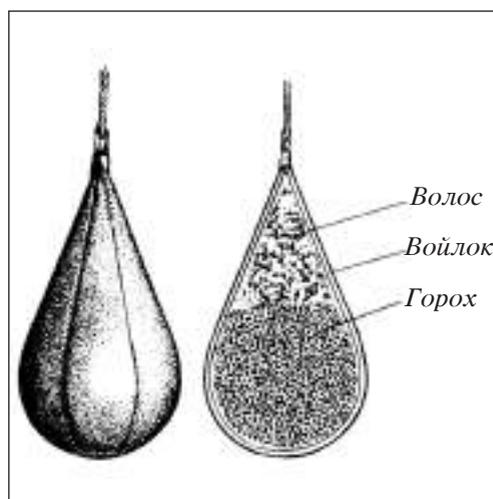


Рис. 53. Насыпная груша

На внутренний металлический стержень конусообразного и цилиндрического мешков ТУ 6233-63 надеваются мягкие эластичные шайбы (рис. 54, а–г).

В тренировках используется также пневмогидравлический мешок ТУ 3040-65, состоящий из прочной резиновой камеры цилиндрической формы, чехла и оболочки такой же формы, которая наливается водой (рис. 54, б). Он удобен для нанесения сильных ударов во всех периодах подготовки, и особенно перед соревнованиями. Применяются также шарообразный и конусообразный мешки (рис. 54, в, г).

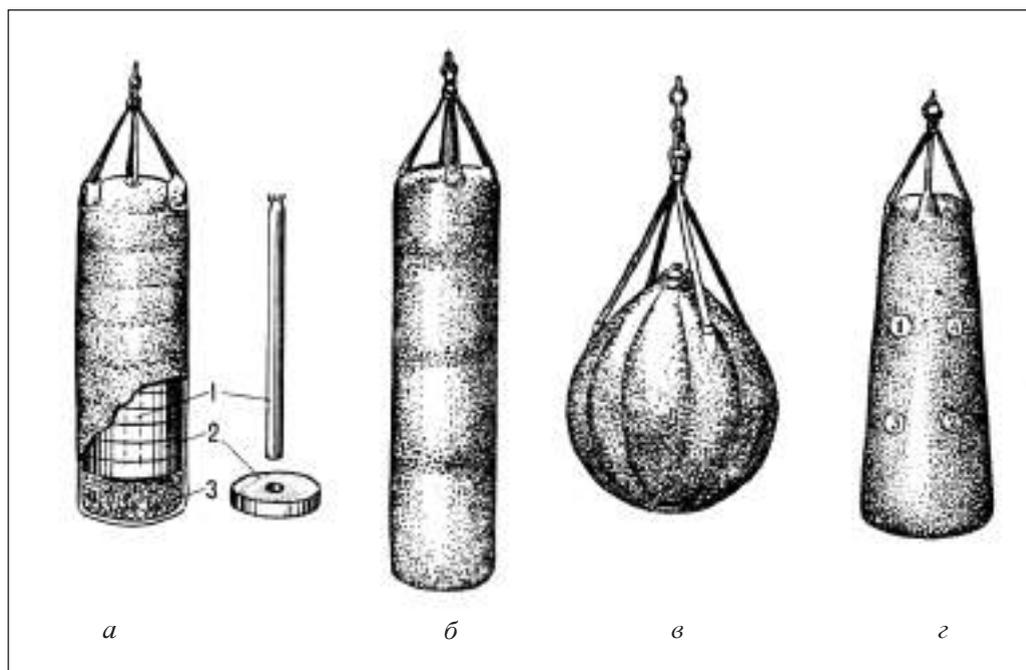


Рис. 54. Разномерные боксерские мешки

На рис. 55 показаны два варианта пунктбола: а – обычная платформа, б – с изогнутой металлической дугой, к концу которой на тонком ремешке привязывается теннисный мяч.

Теннисные мячи с грузом предназначены для совершенствования точности ударов. Они крепятся на тонком капроновом шнуре, а внизу для натяжения шнура привязывается футбольная покрывка, набитая песком (рис. 56).

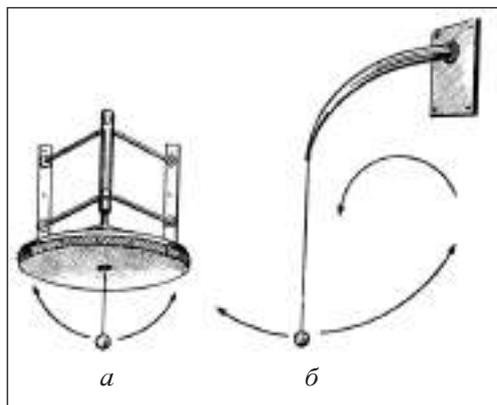


Рис. 55. Варианты пунктбола

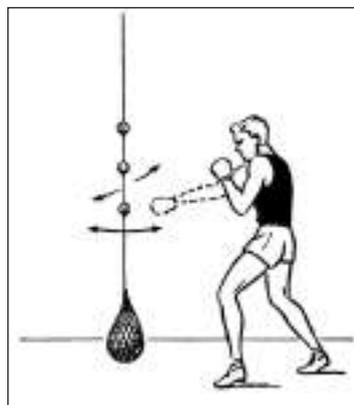


Рис. 56. Теннисные мячи с грузом

19.4. Установки, приспособления и снаряды без срочной информации

Универсальный тяжелоатлетический станок в основном применяется для развития и совершенствования силы (рис. 57). Спортсмен может подтягиваться на перекладине, сгибать и разгибать руки в упоре, развивать силу ног и кистей.



Рис. 57. Универсальный тяжелоатлетический станок



Рис. 58. Навесные брусья

Навесные брусья (кронштейн) для развития силы рук и плечевого пояса при помощи загнутых накладных держателей крепятся на гимнастической стенке (рис. 58). Боксер может развивать силу, подтягиваясь или отжимаясь на концах угольника.

Наклонная доска и столик для гимнастических упражнений показаны на рис. 59. Продев стопы ног в специальную петлю или просунув их в отсеки гимнастической стенки, спортсмен может выполнять различные силовые упражнения и упражнения на гибкость. Упражнения по ОФП можно выполнять, надев утяжеленные ботинки (рис. 60).



Рис. 59. Наклонная доска

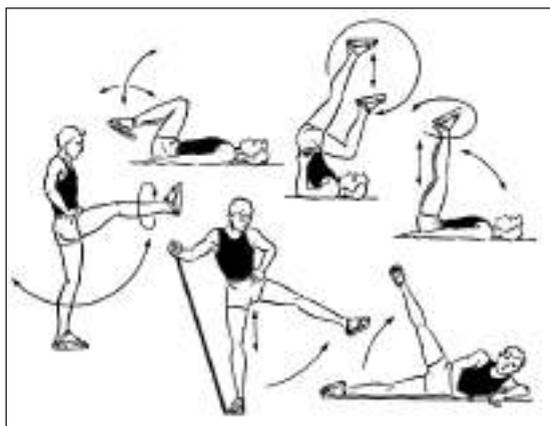


Рис. 60. Упражнения с утяжеленными ботинками

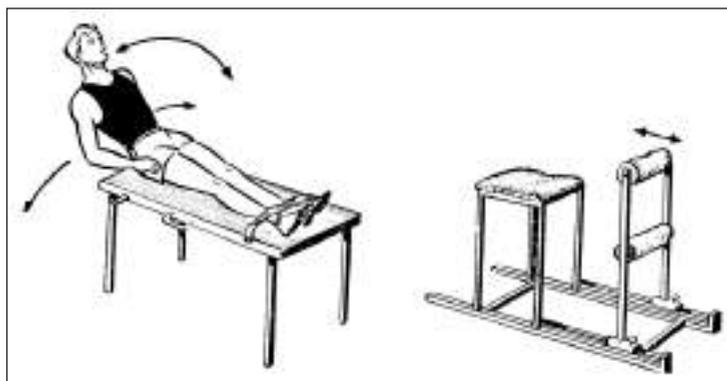


Рис. 61. Специальная кушетка и стул

На рис. 61 показаны кушетка и стул для развития брюшного пресса. Держась руками за края стола или ручки и продев стопы ног в специальную петлю, боксер может проделать большое количество различных упражнений на развитие силы и совершенствование гибкости. На этом же рисунке – специальный снаряд для гимнастики.

На рис. 62 дан общий вид конструкции для занятий ОФП. Кроме того, в зале или на летней площадке следует оборудовать помост для занятий ОФП размером 1,5×2 м. Рядом с помостом надо установить блоки с грузом, стойку для подтягивания, дуги для отжимания (рис. 63).

На рис. 64 дан общий вид установки с автомобильными шинами. Удары по шинам следует наносить разными по весу металлическими палками (битами) или кувалдами со сменой ритма, разной силой и из разных исходных положений туловища, ног, рук.

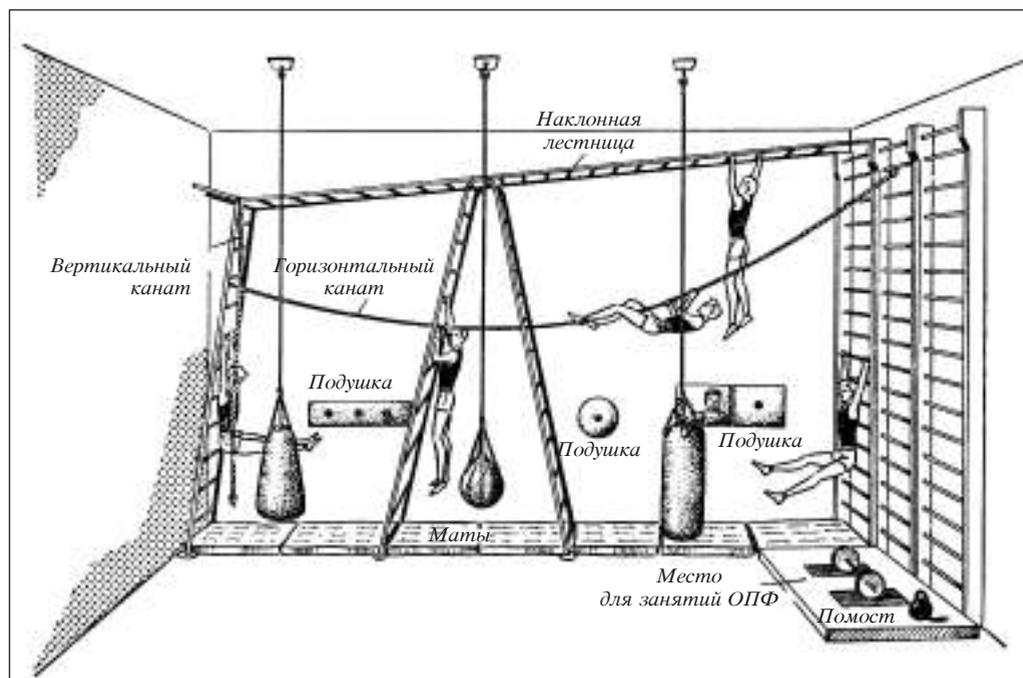


Рис. 62. Общий вид конструкции для занятий общей силовой подготовкой

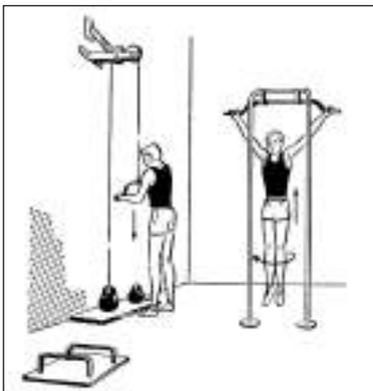


Рис. 63. Средства для развития силы рук

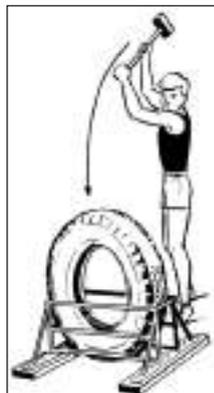


Рис. 64. Установки с автомобильной шиной

19.5. Установки и приспособления с дозируемыми отягощениями

С помощью специальной установки для развития силы можно совершенствовать силу разгибателей голени (рис. 65). Дополнительные блины позволяют дозировать силовые упражнения и одновременно фиксировать максимальные силовые возможности спортсмена.

Установка для развития силы разгибателей ног в преодолевающем и уступающем режимах без нагрузки на позвоночный столб (рис. 66). Лежа на спине, спортсмен удерживает вес ногами, дозируя нагрузку в килограммах. На этой

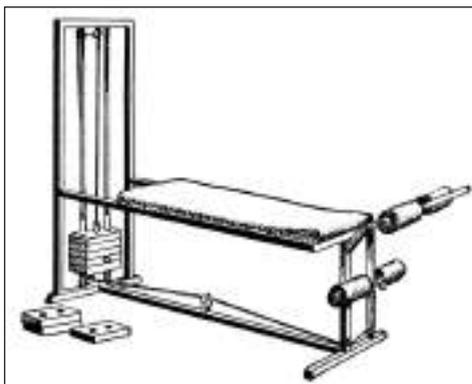


Рис. 65. Станок для развития силы разгибателей голени



Рис. 66. Станок для развития силы ног в различных режимах

установке он может выполнять приседания с грузом на спине, постепенно дозируя силовую нагрузку и одновременно фиксируя свои максимальные силовые возможности.

