

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Феникс»
Артемовского городского округа

ПРИНЯТА
На педсовете
МБОУДО "ДЮСШ «Феникс»
Протокол № 5 от «26» 08 2019 г.



УТВЕРЖДЕНО
Приказом и.о. директора МБОУДО
ДЮСШ «Феникс»
Т.А. Карамышева
«26» 08 2019г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ПО ВИДУ СПОРТА БОКС

Разработчики программы:
Тренер-преподаватель по боксу Петрович К.А.

Срок реализации программы: 8 года
Возраст обучающихся: с 7 до 18 лет

Артем
2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по виду спорта бокс составлена в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования и с учетом нормативных документов в области физической культуры и спорта:

- Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программы в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939;
- Об утверждении Порядка приема на обучение по программам в области физической культуры и спорта// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731;
- Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.04.2018 № 348;
- Об учреждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам// Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196;

Нормативная часть Программы подлежит корректировке в случае изменений в нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на территории Российской Федерации.

Предметное содержание Программы опирается на положения Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.04.2018 № 348), Федеральные государственные требования к минимуму содержания программы в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939), Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Цель Программы

Развитие физических и творческих способностей детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта, выявление и поддержка спортивно одаренных детей.

Основные задачи Программы

- получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в особенности в области избранного вида спорта – бокса;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- выявление одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к поступлению в организации профессионального образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.

Характеристика вида спорта «бокс»

Бокс - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Самые ранние свидетельства подобных состязаний запечатлены ещё на шумерских, египетских и минойских рельефах. Турниры по кулачным боям, напоминающим бокс,

проходили ещё в Древней Греции. По-настоящему бокс стал спортивным единоборством в 688 году до н. э., когда кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр. В отличие от современного, в древнем боксе не было ограничения длительности ведения боя. Атлеты дрались до тех пор, пока один из них не терял сознания или не признавал своего поражения. Довольно часто состязания заканчивались трагически.

Современный бокс зародился в Англии в начале XVIII в. Его основателем и первым официально признанным чемпионом истории называют Джеймса Фигга, известного в Англии фехтовальщика. Вскоре после получения чемпионского титула он открыл "Академию бокса Джеймса Фигга" и начал обучать желающих искусству кулачного боя. Первые правила появились также в Англии в 1865 г. В них оговаривались размеры ринга, длительность раундов, вес перчаток. Эти правила легли в основу современных. Участники соревнований боксируют в специальных мягких перчатках массой 8 унций (около 227 г). Правилами разрешается наносить удары сопернику в переднюю и боковую части головы и туловища, но не ниже пояса. Со второй половины 1980-х гг. в целях профилактики травматизма боксеры выступают в специальных защитных шлемах.

Организаторы первых и вторых Олимпийских игр нашего времени посчитали бокс слишком варварским видом спорта, поэтому он был включен в программу только в 1904 г. - к тому времени в Америке бокс стал одним из популярных видов спорта. Через четыре года, в Лондоне, бокс включили в олимпийскую программу, но, как и на предыдущих играх в турнире участвовали лишь хозяева. На играх в Стокгольме (1912 г.), бокса вновь нет в олимпийской программе. Только с 1920 г. бокс становится постоянной олимпийской дисциплиной, вместе с тем растет и популярность любительского бокса во всем мире. Бокс - единственный из олимпийских видов спорта имеет верхнюю возрастную границу (17-32 года).

Бокс прошел сложный путь от примитивного кулачного боя, самобытного единоборства до современных правил, сформировавших его как вид спорта.

Данная Программа разработана с учетом потребностей и проблем сегодняшнего поколения подростков и юношей. С одной стороны, подростки и юноши хотят быть сильными, независимыми, пользоваться авторитетом у товарищей и поэтому приходят в спорт и бокс, в частности. С другой - работа с такими ребятами становится все сложнее потому, что они не готовы к преодолению своих негативных привычек, волевым усилиям, осмыслению необходимости ежедневной работы для достижения поставленной цели. Именно поэтому большое внимание в программе уделяется воспитательным аспектам работы со спортсменами. Развитие морально-волевых и нравственных качеств, развитие интеллекта и общей культуры – неотъемлемая часть подготовки боксера, проводимая как в свободное от тренировочных занятий время, так и в процессе занятий.

Содержание Программы основывается на современных тенденциях личностно-ориентированного образования и следующих основных принципах:

- **целостности** (соблюдение единства обучения, воспитания и развития, с одной стороны, и системность, с другой);
- **гуманизации** (признания личности ребёнка с её достоинствами и недостатками, атмосфера доброжелательности и взаимопонимания);
- **интеграции** (тесная взаимосвязь всех разделов образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля), подчинённых одной цели и связанных между собой);
- **деятельностного подхода** (знания приобретаются обучающимися во время активной деятельности);
- **возрастного и индивидуального подхода** (выбор форм, методов, приёмов работы в соответствии с субъективным опытом и возрастом детей).

Минимальный возраст детей

Минимальный возраст зачисления в группу бокса 7-8 лет.

Условия приема и перехода по этапам обучения

Для допуска к занятиям *базового уровня сложности* учащиеся должны предоставить медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы и включающий в себя объективные данные о состоянии здоровья по результатам осмотра терапевта, хирурга, невролога, отоларинголога, офтальмолога, перенесенные

заболевания, профилактические прививки, данные флюорографии, ЭКГ и лабораторных исследований.

На следующий этап подготовки переходят учащиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по предметным областям Программы. Возможно повторное прохождение этапа подготовки.

Группы *углубленного уровня сложности* формируются из учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 3 лет на этапе базового уровня сложности и выполнивших контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Для досрочного перехода на следующий этап подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего этапа подготовки. В этом случае зачисление в группы следующего этапа подготовки производится решением тренера преподавателя ДЮСШ "Феникс".

**Продолжительность освоения этапов образовательного процесса,
минимальное количество учащихся в группах, режим занятий .**

Этапы образовательного процесса		Продолжительность освоения этапов (в годах)	Период подготовки	Наполняемость групп (человек)	Кол-во часов в неделю
Этап освоения базового уровня сложности	Этап начальной Подготовки	3	До года	25	6
			Свыше года	25	8
	Учебно-тренировочный этап	3	До трех лет	25	8
Этап освоения углубленного уровня сложности	Учебно-тренировочный этап	2	Свыше года	20	10-12

Условия реализации Программы

Программа по виду спорта бокс имеет *два уровня сложности*:

- базовый уровень сложности;
- углубленный уровень сложности.

В соответствии с уровнями сложности Программы выстроена система многолетней подготовки спортсмена по этапам образовательного процесса.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Этап освоения базового уровня сложности образовательной программы:

- получение начальных знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта – бокса;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья спортсменов.

Этап освоения углубленного уровня сложности образовательной программы:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- углубление знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта – бокса;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план программы содержит:

- План учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации ;
- Календарный учебный график .

Календарный учебный график составлен из расчета 42 недели в соответствии

с п. 19 Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания ,структуре, условиям реализации программы в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

В программе учтено соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (базовый уровень сложности)	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (углубленный уровень сложности)
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
2.	Общая физическая подготовка	20-30	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
4.	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
5.	Вид спорта БОКС	15-30	15-30
6.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
7.	Специальные навыки	5-20	5-20
8.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20
9.	Судейская подготовка	-	5-10

В программе предусмотрено участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования детей и взрослых, органы исполнительной власти Приморского края в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практической деятельности:

- организация посещений учащимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- организация показательных выступлений учащихся.

План учебного процесса (базовый и углубленный уровень освоения)

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по этапам/ годам обучения			
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итого	Базовый уровень 1-2 год обучения	Базовый уровень 3-4 год обучения	Базовый уровень 5-6 год обучения	Углубленный уровень 7-8 год обучения
	Общий объем часов	1608		160	1436	9	3	252	336	420	588
1.	Обязательные предметные области										
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	160		+	-			25	34	42	59
1.2.	Общая физическая подготовка	303		-	+			76	101	126	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	59		-	+			-	-	-	59
1.4.	Основы профессионального самоопределения	88		-	+			-	-	-	88
1.5.	Избранный вид спорта - бокс	479		-	+			76	101	126	176
2.	Вариативные предметные области										
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	130		-	+			25	34	42	29
2.2.	Специальные навыки	269		-	+			38	50	63	118
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	78		-	+			12	16	21	29
2.4.	Судейский подготовка	30		-	+			-	-	-	30
3.	Теоретические занятия	160						25	34	42	59
4.	Практические занятия	1436						227	302	378	529
4.1.	Тренировочные мероприятия							+	+	+	+

4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	В рамках предметной области «бокс» согласно календарю физкультурных и спортивных мероприятий										
4.3.	Иные виды практической деятельности								+	+	+	+
5.	Самостоятельная работа								+	+	+	+
6.	Аттестация*											
6.1.	Промежуточная	9							3	3	3	-
6.2.	Итоговая	3							-	-	-	3
	* Аттестация проводится в рамках предметной области «бокс»											

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределение учебных часов этапа базового уровня 5-6 год обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Виды подготовки												
Теоретические занятия	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
Общая физическая подготовка	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10
Избранный вид спорта - бокс	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11
Различные виды спорта и подвижные игры	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
Специальные навыки	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	6	5
Спортивное и спец оборудование	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2
Медицинский контроль	+									+		
Всего за месяц	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
Всего за год	420											

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределение учебных часов этапа углубленного уровня 7-8 год обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Виды подготовки												
Теоретические занятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
Избранный вид спорта - бокс	15	15	14	15	15	14	15	14	15	14	15	15
Общая и специальная физическая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Основы профессионального самоопределения	7	7	8	7	7	8	7	7	7	8	7	8
Различные виды спорта и подвижные игры	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2
Специальные навыки	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10
Спортивное и спец оборудование	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3
Судейская подготовка	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2
Медицинский контроль	+									+		
Всего за месяц	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49
Всего за год	588											

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

Теоретические основы физической культуры и спорта для базового уровня.

Теоретическая подготовка боксера. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся.

Основная задача: Познакомить обучающихся с основами строения организма человека, с основами функционирования систем.

Теория: Краткие сведения о строении организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костно-связочный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие. Кровеносная система; основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, улучшение обмена веществ под воздействием физических упражнений.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств, высокой трудоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Влияние занятий боксом на организм занимающихся.

Зарождение и история развития бокса в России.

Традиции кулачного боя существовали на нашей земле издревле. И если письменные свидетельства говорят о существовании у нас кулачного боя в X веке, то имеются и другие сведения о том, что они были неременной частью древних игрищ. Новгородцы, переселенные князем Владимиром на южные земли для защиты Руси от печенегов, использовали кулачный бой в военном деле.

Кулачный бой практиковался в трех разновидностях: один на один («сам на сам»), «стенка на стенку».

- «**Стенка на стенку**»

Самыми любимыми и наиболее широко распространенными на Руси были массовые бои «стенка на стенку», и среди древних народных состязаний они занимали особое место. Это когда бойцы выстраивались и шли в бой друг на друга плотной стеной. В каждой команде выделялись сотские и десятские. Они выстраивали «стенку», распределяли места бойцов в ней, проверяли, чтобы в рукавицах бойцов не было никаких посторонних предметов. За «закладку» карали жестоко свои же бойцы. Количество бойцов в каждой «стенке» было точно одинаковое. Стенка должна быть одинаковой и по возрасту: мужики с мужиками, юноши с юношами, мальчишки с мальчишками. В каждой «стенке» были 2-3 главных, наиболее сильных и ловких бойца – «забойщика», которые бросались туда, где «стенка» начинала слабеть и сдавать. Сотские и десятские следили за соблюдением правил боя, главные из которых: лежащего не бить, удары наносить только кулаком в рукавице, подножек и захватов не применять и т. д. Фамилии сотских и десятских сообщались в полицию. С них был главный спрос за беспорядки на поле боя. Обычно сражения «стенка на стенку» строились в три очереди. Сначала в бой шли «стенки» мальчишек, их сменяли безусые неженатые юнцы, после юнцов вступали в бой мужики. Бой считался законченным, когда одна из «стенок», не выдержав натиска и ударов противника, обращалась в бегство под свист и улюлюканье зрителей. И это увлечение, как правило, продолжалось на протяжении почти всей жизни мужчины.

- «**Сам-на-сам**»

Бой «сам на сам» был близок к старому английскому боксу на голых кулаках, но отличался от него меньшей жестокостью. «Сам на сам» - это поединок двух кулачных

бойцов - один из видов кулачного боя, существовавшего еще в Древней Руси как молодецкая потеха, непременная часть праздничных гуляний. Перед тем как начать бой, соперники трижды обнимали и целовали друг друга, демонстрируя отсутствие каких-либо претензий к друг другу. Если один из бойцов падал - бой прекращался. А вот в английском боксе избивание лежащего продолжалось (оно было запрещено только в 1743 году). Одним из методов судебного разбирательства жалоб, взаимных претензий двух лиц, обиженных друг другом был поединок «сам на сам». Когда не удавалось установить при объективном разборе ни правого, ни виноватого, вступало в действие «кулачное право». Оба спорщика сходились сам-на-сам, и победитель объявлялся правым, а побежденный - виноватым.

Массовый и озорной вид боя, в котором каждый бился сам за себя и против всех остальных – определялся как «Сцеплялка – свалка».

Правила кулачных боев формировались очень долгое время, и прошло не одно столетие, прежде чем они окончательно установились. Кулачный бой стал исключительно безоружной схваткой. Далее были запрещены удары ногами и использование ног для бросков. Одно из правил кулачного боя стало даже пословицей, символизирующей благородство в бою: «Лежачего не бьют». Очень строго соблюдались правила ведения боя только кулаками, без каких-либо металлических «закладок». Уличенные в этом беспощадно наказывались.

Вместе с тем в высших слоях общества, в дворянстве, прочно утвердилось отрицательное и презрительное отношение к кулачным боям.

Целый ряд первых наших боксеров до своего прихода в этот вид спорта уже имел определенный опыт в «стеношном» кулачном бое. Нур Алимов по прозвищу Кара-Малай (по-русски - Черный парень), славился на дорогомилловской «стенке» и в 1915 году стал чемпионом России и чемпионом Москвы. В молодости также довелось испытать свои силы в боях «стенка на стенку» неоднократному чемпиону дореволюционной России и первому чемпиону Советской России П. Никифорову и др.

Место и роль бокса, как вида спорта в современном обществе.

В настоящее время в нашей стране формируется активный интерес к здоровому образу жизни. По сути дела, можно говорить о том, что в России возникает новый социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности граждан в сохранении здоровья как основы материального благополучия.

Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом.

Общенациональное патриотическое движение за оздоровление российских граждан средствами физической культуры и спорта должно быть подкреплено на уровне региональной политики, инициативами предпринимательских кругов, трудовых коллективов, общественных организаций и партий, учебных заведений.

Важнейшая задача совершенствования системы управления физической культурой и спортом - формирование оптимальной отраслевой модели управления, в которой будут четко распределены и согласованы компетенция и полномочия, функции и ответственность всех субъектов физкультурно - спортивной деятельности как на федеральном уровне, так и на уровне субъектов Российской Федерации и местных органов власти.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров.

Основная задача: Познакомить обучающихся с гигиеническими основами режима труда и отдыха юных боксёров.

Теория: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, сна и жилища. Общая гигиеническая характеристика тренировок, гигиеническая характеристика мест занятий и соревнований по боксу.

Закаливание организма.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий боксом.

Основы здорового питания спортсменов (боксеров).