На рис. 67 показана универсальная установка для дозированных нагрузок при развитии мышц ног. Специальная установка для развития мышц рук позволяет при помощи добавления веса дозировать силовую нагрузку для мышц рук и кистей (см. рис. 68).

19.6. Установки и приспособления, учитывающие специфику бокса



Рис. 67. Станок для развития силы разгибателей бедра

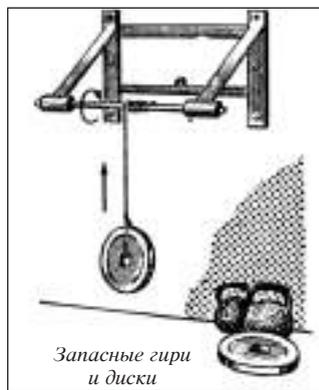


Рис. 68. Станок для развития силы мышц кисти

К этой группе относятся конструкции, которые позволяют имитировать ударные действия с отягощениями, т. е. с дозированными нагрузками.

В верхней части грузового универсального эспандера ТУ 248-71 расположены блоки, тросы, а в нижней части находятся разновесы. К тросам прикреплены ручки (рис. 69). Боксер может имитировать «бой с тенью», совершенствовать различные варианты ударов, изменять интенсивность, а также проделывать разнообразные упражнения, находясь спиной или лицом к эспандеру.

Сюда следует отнести и станок, показанный на рис. 70: в нижней части шарнирной штанги находится большой тяжелый блин, к которому приварен шарнир, на его конец надевается муфта, а в нее вставляется обычный гриф от

штанги. Для большего отягощения на верхнюю часть грифа можно надевать различные по весу блины от обычной штанги. Во время упражнений с шарнирной штангой боксер может дозировать нагрузку в килограммах, одновременно совершенствуя технику бокса, скоростные качества и скоростно-силовую выносливость.

Боксерский батут ТУ 62 4294-72 состоит из опорной рамы и прочной сетки, которая при помощи небольших пружин закрепляется в раме. Сетка располагается под углом 30 или 40° к вертикали (рис. 71.). Боксер из боевой стойки бросает набивной мяч в центр батута, имитируя при этом различные варианты ударов, сочетает их с передвижениями и перемещениями. Для выработки скоростных качеств рекомендуется пользоваться облегченными набивными мячами, а для совершенствования скоростно-силовой подготовленности – более тяжелыми. Боксер должен бросать набивные мячи по раундам и одновременно подсчитывать количество бросков. Можно бросать сериями: 100 бросков выполнять облегченными мячами, а следующие 100 – тяжелыми и вновь облегченными. Следует применять и другие режимы активной работы и паузы для отдыха.

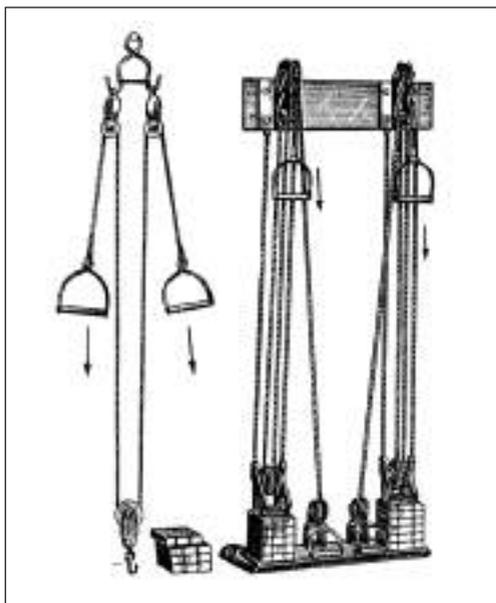


Рис. 69. Грузовой универсальный эспандер

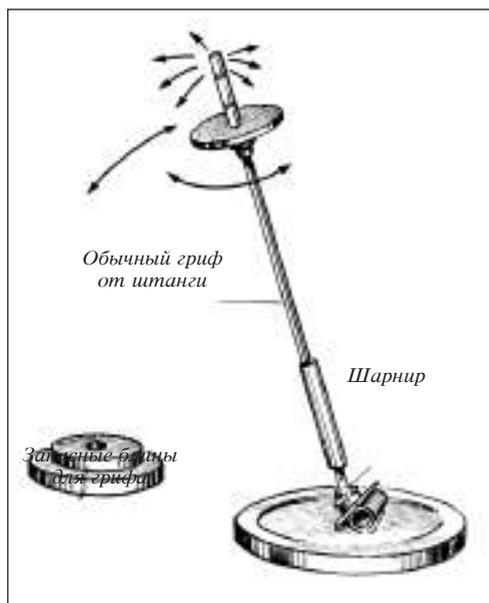


Рис. 70. Станок для развития силы ног и корпуса в различных режимах

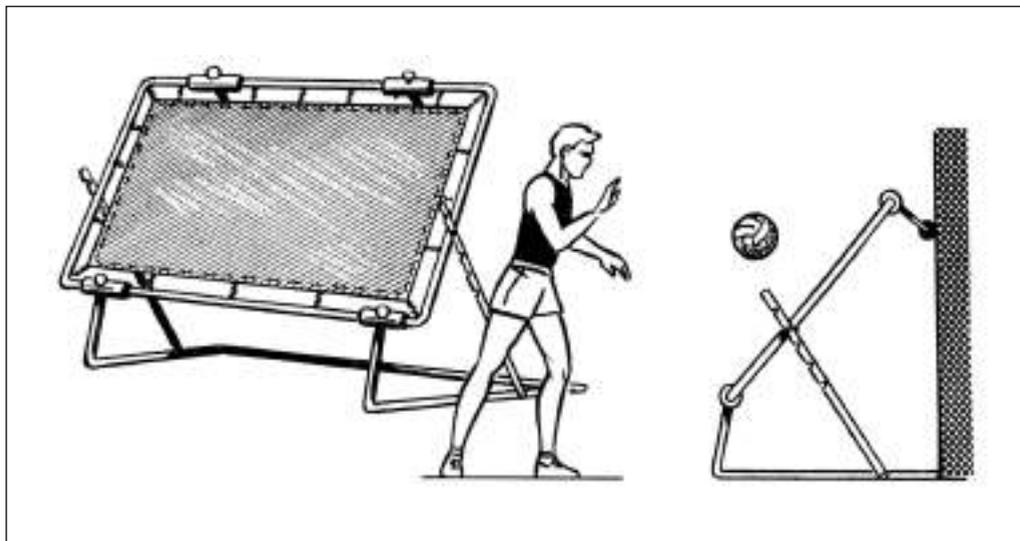


Рис. 71. Боксерский батут, обеспечивающий развитие специальной быстроты

19.7. Тренажеры, специальные установки, аппаратура, боксерские снаряды со срочной информацией

Чтобы контролировать и успешно прогнозировать развитие функциональных качеств боксеров, тренеры должны получать срочную информацию и знать, на каком уровне находится спортивное мастерство ведущих боксеров страны. С этой целью необходимо по возможности оснащать специализированные залы и летние боксерские площадки тренажерами, специальными установками, боксерскими снарядами со срочной информацией о параметрах технической, тактической, физической, психической подготовленности спортсменов. Это позволяет, не повышая значительно объем и интенсивность тренировочных нагрузок, управлять специальной двигательной деятельностью боксеров высокой квалификации на всех этапах их подготовки.

Ниже приводится упрощенная классификация тренажерных устройств в тренировочном процессе по боксу (схема 24).



М. П. Савчиным и Р. Ивановым разработано тренажерное устройство, которое размещено в обычном боксерском мешке (рис. 72). Во время ударов по мешку-тренажеру датчиками регистрируется сила одиночных и серийных ударов (в условных единицах), т. е. ударная работоспособность за 1, 2 или 3 раунда, либо за другое время, интересующее тренера. Внутри тренажера находится регистрирующее устройство, смонтированное в коробке размером 340×230×200 мм, весом 7 кг, с пьезокерамическим датчиком.

Комплексный боксерский тренажер регистрирует время реакции боксера, время движения, частоту ударов во время движений. Он состоит из миллисекундомера, ударного динамометра, различных датчиков и описан в диссертации А. Г. Ширяева «Исследование и реализация в педагогическом процессе взаимосвязи физической подготовленности и технического мастерства» (1974 г., ГДОИФК им. Лесгафта).

Тренажер «модель боксера» разработан группой авторов под руководством инженера ВНИИФКа В. В. Трофимова в 1974 г. (рис. 73). Этот тренажер по специально заданной программе может наносить прямые удары в голову, имитировать защитные действия уклонами влево, вправо, а также наклоняться и выпрямляться. Он предназначен для совершенствования двигательных навыков у боксеров в условиях активного противодействия.

К тренажеру «модель боксера» подключена аппаратура с датчиками,

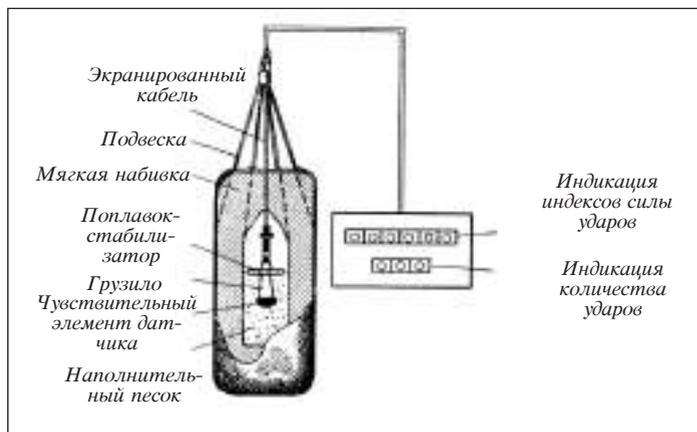


Рис. 72. Тренажер-регистратор силы ударов



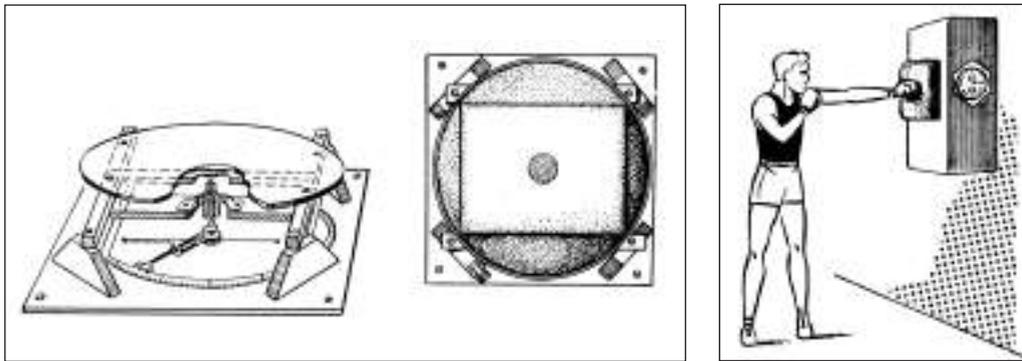
Рис. 73. Тренажер «модель боксера»

которые срочно информируют тренера о силе и точности ударов, быстроте реагирования боксера на отдельные защитные и ударные действия тренажера. Принцип работы ударного динамометра ДУ-68, разработанного В.М. Абалаковым, заключается в том, что удар боксера, воспринятый жесткой платформой, передается через прокладки на две двухопорные гибкие балки, а центральная точка соединяющей их перемычки по принципу пружинных весов смещается пропорционально силе удара вне зависимости от места его приложения на платформе. Стрелка в момент удара смещается и объективно регистрирует силу удара (рис. 74).

Механический ударный динамометр системы В.М. Абалакова фиксирует силу ударов, их количество, общий тоннаж по раундам или за любое время.

С помощью ударных динамометров можно получить срочную информацию о степени скоростно-силового ударного усилия.

Ударный электронный динамометр регистрирует количество ударов и суммирует их силу. С помощью подключенных к нему датчиков динамометр дает срочную информацию о специальной силовой ударной работоспособности боксера по раундам, а также может быть использован для измерения силы при отталкивании спортсменов в момент удара и прыжков, т. е. для измерения реакции опоры. Динамометр состоит из четырех самостоятельных блоков: тензометрической ударной площадки, блоков питания, измерения и сумматора (рис. 75). Максимальное ударное воздействие регистрируется и суммируется в цифровой форме.



АксонOMETрическая проекция и план

Общий вид

Рис. 74. Ударный динамометр ДУ-68 В.М. Абалакова

Технические характеристики: пределы измерений усилий – 10–1000 кг, емкость сумматора силы – 10000 кг, емкость сумматора числа ударов – 1000 кг. Подробное описание тренажера и его схема опубликованы в тезисах доклада В. И. Филимонова на Всесоюзной конференции «Методы и средства срочной информации в спорте» (Москва, ВНИИФК, 1975).

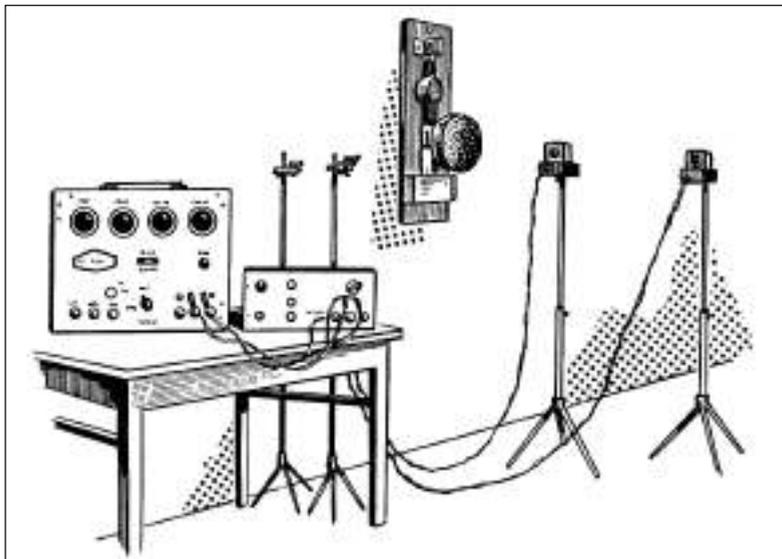


Рис. 75. Ударный электронный динамометр

Ударная тренажерная платформа со счетчиком-сумматором регистрирует любое количество ударов, наносимых в разном ритме и с любой интенсивностью, без учета их силы. Ее размеры 30×50 см (рис. 76).

Прыжковая тренажерная платформа с большой точностью фиксирует количество шагов, прыжков со скакалкой и без скакалки. Размер платформы – 70×120 см (рис. 77).

К платформе подключены счетчики-сумматоры, в которые вмонтированы обычные карманные батарейки КБС-0,5. От батарей провода идут к прыжковому или ударному тренажеру. В момент прыжка или удара по тренажеру внутренние электроконтакты соприкасаются, цепь замыкается, а стрелка счетчика передвигается на одно деление.

Схемы ударного и прыжкового тренажеров подробно изложены в диссертации В. И. Огуренкова «Методика обучения технико-тактическим действиям боксеров-левшей с учетом факторов двигательной асимметрии» (1972).

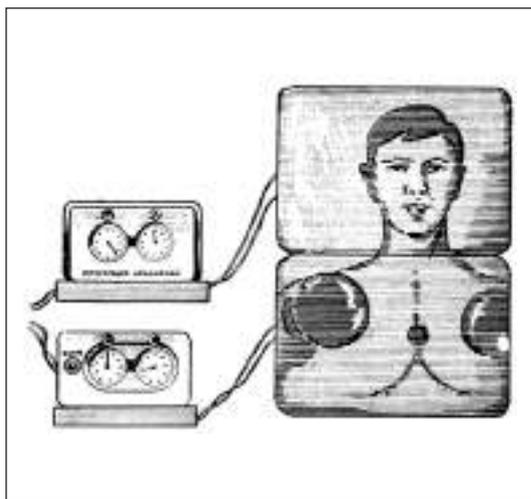


Рис. 76. Ударная тренажерная платформа

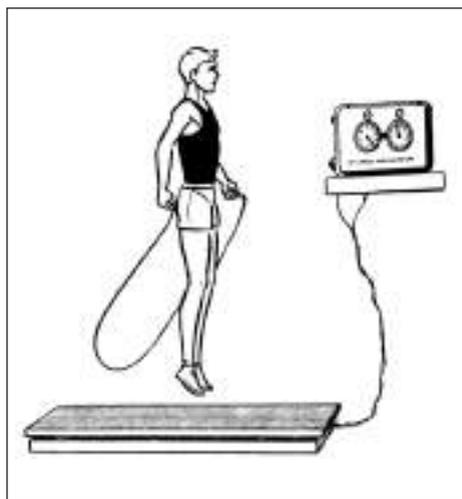


Рис. 77. Прыжковая тренажерная платформа

Тренажер для совершенствования точности ударов предназначен для обучения боксеров точности ударов и совершенствования в ней. В момент ударов мяч свободно смещается влево или вправо, а по делениям срочно регистрируется точность удара (рис. 78).

19.8. Аппаратура для измерения силовых показателей боксеров

Приспособление для регистрации прыгучести В. М. Абалакова позволяет решить задачу следующим образом. Спортсмену надевают пояс, к которому прикреплена сантиметровая лента. Прыжок осуществляется с места (рис. 79). Универсальный динамометр ДУН-68 предназначен для измерения силовых показателей спортсмена. Динамометр представляет собой стальное кольцо, в центре которого закреплен измерительный механизм – индикатор часового типа с увеличенной шкалой. Под действием растягивающих усилий кольцо деформируется и перемещает шток индикатора, приводящего в движение стрелку. Измерение максимума усилий обеспечивается пружинным фиксатором. Технические характеристики: максимальное измеряемое усилие – 350 кг, погрешность прибора – 1,5%; габаритные размеры – 170×110×44 мм; масса – не более 0,45 кг.

Кистевой динамометр ДК-68 предназначен для измерения силовых показателей рук, а также для измерения статической и динамической силовой выносливости. Он выгодно отличается от динамометров существующих типов, так как имеет достаточную точность. Индикатор позволяет быстро производить считывание результатов, показанных спортсменом. Регулировка расстояния между ручками осуществляется за счет перестановки одной из них в пазах скобы. Технические характеристики: максимальное измеряемое усилие – 350 кг, допускаемая погрешность – не более $\pm 1,5\%$.

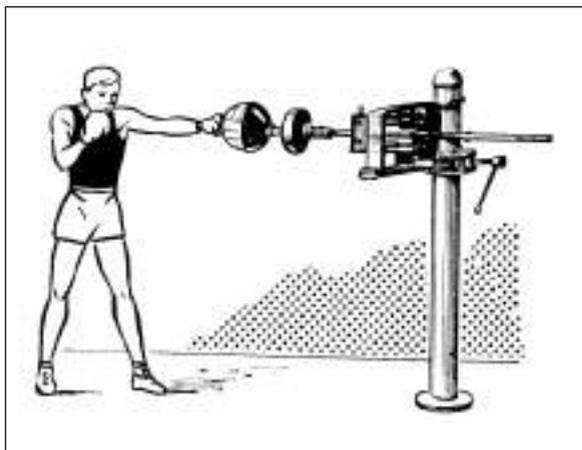


Рис. 78. Тренажер для совершенствования точности ударов

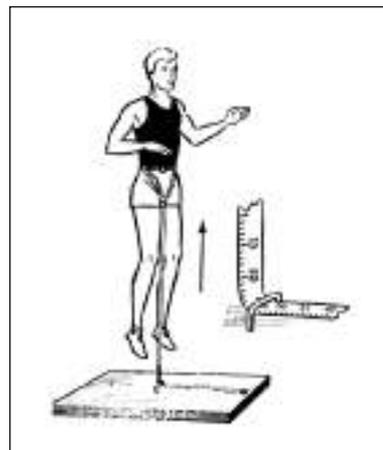


Рис. 79. Приспособление для регистрации прыгучести

19.9. Личный инвентарь бойца

Перчатки (рис. 80). В соревнованиях всех возрастных групп применяются перчатки весом 300 г каждая. Для бойцов тяжелого веса – 360 г каждая. На тренировочных занятиях следует употреблять 12- и 14-унцевые перчатки.

Кроме этого, боец должен иметь личные перчатки, бинты, предохранительную капу, защитную маску (рис. 81), бандаж, скакалку, трусы, майки для соревнований и тренировок.



Рис. 80. Боксерские перчатки

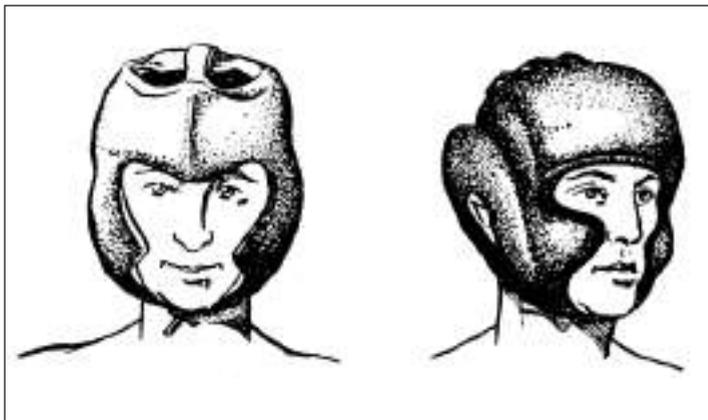


Рис. 81. Защитная маска боксера

Контрольные вопросы

1. Состав необходимых снарядов зала бокса.
2. Особенности конструкции боксерского ринга.
3. Снаряды для развития силы.
4. Снаряды для развития ударной скорости.
5. Снаряды для развития сенсомоторных качеств в атаке.
6. Снаряды для развития сенсомоторных качеств в защите.
7. Снаряды для развития специальной выносливости.
8. Личный инвентарь боксера.
9. Аппаратура для измерения реакции на движущийся объект.
10. Аппаратура для измерения скоростной силы.

ГЛАВА 20. НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В БОКСЕ

Проблемы повышения эффективности физической культуры в деле обеспечения полноценного физического развития людей и длительного поддержания их функциональных возможностей в первую очередь требуют проведения исследования возможностей бокса в этой области, поскольку его социальная значимость привлекает значительные массы людей различного возраста.

В настоящее время в условиях постоянного роста спортивных результатов особое значение приобретает работа со способными спортсменами и постоянное совершенствование методики обучения и тренировки с учетом возрастающих требований соревновательной деятельности бойца.

Однако социальные и экологические изменения в жизни общества выдвинули проблему использования бокса в качестве рекреационного средства физической культуры, что требует серьезных исследований и в области обеспечения массовости в таком, казалось бы, тяжелом занятии.

Известно также, что некоторые средства и методы обучения и совершенствования различных сторон подготовки бойца могут стать и тормозом на пути спортивного роста. Все зависит от рационального их толкования и использования. Научный поиск в решении данных вопросов является решающим. Причем ценность научного подхода состоит в способности заглянуть в перспективу.

В данной главе даются общие положения подготовки и проведения исследований в боксе, а также приводится краткое описание основных методов исследования, применяемых в разработке проблем, тем и задач научных исследований.

В понятие «исследовательская работа» входит обобщение методических, научно-методических, научно-исследовательских работ.

Понятие «методическая работа» отражает специфику работ, связанных с обобщением опыта или известных методических и научных разработок и не требует специально организованного исследования.

При выполнении методической работы специалист должен, прежде всего, хорошо знать практику бокса, хорошо разбираться в том вопросе, который предполагается осветить, знать соответствующую литературу, а также то, как относятся к данной проблеме другие специалисты-практики.

В методической работе в основном излагаются уже известные положения методики обучения, тренировки и организации. Методическая работа не требует строгой научной организации исследования, научного обоснования

результатов исследования, но опирается на эти данные. В качестве примера можно привести разработку программ для ДЮСШ, СДЮШОР и т. д., подготовку и написание некоторых рекомендаций, методических писем, пособий, учебников.

Научно-методическая работа характеризуется прежде всего наличием элементов новизны, четкостью постановки задач, научной обоснованностью рекомендаций, предлагаемых после выполнения эксперимента, а также научно-практическими обобщениями непосредственной деятельности боксеров в условиях обучения, тренировки и соревнований. К научно-методическим работам могут быть отнесены курсовые работы и дипломные работы студентов, научные отчеты комплексных научных групп и т. п.

Каждый студент обязан продемонстрировать свою способность к ведению научных исследований, что подтверждается обязательным исполнением дипломной работы, длящейся 3 года.

Выполнение дипломной работы

Научно-исследовательская работа включает в себя четкую постановку задач исследования, разработку рабочей гипотезы, методов исследования, программы, исследования (подбор экспериментальных групп, календарный план реализации рабочей гипотезы и т. д.), обработку полученных данных, обсуждение результатов исследований, написание научного отчета, выводов и предложений. Классическим примером исследовательской работы являются диссертационные работы, научные отчеты сотрудников института и пр.

Подготовка к исследованию.

Для выполнения научной работы необходимо разработать методику исследования, т. е. определить тему, ее конкретные задачи, наметить ход (этапы) работы и методы исследования как способы получения конкретных научных данных.

Выбор темы, постановка задач исследования.

Выбор темы знаменует собой начало работы и вытекает непосредственно из необходимости изучения всестороннего процесса воспитания и подготовки спортсмена. Тема должна отвечать современным требованиям науки (спортивной педагогики, психологии, физиологии и др.) и быть актуальной.

В настоящее время в спортивной борьбе особенно актуальны вопросы:

- моделирования спортивных характеристик (техничко-тактических и функциональных);
- целесообразности и разновидности отбора;
- обеспечения скорости и надежности освоения техники;

- формирования оптимального технико-тактического арсенала;
- тренировка боксеров на разных этапах их подготовки;
- повышения эффективности обучения в условиях ранней специализации;
- оптимизации тренировочных нагрузок в свете индивидуализации биологических ритмов.

Естественно, что тематика научных исследований должна отражать эти важные проблемы.

Требования, предъявляемые в современном боксе к отдельным сторонам мастерства и к организму спортсменов, могут быть объединены в одну проблему: «Управление подготовкой бойца». Тема исследований конкретизируется кругом задач. При постановке оптимального количества задач необходимо определить взаимную связь.

Как правило, общее направление исследования и конкретная тема должны возникать задолго до его начала, за счет интуитивных вопросов и недоумений, появившихся в связи с наблюдаемыми в практике единоборств ошибками и не решенными вопросами. Т.е. противоречия должны быть зафиксированы в процессе тренировок и спортивных выступлений. Только на этой основе можно приступить к целенаправленному исследованию.

Выявив противоречия, можно обозначить проблему изменения настоящего положения и ликвидации противоречий.

Основными пунктами исследовательской работы являются (табл. 48):

Цель исследования и рабочая гипотеза.