Питание. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение пищевых веществ в питании и их нормы. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом в зависимости от весовой категории, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Пищевое отравление и его профилактика. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Мотивация к регулярным занятиям боксом.

Говоря о мотивации, необходимо подчеркнуть, что она является одним из проявлений личностных черт спортсмена. Ведущая мотивация, как и характер, формируется в течение всей жизни человека, начиная с раннего детства. Природу мотивации достижения успеха (потребность во всем быть первым, неудовлетворенность проигрышем, потребность в признании личных достижений, склонность к активным двигательным действиям, положению лидера в общении со сверстниками и др.) в детском возрасте в основном определяют особенности психики ребенка.

Огромное влияние на формирование устойчивой мотивации достижения успеха в спорте оказывают внешние компоненты, такие как, воспитание в семье, влияние педагогов и тренеров, которое проявляется в положительном и внимательном отношении не только к способностям ребенка, но и к его потребности двигаться, соревноваться.

Внедрение новых организационно-методических приемов физического воспитания, наличие современной материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом, доступный спортивный инвентарь, соответствующая реклама, спортивные телевизионные каналы и каналы, пропагандирующие здоровый образ жизни, – всё это создает у молодого человека положительный фон для формирования стойкого интереса и потребности к занятию спортом и, как следствие, к здоровому образу жизни.

По признанию многих спортивных психологов и тренеров, сформированная или, как еще говорят, «заточенная на успех» мотивационно-потребностная сфера спортсмена - это стержень, ядро его личности. Это ядро состоит из совокупности внутренних качеств и побудительных мотивов к конструктивному, рациональному действию не только в момент ответственных соревнований, но и в трудоемкий, рутинный и энергозатратный период «накопительного» тренировочного процесса. При ежедневной тренировочной деятельности спортсмену требуется достаточно высокий уровень мотивации, побуждающий его перешагнуть барьер переживания дискомфорта ощущений, возникающих при крайней степени утомления и напряжения. Степень выносливости к действию факторов нагрузки в этом случае будет зависеть от силы ведущего и сопутствующих мотивов. При высоких психофизических нагрузках они побуждают спортсмена к проявлению имеющихся волевых компонентов характера, как в учебно-тренировочном процессе, так и в ситуации соревновательной деятельности.

Мотивация достижения успеха в спортивной деятельности имеет двойственный характер. С одной стороны, долговременный (сила и устойчивость мотива постановки и достижения отсроченной во времени цели), с другой – ситуативный (сила и устойчивость мотива достижения успеха при намерении показать лучший для себя результат с позиции «здесь и сейчас»).

Надо отметить, что проблема отсроченной во времени конечной цели (например, итоговых спортивных состязания - финалов) в учебно-тренировочном процессе зачастую приводит к потере («замыливанию») образа перспективы соревнования. И, как следствие, у спортсмена снижается уровень мотивации и интереса к тренировочной деятельности, без которой (и спортсмен это хорошо понимает) достижение поставленных целей невозможно. В этом случае у него довольно часто мотивация достижения успеха постепенно начинает сдавать свои ведущие позиции в пользу мотивации избегания неудач. При этом недовольство своей деятельностью или же, наоборот, иррационально завышенная самооценка своих достижений переносятся из личностного уровня, на внешние социальные факторы.

Например, перестает нравиться ранее устраивающий план тренировочного процесса; место и время проведения тренировок становится неудобным; вызывает сомнение принимаемая ранее методика учебно-тренировочного процесса; кажется, что тренер слишком придирчив, соперники или члены родной команды бесцеремонны; снижается уверенность в личном (командном) успехе и персональная активность спортсмена. Для внимательного тренера эти симптомы является отражением меняющейся или уже изменившейся мотивации спортсмена.

В последнее время в обществе сложилась ситуация, при которой материальные ценности занимают ведущее место в потребностно-мотивационной сфере многих людей. Это не могло не отразиться, как на деятельности спортсменов, так и на особенностях спортивной мотивации. «Материальная ориентация» может иногда выступать как ведущий мотив в мотивации спортсмена, но доминирование в установках и потребностях именно материального стимула следует рассматривать как сигнал неблагоприятный. Тренер в работе со спортсменами не должен использовать только материальное стимулирование их усилий. Нужен разумный баланс в удовлетворении духовных и материальных потребностей. Социологический опрос победителей и призеров различных соревнований показал, что стоя на пьедестале, спортсмен переживает различные эмоции, но мысли о сумме, которая будет получена им за выигрыш, приходят, как правило, позже.

Если тренер умело формирует у спортсмена ведущий мотив и второстепенные мотивы «подстраивает» под цели и задачи для достижения намеченного (запланированного) результата, то спортсмен мотивирован на их достижение. Это объясняется тем, что перед спортсменом выстраивается четкая иерархия мотивов. Она открывает перед ним широкую перспективу повышения персональной результативности с помощью удовлетворения разноплановых, причем сначала духовных и только затем материальных, запросов и потребностей.

Если тренер знает наиболее актуальные потребности спортсмена и не игнорирует его потребности в самоутверждении, самовыражении, исполнении общественного долга, то это знание и конструктивное отношение тренера повышает эффективность деятельности спортсмена в учебно-тренировочном процессе. А в соревновательной деятельности эти знания настраивают конкретного спортсмена (команду) на то, чтобы, в одном случае, показать свой максимум с позиции «здесь и сейчас», достойно проигрывая более сильному противнику, а в другом - суметь переломить ход состязания или соревновательного поединка и в итоге одержать победу над более сильным соперником.

Мотивация спортсмена также во многом зависит от факторов социально-бытового характера, например от микроклимата в команде, где он осуществляет свою учебно-тренировочную и соревновательную деятельность. Тренеру важно учитывать в работе со спортсменом его доминирующую (ведущую) мотивационную направленность. И если она

- «общение», то для такого спортсмена особенно значима психоэмоциональная обстановка, которая царит в его команде. Если его потребность в общении не реализуется в полной мере, то возникает реальная опасность «зажима» и «ситуативной тревожности» на соревнованиях, причем только от того, что у спортсмена не было возможности обсудить в команде важные для него вопросы. Психологи в таких случаях говорят о синдроме «незавершенного действия» (по Зейгарник). Т.е. спортсмен самостоятельно не может выбрать для себя конкретное, ясное решение волнующей его проблемы. Он не может сориентироваться, как действовать правильнее и результативнее для команды в каком-то конкретном случае. В данной ситуации слово тренера, определенность его позиции по волнующему спортсмена вопросу, снимает и «зажим» и возникшую ситуационную тревожность.

Если же мотивационная направленность спортсмена – это «деятельность», то для него важно в полной мере реализовывать весь свой арсенал возможностей в избранном виде спорта. И от уровня реализации себя в конкретной деятельности зависит сила и устойчивость его мотивации достижения успеха. Тренеру необходимо помнить, что данная психологическая направленность, как правило, свойственна спортсменам - «трудоголикам». Поэтому здесь необходимо контролировать и корректировать действия и поведение данного спортсмена и не допускать перетренировки, чтобы он смог «выдать на гора» весь свой высокий потенциал в нужное время и в нужном месте. Считается, что у спортсменов с данной мотивационной направленностью большая вероятность получения травмы из-за повышенной бескомпромиссности и агрессивности поведения на спортивной площадке под девизом: «Отдать всего себя для победы».

И, наконец, если мотивационная направленность спортсмена – «на себя», то для «подпитки» мотивации достижения успеха в учебно-тренировочной и спортивной деятельности ему очень важен карьерный рост. Спортсмены такого типа, например, уверены, что реализация затраченных им сил обязательно должна воплощаться в повышении его социального статуса в команде. Как правило, ему очень важно услышать слова одобрения, выделяющие его на фоне кого-то, кого он считает равным. Жгучее желание такого спортсмена быть первым, главным, лучшим – вот локомотив его мотивационно-потребностной сферы. Однако есть реальная опасность, что, если по субъективному мнению ему покажется, что тренер или кто-то из команды «мешает» ему реализоваться, он будет склонен искать другую команду. Известны случаи, когда спортсмен переходил в другую, более слабую команду, но там он успешно реализовывал свою цель и ведущий мотив быть лучшим на фоне других, быть лидером. В этом случае происходит смещение ведущего мотива на другой компенсаторный аспект. Он первый, лучший в новой команде. И, в этом случае для спортсмена не столь актуально, что новая команда, в которой он является реальным, действующим лидером, сама не является таковой.

Специалистами, которые исследуют проблемы мотивации спортсменов, была определена зависимость: чем шире круг успешно решаемых спортсменом задач в его личной спортивной деятельности, тем более ярко выражена и более устойчива у него мотивация достижения высокого результата.

В учебно-тренировочной и спортивной деятельности практически на всех её этапах информация о предстоящих соперниках имеет большое мотивирующее значение. Это обстоятельство необходимо учитывать в тренерской практике. Для усиления мотивации каждого спортсмена и команды в целом необходима не только общая информация о предстоящих конкурентах, гораздо важнее оценить слабые и сильные стороны их подготовки.

Если же говорить в целом о связи мотивации и психофизического состояния спортсмена, то можно отметить прямую зависимость. Чем лучше состояние здоровья спортсмена, тем выше его мотивация. В этой связи большую роль приобретают профилактические мероприятия, позволяющие предупредить возникновение отдельных

психосоматических заболеваний, и тем самым, сохранить мотивацию спортсмена на высоком уровне.

Необходимо также подчеркнуть, что изменения в психическом состоянии спортсмена могут иметь конкретную "материальную" основу. Неуверенность, страх - возможно результат методических просчетов тренера. В результате возможных ошибок в тренировочном процессе, у спортсмена формируется иррациональная цель, которую он не способен достичь, несмотря на усердие и перенапряжение. Вследствие этого может возникнуть фрустрация, которая крайне негативно воздействует не только волю и психоэмоциональную устойчивость спортсмена, но и на его потребностно-мотивационную сферу.

Практика спортивной деятельности знает целый ряд примеров, когда благодаря плодотворному сотрудничеству тренерского состава со специалистами – психологами были разработаны индивидуальные планы построения учебно-тренировочного и соревновательного процессов для каждого спортсмена команды, с помощью которых удавалось скорректировать и благополучно преодолеть имеющиеся пробелы в психофизиологическом компоненте подготовленности команды. Учебно-тренировочный и соревновательный процессы, выстроенные с учетом индивидуальных психофизических особенностей каждого спортсмена, позволяют сформировать у них устойчивую мотивацию достижения высших результатов. В свою очередь, мотивация достижения успеха приводит к формированию у спортсмена установки на целеустремленность, уверенность в себе. Год за годом эта установка закрепляется в его сознании. И в результате положительные качества спортсмена становятся характерными особенностями его личности, находят свое отражение не только в высоких спортивных достижениях, но и в его жизнедеятельности вне спорта.

Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий как основа достижений в боксе.

Средства и методы восстановления работоспособности боксёров.

Основная задача: Показать значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях боксом. Познакомить со средствами и методами восстановления работоспособности боксёров.

Теория: Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Место врачебного контроля в системе подготовки боксёров. Показания и противопоказания к занятиям боксом. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях боксом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

Понятие об утомлении и переутомлении, как временных нарушениях координации функций организма и снижения работоспособности. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления у боксёров. Меры предупреждения переутомления. Средства переключения деятельности, музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи, спортивный массаж.

Основная задача: Познакомить с мерами профилактики травматизма и заболеваемости при занятиях боксом, оказанию первой помощи и основам спортивного массажа.

Теория: Виды и причины травматизма при занятиях боксом. Травмы верхних конечностей, пальцев, поясно-фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Повреждение лица: переносицы, носовых хрящей, рассечение мягких тканей в области надбровных дуг, внутренней оболочки губ и щёк, ушных

раковин. Внешние причины, зависящие от комплекса внешних условий, внутренние причины, зависящие от подготовки спортсменов, состояния здоровья, переутомления.

Нокаут, его физиологическая характеристика.

Предохранительные средства: зубной протектор; маска, защищающая надбровные дуги и ушные раковины; бандаж, защищающий от случайных ударов ниже пояса; специальные бинты для сохранения кисти.

Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Оказание первой помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Общие меры по предупреждению травм.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Основная задача: Познакомить обучающихся с физиологическими основами спортивной тренировки.

Теория: Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Основные физиологические положения тренировки боксёров и показатели тренированности различных по возрасту и квалификации групп занимающихся.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге.

Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований по боксу.

Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок.

1.2. Теоретические основы физической культуры и спорта для углубленного уровня.

Зарождение и история развития бокса.

- История бокса.

Современный бокс является одним из видов кулачного боя – одного из древнейших видов состязаний. Программа античных Олимпийских игр включала кулачный бой. В отличие от современного, в древнем боксе не было ограничения длительности ведения боя. Атлеты дралась до тех пор, пока один из них не терял сознания или не признавал своего поражения. В 4 в. до н.э. появляются прототипы современных перчаток, представлявшие собой заранее свернутые по форме кисти руки кожаные ленты. Во времена Римской империи (2 в. до н.э.), перчатки начали укреплять железными или свинцовыми вставками.

Меняется техника и стиль боя. Но на всех изображениях древнего кулачного боя обязательна фигура судьи. В его руке разветвленная на конце лоза, прикосновением которой он вмешивается в действие бойцов.

Современный бокс зародился в Англии в начале 18 в. Его основателем и первым официально признанным чемпионом истории называют Джеймса Фигга, известного в Англии фехтовальщика. Вскоре после получения чемпионского титула он открыл «Академию бокса Джеймса Фигга» и начал обучать желающих искусству кулачного боя. Первые правила появились также в Англии в 1865. В них оговаривались размеры ринга, длительность раундов, вес перчаток.

В 1865 маркиз Джон Дуглас Квинсбери и журналист Джон Чемберс разработали и издали «Правила бокса в перчатках». Эти правила легли в основу современных Правил. Однако «Эпоха голых кулаков» продолжалась еще четверть века. 6 августа 1889 был проведен последний бой без перчаток между двумя американскими боксерами Джоном Салпивианом и Митчелом Кипрайвишпом.

Организаторы первых и вторых Олимпийских игр нашего времени считали бокс слишком варварским видом спорта, поэтому он был включен в программу Игр только в 1904, потому, что к тому времени в Америке бокс стал одним из популярных видов спорта. Через четыре года, в Лондоне, бокс включили в олимпийскую программу, но, как и на предыдущих Играх в турнире участвовали лишь хозяева.

На Играх в Стокгольме (1912), бокса вновь нет в олимпийской программе. Только с 1920 бокс становится постоянной олимпийской дисциплиной, вместе с тем растет и популярность любительского бокса во всем мире.

В Олимпийских играх участвовали многие величайшие боксеры-профессионалы. Мухаммед Али (тогда Кассиус Клей), Джо Фрейзер, Джордж Формэн, Шугар Рей Леонард, Флойд Патерсон, братья Спайке и Эвандер Холифилд положили свои олимпийские медали в основание прибыльной карьеры профессионалов. Бокс – единственный из олимпийских видов спорта — имеет верхнюю возрастную границу (17-32 года). Начиная с 1952, проигравшие полуфиналисты получают бронзовые медали, а бои за третье место не проводятся. Схватки олимпийского уровня не должны превращаться в драку. Боксеры выступают в майках и защитных шлемах, а каждая схватка состоит только из трех раундов. Чтобы завоевать золотую медаль, надо выиграть пять поединков в течение двух недель.