Рабочая гипотеза не должна быть догматическим руководством к действию, заставляя рассматривать получаемые в процессе работы данные через призму не подтвержденных экспериментом предположений.

После того как исследователь выдвинул рабочую гипотезу, он намечает план научной работы, который должен включать в себя все основные вопросы исследования, в том числе методы исследования, программу реализации работы и необходимое материальное обеспечение.

Методы исследования.

Для решения задач теории и методики обучения и тренировки боксера наиболее эффективными можно считать следующие методы исследования (по порядку поведения):

1. Анализ источников специальной литературы.
2. Анализ секционной, руководящей и соревновательной документации.
3. Опрос специалистов (тренеров и бойцов высокой квалификации).
4. Социологический опрос (некомпетентных в единоборствах лиц).

5. Педагогические наблюдения с использованием методики символической регистрации технических действий (или видеозаписи) с последующей статистической обработкой полученных данных.

6. Метод контрольных испытаний (физической, а также технической подготовленности).

7. Лабораторные эксперименты с использованием:

- цифровой синхронизированной двух-, трехплоскостной видеосъемки;
- тензодинамометрии с использованием тензоплатформ и тензостелек;
- регистрации гемодинамики по частоте сердечных сокращений, артериальному давлению;
- химического анализа состава крови, лимфы, пота, мочи;
- психологических методов прогнозирования и контроля;

8. Модельные эксперименты (путем апробации технических действий в условно контактном режиме).

9. Естественный (педагогический эксперимент по проверке эффективности предлагаемой методики).

Таблица 48

Структура научного исследования

Результаты спонтанных наблюдений.

Интуитивные заключения.

Выявление противоречия (В практике _____ имеется несогласованность с рекомендациями в специальной литературе _____, что негативно влияет на эффективность _____).

Выдвижение проблемы (В связи с этим необходимо решить вопрос о _____).

Обозначаются формализованные константы:

- объект исследования (область знания в данной отрасли);
- предмет исследования (конкретное направление исследования).

Цель исследования (Повысить эффективность _____).

Рабочая гипотеза (Если в _____ работе _____ использовать _____, можно будет _____).

Задачи	Методы	Результаты
Установить состояние вопроса (констатирующая часть исследования)	1. Обобщение и анализ данных источников специальной литературы	Результаты, полученные путем использования каждого метода, должны быть иллюстративно оформлены на основании статистической обработки
	2. Педагогические наблюдения	
	3. Анализ секционной документации	
	4. Анализ соревновательной документации	
	5. Опрос специалистов	
	6. Социологический опрос	
	Лабораторные эксперименты	
2. Поиски путей устранения противоречий	1. Биохимические исследования	
	2. Биомеханические исследования	– тензодинамометрия – акселерометрия – кино-видеосъемка и др.
	3. Психологические исследования	– анкетирование – тестирование и др.
	4. Физиологические исследования	– электро-энцефалография – электро-миография – гальвано-метрия – пульсометрия – электрокардиограмма – замеры АД; спирометрия
Модельные эксперименты (апробация действий с рядом условностей с целью выработки основных ориентиров для проверки в естественном эксперименте)		
3. Апробация методических инноваций	1. Естественные педагогические эксперименты	Наличие преимущества экспериментальной группы
Математическая статистика (данные всех исследований, начиная с констатирующего этапа, подвергаются математической обработке, без которой результаты не действительны)		
4. Внедрение результатов исследования	1. Публикации материалов (отчетов)	
	2. Внедрение в коллективы физкультуры	
	3. Защита дипломной (диссертационной) работы	

Анализ источников специальной литературы позволяет выбрать тему и методы исследования, сопоставить практическую и научную ценность выводов и рекомендаций, иметь глубокую осведомленность и современное представление об изучаемой теме.

Практически, обобщение и теоретический анализ данных специальной литературы позволяет исследователю не «ломиться в открытую дверь», понять,

что есть, чего нет, в чем противоречие и проблема. Эти данные получаются совместно с анализом секционной и соревновательной документации, с опросом специалистов, социологически опросом и данными педагогических наблюдений. Кроме того, качеством и представительностью ссылок на литературу автор показывает глубину своей эрудиции, а представлением комплексного материала – актуальность предпринимаемого исследования.

Анализ документации необходим как для выявления:

- влияния установок сверху на формирование программы и методов обучения и т.д.;
- степени текучести учащихся в сфере СДЮШОР или в школьных секциях;
- качества и представительства от различных регионов участников соревнований различных масштабов, и т. д.

Социологический опрос необходим, когда следует знать мнение общественности, мнение учащихся о степени эффективности и восприятия тех методов, с помощью которых пытаются воздействовать на них педагоги.

Педагогические наблюдения отличаются от обычного просмотра тренировочных занятий и соревнований. Наблюдатель-педагог имеет дело с конкретным объектом, он пользуется специально разработанными схемами, ведет протоколы, делает определенные записи с учетом конкретно решаемых задач. Прежде чем проводить педагогические наблюдения, необходимо определить задачи наблюдения, определить объект наблюдения, способ фиксации (схема, протокол, стенограмма), метод обработки, дополнительные факты, позволяющие углубиться в решение данной задачи. Для большей объективности наблюдение изучаемого явления проводится несколькими исследователями.

Для проведения наблюдений за технико-тактическими действиями в условиях соревнований с помощью символической регистрации, используются символы, методика их фиксирования и дальнейшей математической обработки (см. главу 8 «Педагогический контроль»). Для проведения наблюдений за выполнением планируемой нагрузки в недельном цикле используется схема планирования, регистрации и обработки полученных данных. Для подсчета нагрузки, выполняемой за тренировочное занятие, чистое время конкретной работы умножается на баллы интенсивности, с которой выполнялась эта работа. Интенсивность определяется по частоте сердечных сокращений (см. главы 9 и 10).

Лабораторный эксперимент

Лабораторный эксперимент характеризуется строгой стандартизацией, значительной условностью, необходимых для изоляции испытуемых от влияния

факторов окружающей среды. В основном лабораторный эксперимент применяется для выявления глубоких физиологических механизмов, лежащих в основе какого-либо процесса. Например, бойцы выполняют стандартную интенсивную работу, после которой изучаются энергозатраты, реакция сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, восстановительные процессы и т. д.

Это исследование дает возможность изучать функциональное состояние различных систем организма бойца и изменение их состояний под воздействием нагрузок различного объема и различной интенсивности. Лабораторный эксперимент требует тщательного соблюдения всех условий его проведения.

Для исследования параметров исполнения технических действий используются инструментальные методики исследований (кино-, видео- и фотосъемка, тензометрия, динамометрия и т. д.) В боксе методы регистрации, например техники, применяются не только во время соревнований, но и в лабораторных условиях. Это дает возможность раскрыть общие закономерности в структуре конкретного атакующего действия и выявить индивидуальную направленность технического мастерства бойца.

Тензометрические методы регистрации применяются для качественной и количественной оценки основных технических приемов бокса. Для графической регистрации опорных и ударных реакций при выполнении технических действий используются специальные горизонтальные и вертикальные платформы, основание которых крепится на элементы, воспринимающие механическую деформацию от перемещений бойца по платформе или от ударов по вертикальной платформе. На эти элементы наклеены электрические тензометры-датчики, преобразующие механическую деформацию в электрические сигналы. На каждом элементе расположено два или четыре тензометра, электрическое соединение которых осуществляется по полумостовой схеме (2 датчика) или мостовой (4 датчика). Электрические сигналы с тензодатчиков поступают на вход тензоусилителя, который осуществляет усиление поступающих сигналов по току и напряжению. Усиленные тензостанцией, электрические сигналы поступают на компьютер и иллюстрируются на мониторе с последующей расшифровкой на принтере.

Можно получать тензометрическую информацию с помощью тензометрических стелек из полимерной резины, что позволяет регистрировать перераспределение веса тела на различных частях стопы (носок или пятка, наружный – внутренний край стопы) в момент удара или маневра.

Лабораторный эксперимент может преследовать цель выявления реакции организма на различного рода функциональные нагрузки.

При этом в качестве инструментария могут использоваться:

- регистрация частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- измерение артериального давления, спирометрии;
- измерения энергетического уровня с помощью гальванометрии;
- контроль работы сердца по электрокардиографии;
- химический анализ крови и продуктов выделения (мочи, пота, дыхания);
- методика психологических исследований (опросники, тестирующие приборы типа рефлексометров, аппаратов КГР и т. п.).

Обработка результатов исследования

Один из важнейших разделов научно-исследовательской работы – обработка полученных результатов. От глубины анализа фактического материала исследования зависит эффективность выводов и предложений.

При решении крупных проблем, таких, например, как управление тренировочным процессом бойца, пользуются качественным анализом с использованием методологии системного подхода. В данном случае в анализе используют такие положения системного подхода, как, например, определение функциональных, генетических и других связей между подсистемами модели спортсменов в исходном и конечном состоянии, программы тренировки и системы контроля.

Несмотря на огромное значение качественного анализа при изучении различных явлений, выявление объективных закономерностей во многом зависит и от применения количественного анализа. В науке широко используются статистические методы обработки числовых данных. Однако некоторые педагогические задачи исследования, например изучение активности поведения боксера в бою, эффективности атакующих и защитных действий, разнообразия технических действий в соревнованиях, могут быть решены простыми арифметическими вычислениями.

Например, количественный показатель эффективности технических действий (КОПЭ) определяется с помощью формулы:

$$\text{КОПЭ} = \frac{n}{m},$$

где n – количество оцененных атакующих действий; m – количество всех реальных атак

Для изучения электрической активности (ЭА) ведущих мышц при выполнении приема определяют уровень ЭА основных мышечных групп в стандартном положении, а затем при выполнении приема с применением защит противника.

Разность позволит определить ведущие мышечные группы при выполнении того или иного приема и уровень их активности по сравнению со стандартным положением. Но если исследуемый процесс рассматривается как вероятностный, который описывается величинами, подверженными неконтролируемому рассеиванию, и возникает необходимость изучения средних значений признаков, пользуются методами математической статистики.

Так, средняя арифметическая величина позволяет обобщить количественные значения однородных признаков; среднеквадратическое отклонение позволяет характеризовать степень рассеивания значений изучаемых признаков относительно их средних величин.

Для обработки результатов исследования в боксе можно использовать, например, следующие статистические параметры: среднюю арифметическую величину (M); среднеквадратическое отклонение ($\pm\sigma$); среднюю ошибку среднего арифметического ($\pm m$); среднюю ошибку разности (t).

Описание стандартно используемых во всех педагогических исследованиях операций можно найти в любом учебнике по математической статистике.

Литературно-графическое оформление работы.

Оформление дипломной работы (результатов исследования) должно подчиняться единым требованиям, важнейшими из которых являются наглядность и доступность работы для читателя.

Структура выпускной квалификационной работы

1. Титульный лист.

2. Введение, состоящее из разделов:

- актуальность (состояние вопроса, противоречие, проблема);
- цель исследования;
- рабочая гипотеза;
- задачи исследования;
- научная новизна;
- практическая значимость;
- структура и объем работы.

3. 1-я глава – развернутое содержание результатов анализа специальной литературы, опроса специалистов, педагогических наблюдений с резюме о необходимости настоящего исследования.

4. 2-я глава – методы и организация исследования с описанием всех использованных методов.

5. 3-я глава – содержание и результаты лабораторного, модельного и естественного педагогического экспериментов.

6. Выводы и практические рекомендации.
7. Список использованной литературы.
8. Приложение.
9. Акт внедрения.

Контрольные вопросы

1. Цель студенческой научно-исследовательской работы.
2. Актуальные направления научных исследований в боксе.
3. Порядок работы с литературными источниками.
4. Задачи и содержание работы при опросе специалистов.
5. Задачи и содержание работы при социологическом опросе.
6. Задачи и содержание работы с секционной документацией.
7. Задачи и содержание работы с соревновательной документацией.
8. Обоснование противоречий и проблемы.
9. Формирование цели и задач исследования.
10. Формирование рабочей гипотезы.
11. Составление плана формирующего эксперимента.
12. Методы инструментального исследования движений спортсмена.
13. Методы инструментального исследования сенсомоторных функций.
14. Методы инструментального исследования вегетативных функций.
15. Методы модельных экспериментов.
16. Методика проведения естественного педагогического эксперимента.
17. Использование математической статистики при оценке технико-тактической деятельности.
18. Использование математической статистики при оценке сенсомоторных функций.
19. Использование математической статистики при оценке вегетативных функций.
20. Использование математической статистики при оценке данных социологического опроса.

ГЛАВА 21. ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ-ТРЕНЕРОВ ПО БОКСУ

Эффективность процесса обучения зависит во многом от условий его организации и, главное, от личности тренера, на котором лежат практически все стороны деятельности, связанной с достижением конечного результата – достижения высшего спортивного мастерства учеников. Однако, не только, и не столько, спортивное мастерство учеников определяет качество тренера. Ведь не все тренеры, по независящим от них причинам, могут быть заняты высокие позиции. Особенно важно то, насколько данный тренер востребован общественностью данного региона (города, района поселка). А это определяется количеством занимающихся в его группах, их спортивным долголетием, отношением выпускников между собой и их участием в общественной жизни данного вида спорта.

Тренер-преподаватель должен уметь не только обучать и воспитывать, но и обеспечивать коммуникацию:

- со спортивным коллективом, с каждым членом коллектива;
- с администрацией спортивной школы, родителями, шефами;
- с другими спортивными коллективами и организациями.

Тренер-преподаватель должен уметь организовать деятельность спортивного коллектива с участием в нем каждого спортсмена для успешного решения поставленных целей и достижения необходимого результата;

Тренер-преподаватель должен:

- квалифицированно владеть техникой физических упражнений избранного и вспомогательных видов спорта;
- владеть приемами страховки и самостраховки.

В структуре личности тренера выделяют четыре подструктуры.

Нравственные качества личности педагога, определяющие мотивационную направленность его деятельности:

Профессиональные качества тренера:

- знание конкретного вида спорта и владение конкретными спортивными умениями;
- качество преподавания;
- организаторские способности;
- отношение к работе;
- соотношение требовательности, справедливости, принципиальности, объективности;

- способность организовать обучение и отдых;
- умение сохранять и создавать положительные традиции и привычки в коллективе.

Кроме того, тренер, который заботится о своем авторитете среди воспитанников и об его укреплении, должен неукоснительно придерживаться определенных принципов поведения.

В реальных условиях у разных тренеров те или иные качества могут преобладать, накладывая отпечаток на характер их деятельности и определять стиль его руководства спортивным коллективом или подготовкой отдельных спортсменов. Различают авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.

Авторитарный тип тренера характеризуется: единоначалием, нетерпимостью к возражениям и критике, категоричностью в суждениях. Такой тренер требует от спортсмена неукоснительного выполнения всех своих заданий, практически не оставляя места для инициативы и творчества учеников. Опорой подобного стиля руководства служит не личный авторитет тренера, а его должностные права. Причинами проявления авторитарного руководства являются: особенности темперамента тренера, недостатки воспитания, а также отсутствие должного контроля и требовательности со стороны руководства.

Демократический тип тренера характеризуется: наличием коллективного мышления и обсуждения проблем и задач, стоящих перед спортивным коллективом; наличием творческой обстановки в коллективе. В таком коллективе тренер четко ставит перед спортсменами основные цели, определяет задачи и указывает основные пути их решения, предоставляя спортсменам возможность для поиска, инициативы, эксперимента. Основой демократического стиля руководства служит высокий личный авторитет тренера, его профессиональное мастерство и личные качества. Вместе с тем подобный стиль руководства возможен только в таком спортивном коллективе, который характеризуется определенным уровнем социальной и теоретической зрелости. В этом случае спортивный коллектив, воспитанный на демократических принципах руководства, отличается сплоченностью, высокой дисциплиной, сознательностью и готов решать самые сложные задачи и добиваться высоких спортивных достижений.

Либеральный стиль руководства характеризуется минимальным вмешательством тренера в тренировочный процесс и решением им в основном организационных вопросов. Базой для такого стиля руководства может служить, с одной стороны, достаточно высокий уровень подготовленности тренера,

его компетентность в вопросах методики спортивной тренировки, а с другой – неспособность тренера (по различным причинам) выйти на уровень достигнутого руководства, несоответствие его подготовки требованиям времени.

Эффективность деятельности тренера зависит не только от стиля руководства спортивным коллективом, но и других факторов, которые можно разделить на: объективные (экономические, социальные, научные, организационные) и субъективные (личностные – базовые, ситуативные – процессуальные), имеющие наибольшее значение для оценки тренерского мастерства.

Контрольные вопросы

1. Охарактеризовать признаки социально-педагогических условий, влияющих на эффективность процесса обучения.
2. Охарактеризовать признаки психолого-дидактических условий, влияющих на качество учебно-тренировочной работы.
3. Состав гностических функций тренера.
4. Состав проектировочных функций тренера.
5. Состав коммуникативных функций тренера.
6. Организаторские функции тренера.
7. Конструктивные функции тренера.
8. Двигательный компонент в деятельности тренера.
9. Дидактические функции тренера.
10. Нравственные качества личности педагога.
11. Профессиональные качества тренера.
12. Манера общения тренера.
13. Манера поведения тренера.
14. Профессионально-деловые качества тренера.
15. Авторитарный тип тренера.
16. Демократический тип тренера.
17. Либеральный стиль руководства.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

1. О биологическом смысле двигательных упражнений

В 1-й главе уже говорилось о «формуле жизни», заключающейся в метаморфозах белковых соединений путем рекомбинаций в этих химических соединениях и даже в их элементарных частицах. Все это происходит за счет их микроперемещений («подвижное в подвижном»). Эти микроперемещения обеспечивают передвижение тел живых существ и их молекулярное приспособление к изменению окружающей среды.

Передвижения живых существ необходимы для поиска химических соединений, пополняющих истраченную энергию (или для самосохранения, продолжения самовоспроизводства).

Существование живых организмов рассчитано на работу мышц, в процессе чего происходит распад белковых соединений, являющийся в определенной степени «отравой» для организма. Выведением этих продуктов занимаются органы выделения, но, кроме этого, для их нейтрализации предусмотрено формирование антител.

Природой запрограммировано производство антител для борьбы с любыми вредными веществами, возникшими внутри или попавшими извне, и если нет физической нагрузки, провоцирующей их возникновение, организм ищет что-либо другое, чтобы «нагрузить» работой эти антитела, иначе они сами, распадаясь, начинают отравлять организм.

Возникает замкнутый круг, требующий вырабатывать антитела, и лучше, если они будут вырабатываться в ответ на физические нагрузки, чем на отраву в виде никотина, алкоголя и наркотиков.

Отсутствие мышечных нагрузок (особенно в развивающемся организме) приводит к физиологическому дискомфорту и впоследствии к атрофии мышц. Чрезмерные физические нагрузки могут привести к дистрессу (разрушению организма), а их отсутствие – к атрофии (угасанию организма), что в конечном итоге равноценно.

Таким образом, для биологически целесообразного существования живому организму необходимы физические нагрузки – каждому в зависимости от того, сколько энергии ему дала «мать-природа».

Вернемся к движениям живого существа в целях адаптации к окружающей среде. Обыкновенное передвижение по степи в поисках травы, даже если для этого надо долго бежать, требует только хорошего питания мышц, и вегетативных функций организма для этого вполне достаточно.

Другое дело, когда движения необходимо совершать осмысленно. Например, обезьяне при передвижении по деревьям необходимо каждый раз создавать в мозгу модели новых сложнокоординационных движений.

Особенно это важно во время конфликтов между соплеменниками или при защите от более опасного животного. Здесь нужны точные, осмысленные движения в меняющихся ситуациях боя, и успех действий уже будет зависеть больше от степени обученности животного выполнять определенные двигательные акты и от степени обученности реализовывать их в меняющихся условиях.

Отсюда: если при простых и однообразно повторяющихся циклических движениях основная нагрузка ложится на вегетативные функции организма (обеспечение питанием интенсивно работающих мышц), то при выполнении сложнокоординационных действий нагрузка, помимо этого, ложится и на работу мозга по формированию «моделей потребного будущего» (по Н. А. Бернштейну). Эффективность деятельности в этом случае будет зависеть от степени обученности биологической особи, а она, в свою очередь, зависит от генетически заложенных координационных способностей и от правильности обучения. В природе под последним понимается обучение путем «проб и ошибок». Человечество благодаря наличию второй сигнальной системы на определенном этапе развития ребенка уже может использовать педагогические приемы, ускоряющие процесс усвоения необходимых движений, чтобы уменьшить число неудачных попыток.

Организация целесообразных движений в меняющихся ситуациях ложится на верхние отделы коры головного мозга, что отрицательно влияет на эффективность действий за счет уставания ассоциативных структур головного мозга, перерабатывающих потоки зрительно-моторной и проприоцептивно-моторной информации.

Именно благодаря этой нагрузке специальная выносливость является «головной болью» тренеров в ситуативных видах спорта, многие из которых пытаются ее увеличить за счет упражнений, не имеющих ничего общего с действиями по переработке ситуативной информации. Это можно проверить

на простом опыте, предложив уставшему в бою спортсмену выполнить какую-либо работу в циклическом режиме (конечно, не доведя его перед этим до окончательного изнеможения).

Исходя из всего вышесказанного, можно заключить, что в единоборствах и спортивных играх первоочередным является обучение детей технике специализированных движений.

После этого должно следовать обучение реализации этих движений в меняющихся условиях поединка или игры.

Все остальное должно развиваться в процессе естественного роста организма при воздействии специализированных нагрузок.

Естественно, что с учетом ранней специализации детям необходимо овладевать еще и общедвигательной культурой, а каждый взрослый спортсмен должен соответствовать элементарным стандартам по кондиционным характеристикам.

2. О боксе как о средстве физической культуры

Большинство людей, желающих заниматься боксом, привлекает перспектива получить биологическую защищенность благодаря умению противостоять агрессору и социальный статус за счет принадлежности к популярному виду боевых искусств.

Однако, получив официальное свидетельство о собственной высокой квалификации в виде звания мастера спорта, значительная часть бойцов желает попробовать свои силы в спортивной жизни, в частности, и в профессиональном боксе. Зачастую к этому подогревают национальные амбиции.

За время своего существования бокс претерпел значительные изменения в технике, в оценке соревновательных технических действий, в методике подготовки в сторону повышения функциональных нагрузок и в ущерб технико-тактическому компоненту.

Поскольку боксер-спортсмен, тем более претендующий на высокие спортивные достижения, перестает быть себе хозяином, он подпадает под диктат тренера, руководствующегося официальной теорией и методикой спортивной тренировки и ориентированными на нее программами спортивной подготовки.

В циклических (бег, плавание, гребля, велоспорт и т. п.) и других преодолевающих видах спортивной деятельности (тяжелая атлетика, метания, прыжки и т. п.), связанных только с демонстрацией силы, быстроты, выносливости, что полностью зависит от вегетативных функций организма, четко регламен-

тированные установки на осуществление той или иной механической работы приемлемы и достаточно объективно контролируются.

К сожалению, в общетеоретических работах по физической культуре и спорту в основном рассматриваются вопросы тренировки для развития физических качеств в интересах циклических и в лучшем случае координационно-программированных видов спорта (В. Н. Платонов, 1986; Ж. К. Холодаев, В. С. Кузнецов, 2001). Вопросы увеличения эффекта силы, быстроты и выносливости за счет специфических для конкретного вида спорта умений в них не учитываются.

Это просматривается в классификациях видов спорта, в которых все виды, связанные с предельным проявлением собственных двигательных возможностей, сведены без дифференцировки в одну группу. Если об этом пороке свидетельствуют сами тренеры по легкой атлетике (Л. П. Шульгатый, 2002), то что же говорить о единоборствах или спортивных играх?

В ситуационных видах спорта установки на преодоление нагрузок с соревновательной структурой деятельности сформулировать достаточно трудно. Особенно это трудно в единоборствах, в которых преодоление нагрузок в основном зависит от меры сопротивления противника, а не со стороны определенного веса штанги, и т. п. О негативной роли преобладания общефизических нагрузок в процессе спортивных тренировок писали многие теоретики спорта начиная с 60-х годов XX века (В. К. Бальсевич 1996; А. А. Колмановский, 1963; Б. А. Никитюк, 1995 и др.). Однако в данном вопросе следует учитывать не только наличие какой-либо теоретической концепции. Значительную роль играет система подготовки сборных команд, опыт которой автоматически переносится на региональный уровень в методических рекомендациях.

Как правило, тренеры федерального уровня изначально не готовят членов сборных команд, а начинают руководить ими после отборочных соревнований. При незнании интегральной модели соревновательной технико-тактической деятельности в данном виде единоборства и отсутствии возможности сопоставлять с ней индивидуальные технико-тактические модели бойцов тренеры, тем не менее, обязаны представлять вышестоящему руководству планирующую и отчетную документацию. В результате появляются на свет индивидуальные планы подготовки членов олимпийской сборной команды, в которых основное место занимают разделы по общефизическим и специальным подготовительным упражнениям.

В конечном итоге тренеры «массированным использованием средств тренировки стремятся возместить их недостаточную направленность, что ведет к неоправданному разрастанию количественной стороны тренировки в ущерб ее качеству» (Л. П. Матвеев, 1969).

В то же время иностранные (например, японские) тренеры дзюдо усиленно фиксируют на видеопленку не силу своих дзюдоистов, а их индивидуальные технико-тактические комплексы. Заодно фиксируются и специфические действия их будущих противников.

В завершение следует повториться: нынешняя система спортивной подготовки ориентирована на получение максимального и наискорейшего спортивного результата, ради чего очевидно, и превалирует ранняя специализация, наносящая непоправимый вред не только физической культуре и спорту как общечеловеческим категориям со своими оценочными константами, но и здоровью детей и взрослых.

1. Дети, умственное и физическое развитие которых осуществляется в играх, подвергнувшись ранним, чрезмерным и зачастую монотонным функциональным нагрузкам, исчерпывают свой энергетический потенциал к 16–18 годам, после чего прекращают занятия не только спортом, но и физической культурой.

Об этом феномене ранней специализации с количественной аргументацией ее негативных последствий написано в учебнике «Спортивная борьба» (Г. С. Туманян, 1997).

2. В настоящее время присвоение взрослых спортивных разрядов вызывает усмешку, а получение звания кандидата в мастера происходит в результате перепрыгивания от первого юношеского разряда, что лишает бойцов числа необходимых соревновательных встреч квалификационного масштаба.

3. Нам думается, что методология бокса должна ориентироваться на массовость, на технико-тактическое мастерство, прежде всего – на неограниченную длительность занятий боксом, для чего должна быть разработана система стимулирования таких занятий.