За всю историю Олимпийских игр американские боксеры завоевали больше медалей, чем представители любой другой страны. Но на сегодняшний день лидирует Куба. На Олимпийских играх в Барселоне (1992) кубинские боксеры завоевали семь золотых Олимпийских медалей из двенадцати, а на играх в Атланте (1996) – четыре золотые и три серебряные медали.

Только два боксера выигрывали трижды золотые олимпийские медали. Это венгр Л. Папп (Лондон, Хельсинки, Мельбурн) и кубинец Т. Стивенеон (Мюнхен, Монреаль, Москва). Дважды выиграла золотую медаль олимпиады англичанин Г. Мэллин (Антверпен, Париж), поляк Е. Кулей (Токио, Мехико), боксер из СССР Б. Лагутин (Токио, Мехико), кубинец А. Эррера (Монреаль, Москва), Х. Эрнандес (Монреаль, Москва), (Барселона, Атланта), А. Эрнандес (Барселона, Атланта).

Бокс прошел сложный путь от примитивного кулачного боя, самобытного единоборства до современных правил, сформировавших его как вид спорта.

- Развитие бокса в России.

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

Первенство России 1914 г., в котором участвовали москвичи, петербуржцы и киевляне, является началом летоисчисления отечественного бокса.

В период с 1928 по 1930 г. бокс широко распространяется по городам союзных республик Закавказья и Средней Азии (Азербайджана, Грузии, Узбекистана и т. д.). В 1929 г. проводится первенство Закавказья, в котором участвовали команды Тбилиси, Еревана и Баку. Бокс распространяется в Сибири и на Дальнем Востоке, главным образом во Владивостоке, Хабаровске, Иркутске, Чите, Благовещенске, где инициаторами выступают первые выпускники московских курсов Всевобуча. Издается учебно-методическая литература («Тактика бокса» А. Г. Харлампиева; «Бокс» А. Г. Гетье, в периодической печати появляется ряд методических статей К. В. Градополова, Б. Денисова, А. Френкина и К. Непомнящего).

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

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

Большой урон нанесла нашему спорту война. Но уже в 1947 году в лично-командном первенстве СССР по боксу участвовали команды всех союзных республик.

Новый этап в развитии бокса в стране наступил с 1952 г., когда советские спортсмены, в том числе и боксеры, впервые выступили на олимпийских играх. Несмотря на некоторую тенденциозность со стороны судей из капиталистических стран, в Хельсинки наша команда достигла определенных успехов — заняла второе место (в неофициальном зачете), завоевав 2 серебряных и 4 бронзовых медали (первое место завоевала команда США). Тренеры учли недостатки в подготовке наших спортсменов, изучили стиль лучших боксеров мира, усовершенствовали методику подготовки команды, индивидуализировали тренировки, в результате чего на XVI Олимпийских играх в Мельбурне боксеры СССР заняли первое место. Было завоевано 3 золотых медали (В. Сафронов, В. Енгибарян, Г. Шатков), 1 серебряная и 2 бронзовых.

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

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

На сегодняшний день боксеры России и всего постсоветского пространства демонстрируют высокий уровень ведения поединка. Хорошо себя зарекомендовали спортсмены их Украины, Казахстана и Узбекистана. Традиционно русские бойцы привозят медали с Олимпийских игр. Однако среди профессионалов не так уж много

боксеров из России. Зато те из них, кто все-таки попадает на профессиональный ринг, становятся угрозой для каждого, кто рискнет встать у них на пути. Мировую известность заслужил Константин Цзю – бескомпромиссный боец с мощнейшим ударом. Также стоит упомянуть таких мастеров, как Александр Поветкин, Сергей Ковалев и Григорий Дрозд. Они доказали всему миру, что Россия всё ещё способна готовить высококлассных спортсменов.

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

Значение занятий боксом для обеспечения высокого качества жизни:

- Зависимость качества жизни от спорта.

Качество жизни – понятие, обозначающее оценку некоторого набора условий и характеристик жизни человека, обычно основанную на его собственной степени удовлетворённости этими условиями и характеристиками. Оно является более широким, чем материальная обеспеченность (уровень жизни), и включает также такие объективные и субъективные факторы, как состояние здоровья, продолжительность жизни, условия окружающей среды, питание, бытовой комфорт, социальное окружение, удовлетворённость культурных и духовных потребностей, психологический комфорт и т. п.

Спорт – организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

Так как же спорт влияет на качество жизни? В первую очередь, от него зависит состояние здоровья и продолжительность жизни. Кроме того, физическая активность способствует гармоничности развития человека и положительно влияет на качество деятельности и самочувствие.

Спорт всегда играл важную роль в жизни общества и государства. Так, в Древней Греции на время проведения Олимпийских игр объявлялось священное перемирие – любой стране запрещалось вести войну. Эпоха Возрождения в Европе вернула идеальные представления о красоте человеческого тела. В Советском Союзе 1970 – 80-х гг. спорту уделялось особое значение. У каждого предприятия была своя турбаза, на которой постоянно устраивались состязания для всех желающих. Учащиеся участвовали в зарницах и спартакиадах, взрослое население – в марафонах и различных соревнованиях.

- Важность занятий боксом в повседневной жизни.

Бокс был популярен во все времена. В повседневной жизни бокс также имеет огромное значение. Занятия боксом очень сильно влияют на развитие человека и делают его сильнее не только физически, но и психологически. Что касается пользы бокса в плане развития каких-то других качеств, то здесь стоит отметить огромное влияние бокса на работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Помимо этого, занятия боксом помогают стать выносливее и быстрее, а также освоить технику удара, с которой можно постоять за себя, свою девушку или родных во время неприятных стычек с грабителями.

Абсолютно все боксеры – хоть профессиональные, хоть любители – всегда выглядят очень сухими и мускулистыми, обладают широкой спиной, сильными тренированными руками, да и в целом смотрятся очень внушительно.

Все дело в том, что при спарринге с реальным противником работает абсолютно все мышцы, а сам боксёр никогда не стоит на месте. Во время боя работает корпус, работают ноги, и что самое важное – работает голова. Хороший боксер всегда старается

мыслить тактично и продумывать действия своего оппонента наперед, чтобы уверенно защищаться от его атак и как можно быстрее закончить раунд нокаутом.

- Плюсы занятий любительским боксом.

Организм боксера всегда находится в тонусе и обладает сильным иммунитетом, который помогает ему в повседневной жизни преодолевать болезни и стрессы;

Регулярные занятия боксом позволят бороться с жировыми отложениями и сделают тело рельефным;

Бокс помогает улучшить работу легких и сердца, что отлично сказывается на качестве жизни в целом – такому закаленному человеку намного проще дается бег, силовые тренировки и длительные путешествия пешком;

Бокс отлично помогает выработать реакцию на удар и научиться чувствовать дистанцию. Эти незаменимые навыки вы не получите больше ни в каком другом виде спорта, а их важность нельзя переоценить – без подобных навыков в реальных условиях противопоставить что-то нападающему будет очень сложно;

Занятия боксом помогают поставить сильный и точный удар, освоить так называемую технику удара. Без нее также очень сложно постоять за себя и выйти из уличной схватки целым и невредимым;

Бокс укрепляет уверенность в себе и своих силах. В отличие от предыдущих плюсов, этот имеет самое широкое применение. Уверенный в себе человек проще и быстрее добивается поставленных целей, ему проще встать на ноги и создать прибыльный бизнес, уверенному человеку также намного проще завести крепкие отношения с девушкой и освоиться в обществе. Иными словами, с помощью бокса уверенность в себе появляется как бы сама собой, и сохраняется с вами на протяжении всей жизни.

Знание этических вопросов спорта.

Стать лучшим в любимом деле – здоровое желание каждого человека. Быть хорошим работником или хорошим родителем. Самый наглядный пример соревновательного поведения иллюстрирует спорт. Спортсменам, как никому другому, близка жажда обладания призовым местом. Но как же держать себя в руках и не поддаваться эмоциям в порыве страстного желания стать первым? Для этого существует спортивная этика. Она создана, чтобы ограничить возможность применения нечестных способов получения победы. Эта сторона спорта относится также и к нравственным качествам спортсменов. Победа, полученная обманным путем, не приносит гордости и радости. Спортивная этика регулирует понятия честности и справедливости в жизни спортсмена. Она регламентирует правила поведения и моральные принципы в спортивной деятельности.

Этика спортсмена в общественном сознании Подразумевает честность во всех отношениях. Спортивная этика в этом контексте понимается обычным человеком как искренность, стремление к принципиальности и правдивости. Соблюдение правил, дисциплинированность, культура, способность собраться в стрессовой ситуации. Уважение к сопернику является наглядным примером соблюдения спортивной этики. Невозможность бросить спортивное выступление, отвернуться и уйти, если нет уверенности в собственных силах – это то, чему она учит. Спортивное поведение – важный воспитательный инструмент в руках педагогов. Повышает в учениках сознательность, воспитывает моральные принципы. Патриотизм, ответственность и дружба также стимулируют нравственное развитие в подростковом возрасте.

Наука спортивная этика Специфический раздел общей этики. Рассматриваются все этапы тренировочного процесса, соревнований. Подробно разбираются взаимоотношения внутри спортивной группы, с соперниками и тренерами. Предметом изучения являются нравственные аспекты в спортивных условиях, психологические проблемы морального характера, возникающие на пути спортсменов, нормы спортивной этики. На чем же

строится мораль в профессиональном спорте? Как спортивная этика относится к нравственным ценностям?

Моральное сознание Это сформированное понятие о принципах, на которых основывается поведение спортсмена. Накопленный опыт, убеждения, этические взгляды. Искренние чувства основывают заложение нравственных принципов и моральные качества спортсмена как профессионала своего дела. С получением опыта и формированием нравственных убеждений в спортивной деятельности создается ценностная ориентация. Она направляет спортивную деятельность личности в моральном выборе, объединяет мышление и действия. Нравственные ценности спортсменов формируют личность как в деятельности, относящейся к физической культуре, так и в общественной жизни. Определяются правила поведения, взаимоотношений. Спортсмены формируют собственные моральные ценности и применяют их в жизни, наблюдая за реакцией окружающих.

Нравственные отношения В спортивной деятельности имеют специфические особенности. Формирование нравственных отношений происходит не только в контактах ученик-тренер или болельщик-спортсмен. Понятие спортивной этики, как межличностных отношений, распространяется на государственном и международном уровне, между командами-соперниками и спортивными обществами.

Нравственная деятельность Поступки, действия которых направлены на качественное улучшение моральных норм в спорте. В общественном сознании этические принципы и нравственные ценности образуются благодаря упорному труду, самодисциплине, стремлением к идеалу. В спортивной деятельности специфика выражается в способности преодоления, победе над собой, уверенности в собственных силах и умении собраться в нужный момент.

Общероссийские и международные антидопинговые правила в боксе.

Антидопинговые правила, включающие правила международных спортивных федераций, настоящие правила, правила организаторов крупных соревнований, являются специфическими спортивными правилами и процедурами, нацеленными на всеобщее и скоординированное применение правил борьбы с допингом, и отличаются по своей сути от уголовного и гражданского процесса. Рассматривая факты и правовую сторону какого-либо случая, все суды, третейские суды и другие выносящие юридические решения органы призваны полностью понимать и уважать существенные отличия антидопинговых правил, изложенных в Правилах и Кодексе, и тот факт, что Кодекс является результатом консенсуса сторон, заинтересованных в честном спорте во всем мире.

Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют "духом спорта". Это является сущностью олимпийского движения - стремление к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого человека. Это то, что определяет наше стремление к честной игре. Дух спорта - это прославление человеческого духа, тела и разума и отображение следующих ценностей, которые мы находим в том числе в самом спорте и благодаря ему:

- этика, справедливость и честность;
- здоровье;
- высочайший уровень выступления;
- характер и образование;
- удовольствие и радость;
- коллективизм;
- преданность и верность обязательствам;
- уважение к правилам и законам;
- уважение к себе и к другим участникам соревнований;
- мужество;

- общность и солидарность.

Допинг в корне противоречит духу спорта.

Общероссийская антидопинговая организация (далее - РУСАДА) была создана в соответствии со статьей 26.1 Федерального закона.

В соответствии с Федеральным законом РУСАДА выполняет функции, указанные в статье 26 Федерального закона и статье 20.5 Кодекса, а именно:

- планирует, координирует, осуществляет, контролирует и совершенствует процедуру допинг-контроля;
- сотрудничает с другими заинтересованными организациями, агентствами и другими антидопинговыми организациями;
- способствует проведению взаимных тестирований между национальными антидопинговыми организациями;
- содействует проведению научных исследований в области борьбы с допингом;
- в рамках своей юрисдикции решительно преследует все возможные нарушения антидопинговых правил, включая выяснение в каждом случае, причастны ли персонал спортсмена или иные лица к нарушению антидопинговых правил, и отслеживает надлежащее исполнение последствий;
- способствует продвижению антидопинговых образовательных программ;
- проводит автоматическое расследование в отношении персонала спортсмена, находящегося под ее компетенцией, в случае любого нарушения антидопинговых правил несовершеннолетним или если персонал спортсмена оказывал содействие более чем одному спортсмену, нарушившему антидопинговые правила;
- в полной мере сотрудничает с ВАДА при расследовании, проводимом ВАДА, в соответствии с его полномочиями.

- **Общероссийские спортивные федерации.**

Правила распространяются на общероссийские спортивные федерации (национальные федерации), которые в соответствии с Федеральным законом в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним:

- публикуют в общероссийских периодических печатных изданиях и (или) размещают на своих официальных сайтах в сети интернет Правила и антидопинговые правила, утвержденные международными федерациями по соответствующим видам спорта, на русском языке;
- предоставляют в соответствии с Правилами необходимую РУСАДА информацию для формирования списка спортсменов в целях проведения тестирования как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период;
- уведомляют спортсменов в соответствии с Правилами о включении их в регистрируемый пул тестирования РУСАДА;
- содействуют в проведении тестирования в соответствии с порядком проведения допинг-контроля;
- применяют санкции (в том числе спортивную дисквалификацию спортсменов) на основании и во исполнение решения соответствующей антидопинговой организации о нарушении антидопинговых правил спортсменами, персоналом спортсмена, а также персоналом в отношении животных, участвующих в спортивном соревновании;
- информируют о примененных санкциях федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти соответствующих субъектов Российской Федерации, РУСАДА, международную федерацию;
- выполняют иные требования Федерального закона и антидопинговых правил.

- **Физические лица.**

Правила распространяются на следующих лиц:

- а) всех спортсменов, являющихся гражданами или резидентами Российской Федерации, держателями лицензии или членами физкультурно-спортивных организаций, зарегистрированных на территории Российской Федерации, включая спортсменов, не

являющихся гражданами или резидентами Российской Федерации, но находящихся на территории Российской Федерации, а также на спортсменов, принимающих участие в спортивных соревнованиях, организованных физкультурно-спортивной организацией, зарегистрированной на территории Российской Федерации;

б) весь персонал спортсмена, работающий, оказывающий медицинскую помощь и помогающий спортсменам, участвующим либо готовящимся к участию в спортивных соревнованиях.

- Спортсмены национального уровня.

Спортсменами национального уровня считаются спортсмены, принимающие участие в чемпионатах России и первенствах России, а также в любых иных национальных спортивных соревнованиях, организованных общероссийской спортивной федерацией, если только они в соответствии с критериями, установленными соответствующей международной федерацией, не относятся к спортсменам международного уровня.