4. Для этой цели необходима концепция разделения на определенном уровне понятий: «массовый спорт» и «большой спорт». При этом в понятие «массовый спорт» должна включаться базовая технико-тактическая подготовка с возможностью продолжать занятия боксом в любом возрасте на уровне развивающегося в настоящее время фитнеса. Задачей такого направления должно являться поддержание приобретенных физических качеств и двигательных умений.

В понятие «большой спорт» должны включаться: олимпийский спорт и профессиональный (артистический) спорт, который в настоящее время занимает в нашем обществе достаточно прочные позиции, но не является средством физического воспитания, поддержания необходимых вегетативных и двигательных кондиций (фитнеса) и рекреации.

В связи с упорной тенденцией в нашем обществе к подмене полноценной технико-тактической и физической подготовки всех желающих заниматься спортом как частью физической культуры методикой поиска одаренных и последующего натаскивания их на спортивный результат во всех видах спорта наметилось снижение массовости, в том числе и в боксе.

Как уже можно понять, физическая культура, в отличие от художественной, является средством и физического, и духовного оздоровления нации.

Чрезмерная «спортивизация» физической культуры превращает спорт в антипод массовой физической культуры. Это наносит ущерб не только физической культуре, но и спорту высоких достижений, поскольку в единоборствах большое значение имеет количество спарринг-партнеров.

Прямо противостоять этой пагубной тенденции мы не можем, но противостоять, используя знания биологии, подавив в себе желание «быстрее и всё сразу», вполне возможно.

Просто необходимо хотя бы в ситуационных видах спорта принять как аксиому положение о том, что только технико-тактическое мастерство является средством достижения высоких спортивных результатов при максимальном сохранении функциональных резервов каждого и максимальном вовлечении в физкультурное движение народных масс.

В единоборствах, так же как и в спортивных играх, число спарринг-партнеров играет главенствующую роль в деле овладения навыками адекватных действий в ситуативных условиях специфической деятельности. Поэтому федерации единоборств должны заботиться о создании условий для расширения массовости и продления спортивного и физкультурного долголетия.

Правильно организованные функциональные нагрузки без предъявления спортсменам соматических, вегетативных, сенсомоторных и психомоторных дистрессов (разрушающих нагрузок) являются гарантом спортивного долголетия и массовости физической культуры.

Научиться быть терпеливым, «срывать только зрелый плод» – в этом залог успеха в области высших спортивных достижений.

Итак, чтобы быть профессиональным педагогом-тренером по боксу, необходимо:

1. Иметь данный учебник в качестве настольной книги.
2. Помнить, что:

– занятия с новичками надо всегда начинать с изучения того материала, ради которого дети пришли в секцию бокса;

– независимо от года обучения и спортивных результатов каждое занятие должно содержать в себе новый образовательный материал, а не превращаться в голое натаскивание на выполнение ранее изученных действий (исключая, конечно, периоды непосредственной подготовки к соревнованиям);

– на занятиях всегда должны превалировать специфические для бокса задания;

– общеразвивающая подготовка является вынужденным компонентом деятельности тренера по единоборствам, направленным на восполнение вопиющего недостатка часов на физическую культуру в средней общеобразовательной школе;

– на занятиях с неспортивно амбициозными боксерами, продолжающими тренировки по боксу в качестве средства физической культуры, общеразвивающая двигательная подготовка имеет основание;

– общая физическая подготовка боксера является вспомогательным средством реализации специфической деятельности;

– стремление сделать чемпионами всех обречено на провал;

– тренировки только ради чемпионов – начало конца;

– воспитание духа коллективизма без зависти к успехам чемпиона сохранит коллектив, в котором возможен рост чемпиона.

3. Соблюдать принципы:

– начального освоения технико-тактической квалификации;

– последующего овладения спортивным мастерством;

– постепенного перехода на профессиональный или рекреативный бокс, оставаясь в различных амплуа в родном коллективе

ЛИТЕРАТУРА

1. *Агаджанян Н.А.* Биоритм, спорт, здоровье / Н.А. Агаджанян, М. Шаратура. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 208 с.
2. *Аганянц Е.К.* Психологическое обоснование поведения человека / Е.К. Аганянц, Г.Б. Горская. – Краснодар: Экоинвест, 2003 –114 с.
3. *Александрова Н.И.* Половозрастные особенности некоторых показа-телей психомоторного развития школьников / Н.И. Александрова, Т.Ф. Дубова, А.Т. Озернюк // Психологические проблемы физического воспитания школьников. – М., 1989. – С. 37–49.
4. *Аликс Б.* Педагогика французского бокса. От школы до клуба / Б. Аликс, Л. Гиллот. – М.: МТПИ, 1991. – 87 с.
5. *Андреев В.М.* Определение интенсивности тренировочных нагрузок в борьбе дзюдо /В.М. Андреев, З.А. Матвеева, Б.И. Сытник, Г.Г. Ратишвили // Спорт. борьба: Ежегодник. – М., 1974. – С. 13–17.
6. *Анохин П.К.* Опережающее отражение действительности /П.К.Анохин //Философские аспекты теории функциональных систем: Избранные труды. – М.: Наука, 1978. – С. 7–26.
7. *Анохин П.К.* Рефлекс цели как объект физиологического анализа /П.К. Анохин // Философские аспекты теории функциональных систем: Избранные труды. – М.: Наука, 1978. – С. 292–310.
8. *Анохин П.К.* Философские аспекты теории функциональных систем / П.К. Анохин // Философские аспекты теории функциональных систем: Избранные труды. – М.: Наука, 1978. – С. 27–48.
9. *Ахметов С.М.* Методика физической подготовки школьников 7–11 лет в зависимости от уровня их физического развития: Автореф. дисс. ...канд. пед. наук / С.М. Ахметов. – Краснодар. КГАФК. 1996. – 18 с.
10. *Бальсевич В.К.* Физическая культура для всех и для каждого /В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
11. *Бальсевич В.К.* Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / В.К. Бальсевич // Физкультура, образование, наука, – 1996, № 1. – С. 3–53.
12. *Бернштейн Н.А.* О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
13. Бокс: Учебник. Под ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФИС, 1979. – 286 с.

14. Бокс : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопьян, Е.В. Калмыков, Г.В. Кургузов, В.А. Панков [и др.] — М.: Советский спорт, 2005
15. *Болтиков Ю. В.* Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы : Автореферат дисс. ... канд. пед наук / Ю.В. Болтиков. — М.: МОГИФК, 2002. — 23 с.
16. Борьба греко-римская : Учебник /Под общ. ред. Ю.А. Шулики. — Ростов-н/Д : Феникс, 2004. — 796 с.
17. *Бриль М.С.* Эталонные модели спортсменов на базе их квалификационных различий / М.С. Бриль // Психолого-педагогические проблемы спортивных игр. — М.: ВНИИФК, 1989 — С. 7–14.
18. *Булгакова Н. Ж.* Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова. — М.: ФИС, 1978. — 152 с.
19. Бэкман, Бим. Тренировки чемпионов /Б. Бэкман. — Ростов н/Д : Феникс, 2006. — 240 с.
20. *Веденов А.Ф.* Концепция структурных уровней в биологии / А.Ф. Веденов, В.И. Кремьянский, А.Т. Шаталов // Развитие структурных уровней в биологии. — М.: Наука, 1972. — С. 7–70.
21. *Верхошанский Ю.В.* На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки /Ю.В. Верхошанский // Теория и практика ФК, 1997, № 2. — С. 21–26, 39–42.
22. *Волков В.П.* Самозащита без оружия / В.П. Волков. — М.: НКВД СССР. 1940. — 540 с.
23. *Волков Н. И.* Физическая подготовка баскетболистов: тесты и критерии /Н.И. Волков, В.А. Данилов, В.М. Корягин. — М.: ГЦОЛИФК, 1977. — 89 с.
24. *Воронин Ю.А* и др. О математизации исследований в спорте на примере борьбы САМБО /Ю.А. Воронин, С.В. Магеровский, О.М. Сердюк [и др.] // Вопросы физического воспитания студентов. — Л.: ЛГУ, 1964. — С. 61–105.
25. *Горская Г.Б.* Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов /Г.Б. Горская. — Краснодар, 1995. — 184 с.
26. *Гужаловский А.А.* Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореферат докт. дисс. /А.А. Гужаловский. — М., 1979. — 23 с.
27. *Гужаловский А.А.* Проблемы «критических» периодов онтогенеза в её значении для теории и практики физического воспитания /А.А. Гужаловский //Очерки по теории физической культуры. — М.: ФИС, 1984. — С. 211–224.
28. *Градополов К.В.* Бокс. /К.В. Градополов. — М.: ФИС, 1965. — 338 с.
29. *Дёмин В.А.* Деятельностный анализ борцовского поединка / В.А. Дёмин, Р.А. Пилоян, В.С. Седлов // Спортивная борьба: Ежегодник. — М., 1979. — С. 60–65.
30. *Джамгаров Т.Т.* Психологическая характеристика видов спорта и соревновательных упражнений /Т.Т. Джамгаров//В кн. Психология физического воспитания и спорта. — М.: ФИС, 1979. — С. 34–41.

31. Джиу-Джитсу : методическое пособие. – 1970. – 316 с.
32. Дзюдо : система и борьба : Учебник /Под общ. ред. Ю.А. Шулики и Я.К. Коблева. – Ростов н/Д Феникс, 2006. – 800 с.
33. Дильман М.В. Большие биологические часы / М.В. Дильман. – М.: Знание, 1986. – 256 с.
34. Дойль В. Психологические проблемы развития психических качеств спортсмена / В. Дойль // Психология и современный спорт. – М.: ФИС, 1973. С. 121–143.
35. Доничев С. Пионерские паруса / С. Доничев. – М.: Журнал «Катера и яхты», 1985, № 3. – С. 26–29.
36. Еганов А.В. Структура показателей спортивного мастерства дзюдоистов / А.В. Еганов, О.А. Сиротин, В.Н. Коплин, А.И. Курашкин // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1982. – С. 12–15.
37. Жизнь животных /Под общей ред. Л.А. Зенкевича. – М.: Просвещение, 1968, т. 1. – С. 8–14.
38. Замятин Ю.П. Комплексный педагогический контроль в системе управления подготовленностью борцов /Ю.П. Замятин // Современные проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов: Респ. сборник науч. трудов. – СПб.: СПбУЭФ, 1994. – 50–52 с.
39. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена /А.В. Ивойлов. – М.: ФИС, 1986. – 108 с.
40. Игуменов В.М. Понятие «Модель» спортивного противоборства, его научный и практический смысл / В.М. Игуменов, Р.А. Пилоян, Г.С. Туманян //Теория и практика ФК, 1986, № 9.– С. 24–26.
41. Исаев А.И. Моделирование как метод исследования подготовки спортсменов / А.И. Исаев, А.А. Чепцов, А.М. Астахов [и др.] //Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1981. – С. 60–62.
42. Кадочников А.А. Несекретная физика – пинцет, тачка, коромысло /А.А. Кадочников // Русский стиль (боевые искусства). – М., 1993, № 1. – С. 28–33.
43. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков //Бокс: Ежегодник. – М.: ФИС, 1983. – С. 39–40.
44. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса /Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 367 с.
45. Классическая борьба. Программа для детско-юношеских спортивных школ (комплексных и специализированных). – М.: Комитет по ФК и спорту СССР, 1977. – 71 с.
46. Клевенко В.М. Быстрота в боксе /В.М. Клевенко. – М.: ФиС, 1968. – 96 с.
47. Клещев Н.Н. Боевая деятельность и темперамент / Н.Н. Клещев, Г.О. Джероян, И.В. Циргиладзе [и др.] //Бокс: Ежегодник. – М.: ФИС, 1981. – С. 27–29.
48. Колесов А.И. и др. Тенденция использования системного подхода в теории физического воспитания и спорта / А.И. Колесов, В.В. Кузнецов, А.А. Новиков [и др.] // Теория и практика ФК, 1977, №11. – С. 25–29.

49. *Колмановский А.А.* Некоторые вопросы подготовки юношей // Пути совершенствования в спортивной борьбе /А.А. Колмановский. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – С. 66–75.
50. *Коссов Б.Б.* Психомоторное развитие школьников младшего возраста /Б.Б. Коссов. – М., 1989. – 109 с.
51. *Котешев В.Е.* Бокс. /В.Е. Котешев, В.А. Макаров. – Краснодар: ЭДВИ, 2006. – 304 с.
52. *Кузнецов А.С.* Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля: Дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук /А.С. Кузнецов. – Краснодар. КГАФК, 2002. – 471 с.
53. *Купцов А.П.* Эволюция и применение классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы /А.П. Купцов//Метод. рекомендации для студ. ГЦОЛИФК. – М., 1980. – 70 с.
54. *Кутепов М.Е.* Структура потребностей интересов школьников и трудящихся в занятиях физическими упражнениями и спортом: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук / М.Е. Кутепов. – М., 1980. – 24 с.
55. *Лебедев В.Н.* Теоретическое и прикладное значение феномена двигательной асимметрии в спорте / В.Н. Лебедев //Теория и практика ФК, 1976, № 4. – С. 28–30.
56. *Лейтес Н.С.* К проблеме сенситивности периодов психического развития человека /Н.С. Лейтес // Принципы развития в психологии. – М., 1978. – С. 196–211.
57. *Ленц А.Н.* Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе /А.Н. Ленц // Теория и практика ФК, 1972, № 12. – С. 21.
58. *Линдер И.Б.* Боевые искусства Востока /И.Б. Линдер, И.В. Оранский. – М.: Каисса, 1992. – 224 с.
59. *Лубышева Л.И.* Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности /Л.И. Лубышева // Теория и практика ФК, 2001, № 4. – С. 11–16.
60. *Лях В.И.* О классификации координационных способностей /В.И. Лях // Теория и практика ФК, 1987, № 7. – С. 28–30.
61. *Лях В.И.* Сензитивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика ФК, 1990, № 3. – С.15–18.
62. *Лях В.И.* Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н.А. Бернштейна /В.И. Лях // Теория и практика ФК, 1996. – С. 20–26.
63. *Манолаки В.Г.* Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации / В.Г. Манолаки. – СПб.: С.-Петербургский университет, 1993. – 180 с.
64. *Матвеев Л.П.* О проблемах теории и методики спортивной тренировки /Л.П. Матвеев // Теория и практика ФК, 1969, № 4. – С.49–53.
65. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры : Учебник для ИФК / Л.П. Матвеев. – М.: ФИС, 1991. – 542 с.
66. *Мэгун Г.* Бодрствующий мозг / Г. Мэгун; перевод с английского О.С. Виноградовой. – М.: Иностранная литература, 1960. – 121 с.