Спортсмены и иные лица, перечисленные в данном пункте, также могут подпадать под действие правил других антидопинговых организаций (например, в случае со спортсменами международного уровня это антидопинговые правила международной федерации). Правила не имеют целью ограничить ответственность спортсменов или иных лиц по правилам других антидопинговых организаций, под юрисдикцией которых они также находятся. Вопросы распределения полномочий на проведение обработки результатов должны решаться в соответствии с Кодексом.

- Определение допинга, нарушение Правил.

Спортсмены или иные лица несут ответственность за незнание того, что включает в себя понятие "нарушение антидопинговых правил", а также за незнание субстанций и методов, включенных в запрещенный список.

К нарушениям Правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

- Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в свой организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

- Достаточным доказательством нарушения Правил является любое из следующих событий: наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, или маркеров в пробе А спортсмена, в случае когда спортсмен не пользуется своим правом провести анализ пробы Б, и проба Б не анализируется; или когда проба Б берется на анализ, и анализ пробы Б подтверждает наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, или маркеров, аналогичных обнаруженным в пробе А спортсмена; или когда проба Б спортсмена разделяется на два флакона, и анализ второго флакона подтверждает наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, или маркеров, аналогичных обнаруженным в первом флаконе.

- За исключением субстанций, в отношении которых в запрещенном списке специально установлен количественный порог, наличие любого количества запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе спортсмена будет считаться нарушением антидопинговых правил.

- В качестве исключений из Правил в запрещенном списке и международных стандартах могут быть установлены специфические критерии для оценки запрещенных субстанций, которые могут также вырабатываться в организме эндогенно.

- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

- Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Соответственно нет необходимости доказывать намерение, вину, халатность или осознание использования со стороны спортсмена для установления нарушения антидопингового правила по использованию запрещенной субстанции или запрещенного метода.

- Несущественно, привело ли использование, или попытка использования запрещенной субстанции, или запрещенного метода к успеху или неудаче. Для установления факта нарушения антидопингового правила достаточно того, что имело место использование, или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.

- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

Уклонение от сдачи пробы или без уважительной причины отказ или неявка на процедуру сдачи пробы после уведомления в соответствии с действующими антидопинговыми правилами.

- Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.

Любое сочетание трех пропущенных тестов и (или) не предоставления информации, как это определено в Международном стандарте по тестированию и расследованиям, в течение двенадцати месяцев совершенное спортсменом, состоящим в регистрируемом пуле тестирования (далее - Пул).

- Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.

Любое поведение, которое препятствует выполнению процедур допинг-контроля, но которое не подпадает под определение запрещенного метода. Фальсификация включает, в том числе, намеренное создание препятствий либо попытку создания препятствий сотруднику допинг-контроля, предоставление ложной информации антидопинговой организации, или запугивание, или попытка запугивания потенциального свидетеля.

- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.

- Обладание спортсменом в соревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом, или обладание спортсменом во внесоревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом, запрещенными во внесоревновательном периоде, если только спортсмен не доказал, что обладание соответствует разрешению на терапевтическое использование (далее - ТИ) или имеет другие приемлемые объяснения.

- Обладание персоналом спортсмена в соревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом, или обладание персоналом спортсмена во внесоревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом, запрещенными во внесоревновательном периоде, если это связано со спортсменом, соревнованиями или тренировкой, если только персонал спортсмена не обоснует, что обладание не противоречит ТИ или же имеются другие приемлемые объяснения.

- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.

- Назначение или попытка назначения любому спортсмену в соревновательном периоде любой запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенных во внесоревновательный период.

- Соучастие.

Помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия, включая нарушение или попытку нарушения антидопинговых правил, или нарушение иным лицом.

- Запрещенное сотрудничество.

Сотрудничество спортсмена или иного лица, находящегося под юрисдикцией антидопинговой организации в профессиональном или связанном со спортом качестве, с любым персоналом спортсмена, который:

- В случае попадания под юрисдикцию антидопинговой организации отбывает срок дисквалификации; или
- В случае непопадания под юрисдикцию антидопинговой организации и если дисквалификация не была наложена в ходе обработки результатов в соответствии с Кодексом, был в ходе уголовного, дисциплинарного или профессионального расследования обвинен или признан виновным в участии в действиях, которые признавались бы нарушением антидопинговых правил, в случае применения к данному лицу правил, соответствующих Кодексу. Статус дисквалификации данного лица должен составлять, в зависимости от того, что дольше, шесть лет с даты вынесения уголовного, профессионального или дисциплинарного решения, или длительности наложенной уголовной, дисциплинарной или профессиональной санкции; или
- Действует в качестве подставного лица или посредника для индивида.

Для целей применения данного пункта необходимо, чтобы спортсмен или иное лицо ранее были предупреждены в письменном виде антидопинговой организацией, под юрисдикцией которой находится спортсмен или иное лицо, или ВАДА о статусе дисквалификации персонала спортсмена и о возможных последствиях запрещенного сотрудничества, а также о том, что спортсмен или иное лицо должны предпринимать разумные действия с целью избегания подобного сотрудничества. Антидопинговая организация должна также предпринять разумные усилия для того, чтобы довести до сведения персонала спортсмена, о котором сообщается спортсмену или иному лицу, что персонал спортсмена может в течение 15 дней обратиться в антидопинговую организацию и объяснить, почему критерии не должны применяться к нему или ней (несмотря на положения главы XVII Правил, данный пункт применяется даже в тех случаях, когда поведение персонала спортсмена, приведшее к дисквалификации, имело место до даты вступления в силу).

Бремя доказывания факта, что любое сотрудничество с персоналом спортсмена, не носит профессиональный или связанный со спортом характер, возлагается на спортсмена или иное лицо.

Антидопинговые организации, которые обладают информацией по персоналу спортсмена, отвечающему критериям, должны предоставить такую информацию ВАДА.

- Доказательства допинга.

Бремя и стандарты доказывания.

На РУСАДА возлагается бремя доказывания того, что нарушение антидопинговых правил имело место. Стандартом доказывания будет выявление РУСАДА нарушения антидопинговых правил на приемлемом уровне для осуществляющих процедуру слушания экспертов, принимая во внимание серьезность сделанных обвинений. Этот стандарт доказывания во всех случаях является более веским, чем лишь баланс вероятностей, но меньше доказанности при отсутствии обоснованных сомнений. Когда Правила возлагают на спортсмена или иное лицо, предположительно совершившее нарушение антидопинговых правил, бремя опровергнуть презумпцию или установить определенные факты или обстоятельства, стандартом доказывания будет баланс вероятностей.

Методы установления фактов и презумпций.

Факты, относящиеся к нарушению антидопинговых правил, могут быть установлены любыми надежными способами, включая признание. В допинговых делах будут применяться следующие правила доказывания.

Презюмируется, что аналитические методы и пороговые значения, утвержденные ВАДА по итогам консультаций с членами соответствующего научного сообщества и независимой экспертизы, являются научно обоснованными. Спортсмен или иное Лицо, которые хотят оспорить презумпцию научной обоснованности, как условие, предшествующее оспариванию, обязаны проинформировать сначала ВАДА о своем намерении оспорить презумпцию и об основаниях оспаривания. КАС по собственной

инициативе может также проинформировать ВАДА о любых таких попытках. По запросу ВАДА арбитры КАС могут привлечь соответствующего научного эксперта для оказания помощи арбитрам в оценке представленных оснований оспаривания. В течение 10 дней с момента получения ВАДА указанного уведомления и получения ВАДА дела от КАС, ВАДА имеет право вступить в дело в качестве одной из сторон либо в качестве эксперта или представить свидетельства любым другим способом.

Презюмируется, что лаборатории, аккредитованные ВАДА, и другие лаборатории, одобренные ВАДА, осуществляют все процедуры, связанные с исследованием проб и обеспечением их сохранности, в соответствии с Международным стандартом для лабораторий. Спортсмен или иное лицо могут опровергнуть данную презумпцию путем установления наличия отступления от Международного стандарта для лабораторий, которое могло бы по логике вещей стать причиной неблагоприятного результата анализа.

Если спортсмен или иное лицо успешно оспорило указанную выше презумпцию, показав, что имело место отступление от Международного стандарта для лабораторий, которое могло бы по логике вещей стать причиной неблагоприятного результата анализа, на РУСАДА возлагается бремя доказывания, что указанное отступление не стало причиной неблагоприятного результата анализа.

Отступление от любого другого Международного стандарта или другого антидопингового правила, или политики, установленных в Кодексе, правилах или правилах антидопинговой организации, не ставшее причиной неблагоприятного результата анализа или другого нарушения антидопинговых правил, не ведет к признанию указанных свидетельств или результатов недействительными. Если спортсмен или иное лицо смогли доказать факт отступления от другого Международного стандарта или другого антидопингового правила, или политики, которое могло бы по логике вещей стать причиной нарушения антидопинговых правил, основанного на неблагоприятном результате анализа, или другого нарушения антидопинговых правил, на РУСАДА возлагается бремя доказывания, что указанное отступление не стало причиной неблагоприятного результата анализа или фактической основой нарушения антидопинговых правил.

Факты, установленные решением суда или компетентного профессионального дисциплинарного трибунала, на которые не подана апелляция, находящаяся в стадии рассмотрения, будут считаться неопровержимым свидетельством против спортсмена или иного лица, которое имеет отношение к данным фактам, если только спортсмен или иное лицо не докажет, что данное решение нарушило принципы естественного права.

Эксперты, проводящие слушания, во время слушаний по нарушениям антидопинговых правил могут сделать неблагоприятный вывод в отношении спортсмена или иного лица, которое обвиняется в нарушении антидопинговых правил, на основании отказа данного спортсмена или иного лица явиться на слушания (либо лично, либо связавшись по телефону, по указанию суда) после соответствующего заблаговременного запроса и ответить на вопросы экспертов, проводящих слушания, или РУСАДА.

- Запрещенный список.

Включение запрещенного списка.

Правила включают в себя запрещенный список, который публикуется и пересматривается в порядке, предусмотренном ВАДА, и который является неотъемлемой частью Конвенции.

Запрещенные субстанции и запрещенные методы, указанные в запрещенном списке.

Запрещенные субстанции и запрещенные методы.

Если иное не предусмотрено в запрещенном списке и (или) документах его изменяющих, запрещенный список и данные документы в соответствии с правилами вступают в силу через три месяца после публикации ВАДА без каких-либо дополнительных действий со стороны РУСАДА. Запрещенный список, а также документы

его изменяющие распространяются на всех спортсменов и иных лиц с даты вступления в силу без дополнительных формальностей. Запрещенный список в соответствии с законодательством Российской Федерации утверждается федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

Особые субстанции.

Все запрещенные субстанции, за исключением субстанций класса анаболических агентов и гормонов, а также стимуляторов и антагонистов гормонов и модуляторов, обозначенных в качестве таковых в запрещенном списке, будут считаться "особыми" субстанциями для целей применения главы X Правил. Запрещенные методы не входят в категорию "Особые субстанции".

Окончателюность решения ВАДА по содержанию запрещенного списка.

Решение ВАДА о включении той или иной субстанции или метода в запрещенный список, классификация субстанций по категориям в запрещенном списке, а также является ли субстанция, запрещенной в любое время или только в соревновательный период, является окончательным и не может быть предметом обсуждения со стороны спортсмена или иного лица на основании того, что данная субстанция или метод не являлись маскирующими, не могли улучшить результаты, не несли риск для здоровья спортсмена или не противоречили духу спорта.

Разрешение на терапевтическое использование.

Наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов или маркеров, и (или) использование или попытка использования, обладание или назначение или попытка назначения запрещенной субстанции или запрещенного метода не должно рассматриваться в качестве нарушения антидопинговых правил, если оно соответствует условиям ТИ, выданному в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию;

Спортсмены национального уровня, которым необходимо использовать запрещенную субстанцию или запрещенный метод в терапевтических целях, должны подать в РУСАДА запрос на ТИ в соответствии с процедурой, установленной РУСАДА и опубликованной на его сайте, в Комитет по терапевтическому использованию (далее - Комитет по ТИ), созданный РУСАДА. Запрос должен быть подан в возможно короткие сроки. Для тех субстанций, которые запрещены только в Соревновательный период, спортсмен должен подать запрос на ТИ по крайней мере за 30 дней до его/ее следующих соревнований, кроме случаев неотложной помощи или в исключительных случаях (как это предусмотрено в статье 4.3 Международного стандарта по терапевтическому использованию). Комитет по ТИ рассматривает поданные запросы и принимает решение может ли спортсмен использовать запрашиваемую запрещенную субстанцию или запрещенный метод в соответствии с положениями Международного стандарта по терапевтическому использованию. ВАДА, соответствующие международная федерация и общероссийская спортивная федерация должны быть проинформированы о принятом решении в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию.

Спортсмены, не являющиеся спортсменами международного уровня и спортсменами национального уровня, не обязаны подавать запрос на ТИ заранее и имеют право подать ретроактивные запросы на использование запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода в терапевтических целях в течение пяти рабочих дней после получения уведомления о неблагоприятном результате анализа. Данный срок может быть продлен по решению РУСАДА, в случае если спортсмен докажет наличие уважительных причин.

ТИ, выданное РУСАДА, действительно только на национальном уровне. Если спортсмен становится спортсменом международного уровня и ему надо принимать запрещенную субстанцию или запрещенный метод, то он должен предпринять следующее:

Если у него уже есть выданное РУСАДА ТИ на запрашиваемую субстанцию или метод, то подать запрос на ТИ в свою международную федерацию на признание ТИ в соответствии со статьей 7 Международного стандарта по терапевтическому использованию. Если выданное РУСАДА ТИ соответствует критериям, установленным в Международном стандарте по терапевтическому использованию, то оно будет признано международной федерацией действующим и для международного уровня. Если международная федерация решает, что ТИ, выданное РУСАДА, не отвечает этим требованиям и отказывается его признавать, то международная федерация должна уведомить спортсмена международного уровня и РУСАДА незамедлительно, с указанием оснований отказа. В этом случае спортсмен международного уровня или РУСАДА имеет право в течение 21 дня выслать запрос в ВАДА на пересмотр решения. Если дело передается на рассмотрение ВАДА, то ТИ, выданное РУСАДА, будет считаться действительным для соревнований национального уровня и для целей внесоревновательного тестирования, но не для соревнований международного уровня. Если спортсмен или РУСАДА решают не воспользоваться своим правом, то по истечении 21-дневного срока для подачи в ВАДА запроса на пересмотр ТИ признается недействительным для любых целей.

Если у спортсмена нет выданного РУСАДА ТИ на использование запрашиваемой субстанции или метода, то спортсмен должен подавать запрос на ТИ напрямую в международную федерацию в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию. Если международная федерация выдает ТИ, то она должна уведомить об этом спортсмена и РУСАДА. Если РУСАДА посчитает, что ТИ, выданное международной федерацией не соответствует критериям, установленным в Международном стандарте по терапевтическому использованию, то РУСАДА имеет право в течение 21 дня с даты получения уведомления от международной федерации подать в ВАДА запрос на пересмотр. Если РУСАДА передает дело на рассмотрение ВАДА, то ТИ, выданное международной федерацией, будет считаться действующим для соревнований международного уровня и для целей внесоревновательного тестирования, но не для соревнований национального уровня. Если РУСАДА не воспользуется своим правом, то по истечении 21-дневного срока для подачи в ВАДА запроса на пересмотр ТИ, выданного международной федерацией, признается действующим и для соревнований национального уровня.

Истечение срока действия, аннулирование, отзыв или отмена ТИ.

ТИ, выданное в соответствии с Правилами:

а) автоматически прекращает свое действие по истечении срока действия, на который оно было выдано, без необходимости совершения каких-либо действий;

б) может быть отозвано Комитетом по ТИ, если впоследствии будет установлено, что ТИ не отвечает критериям, в соответствии с которыми оно было ранее выдано;

в) может быть отменено в результате пересмотра ВАДА или в ходе апелляции.

В указанных выше случаях спортсмен не может быть подвергнут каким-либо последствиям, установленным за нарушение антидопинговых правил за использование, обладание или назначение запрещенной субстанции или запрещенного метода, если оно соответствовало условиям ТИ до даты истечения срока его действия, его аннулирования, отзыва или отмены.

Пересмотр и подача апелляции на решения по ТИ.

Если РУСАДА отказывает в выдаче ТИ, то спортсмен может попросить ВАДА пересмотреть решение или подать апелляцию. Апелляция подается исключительно в апелляционный орган.

ВАДА должно рассматривать решение любой международной федерации о непризнании ТИ, выданного РУСАДА, которое было передано ВАДА на пересмотр спортсменом или РУСАДА. Кроме того ВАДА должно рассматривать решение международной федерации выдать ТИ, которое было передано ему на пересмотр

РУСАДА. ВАДА может в любое время пересматривать любое решение, касающееся ТИ, либо по собственной инициативе, либо по запросу заинтересованной стороны (спортсмена, международной федерации и РУСАДА). Если ТИ, поданное на рассмотрение, было выдано в соответствии с критериями, установленными Международным стандартом по терапевтическому использованию, то ВАДА не будет его отменять. Если же решение не соответствует указанным критериям, то ВАДА должно его отменить.

Любое решение международной федерации (или РУСАДА, если оно уполномочено международной федерацией рассматривать ТИ от имени этой федерации), касающееся ТИ, которое не было пересмотрено ВАДА, или которое было пересмотрено ВАДА, но не было отменено, может быть обжаловано спортсменом и (или) РУСАДА исключительно в КАС в соответствии с главой XIII Правил.

Решение ВАДА отменить решение, касающееся ТИ, может быть обжаловано спортсменом, РУСАДА и (или) соответствующей международной федерацией исключительно в КАС в соответствии с главой XIII Правил.

Непринятие решения в течение разумного срока (в течение 21 дня) по надлежаще поданному запросу на ТИ будет рассматриваться как отказ в выдаче ТИ.

Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятием бокса.

Чтобы добиться успеха в своей деятельности, тренер-преподаватель должен стать для детей и подростков не только руководителем и организатором, но и старшим товарищем, другом, к которому бы все прислушивались; человеком, умеющим чувствовать настроение, правильно подбирать нагрузку, разумно реагировать на шалости, умеющим предотвращать конфликты, контролировать ситуацию, разрешать уже возникшие конфликты, умело предоставляющим детям разумную свободу.

Знание возрастных особенностей детей и подростков, характеристик физического развития, особенностей их поведения в том или ином возрасте поможет в процессе воспитательной деятельности.

- Развитие детей младшего возраста (5-8 лет).

Физическое развитие:

- руки и ноги растут быстрее тела;
- общее управление телом хорошее;
- координация глаз и рук улучшается к 7 годам;
- сердечно-сосудистая система отстает в своем развитии от других органов и систем, что приводит к быстрой утомляемости, особенно от однообразных движений;
- невелик запас прочности опорного аппарата;
- слабая мускулатура, особенно спины и брюшного пресса, что повышает возможность различных травм во время игр (растяжение связок и т.д.), нарушения осанки.

Характерные особенности:

- высокий уровень активности;
- желание научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо;
- лучшая награда — похвала,
- стремление получить время на самостоятельные занятия;
- формирование целеустремленности, или самоуверенности, или агрессии;
- кризис 7 лет — «кризис непосредственности»;
- считают друзьями тех, кого видят чаще всего;
- любознательны;
- отличаются конкретностью мышления;
- подвижны;
- не умеют долго концентрировать свое внимание на чем-либо одном;
- высокий авторитет старшего товарища.

- Развитие детей среднего возраста (9-11 лет).

Физическое развитие:

- рост девочек опережает рост мальчиков;
- начинается процесс полового созревания (сначала у девочек, потом у мальчиков);
- учащается сердцебиение;
- чаще появляется головная боль;
- ускоряется развитие скелета, рук, ног;
- активно развивается нервная система ребенка, отличаясь повышенной возбудимостью.

Характерные особенности:

- стремление повелевать у мальчиков, подчиненность у девочек;
- энергичны, быстры в действии, настойчивы, инициативны;
- часты беспокойные состояния, нуждаются в постоянной деятельности;
- стремятся к большой мускульной активности, любят коллективные игры;
- шумны, спорят, влюбчивы;
- боятся поражения, чувствительны к критике;
- интересы постоянно меняются;
- мнение группы более важно и значимо, чем мнение взрослых;
- укрепляется волевая сфера;
- бурно проявляются эмоции;
- повышенное стремление к спорам, неуступчивость;
- в контакт вступают легко, но склонны к конфликтам со сверстниками, взрослыми, родителями;
- стремятся «испытать» себя в активной практической деятельности;
- увлекаются коллективной деятельностью;
- выполняют легко и охотно поручения, но не безразличны к той роли, которая им выпадает;
- не увлекают далекие цели и перспективы, неконкретные поручения, отвлеченные беседы;
- неудача вызывает резкую потерю интереса к делу.

- Развитие подростков (12-14 лет).**Физическое развитие:**

- девочки обычно выше мальчиков;
- половое созревание;
- быстрый рост мускулатуры;
- завершение роста скелета;
- мальчики отстают от девочек в среднем на 2 года.

Характерные особенности:

- дети испытывают внутреннее беспокойство;
- антогонизм между мальчиками и девочками, дразнят друг друга;
- мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых;
- дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета;
- стремятся к соревновательности, подчиняют свои интересы мнению команды;
- сопротивляются критике;
- появляется интерес к заработку;
- возникает потребность правильно оценить и использовать свои возможности;
- отчуждение от взрослых;
- стремление утвердить свою самостоятельность;
- остро ощущаемая потребность в активности;
- горячий энтузиазм, который быстро гаснет, если не может претвориться в какое-либо действие;
- формируется собственная точка зрения на взаимоотношения между людьми, моральные требования и оценки;
- развивается самооценка, самосознание, стремление определить свое место среди сверстников и взрослых.

- Развитие старших подростков (14-16 лет)

Физическое развитие:

- наступает зрелость, сопровождаемая физическими и эмоциональными изменениями (у мальчиков в среднем к 15 годам, у девушек к 13 годам);
- завершается рост скелета.

Характерные особенности:

- развивается мужское и женское поведение;
- завершается формирование социальных установок;
- ориентация на мир взрослых;
- достижение личного самоопределения;
- стремление утвердиться в мире взрослых индивидуально;
- желание поставить себя в позицию взрослого;
- девочки начинают интересоваться мальчиками раньше, чем мальчики девочками;
- наблюдается беспокойство о своей внешности;
- рождается первая любовь;
- растет социальная активность;
- появляется стремление к достижению независимости от своей семьи;
- происходит выбор будущей профессии;
- появляются крайности в поведении, например, «я знаю все!»; -возникают интимные, эмоциональные отношения между юношами и девушками;
- «пренебрежение» к советам взрослых;
- кризис независимости;
- проявляется желание понять себя, отвечать за себя, за общее дело;
- проявляется сознательное желание принести благо другим людям.

Основы питания боксера.

Тренировка спортсмена-боксера связана с постоянной и быстрой перестройкой двигательных действий в соответствии с меняющейся ситуацией. Что предъявляет высокие требования к сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системам организма. На тренировках по боксу, спортсмен может терять более 2кг массы тела - жиров, белка, углеводов и аминокислот, за одну тренировку. Регулярные занятия боксом с высокими нагрузками сильно эксплуатируют ресурсы организма и могут подорвать здоровье боксера, если спортсмен не соблюдает необходимый режим питания с достаточным количеством для восстановления всех необходимых элементов. По этому, спортсмену серьезно занимающемуся боксом крайне важно следить за рационом питания, массой тела, физическим и психическим состоянием организма. При занятиях боксом спортсмену необходимо развивать силу и скорость в специфических условиях и проявлениях. Так же Физическая нагрузка боксера сочетается с повышенными стрессовыми условиями. Например, стресс перед боем на соревнованиях или спаррингом - учебно-тренировочным боем. Во время тренировочных и предсоревновательных нагрузок (происходящих на повышенном нервно-эмоциональном фоне) организм спортсмена особенно много теряет: воды, белков, минеральных веществ и витаминов. Расход энергии у боксеров очень велик. Особенно в легких весовых категориях. Расход энергии боксера во время тренировки По данным исследований энергозатраты боксеров средних весовых категорий (от 60 до 80кг) достигают 4500 - 5500 Ккал в сутки. За 1 час учебного боя боксер может расходовать энергии более чем 1000 ккал. Все это определенным образом влияет на необходимость организации правильного режима питания боксера и восстановления. При этом в боксерской практике (как правило) важен строгий контроль массы тела.

- Рацион питания боксера.

Суточный рацион боксера должен быть богат белками. Количество белка должно составлять от 2 грамм на 1 килограмм веса спортсмена. Также необходимо получать

достаточное количество углеводов (около 10 гр. на 1 кг веса спортсмена). Это способствует повышению выносливости и работоспособности организма. Рацион питания боксера формируется под влиянием того, что спортсмену надо беречь здоровье и постоянно поддерживать хорошую спортивную форму. Так же боксеру необходимо поддерживать определенный вес тела с которым он чувствует себя максимально комфортно и боксирует не испытывая никаких затруднений связанных с недостатком или излишком веса.

- Питание в боксе.

Физиологические механизмы движений в боксе и единоборствах сходны. Бокс по типу энергообеспечения относится к скоростносиловой группе, с мощными «взрывными» движениями на пределе силовых возможностей. Поединок в профессиональном боксе длится 36 минут, значительную часть из которых спортсмен активен и выполняет интенсивные движения. Затраты энергии весьма велики: пульс спортсмена во время боя может достигать до 190 ударов в минуту, что говорит о сильном напряжении сердечно-сосудистой системы. В ходе боя спортсмены с потом теряют до 2-3 кг массы тела. Требования к рациону Суммарные энергозатраты бойца могут составить 3000 -5500 ккал. Естественно, массы тела, или 50-60% общей калорийности. Для боксеров критично важно потребление витаминов и микроэлементов. Особое значение при интенсивных нагрузках приобретает питьевой режим. Нормы потребления жидкости в боксе примерно соответствуют таковым в других видах спорта с высокой интенсивностью нагрузок - 2- 3 л в сутки, включая воду, получаемую с пищей. Содержание белка и калорий в продуктах питания.

Правильное питание боксера Основу питания боксера составляют легкоусвояемые продукты с высокой пищевой ценностью. Организм боксера опасно перегружать «тяжелой» пищей из-за жесткого режима нагрузок. Соответственно, ограничиваются жирные виды мяса, некоторые овощи, грибы. Вопреки рекомендациям, встречающимся иногда в старых изданиях, не следует вводить в рацион большинство колбасных продуктов. Также не рекомендуется жареная пища, копчености. Для боксера наиболее оптимальным будет приготовление пищи: варка, в том числе на пару, тушение, запекание. Сырое многое зависит от подготовки. Белок в питании боксер обычно составляет 13-18%, однако в некоторых случаях повышается до 20%. Для силовых видов, таких, как борьба, спортсмену необходимо 2-2,5 г белка на кг массы тела в день, опять же, в зависимости от вида нагрузок, а в видах с преимущественно ударным характером движений - бокс - 1,7-2,2 г на кг массы тела в день. Чем больше силовая направленность поединка, тем, как правило, нужно больше белка. При работе высокой интенсивности углеводы являются одним из основных источников энергии. Потребление углеводов составляет до 10 г/кг продукты - салаты, в том числе с сырая печень. Сырая рыба - один из известнейших источников гельминтоза. До сих пор идут споры насчет допустимости и желательности вегетарианства в боевых видах спорта. Обычно за исключение из рациона мяса, птицы и рыбы высказываются преимущественно «восточники», а представители традиционных спортивных видов в подавляющем большинстве всеядны. К великому сожалению «продвинутых адептов» восточных боевых искусств, чистое вегетарианство не способствует достижению высоких результатов. Кроме того, большие объемы овощей перегружают кишечник. По своему опыту могу порекомендовать особым ненавистникам «живоедства» лактовегетарианство — употребление вместе с вегетарианской пищей молочных продуктов. Некоторые системы вегетарианства также позволяют употребление яиц, что дополнительно обогащает питание незаменимыми белками, жирами и лецитином. Превосходно вписывается в питание бойцов рыба. Следовательно, построить оптимально сбалансированный рацион можно и без мяса. Боксерам, как и остальным спортсменам-единоборцам, рекомендуется 4 - 5 - разовое питание. Соотношение калорийности при четырехразовом питании может быть примерно 25/20/30/25, допустимы изменения, но следует основное количество пищевых веществ получить в первую половину дня.

2.Общая физическая подготовка боксера для базового уровня.

Нормативы индивидуального отбора для зачисления в группы на этап базового уровня сложности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 12 м (не более 4,6 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе не менее 7 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качеств	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Координация	Челночный бег 2*7м (не более 7,6 с)

Общая характеристика тренировки юных спортсменов.

Средства, организация и методы спортивной тренировки.

Основная задача: Познакомить обучающихся с особенностями спортивной тренировки.

Теория: Понятие о спортивной тренировке; её цель, задачи, основное содержание. Техническая, физическая, тактическая, психологическая, теоретическая тренировка, их взаимосвязь. Возрастные особенности тренировки юных спортсменов. Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий боксёров, число занятий в неделю, физические нагрузки для различных групп обучающихся.

Мышечные движения как функция, обобщающая деятельность всех органов и систем организма. Развивающие, подготовительные, восстанавливающие и компенсаторные мышечные движения. Измерительно-тренажёрные стенды, спортивный инвентарь и приспособления.

Понятие о методах спортивной тренировки (равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой и сопряжено-компенсаторный). Структура методов спортивной тренировки (обеспечение наглядности, использование слова, целостного упражнения, расчленённого упражнения).

Понятие о формах организации занятий в спортивной тренировке. Урок как основная форма организации занятий. Подготовительная, основная, заключительная части учебно-тренировочного урока. Разминка боксёра, её значение и содержание. Самостоятельная и соревновательная форма занятий.

2.1. Укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие боксеров.

Состав физической подготовки (воспитание быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости). Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки боксёров (технической, тактической, психологической, теоретической). Значение развития

ловкости, быстроты, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития.

Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, гандбольными, теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, обручами, прыжки с разбега в длину и высоту. Подвижные игры.

Специальные упражнения в развитии ловкости.

С партнёром во время овладения и совершенствования технических приёмов.

Специальные упражнения стоя на месте и на ходу. Упражнения на боксёрских снарядах: мешке, грушах, подвесном теннисном мяче (пунктболе), мяче на резинах (пинчболе), на лапах.

Развитие специальной выносливости.

Упражнения с партнёром во время изучения и совершенствования технических и тактических навыков в условных и вольных учебных боях. Упражнения в заданном темпе на боксёрских снарядах и лапах.

Спортивные игры.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег интервальный и в переменном темпе, кроссы. Упражнения в силовой выносливости с соупражняющимся в борьбе в стойке, на сопротивление, с отягощениями.

2.2. Характеристика двигательных качеств и специфика их проявлений в боксе.