67. *Наталов Г.Г.* Теория физического воспитания (УМП для слушателей ФПК) / Г.Г. Наталов. – Алма-Ата : Казахский ИФК, 1976. – 62 с.
68. *Наталов Г.Г.* Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. / Г.Г. Наталов //Хрестоматия, т. 1. – Краснодар, 2005. – 223 с.
69. *Небылицын В.Д.* Психофизиологические исследования индивидуальных различий / В.Д. Небылицын. – М.: Наука, 1976. – 334 с.
70. *Никитюк Б.А.* Интегративная антропология и социальная практика /Б.А. Никитюк // Гипнология и интегративная антропология на службе педагогической, спортивной, медицинской и психотерапевтической практики. – Материалы Междунар. конфер. – Майкоп, 1994. – С. 195–203.
71. *Никитюк Б.А.* Очерки теории интегральной антропологии /Б.А. Никитюк. – Москва – Майкоп, 1995. – 199 с.
72. *Никитюк Б.А.* Рациональное и иррациональное в человеке с позиций интегральной антропологии /Б.А. Никитюк, В.В. Кузин // Интегративная антропология в решении задач здорового образа жизни: Материалы Междунар. конфер. – Майкоп, 1995. – С. 236–238.
73. *Никифоров Ю.Б.* Анализ соревновательной деятельности боксеров / Ю.Б. Никифоров // Бокс: Ежегодник. – М.: ФИС, 1979. – С. 47–50.
74. *Никифоров Ю.Б.* Структура тренировки и соревновательной деятельности боксеров высокого класса / Ю.Б. Никифоров, А.В. Родионов, М.А. Овакян // Бокс: Ежегодник. – М.: ФИС, 1981. – С. 27–30.
75. *Никифоров Ю.Б.* Модельные характеристики боксеров высокой квалификации / Ю.Б. Никифоров, А.В. Родионов, М.А. Овакян //Бокс: Ежегодник. – М.: ФИС, 1982. – С. 22–24.
76. *Никольская С.В.* Методика технико-тактической подготовки юных рапиристов-левшей с учётом функциональной асимметрии: Автореф. дисс....канд. пед. наук. / С.В. Никольская. – СПб.: ГДОИФК, 1993. – 23 с.
77. *Новиков А.А.* Моделирование в спортивной борьбе /А.А. Новиков, В.Г. Оленик, Н.Н. Каргин, Р.С. Потратий // Спортивная борьба: Ежегодник.– М., 1981. – С. 62–65.
78. *Огуренков Е.И.* Ближний бой /Е.И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1969.
79. *Огуренков Е.И.* Современный бокс / Е.И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1969.
80. *Огуренков Е.И.* Левша в боксе /Е.И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1969.
81. *Огуренков Е.И.* Современный бокс и кибернетика // Е.И. Огуренков, Л.Т. Кузин // Теория и практика ФК, 1973, № 9. – С. 61–66.
82. *Огуренков Е.И.* Специальные упражнения боксеров / Е.И. Огуренков, Н.А. Худяков. – М.: Физкультура и спорт, 1969.
83. *Ожегов С.И.* Словарь русского языка /С.И. Ожегов. – М.: Советская энциклопедия, 1972. – 846 с.
84. *Остьянов В.Н.* Бокс : обучение и тренировка / В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 239 с.

85. *Петухов В.А.* Взаимосвязь плотности ударов в бою и физических качеств боксера / В.А. Петухов. – Бокс: Ежегодник. – М.: ФИС, 1974. – С. 21–22.
86. *Плахтиенко В.А.* Об определении уровня подготовленности высококвалифицированных боксеров /В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов // Бокс: Ежегодник. – М., 1973. – С. 17–18.
87. *Реушкин В.* Биологические ритмы и возможности приспособления /В. Реушкин //М.: Наука и жизнь. – 1982, № 9. – С. 82–85.
88. *Розенблат В.В.* Проблема утомления /В.В. Розенблат. – М.: Медицина, 1961. – 220 с.
89. *Романенко М.И.* Бокс / под общей редакцией М.И. Романенко. – Киев.: Вища школа, 1978. – 294 с.
90. *Рублевский В.Е.* Моделирование спортивной деятельности борца /В.Е. Рублевский. – Смоленск.: СГИФК, 1989. – 31 с.
91. *Саликов А.А.* Пути повышения эффективности обучения ударным единоборствам в системе учебных заведений МВД Российской Федерации: Дисс. ...канд. пед.наук / А.А. Саликов. – Краснодар, 1998. – 173 с.
92. *Свинцов В.* Люди и крысы /В. Свинцов // Журнал КЭМПО.– Минск, № 5, 1994.– С. 17–22.
93. *Свиридов А.Я.* Роль современной деятельности школы и семьи в повышении эффективности физического воспитания учащихся 7–13 лет: Автореф. дисс. ... канд. пед наук / А.Я Свиридов. – Киев, 1974. – 24 с.
94. *Селье Г.* Стресс без дистресса /Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 111 с.
95. *Скогорев Д.В.* Рукопашный бой /Д.В. Скогорев. – Новосибирск, 1997. – 201 с.
96. *Соломахин О.Б.* Упорядочение педагогических принципов в методике начального этапа подготовки в спортивной борьбе: Автореф. дисс. ...канд. пед.наук /О.Б. Соломахин. – М., 2002. – 38 с.
97. *Стрельцов И.* Основы рукопашного боя по системе А.А. Кадочникова./И. Стрельцов. – Краснодар, 2001. – 224 с.
98. *Сурков Е.Н.* Антиципация в спорте /Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 142 с.
99. *Сучилин А.А.* Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола: Дисс. ... докт. пед. наук в виде научного доклада / А.А. Сучилин. – Волгоград, 1997. – 77 с.
100. *Тарас А.Е.* Боевые искусства : 200 школ боевых искусств Востока и Запада / А.Е. Тарас. – Минск: Харвест, 1996. – 638 с.
101. *Тесетер Р.* Как готовить чемпионов /Р. Тесетер. – М.: Журнал Катера и яхты, 1985, № 6.
102. *Торопин Г.И.* Чтобы оставаться сильнейшими : проблемы подготовки резервов / Г.И. Сорокин // Спортивная борьба: Ежегодник.– 1984. – С. 41–43.
103. *Туманян Г.С.* Телосложение и спорт /Г.С. Туманян, Э.Г. Мартиросов. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 237 с.

104. *Туманян Г.С.* Научные основы спортивной ориентации и селекции борцов / Г.С. Туманян. – М.: ГЦОЛИФК, 1984. – 27 с.
105. *Туманян Г.С.* Спортивная борьба: Отбор и планирование / Г.С. Туманян. – М.: ГЦОЛИФК, 1984. – 143 с.
106. *Филимонов В.И.* Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: Инсан, 2001. – 400 с.
107. *Фролов О.П.* Методика оценки соревновательной деятельности в боксе / О.П. Фролов, И.В. Евстигнеев // Проблемы комплексного контроля в спорте высших достижений: тезисы докладов Всесоюзной конференции. – М.: ВНИИФК, 1983. – С. 12–13.
108. *Харлампиев А.А.* Тактика борьбы САМБО / А.А. Харлампиев. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – 142 с.
109. *Чермит К.Д.* Симметрия – асимметрия в спорте / К.Д. Чермит. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 256 с.
110. *Чумаков Е.М.* Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 222 с.
111. *Шаненков Ю.М.* Весоростовые и возрастные показатели боксеров – участников XIX–XXII Олимпийских игр / Ю.М. Шаненков // Бокс: Ежегодник. – М.: ФИС, 1982 – С. 50–51.
112. *Ширин Л.М.* Основы обучения технике бокса / Л.М. Ширин. – Краснодар, 1998. – 118 с.
113. *Шиянов Г.П.* Особенности организации и методики физической подготовки школьников 11-13 лет с учётом «соматической зрелости»: Дисс. ...канд. пед.наук / Г.П. Шиянов. – Краснодар, 1998. – 133 с.
114. *Шулика Ю.А.* Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки : Учебное пособие для студентов ИФК / Ю.А. Шулика. – Краснодар : Краснодарс. книжное изд., 1988. – 142 с.
115. *Шулика Ю.А.* Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе: Автореф. дисс. ...доктора пед. наук / Ю.А. Шулика. – Краснодар. 1993. – 32 с.
116. *Шулика Ю.А.* К вопросу об эффективности моделирования в спортивной борьбе / Ю.А. Шулика // Сборн. науч. трудов, посв. 25-летию Куб. гос. акад. ФК, Краснодар, 1994. – С. 186–191.
117. *Шулика Ю.А.* О классификационном обеспечении функционирования физической культуры как средства здорового образа жизни / Ю.А. Шулика // М-лы научно-практич. конфр.: Проблемы теории и практики интегративной антропологии. – Майкоп : Адыг. гос. унив. 1996. – С. 270–276.
118. *Шулика Ю.А.* Самозащита без оружия и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика, В.А. Самойленко, А.А. Саликов. – Краснодар: Краснодарские известия, 2002. – 119 с.
119. *Шустин Б.Н.* Выбор показателей специальной физической подготовленности для включения в «модели сильнейших спортсменов» /Б.Н. Шустин // Проблемы современной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов, вып. 2-й. – М.: ВНИИФК, 1975. – С. 36–41.

120. *Шустин Б.Н.* Анализ модельных характеристик соревновательной деятельности сильнейших спортсменов в различных видах спорта /Б.А. Шустин // Совершенствование системы подготовки спортсменов. – М., 1979. – С. 111–112.
121. *Шустин Б.Н.* Моделирование в спорте высших достижений /Б.А. Шустин. – М.: РГАФК, 1995. – 103 с.
122. Экспресс-оценка функциональных состояний организма человека в норме и патологии по данным динамики омега-потенциала: методич. рекомендации для тренеров и врачей. – Краснодар: КубГУ, 1982. – 61 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ВВЕДЕНИЕ	5
ЧАСТЬ I. БОКС КАК ЧАСТЬ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	8
Глава 1. Боевые искусства и единоборства в системе физического воспитания и профессионально-прикладной физической подготовки	8
1.1. Функции физической культуры и спорта в обществе как средства нейтрализации техногенно-информационной гиподинамии и социально-психологической напряженности	8
1.1.1. Физиологические аспекты физической культуры и спорта	9
1.1.2. Социологические аспекты ФК и спорта	10
1.1.3. Педагогические аспекты ФК и спорта	12
1.1.4. Содержание физической культуры	12
1.2. Функциональная характеристика видов деятельности человека и физкультурно-спортивных упражнений	14
1.3. Боевые искусства в системе физической культуры и прикладной физической подготовки	16
1.4. Спортивные единоборства в системе боевых искусств	20
1.5. Многофункциональность бокса в системе физической культуры	22
1.5.1. Бокс как система функционального развития – любительский бокс	24
1.5.2. Бокс как система спортивного совершенствования	25
1.5.3. Бокс как система поддержания функциональной формы (в том числе производственной) – фитнес-бокс	26
1.5.4. Бокс профессиональный	27
1.5.5. Особенности женского бокса	27
Общее пожелание читателю	28
Глава 2. Краткие сведения о развитии бокса	30
2.1. Бокс в различные исторические эпохи	30
2.2. Становление и развитие отечественного бокса	35
2.3. Советские боксеры на мировой спортивной арене	38
2.4. Российские боксеры на мировой спортивной арене (после 1992 г.)	40