Физические двигательные качества характеризуют физическое развитие боксера и его способность к боевой деятельности. Показатели развития двигательных качеств определяют темпы освоения и эффективность применения техники бокса. К основным двигательным качествам относят: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие. Также большое значение имеет способность к произвольному мышечному расслаблению.

Сила.

Участникам боксерского поединка постоянно приходится передвигаться по рингу, при этом часто совершать внезапные остановки и изменять направление движения. При такой деятельности мышцы ног испытывают значительные и часто повторяющиеся напряжения. В свою очередь мышцы рук также испытывают нагрузки при быстрых движениях в самых различных направлениях, преодолении сопротивления противника при захватах, держаниях. Подобная двигательная деятельность невозможна без достаточной силы мышц ног, туловища и рук.

Для боксера характерна динамическая сила, развиваемая при выполнении двигательных действий: ударов, защит, передвижений. По характеру усилий динамическая сила подразделяется на взрывную силу, быструю силу, медленную силу.

Для развития и совершенствования силовых способностей используются упражнения на преодоление собственного веса, сопротивления партнера, с использованием отягощений. Увеличение нагрузки достигается увеличением веса отягощения, скорости движений, количества повторений.

Быстрота.

Успех боксера в бою в значительной степени зависит от быстроты и внезапности действий, умения изменять скорость движения. Под быстротой понимают способность проявления скорости в самых разнообразных движениях. Среди наиболее важных ее проявлений у боксера – скрытое время двигательной реакции, быстрота одиночного движения, скорость передвижений по рингу, темп выполнения серии ударов. Проявления различных форм быстроты независимы друг от друга, поэтому, например, увеличение скорости выполнения одиночных ударов не отразится на скорости передвижений и так далее. Кроме того, проявление быстроты зависит и от ряда взаимодополняющих факторов.

К ним относятся: уровень волевых усилий, умение расслаблять неработающие группы мышц, силовые возможности, подвижность в суставах, техническая подготовленность.

Основная нагрузка при воспитании быстроты боксера направлена на развитие скорости боевых движений и быстроты двигательной реакции на изменение ситуации. Для развития скорости боевых движений применяются специальные упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью. Широко применяются имитационные упражнения. Одиночные удары в имитационных упражнениях должны носить характер быстрых рывков, с установками на максимальные стартовые характеристики или ускорение в конце движений. Нанося серии ударов, необходимо акцентировать отдельные удары, темп серий должен постепенно убыстряться и доводиться до максимального. Быстрота защиты может быть увеличена различными защитными движениями, выполняемыми при ходьбе и на месте. Для развития быстроты передвижений применяются подскоки в разных направлениях, быстрые передвижения одиночными и двойными шагами. Развитие быстроты движений тесно связано с умением правильно и своевременно расслаблять мышцы. Для выработки способности к расслаблению мышц, тренировочные упражнения следует первоначально выполнять не в максимальном темпе, добиваясь непринужденности и легкости в движениях, а лишь затем доводить их до скоростного предела. Следует учитывать, что проявления быстроты требуют значительных волевых и физических усилий, вызывающих довольно быстрое утомление, которое в итоге снижает эффективность тренировки. Поэтому упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, необходимо прекращать при появлении признаков утомления.

Развитие скорости двигательной реакции.

Развитие скорости двигательной реакции на внезапное изменение ситуации осуществляется специальными упражнениями, а также использованием в тренировочном процессе спортивных игр. В качестве специальных упражнений широко применяются имитационные упражнения, упражнения в парах, на снарядах. Скорость двигательной реакции характеризуется способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции. Простая реакция – это ответ заранее известным движением на заранее известные, но внезапные действия противника. К сложным типам реакции относят реакцию на движущийся объект и реакцию с выбором.

Реакция на движущийся объект развивается на специальных боксерских снарядах: мяч на растяжках, пневматическая груша. Эффективным средством также является работа с более быстрым партнером. Реакцию с выбором целесообразно развивать используя принцип постепенного усложнения заданий. Например, заданием боксера определяется защита на заранее обусловленный удар; после периода закрепления задача расширяется: боксер должен реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т. д. При работе над развитием быстроты целесообразно соблюдать ряд правил: продолжительность упражнений в одном подходе должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления; между подходами обязательны интервалы отдыха до полного восстановления; упражнения на быстроту целесообразно проводить вначале основной части тренировочного занятия.

Выносливость.

Под выносливостью понимают способность к осуществлению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Другими словами выносливость можно охарактеризовать как способность противостоять утомлению. Выносливость боксера характеризуется способностью к деятельной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений. Выносливость к напряженной мышечной работе в наибольшей мере определяется уровнем развития механизмов преобразования энергии. Различают общую и специальную выносливость. Специальная выносливость спортсмена – это способность продолжать

эффективное выполнение специфической работы в течение времени, обусловленного требованиями избранного вида спорта.

Специальная выносливость боксера должна развиваться в единстве с общей выносливостью. Эффективное средство совершенствования выносливости – продолжительный бег небольшой интенсивности, укрепляющий мускулатуру, связочно-суставный аппарат, органы дыхания и помогающий подготовиться к преодолению специализированных нагрузок. Для развития общей выносливости используются также спортивные игры, плавание, лыжные кроссы, гребля. Этим упражнениям целесообразно придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями. Характерным для бокса упражнением на сочетание выносливости с общей физической подготовкой является «тренировка на дороге». Основным средством совершенствования специальной выносливости являются условные и вольные бои, упражнения в парах с партнером, упражнения на снарядах, бой с тенью. Выполнение упражнений для совершенствования специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, при этом объем и интенсивность следует увеличивать с соблюдением принципа постепенности физических нагрузок.

Ловкость.

Способность боксера к технической и тактической импровизации в поединках с различными противниками свидетельствует об уровне ловкости. Ловкость определяют как совокупность проявлений координационно-двигательных способностей. Развитию ловкости могут способствовать любые упражнения, пока их выполнение связано с определенными координационными трудностями. С наступлением автоматизации навыка воздействие упражнения на развитие ловкости прекращается. Специализированными средствами развития ловкости может являться: применение необычных исходных положений для выполнения ударов (что особенно характерно для профессионального бокса); изменение пространственных границ боя (на уменьшенной площади ринга, в углу и т. д.); выполнение приемов в правосторонней (для левши в левосторонней) стойке; изменение темпа и ритма движений и т. д.

Для успешного применения механических действий в поединке, необходимо сочетание ловкости со специализированным проявлением основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости.

Гибкость.

Под гибкостью понимают способность боксера выполнять движения с необходимой амплитудой. Оптимальная амплитуда движений должна позволять боксеру наилучшим образом проявлять силу, быстроту, ловкость, выносливость. Средствами для развития гибкости являются движения гимнастического характера на растягивание, воздействующие на отдельные группы мышц, связок, способствующие увеличению амплитуды движений. При развитии гибкости нужно добиваться, чтобы величина проявляемой гибкости в конкретном движении несколько превосходила ту максимальную амплитуду, с которой оно обычно выполняется. В этом случае создается «запас гибкости», необходимый для того, чтобы движение выполнялось свободно и максимально эффективно.

Равновесие.

Под равновесием понимают способность к сохранению в условиях поединка устойчивого положения тела при нанесении ударов, выполнении защиты и передвижений. Эффективно выполнять боевые действия боксер сможет только если он обладает тонкой способностью устойчивого динамического равновесия. При плохой способности боксера сохранять динамическое равновесие его атакующие и защитные действия будут малоэффективны, а сам он вследствие неустойчивого положения более уязвим для ударов

соперника. Для развития способности сохранять устойчивое равновесие используют упражнения «на равновесие» (хождение по бревну, бочке и т. д.) и упражнения для совершенствования функций вестибулярного аппарата (бег с резкими остановками и сменой направлений; многоскоки с поворотами на 180°, 360°; акробатические упражнения и т. д.).

Произвольное мышечное расслабление.

Овладение произвольной регуляцией мышечного напряжения и расслабления характеризует умение включать в работу в основном мышцы, обеспечивающие выполнение приема, оптимально дозировать степень усилий, произвольно расслаблять неработающие мышцы. Вырабатывать произвольное мышечное расслабление можно при помощи упражнений, включающих различные уровни напряжения и расслабления мышц, например: развивать способность отчетливо различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении мышц, применяя упражнения с различными вариантами перехода от напряжения к расслаблению (уменьшать напряжение мышц до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести; чередовать напряжение и расслабление мышц с различной скоростью; последовательно расслаблять различные мышечные группы); стремиться к полному расслаблению мышц, пассивно раскачивая различные части тела; одновременно расслаблять одни и напрягать другие группы мышц. На начальном этапе можно использовать упражнения, принцип составления которых заключается в 5-секундном напряжении с последующим быстрым расслаблением как мышечных групп, так и отдельных мышц.

Методика применения средств физической подготовки.

В процессе тренировки все разделы физической подготовки тесно взаимосвязаны друг с другом, поэтому выбор средств физической подготовки определяется целями и задачами тренировочного процесса. Тренировочное занятие по физической подготовке должно строиться по определенной схеме. После разминки с включением упражнений на гибкость выполняются упражнения, развивающие быстроту, затем силу или ловкость.

Упражнения на быстроту и ловкость требуют высокой интенсивности мышечных сокращений и большой подвижности процессов возбуждения и торможения. Поэтому сохранение необходимой координации движений при скоростной работе и сложных заданиях, требующих ловкости, может быть достигнуто только при отсутствии значительного утомления, ее нужно проводить в начале основной части тренировки. Работа на выносливость целесообразна во второй половине тренировки, так как к этому времени начинают наиболее полно функционировать органы дыхания, кровообращения. К тому же упражнения на выносливость выполняются с меньшей интенсивностью мышечных сокращений, что позволяет сохранить координацию движений и при некотором утомлении.

2.3. Общеподготовительные и общеразвивающие комплексы боксеров.

Комплекс №1

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах.

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Для туловища: повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс: а) махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на

нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке; в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений); г) Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону с отягощением (мешки с песком весом 1 – 2 кг).

Комплекс №2

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах.

Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в комплексе №1: поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения.

Для нижних конечностей: из упора лежа ноги врозь (шире), носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром; стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь (шире). Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже; то же, но встать на 2 – 3 рейку.

Выпады, шпагаты.

Для туловища: Разные виды «складочек» в положении сидя.

При выполнении разного вида «складочек» необходимо тянуться максимально вперед.

Вариант 1: вторая нога согнута в колене, пятка внутрь в области паха. Выполнить медленно наклон вперед, до полного касания корпусом передней поверхности вытянутой ноги. Зафиксировать это положение в течение 5 сек. Затем сменить положение ног и повторить упражнение.

Вариант 2: вторая нога согнута в колене, голень параллельна вытянутой ноге, подошва стопы направлена вверх. Методика выполнения та же, что и в варианте 1. Данное упражнение предполагает наличие хорошей подвижности в коленном суставе, потому, если возникают боли, то это сигнал к тому, что упражнение следует выполнять в облегченном варианте.

Комплекс №3

Упражнения на развитие силовой выносливости.

Для мышц нижних конечностей:

«Приседание». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

«Выпады». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе – вернуться в И.П.

Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина выпрямлена, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90° .

«Наклоны» (становая тяга). Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

Комплекс №4

Упражнения на развитие силовой выносливости.

Для мышц спины:

«Тяга в наклоне». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча. Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи.

Движение: И.п.: стоя в наклоне, угол 90° бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

«Разгибание спины, лежа на животе» (гиперэкстензия). Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Движение: И.п.: лежа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

Комплекс №5

Упражнения на развитие силовой выносливости.

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц:

«Тяга стоя к груди». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапециевидных мышц. Движение: И.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в И.п. Методические указания: корпус зафиксирован, спина выпрямлена (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

«Жим лежа». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Оборудование: гантели, бодибар. Движение: И.п.: лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в И.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90° , угол плечо – корпус $75-80^{\circ}$; не блокировать локтевые суставы.

«Сгибание и разгибание рук в упоре». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Движение: И.п.: упор лежа, широкая постановка рук. Облегченное И.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в И.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.

«Жим стоя». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча. Движение: И.п.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе - вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

Комплекс №6

Упражнения на развитие силовой выносливости.

«Диагональное скручивание». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.п.

Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

«Планка». Выполнение: И.п.: упор лежа на предплечьях, удержание И.п. Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегченный вариант – с колен.

«Полный сед». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.п.

Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижении высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

3.Общая и специальная физическая подготовка боксера углубленного уровня.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этап углубленного уровня сложности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 12 м (не более 3,6 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе не менее 10 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Координация	Челночный бег 2*7м (не более 7,6 с)

3.1. Укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие боксеров для углубленного уровня.

Состав физической подготовки (воспитание быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости). Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки боксёров (технической, тактической, психологической, теоретической). Значение развития ловкости, быстроты, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития.

Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, гандбольными, теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, обручами, прыжки с разбега в длину и высоту. Подвижные игры.

3.2. Основные упражнения.

Ниже представлены основные упражнения для специальной физической подготовки боксера. Упражнения подобраны таким образом, чтобы были задействованы все без исключения мышечные группы, необходимые боксеру для эффективного использования технического и тактического арсенала в поединке.

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль туловища, кисти сжаты в кулаки.

Из исходного положения выполните одновременный подъем вверх правого и левого плеча. Вернитесь в исходное положение. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает мышцы спины и верхнего плечевого пояса.

Важные моменты:

1. Сохраняйте прямое и неподвижное положение туловища.
2. При выполнении старайтесь расслабить мышцы шеи и верхнего плечевого пояса.
3. Контролируйте дыхание: подъем плеч вверх – вдох, возврат в исходное положение – выдох.

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище слегка наклонено вперед, ноги на расстоянии полторы ширины плеч и полусогнуты в коленном суставе, кисти рук расположены на коленях.

Из исходного положения выполните круговые вращения в коленном суставе сначала вовнутрь, затем наружу. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–12 раз в каждую сторону.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает связки коленных суставов.

Важные моменты:

1. Выполняя небольшие надавливания руками на коленный сустав, регулируйте нагрузку.
2. Сохраняйте естественное, спокойное дыхание.

Техника выполнения: примите исходное положение – ноги вместе и слегка согнуты в коленном суставе, кисти рук расположены на коленях, туловище наклонено вперед.

Из исходного положения выполните круговые вращения в коленном суставе сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–12 раз в каждую сторону.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает связки коленных суставов и мышцы ног.

Важные моменты:

1. Выполняя небольшие надавливания руками, регулируйте нагрузку на коленные суставы.
2. Сохраняйте естественное и спокойное дыхание.

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль туловища.

Из исходного положения выполните энергичные, амплитудные махи двумя руками сначала вперед, затем назад. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно способствует увеличению подвижности суставов верхнего плечевого пояса. Укрепляет мышцы спины и рук. Развивает скорость нанесения ударов руками.

Важные моменты:

1. Старайтесь сохранить максимально быстрый темп на протяжении всего выполнения упражнения.
2. Стремитесь выполнять круговые махи руками при фиксированном положении ног и тазобедренного отдела позвоночника.
3. Контролируйте дыхание, сохраняя его непрерывным и глубоким.

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе и расположены перед туловищем на уровне груди, внутренняя сторона ладоней направлена вниз.

Из исходного положения выполните на два счета энергичное отведение локтей назад. Затем выпрямляя руки в стороны, выполните на два счета отведение прямых рук назад. Во время разведения рук в стороны разверните ладони внутренней стороной вверх. Вернитесь в исходное положение. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает мышцы верхнего плечевого пояса и способствует увеличению подвижности суставов.

Важные моменты:

1. Старайтесь расслабить при выполнении мышцы плечевого пояса.
2. Сохраняйте прямое положение туловища и рук во время выполнения данного упражнения.
3. Не поднимайте плечи вверх и сохраняйте начальный уровень положения рук во время выполнения.
4. Контролируйте дыхание, сохраняя его непрерывным и глубоким.

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе и расположены перед туловищем на уровне груди, ладони внутренней стороной направлены вниз.

Из исходного положения выполните попеременные повороты туловища вправо и влево. В конечной точке поворота, выпрямляя руку в локтевом суставе, выполните отведение прямо руки назад. При повороте вправо выполняется разгибание правой руки и наоборот. Чередуйте выполнение поворотов туловища и отведение рук назад вправо и влево на каждый счет. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает мышцы спины, плечевого пояса и верхнепоясничной части позвоночного столба. Способствует увеличению подвижности суставов.

Важные моменты:

1. Во время выполнения поворотов туловища зафиксируйте неподвижное положение ног и тазобедренного отдела позвоночника.
2. Старайтесь синхронно выполнять поворот туловища и отведение руки назад.
3. Сохраняйте прямое положение туловища и ног, а также исходное положение рук (руки держать на одной линии).
4. Контролируйте дыхание: повороты и отведение рук назад – выдох, возврат в исходное положение – вдох.

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, плечи развернуты, правая рука согнута в локтевом суставе и поднята вверх так, чтобы кисть была расположена под мышечной впадиной, левая рука свободно опущена вдоль туловища.

Из исходного положения выполните маятникообразные наклоны в стороны с переменной положения рук. Чередуйте выполнение наклонов вправо и влево. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает мышцы верхнего плечевого пояса и спины. Способствует увеличению подвижности плечевого сустава.

Важные моменты:

1. Во время выполнения старайтесь расслабить мышцы шеи и верхнего плечевого пояса.
2. Во время выполнения наклонов старайтесь зафиксировать неподвижное положение ног и тазобедренного отдела.
3. Сохраняйте прямое и неподвижное положение головы и туловища.
4. Контролируйте дыхание, сохраняя его глубоким и непрерывным.

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены перед собой на уровне груди.

Из исходного положения выполните круговые вращения рук в локтевом суставе сначала к себе, затем от себя. Темп выполнения средний, с последующим ускорением. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает локтевой и плечевой суставы, способствует увеличению подвижности локтевого сустава.

Важные моменты:

1. Стремиться расслабить мышцы плеча и предплечья во время выполнения упражнения.
2. Старайтесь сильно не отводить локти в стороны во время сгибания и разгибания рук.
3. Сохраняйте прямое и неподвижное положение туловища.

4. Контролируйте дыхание, сохраняя его глубоким и непрерывным.

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч. Из этого положения выполните энергичное растирание области ушей ладонями двух рук.

Характер воздействия: массаж эффективно разогревает область ушей, предотвращая микротравмы, которые боксер может получить во время тренировки.

Важные моменты:

1. Старайтесь расслабить во время массажа мышцы лица и шеи.
2. Сконцентрируйтесь на массируемых участках головы.
3. Дыхание произвольное.

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч.

Из этого положения выполните энергичное растирание области носа ладонями обеих рук.

Характер воздействия: массаж эффективно разогревает мышцы лица, предотвращая травмы, которые боксер может получить во время тренировки.

Важные моменты:

1. Старайтесь расслабить во время массажа мышцы лица и шеи.
2. Сконцентрируйтесь на массируемых участках головы.
3. Дыхание произвольное.

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки расположены вдоль туловища, кисти сжаты в кулаки, подбородок подобран, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения перенесите вес тела на переднюю часть правой и левой стопы и выполните ходьбу в среднем темпе в течение двух минут.

Варианты выполнения:

- а) из исходного положения выполните ходьбу на пятках, темп выполнения средний, количество повторений – непрерывное выполнение в течение 1–2 минут;
- б) из исходного положения выполните ходьбу на внешней стороне стоп, темп выполнения средний, количество повторений – непрерывное выполнение в течение 1–2 минут;
- в) из исходного положения выполните ходьбу на внутренней стороне стоп, темп выполнения средний, количество повторений – непрерывное выполнение в течение 1–2 минут.

Характер воздействия: при выполнении ритмичной ходьбы усиливается деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости и укрепляет связки голеностопных суставов.

Важные моменты:

1. Обязательно варьируйте выполнение различных шагов.
2. Постепенно увеличивайте темп выполнения.
3. Дыхание непрерывное и глубокое.

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе и расположены на уровне груди, кисти сжаты в кулаки.

Из исходного положения выполните бег на месте с энергичным и высоким подъемом вверх бедер правой и левой ноги. Угол сгибания ноги в коленном суставе составляет около 90°. Выполните упражнение чередуя подъем правой и левой ноги. Темп выполнения быстрый с максимальной скоростью подъема бедер вверх. Количество повторений – непрерывное выполнение в течение 1–2 минут.

Варианты выполнения:

- а) из исходного положения выполните бег на месте с поочередным забрасыванием назад правой и левой ноги, согнутой в коленном суставе. Темп выполнения быстрый, с максимальной скоростью забрасывания ног назад. Количество повторений – непрерывное выполнение в течение 1–2 минут;

б) из исходного положения выполните бег на месте, с поочередным подъемом вверх перед собой бедер правой и левой ноги. Во время выполнения старайтесь отводить бедро немного в сторону, направляя голень вниз. Темп и количество повторений аналогичны вышеописанным вариантам;

в) из исходного положения выполните бег на месте с поочередным подъемом в сторону - вверх бедер правой и левой ноги. Угол сгибания ног в коленном суставе составляет 90°. Темп выполнения и количество повторений аналогичны вышеописанным вариантам.

Характер воздействия: упражнение увеличивает интенсивность работы мышечных групп, усиливает деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Влияет на развитие выносливости и быстроты и способствует развитию умения рассчитывать свои силы.

Важные моменты:

1. Обязательно используйте различные варианты выполнения бега.
2. Не увеличивайте амплитуду движения, чтобы не снизить скорость выполнения.
3. Контролируйте дыхание во время бега, сохраняя его непрерывным и глубоким.

Техника выполнения: примите исходное положение - из боевой стойки выполните глубокий присед, до конца сгибая ноги в коленном суставе, вес тела перенесите на переднюю часть правой и левой стопы.

Из исходного положения выполните невысокие прыжки вверх. Упражнение можно выполнять как на месте, так и с продвижением вперед, варьируя траекторию выполнения, – вперед-назад, вправо-влево, зигзагообразно. Темп выполнения средний, количество повторений 10 -15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно укрепляет мышцы ног. Способствует развитию координации, равновесия, ловкости и других качеств, необходимых боксеру.

Важные моменты:

1. Постепенно увеличивайте скорость и количество выполнения.
2. Сохраняйте исходное положение туловища и рук.
3. Не выпрыгивайте высоко вверх, чтобы не снижать темп выполнения.
4. Контролируйте дыхание, сохраняя его непрерывным и глубоким.

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги вместе, руки полусогнуты в локтевом суставе и расположены перед туловищем на уровне груди.

Из исходного положения, с одновременным небольшим подпрыгиванием вверх на месте, выполните разноименные повороты таза и рук вправо и влево. Таз разворачивайте в сторону противоположную от движения рук. Во время выполнения упражнения слегка поворачивайте стопы в сторону движения таза под углом примерно 45°. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 15–20 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает тазобедренный сустав и мышцы тазобедренной области. Способствует развитию координации и ловкости движений, а также равновесия.

Важные моменты:

1. Обязательно старайтесь сохранять неподвижное положение головы и верхней части туловища.
2. Не сгибайте ноги в коленном суставе.
3. Не стремитесь слишком высоко подпрыгивать вверх, чтобы не снижать темп выполнения.
4. Контролируйте дыхание, сохраняя его непрерывным и глубоким.

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки свободно расположены вдоль туловища, кисти сжаты в кулаки, подбородок подобран, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения выполните наклон вперед, кулаками коснитесь поверхности между стопами. Вернитесь в исходное положение и, одновременно с шагом вперед правой

ногой, выполните резкий выброс двух рук вперед-вверх. Вернитесь в исходное положение, снова выполните наклон и повторите упражнение сделав шаг вперед левой ногой. Чередуйте выполнение упражнения на правую и левую ноги с одновременным выбросом рук вперед-вверх. Темп выполнения средний с акцентом на максимально быстрое и мощное выталкивание рук. Количество повторений 10–12 раз в каждую сторону.

Характер воздействия: упражнение эффективно развивает мышцы, участвующие в нанесении прямых ударов. Способствует укреплению мышц туловища и развивает подвижность суставов поясничного отдела позвоночника.

Важные моменты:

1. Расстояние между стопами во время выполнения шага должно составлять полторы ширины плеч.
2. Упражнение можно выполнять с продвижением вперед. При этом вы не делаете шаг назад впередистоящей ногой, а выполняете шаг вперед сзади стоящей ногой.
3. Старайтесь во время наклона удерживать прямое положение спины и ног.
4. Скорость выталкивания рук максимальная, с особым акцентом на начальной фазе движения.
5. Дыхание: исходное положение – вдох, наклон – выдох, выталкивание рук вверх – выдох.
6. Старайтесь не задерживаться в исходном положении, чтобы не снижать темп выполнения.

Техника выполнения: примите исходное положение – ноги впрямые, расстояние между стоп полторы ширины плеч, руки согнуты в локтевом суставе и расположены перед собой на уровне подбородка, туловище слегка наклонено вперед.

Из исходного положения выполните круговые движения туловищем сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–12 раз в каждую сторону.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает и подготавливает все мышечные группы туловища для дальнейшей тренировки.

Важные моменты:

1. Старайтесь сохранить неподвижное положение таза и ног.
2. Стремитесь расслабить мышцы туловища.
3. Дыхание: движение в сторону и назад – вдох, движение в сторону и вперед – выдох.

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки расположены вдоль туловища, кисти сжаты в кулаки.

Из исходного положения выполните наклоны головы сначала вперед-назад, затем вправо-влево. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–12 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает и разминает мышцы шеи.

Важные моменты:

1. Старайтесь расслабить мышцы лица, шеи и верхнего плечевого пояса.
2. Удерживайте прямое и неподвижное положение туловища.
3. Во время наклонов головы вправо-влево не поднимайте вверх плечи.
4. Сохраняйте дыхание глубоким и непрерывным.

Техника выполнения: упражнение выполняется в паре с партнером.

Примите исходное положение – сидя на поверхности, ноги согнуты в коленном суставе, стопы прижаты к поверхности, руки полусогнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки, подбородок опущен. Партнер удерживает ваши стопы. Из этого положения опустите верхнюю часть туловища на поверхность. Затем поднимите туловище вверх по направлению к стопам и займите положение сидя на корточках. Не останавливаясь, поднимитесь до вертикального положения. Партнер контролирует неподвижность ваших

стоп. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно укрепляет мышцы брюшного пресса.

Важные моменты:

1. Старайтесь выполнять упражнение непрерывно, без пауз, на один счет.
2. Стремитесь поднимать туловище вверх не за счет работы мышц ног, а максимальным напряжением мышц брюшного пресса.
3. Подъем туловища выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Техника выполнения: упражнение выполняется в паре с партнером.

Примите исходное положение – упор лежа на ладонях, партнер удерживает ваши ноги за лодыжки над поверхностью. Из этого положения, используя разные направления – вперед-назад, по кругу – выполните передвижение на руках. Чем шире расставлены руки и чем выше уровень подъема ваших ног, тем выше и нагрузка. Темп выполнения быстрый. Количество повторений – непрерывное выполнение в течение одной минуты.

Вариант выполнения:

а) из исходного положения резко отталкиваясь двумя руками от поверхности, выполните продвижение вперед. Темп выполнения быстрый. Количество повторений – одна минута.

Характер воздействия: упражнение развивает выносливость, координацию, чувство равновесия. Укрепляет кисти рук, запястья, а также мышцы груди и плечевого пояса.

Важные моменты:

1. Чтобы избежать травм, контролируйте действие партнера.
2. Не рекомендуем выполнять вариант выполнения данного упражнения, тем кто имел травмы запястий.
3. Обязательно варьируйте направление выполнения и используйте в тренировках второй вариант данного упражнения.
4. Контролируйте дыхание, сохраняя его ритмичным и глубоким

Техника выполнения: упражнение выполняется в паре с партнером.

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч. Используйте вес партнера как вес штанги. Из исходного положения выполните медленный наклон туловища вперед. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–12 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно развивает мышцы спины, укрепляет поясничный отдел позвоночника.

Важные моменты:

1. Для выполнения упражнения выбирайте партнера меньшего веса или равного вам по весу.
2. Контролируйте прямое положение ног и спины.
3. Угол наклона туловища вперед не должен превышать 90°.
4. В качестве груза можно использовать штангу.
5. Выполните наклоны туловища на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Техника выполнения: упражнение выполняется в паре с партнером.

Примите исходное положение – туловище держать прямо, ноги на ширине плеч. Используйте вес партнера как штангу.

Из исходного положения выполните приседание вниз, до конца сгибая ноги в коленном суставе. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение. Темп выполнения медленный. Количество повторений 12–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно развивает мышцы ног.

Важные моменты:

1. Для выполнения выбирайте партнера меньшего веса или равного вам по весу.
2. Варьируя положение стоп (стопы разведены, передние части стоп направлены вовнутрь), вы добьетесь нагрузки на внутреннюю и внешнюю стороны бедер.
3. Контролируйте положение равновесия, чтобы не травмировать партнера.

4. Контролируйте дыхание: приседание – выдох, возврат в исходное положение – вдох.

Техника выполнения: упражнение выполняется с использованием скакалки.

Выполните прыжки со скакалкой. Темп выполнения быстрый. Количество повторений – 5 раундов по две минуты. Каждые последние 15 секунд в раунде выполняйте прыжки с максимальным ускорением.

Характер воздействия: упражнение эффективно укрепляет мышцы ног, развивает равновесие, быстроту и ловкость движений, а также выносливость. Является одним из самых эффективных упражнений для отработки дыхания.

Техника выполнения: примите исходное положение – упор лежа на ладонях, верхняя часть туловища и бедра должны быть расположены на одной прямой линии. Из этого положения выполните отжимания. Пять раз в быстром темпе, пять раз в среднем темпе. Количество повторений 30 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно развивает выносливость, а также силу разгибателей рук и мышц грудного отдела. Укрепляет запястья и пальцы рук.

Техника выполнения: примите исходное положение – упор лежа на ладонях.

Из этого положения выполните отжимание. Вернитесь в исходное положение и оттолкнувшись двумя руками от поверхности выполните хлопок. Снова вернитесь в исходное положение и выполните упражнение дальше. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно развивает выносливость, а также силу разгибателей рук, мышц грудного и плечевого отделов. Укрепляет запястья и пальцы рук.

Техника выполнения: примите исходное положение – упор лежа на ладонях.

Из исходного положения, сгибая руки в локтевом суставе, выполните отжимание. Вернитесь в исходное положение и выполните упор присед. Темп – средний. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно развивает скоростно-силовые качества, выносливость. Способствует увеличению мышечной силы плечевого и грудного отделов позвоночника. Укрепляет суставы запястья и пальцы рук.

Техника выполнения: упражнение выполняется с использованием отягощений.