ЧАСТЬ II. УДАРНАЯ ТЕХНИКА БОКСА (Практический курс)	43
Глава 3. Кинезиологические основы техники бокса	43
3.1. Основные понятия и определения	44
3.2. Динамические основы ударной техники	45
3.2.1. Явление удара	45
3.2.2. Коэффициент восстановления при ударе.....	48
3.2.3. Абсолютно упругий удар.....	49
3.2.4. Упругий удар двух тел.....	52
3.3. Статические условия обеспечения устойчивости при ударах.....	55
3.4. Анатомические основы реализации ударов в боксе	60
3.5. Кинематические условия эффективности ударной техники в боксе	62
3.6. Основные особенности техники ударов руками	66
3.6.1. Ударная техника рук без передвижения по опоре	66
3.6.2. Ударная техника рук при передвижении бойца на опоре.....	72
3.7. Биомеханическое обоснование безопасности проведения ударных действий в учебно-тренировочной и спортивно-состязательной практике	73
Глава 4. Технические действия в боксе	75
4.1. Начальные технические действия	75
4.1.1. Дистанции и стойки	75
4.1.2. Боевые позиции	78
4.1.3. Передвижения относительно противника	82
4.1.4. Движения туловищем	89
4.1.5. Повороты тазом и приседания	90
4.2. Атакующие действия (удары)	92
4.2.1. Общие основы техника ударов	92
4.2.2. Прямые удары	104
4.2.3. Боковые (прямые) удары.....	111
4.2.4. Удары сбоку.....	114
4.2.5. Круговые удары.....	118
4.2.6. Удары снизу	119
Глава 5. Тактика в боксе	124
5.1. Состояние вопроса	124
5.2. Классификация тактики боя.....	128
5.3. Вариативность техники в меняющихся стато-кинематических ситуациях.....	132
5.4. Тактика маневренной атаки	139
5.4.1. Варианты ударов с маневром по рингу (фото 58, 59).....	140

5.4.2. Варианты ударов с маневром туловищем (фото 60, 61).....	144
5.4.3. Варианты ударов с маневром туловищем и по рингу (фото 62, 63)	144
5.4.4. Серии ударов	146
5.5. Контратакующая тактика.....	158
5.5.1. Ответные удары после защиты маневром туловищем и по рингу (фото 76–79).....	160
5.5.2. Ответные удары после контактной защиты	164
5.5.3. Встречные удары	171
5.5.4. Защищенные встречные удары	178
5.6. Тактика ближнего боя	184
5.6.1. Сдерживание рук противника	187
5.6.2. Атака в ближнем бою.....	191
5.7. Тактика боя вплотную	197
5.7.1. Входы в положение вплотную (в клинч) (фото 124-127)	197
5.7.2. Фиксация положения вплотную (клинча) (фото 127-129).....	199
5.7.3. Выходы из спонтанного (непланируемого) положения вплотную (клинча) с ударом	201
5.7.4. Выходы из планового положения вплотную (из клинча) с ударом	202
5.8. Формы боя, методы воздействия на противника и стили ведения поединка	206
5.9. Стили ведения поединка	210

ЧАСТЬ III. МЕТОДОЛОГИЯ ОВЛАДЕНИЯ

ТЕХНИКОЙ И ТАКТИКОЙ БОКСА

223

Глава 6. Планирование обучения технике и тактике бокса

223

6.1. Модель пространственно-смысловой технико-тактической деятельности в боксе и методология многолетней технико-тактической подготовки боксеров	224
6.1.1. Вопросы моделирования в спорте.....	224
6.1.2. Модель пространственно-смысловой деятельности боксера	226
6.1.3. Предпосылки к организации алгоритмированного обучения боксу	229
6.1.4. Этапы многолетней технико-тактической подготовки в боксе.....	232
6.2. Содержание и принцип распределения учебного материала для этапа начальной (базовой технической) подготовки.....	236
6.3. Содержание обучения на учебно-тренировочном этапе (УТГ-1, 2, 3, 4)	247
6.3.1. Базовая технико-тактическая подготовка (УТГ-1)	248
6.3.2. Базовая технико-тактическая подготовка (УТГ-2)	251
6.3.3. Базовая технико-тактическая подготовка (УТГ-3)	253
6.3.4. Базовая технико-тактическая подготовка (УТГ-4)	255
6.4. Содержание обучения на этапе спортивного совершенствования (СС-1, 2, 3) ...	258

6.4.1. Общие положения о совершенствовании технико-тактического мастерства	260
6.4.2. Адаптация техники и тактики к боям различного роста, различных длин конечностей и пропорций тела противника (СС-1).....	267
6.4.3. Изучение методов воздействия на противника (СС-2)	270
6.4.4. Изучение стилей ведения боя (СС-3).....	272
6.5. Содержание подготовки на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ).....	273
6.6. Самозащита боксера как средство вовлечения молодежи и продления занятий боксом	278
6.6.1. Содержание ударных действий боксера в целях самозащиты.....	278
6.6.2. Содержание контактных действий боксера в целях самозащиты	284
6.7. Особенности технико-тактической подготовки в профессиональном боксе (арт-боксе)	290
6.7.1. Социальное место профессионального бокса в системе физической культуры	290
6.7.2. Техничко-тактическая подготовка в профессиональном боксе	291
6.8. Особенности подготовки в женском боксе.....	292
6.8.1. Проблемы снижения жесткости правил соревнований по женскому боксу	292
6.8.2. Особенности технической подготовки в женском боксе	293
6.8.3. Особенности функциональной подготовки в женском боксе.....	293
Глава 7. Формы организации и методика проведения занятий по боксу.....	296
7.1. Принципы обучения и тренировки (общие положения).....	296
7.2. Средства и методы технико-тактической подготовки в боксе, понятие об упражнении	315
7.3. Формы организации проведения занятий с боксерами на этапах многолетней подготовки	328
7.3.1. Общие положения	328
7.3.2. Формы организации и методика проведения занятий с боксерами на этапе начальной подготовки (НП-1, НП-2, НП-3)	335
7.3.3. Формы организации и методика проведения занятий на учебно-тренировочном этапе подготовки.....	344
7.3.4. Формы организации и особенности проведения занятий на этапах спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).....	353
7.3.5. Соревнования как финальное средство подготовки боксера	365
7.3.6. Формы организации и методика в фитнес-боксе	379
7.3.7. Способы использования специального инвентаря в боксе.....	380
7.3.8. Единые каноны для всех этапов подготовки боксеров.....	387

Глава 8. Педагогический контроль и коррекция техничко-тактической подготовленности в боксе	389
---	-----

ЧАСТЬ IV. МЕТОДОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ БОКСЕРА	405
--	-----

Глава 9. Основы обеспечения физиологических функций в деятельности боксера	405
9.1. Матрица модели физиологических качеств боксера и поэтапные задачи их формирования	408
9.2. Общефизические качества как фактор, обеспечивающий реализацию технико-тактических умений	415
9.3. Общедвигательная подготовка в боксе	420
9.4. Специальная физическая подготовка в боксе	442
9.4.1. Специальная сила боксера как скоростная сила	443
9.4.2. Специальная скорость боксера как совершенство сенсомоторных качеств (общие положения)	449
9.4.3. Специальная выносливость в боксе как скоростная выносливость	465
9.4.4. Обеспечение специальной ловкости в боксе	473
9.5. Основы спортивной тренировки как средства функциональной подготовки боксера к соревнованиям	474
9.6. Периодизация спортивной подготовки и цикличность тренировочного процесса	494

Глава 10. Контроль развития двигательных способностей и функциональных состояний боксеров	505
10.1. Текущий педагогический контроль становления двигательных способностей боксеров	505
10.2. Педагогический экспресс-контроль функциональных состояний боксеров в процессе тренировок	509
10.3. Медицинский контроль и самоконтроль функционального состояния боксеров	512

Глава 11. Психологическое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности в боксе	518
11.1. Основы многолетней психологической подготовки в боксе	518
11.1.1. Базисный компонент психологических качеств	525
11.1.2. Виды психологической подготовки	533
11.2. Морально-этическое воспитание в процессе подготовки боксеров	533
11.2.1. Морально-этическая подготовка как социальное воспитание личности	533

11.2.2. Половое воспитание как этический фактор, обеспечивающий формирование социальной личности	540
11.2.3. Этапы морально-этической подготовки	550
11.3. Волевая подготовка.....	553
11.3.1. Функции волевой подготовки	553
11.3.2. Волевое воспитание как средство самозащиты в половых взаимоотношениях	554
11.3.3. Этапы волевой подготовки.....	555
11.4. Эмоционально-волевая подготовка боксеров (мотивы, эмоции, стимулы в спортивной подготовке).....	556
11.4.1. Задачи эмоционально-волевой подготовки	556
11.4.2. Этапы эмоционально-волевой подготовки (обеспечение координированности и оптимальной сенсомоторики в психострессорных ситуациях)	560
11.4.3. Особенности эмоциональной подготовки женщин в боксе	560
11.5. Психолого-педагогический контроль в процессе психической подготовки бойца	561

Глава 12. Проблемные вопросы организации многолетней полифункциональной подготовки	566
12.1. Классифицирование видов спортивных упражнений и методологические установки на подготовку спортсменов в различных видах спорта	567
12.2. Полиmodalность понятия о функциональной подготовке бойца	574
12.3. Еще раз о пропорциях использования общефизических упражнений в единоборствах	579
12.4. Биоритмы и инновационные подходы в проблеме периодизации спортивных нагрузок	585
12.5. Сенситивность развития функциональных качеств и правомерность ранних нагрузок.....	595
12.6. Уровень соматической зрелости и нормирование функциональных нагрузок	601
12.7. Гиперкомпенсация, интересы обучения и проблема повышения физических кондиций	604
12.8. Методика организации щадящего контроля физических качеств как средство мотивации к самосовершенствованию	606
12.9. Этапы физического воспитания, спортивного совершенствования, формирования профессионального и биологического долголетия.....	608
12.9.1. Повторение некоторых забываемых истин	608
12.9.2. Процесс физического воспитания как средство физического, интеллектуального и социального развития личности	609

12.9.3. Оптимизация физического развития и функционального совершенствования в области силовых решений в процессе спортивной деятельности	611
12.9.4. Боевые искусства как средство продления профессиональной дееспособности в сфере силовых ведомств	612
12.9.5. Боевые искусства как социальный мотиватор активной двигательной деятельности в любом виде производства	612
12.10. Двигательная асимметрия и проблема «левшества–правшества» при организации многолетней технико-тактической подготовки в единоборствах	613
Глава 13. Многофункциональность процесса многолетней спортивной подготовки боксера	623
Глава 14. Режим и гигиена боксера как средство достижения высокой спортивной формы	644
14.1. Режим боксера	644
14.2. Питание боксера	647
14.3. Личная гигиена боксера	651
14.4. Регулирование веса боксера	652
14.5. Вспомогательные гигиенические мероприятия, повышающие работоспособность боксера	654
14.6. Гигиенические требования к местам занятий боксом	655
14.7. Профилактика травматизма	656
Глава 15. Организация работы в секциях бокса. Учет и отчетность	659
Глава 16. Организация и проведение соревнований по боксу	665
16.1. Значение соревнований	665
16.2. Правила соревнований как спортивный закон	666
16.3. Формы, характер и способы проведения соревнований	667
16.4. Организация и подготовка соревнований	669
16.5. Организация судейства	674
Глава 17. Организация и проведение летних лагерей и учебно-тренировочных сборов	682
17.1. Организация летних оздоровительных лагерей	682
17.2. Организация учебно-тренировочных сборов	685
Глава 18. Мероприятия по обеспечению массовости и сохранению контингента учащихся	689
18.1. Вопросы рекламы избранного вида единоборств	689

18.2. Квалификационная оценка деятельности боксеров	690
18.2.1. Повышение значимости технических категорий и оптимизация их состава	691
18.2.2. Увеличение числа спортивных разрядов	696
18.2.3. Установление взаимозависимости между присвоением разрядов и категорий.....	698
18.3. Соблюдение щадящих функциональных нагрузок	699
18.4. Система щадящего стимулирования роста физических качеств детей.....	703
18.5. Организационные принципы функционирования спортивной школы и квалификационной оценки деятельности	704
Глава 19. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь	707
19.1. Оборудование специализированного зала бокса и летней боксерской площадки.....	707
19.2. Неподвижные боксерские снаряды	709
19.3. Установки и приспособления, обеспечивающие свободное качание, вращение и передвижение боксерских снарядов	710
19.4. Установки, приспособления и снаряды без срочной информации	718
19.5. Установки и приспособления с дозируемыми отягощениями.....	721
19.6. Установки и приспособления, учитывающие специфику бокса.....	722
19.7. Тренажеры, специальные установки, аппаратура, боксерские снаряды со срочной информацией	724
19.8. Аппаратура для измерения силовых показателей боксеров.....	729
19.9. Личный инвентарь бойца.....	730
Глава 20. Научные исследования в боксе	731
Глава 21. Особенности деятельности преподавателей-тренеров по боксу.....	741
ПОСЛЕСЛОВИЕ	744
1. О биологическом смысле двигательных упражнений.....	744
2. О боксе как о средстве физической культуры	746
ЛИТЕРАТУРА	751

Учебное издание

**Шулика Юрий Александрович,
Лавров Артем Александрович,
Ахметов Султан Меджидович и др.**

БОКС

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА

Учебник

Ответственный редактор *Евгений Порогер*
Компьютерная верстка *Ольги Севрюгиной*
Корректор *Игорь Радковский-Гадеев*

ООО «Неоглори».
350000, г. Краснодар, ул. Красная, 160.
Тел. (8612) 51-66-90.
E-mail: info@kwonmaster.ru

ОАО «Издательство “Советский спорт”».
105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.
Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90.
Сайт в интернете: www.sovsportizdat.ru
E-mail: sovспорт@mail.tascom.ru

Подписано в печать 18.09.2009 г. Формат 70×90¹/₁₆.
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 56,16. Уч.-изд. л. 50,5.
Тираж 3000 экз. (1-й завод – 1500 экз.).
Изд. № 1450. Заказ №

Отпечатано с электронной версии
в ГУП ППП Типография «Наука».
121099, г. Москва, Шубинский переулок, 6