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на расстоянии полторы ширины плеч, руки выпрямлены перед собой, вес отягощения от 5 кг и выше, в зависимости от вашего веса.

Из исходного положения выполните амплитудные, круговые вращения руками вокруг туловища. Упражнение выполняйте включая в работу ноги (во время вращения одновременно выполняйте полуприседы, сгибая ноги в коленном суставе). Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–20 раз. Чередуйте выполнение вправо и влево.

Характер воздействия: упражнение эффективно развивает взрывную и быструю силу, необходимую в боксе. Способствует развитию мышц плечевого пояса, рук, спины и ног. Укрепляет кисти рук и запястья.

Важные моменты:

1. Сохраняйте быстрый темп, увеличивая амплитуду движений.

2. Контролируйте дыхание, сохраняя его глубоким и непрерывным.

Техника выполнения: упражнение выполняется с использованием отягощений.

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе и заведены за голову. Вес отягощения в руках от 5 кг и выше, в зависимости от вашего веса.

Из исходного положения выполните полуприсед, сгибая ноги в коленном суставе, и толчок груза вверх двумя руками из-за головы. Вернитесь в исходное положение и снова повторите упражнение. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 15–20 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно развивает взрывную и быструю силу. Укрепляет мышцы верхнего плечевого пояса и ног.

Важные моменты:

1. Во время выполнения упражнения до конца выпрямляйте руки в локтевом суставе.
2. Усиливайте рывок груза вверх, до конца выпрямляя ноги в коленном суставе из положения полуприсед.
3. Старайтесь синхронно выполнять толчок груза вверх и разгибание ног.
4. Выполняйте упражнение на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Техника выполнения: упражнение выполняется с использованием отягощений.

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе и расположены перед туловищем на уровне груди. Вес груза в руках от 5 кг и выше, в зависимости от вашего веса.

Из исходного положения выполните одновременно толчок двумя руками груза вперед и небольшой прыжок с разведением ног – одной вперед, другой – назад. Толчок руками должен выполняться синхронно с приземлением ног на поверхность. Из этого положения, выполняя невысокий прыжок вверх, вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение чередуя положение ног – сначала правая впереди, затем – левая. Темп выполнения максимально быстрый. Количество повторений 10–30 раз. Необходимо выбрать груз такого веса, который позволит выполнять упражнение в максимально-скоростном режиме.

Характер воздействия: упражнение развивает взрывную и быструю силу, от которой зависит нанесение ударов руками.

Важные моменты:

1. При потере скорости прекратите выполнение до полного восстановления сил, затем снова выполните упражнение в максимально-скоростном режиме.
2. Во время прыжка не выпрыгивайте высоко вверх, подпрыгивание не должно сказываться на скорости выталкивания груза вперед двумя руками.
3. Выполняйте толчок и движение ногами на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Техника выполнения: упражнение выполняется в паре с партнером.

Примите исходное положение – стоя с партнером левым боком друг к другу, стопа к стопе, возьмите его за руку. Из этого положения, преодолевая сопротивление партнера, старайтесь перетянуть его на свою сторону или вывести из равновесия. Выполняйте поочередные перетягивания со сменой рук в течение одной минуты. Затем полминуты отдыха, и так три раза. Темп выполнения медленный.

Характер воздействия: упражнение эффективно вырабатывает взрывную и быструю силу, необходимую боксеру при выполнении ударов руками. Развивает способность сохранять равновесие при воздействии внешней силы, развивает силовую выносливость.

Важные моменты:

1. При выполнении силовых упражнений обязательно выполните расслабляющие и растягивающие упражнения, особенно на те группы мышц, которые участвовали в выполнении движений.
2. Контролируйте дыхание, сохраняя его ритмичным и глубоким.

Техника выполнения: упражнение выполняется в паре с партнером.

Примите исходное положение – стоя спиной к партнеру, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены в стороны. Партнер удерживает ваши руки в области запястий.

Из этого положения, преодолевая сопротивление рук партнера, старайтесь опустить руки через стороны вниз. Затем из положения руки внизу, старайтесь обратно поднять их в стороны, также преодолевая сопротивление партнера. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–20 раз.

Характер воздействия: упражнение является одним из специально-подготовительных упражнений направленных на развитие специальной силы боксера, а также силовой выносливости. Эффективно развивает силу мышц рук, плечевого пояса и груди.

Важные моменты:

1. Старайтесь максимально напрягать мышцы рук во время выполнения упражнения, изолируйте те мышцы, которые не участвуют при выполнении движений.
2. Старайтесь до конца поднимать и опускать руки, преодолевая сопротивление партнера.
3. Контролируйте дыхание: подъем и опускание рук выполняйте на выдохе.

Техника выполнения: упражнение выполняется в паре с партнером.

Примите исходное положение – стоя спиной к партнеру в боевой стойке, партнер обхватывает ваши руки в области бицепсов. Из исходного положения, преодолевая сопротивление партнера, в максимально-скоростном для вас режиме выполните серию ударов руками. Варьируйте выполнение различных ударов – прямых, сбоку, снизу. Поменяйте стойку и выполните упражнение другой рукой. Количество повторений 10–25 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно вырабатывает взрывную и быструю силу, необходимую боксеру при выполнении ударов руками.

Важные моменты:

1. Упражнение можно выполнять как на количество, так и на время, стараясь за короткий временной отрезок, например 30 секунд, выполнить максимальное количество ударов.
2. При потере скорости, вследствие усталости, прекратите выполнение до полного восстановления сил, затем снова повторите упражнение с максимальной быстротой, используя эффект силового последствия.
3. Контролируйте правильное выполнение техники ударов, включайте в работу туловище, ноги, тазобедренный отдел.
4. После серии силовых упражнений обязательно выполняйте расслабляющие и растягивающие упражнения, особенно на те группы мышц, которые участвовали в упражнении.
5. Контролируйте дыхание, сохраняя его непрерывным и глубоким, сопровождайте каждый удар резким выдохом.

Техника выполнения: упражнение выполняется в паре с партнером.

Примите исходное положение – стоя в левосторонней стойке лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки, выполните упор ладонями в ладони партнера. Из этого положения, преодолевая обоюдное сопротивление, выполните сгибание и разгибание рук. Темп выполнения медленный. Количество повторений 15–30 раз.

Характер воздействия: упражнение является одним из специально-подготовительных упражнений, направленных на развитие специальной силы боксера, а также силовой выносливости и равновесия.

Важные моменты:

1. Обязательно выполняйте толчки включая в работу туловище, ноги и тазобедренный отдел.
2. Преодолевая сопротивление, стремитесь до конца сгибать и выпрямлять руки при выполнении упражнения.
3. Контролируйте дыхание, сохраняя его ритмичным и глубоким и сопровождая толчки резким выдохом.

Техника выполнения: упражнение выполняется в паре с партнером.

Примите исходное положение – стоя с партнером лицом друг к другу в боевой стойке, выполните упор левой рукой в левое плечо партнера. Партнер выполняет то же самое.

Из исходного положения, с переносом веса тела с сзади стоящей ноги на переднюю ногу, в определенном ритме, одновременно выполните толчок руками в плечи друг друга. Ваша задача стараться максимально сильно оттолкнуть партнера или заставить его потерять равновесие. Поменяйте положение рук и выполните упражнение другой рукой. Темп выполнения средний. Количество повторений 15–30 раз.

Вариант выполнения:

- а) из положения боевой стойки – одна рука согнута в локтевом суставе и расположена в области туловища, локоть направлен вниз, вторая рука обхватывает локоть партнера.

Партнер выполняет то же самое. Из этого положения выполните обоюдный толчок, стараясь вытолкнуть партнера за локоть вверх. Поменяйте положение рук и выполните упражнение другой рукой. Темп выполнения средний. Количество повторений 15–30 раз.

Характер воздействия: упражнение является одним из специально-подготовительных упражнений, направленных на развитие специальной силы боксера, а также силовой выносливости и равновесия.

Важные моменты:

1. Обязательно акцентируйтесь на мощное и быстрое отталкивание.
2. Максимально напрягая мышцы рук, старайтесь производить так называемый «мышечный взрыв».
3. Контролируйте дыхание, сохраняя его ритмичным и глубоким, и сопровождайте каждый толчок резким выдохом.

3.3. Специальная психологическая подготовка боксера.

Психологическая подготовка боксера в условиях предсоревновательной тренировки – сложный процесс, который включает применение тренером ряда приемов психолого-педагогического и медико-биологического воздействия, а также организацию психологической «самоподготовки» спортсмена.

К приемам психолого-педагогического воздействия следует отнести различные способы словесного воздействия на спортсмена, использование влияния окружающих людей и коллектива в целом, приемы стимулирования положительных мотивов участия в соревнованиях, рациональное применение средств тренировки и отдыха. К приемам медико-биологического воздействия относятся: воздействие на рецепторные зоны анализаторов, психорегулирующая и психотоническая тренировка, внушение, психотерапевтические приемы, использование психофармологических средств.

Организация психологической «самоподготовки» предусматривает разъяснение боксерам значения самовоспитания, выработку твердого характера, умения управлять поведением и психическим состоянием в любых ситуациях, способности мобилизовать «нервно-психический потенциал» саморегуляции, выработку стремления к самовоспитанию воли и др.

Ранняя психологическая подготовка боксера к соревнованиям (за два месяца до их начала) сводится:

- к получению подробной информации об условиях предстоящих соревнований и возможных противниках;
- к получению информации о психической готовности противника;
- к обсуждению с боксерами его уровня подготовленности (в частности психологической), составлению программы психологической подготовки на время предсоревновательной подготовки и выступлений;
- к формированию установки на успешное выступление в соревнованиях, к мобилизации волевых усилий на возможно лучшую подготовку к соревнованиям, к преодолению трудностей и неожиданных препятствий в «модельных» тренировочных условиях;
- к выработке уверенности в своих силах и в успешном выступлении в соревнованиях;
- к созданию положительного «эмоционального фона» для улучшения психического состояния боксера;
- к совершенствованию приемов саморегуляции психического состояния спортсмена.

Информация о предстоящих соревнованиях должна включать сведения о системе проведения турнира, климатических и поясных особенностях места, где будут проводиться соревнования, условиях приема и проживания участников, возможном составе судейской коллегии, реакциях зрителей и т.д.

В информации о возможных противниках желательно иметь помимо формальных данных об их выступлениях в предыдущих состязаниях, сведения о манере ведения боя,

физических и технико-тактических особенностях ведения боя, психической устойчивости и т.д.

Информация о психологических сторонах тренированности боксера должна содержать данные об уровне проявления важнейших психомоторных процессов, необходимых для успешного выполнения действий боксера (чувства дистанции и времени, умении дифференцировать быстроту и силу ударов и управлять этими свойствами, распределении и переключении внимания, быстроте разных видов реакции и мышления и др.) Кроме этого, необходима информация о психическом состоянии, определяемом по интегральной оценке полученных объективных данных, сведения об отношении спортсмена к тренировке, режиму, предстоящему соревнованию, уровню притязаний, о мотивационных установках, проявлениях волевых качеств, настроении, самочувствии.

Информация о соревнованиях и возможных противниках, о данных первичного психологического обследования, оценки психического состояния и уровня развития психических процессов боксера должны быть доведены тренером (или психологом) до спортсмена во время непосредственного общения с ним в специальных беседах.

Тренеры должны самым тщательным образом совместно с прикрепленными боксерами проанализировать и обсудить их индивидуальные психологические особенности.

Для оптимального подбора средств и методов тренировок необходимо обсудить с боксером и выяснить в первую очередь его мнение о предлагаемой системе тренировки, содержании отдыха; отношение к разным средствам и методам общей физической и специальной подготовки; наиболее значимые для спортсмена трудности;

- оценку предыдущих выступлений и его состояние после и окончания, оценку перспективы предстоящих выступлений и т.д.

Затем обсуждаются положительные стороны психических качеств спортсмена и недостатки, которые могут повлиять на успешное выступление (например, недостаточно развитое чувство дистанции или времени, недостаточно быстрая реакция переключения, или замедленное, неадекватное принятие решений в бою, или отсутствие уверенности и настойчивости и т.д.), а также рассматриваются пути и методы их исправления. Кроме того, составляется индивидуальная программа психологической подготовки.

Настройка на успешное выступление спортсмена в предстоящих соревнованиях должна проводиться тренером с самого начала пребывания боксера на сборе (в конце сбора она может приобрести характер «накачки» и принести лишь отрицательные результаты). К настройке тренер прибегает в ходе бесед с боксером, во время которых подчеркивается значимость удачного выступления для роста его спортивного мастерства, его дальнейшие перспективы в случае успеха, показываются возможности спортсмена добиться хороших результатов именно в данных состязаниях и т.д. Спортсмен должен осознать ответственность своего выступления перед коллективом и самим собой и быть убежденным, что лишь упорный повседневный труд и настойчивое соблюдение спортивного режима помогут ему мобилизовать неисчерпаемый резерв силы для победы на ринге.

Для правильной настройки на максимальную отдачу всех знаний и умений в тренировке у спортсмена должна быть выработана глубокая заинтересованность в удачном выступлении в состязаниях. Весьма важно в связи с этим использовать те побуждения, которые заставляют боксера участвовать в соревновании, сделать эти побуждения главными мотивами выступления, постараться придать им, по возможности, общественный характер.

Для того чтобы психологически подготовить боксера к необходимости выполнить большие нагрузки, участвовать в тяжелых спаррингах, встречаться с трудными противниками, вызывать стремление к максимальной мобилизации всех сил в тренировке и соревнованиях, к встрече любых неожиданных препятствий, чтобы предотвратить у

него возникновение чрезмерной напряженности в бою, спортсмен должен быть заранее постепенно адаптирован к напряженной обстановке состязаний. В практике предсоревновательной подготовки для этого используется так называемое моделирование предстоящей соревновательной обстановки с присущими ей трудностями и неожиданностями.

Для этого тренеры детально анализируют условия проведения предстоящего соревнования (взвешивание, жеребьевка, система встреч, присуждение зачетных очков, судейский состав и др.), внешнюю обстановку (поясное время, погода, высота над уровнем моря, отношение зрителей к разным командам, место проведения боев, условия в раздевалке, положение ринга и др.).

Затем во время тренировки создаются соответствующие «модели», которые воспроизводят условия, аналогичные соревновательной обстановке, боевым ситуациям, манере боя различных противников и т.д., и в результате этого у спортсменов возникают соответствующие психологические процессы и состояния. Благодаря такому моделированию нервная система и психика спортсмена «адаптируется» к соревновательным условиям и возможным трудностям поединка.

С целью моделирования соревновательной обстановки применяются интенсивные специально-подготовительные упражнения со снарядами в «равном» темпе, с неожиданными ускорениями и «взрывами»; боевые тренировки устраиваются под открытым небом, при неблагоприятных метеорологических условиях (ветре, жаре, холоде), при плохом освещении, на плохом ринге и др. Тренировочные бои, как и во время соревнований, проводятся сразу же после боевой разминки, применяются тренировки типа «боевой практики» в часы, соответствующие времени предстоящих соревнований (такие тренировки могут проводиться несколько дней в соответствии с графиком соревновательных боев).

При моделировании условий соревновательных боев прибегают к частой смене «свежих» партнеров разной манеры ведения боя и физических данных (через 1 – 1,5 мин.), которые поочередно боксируют с одним боксером. Вводят неравноценные условия, когда один спортсмен пользуется всеми средствами техники на всех дистанциях, а его партнер вынужден ограничиваться определенным минимумом, например, боксирует одной рукой, как в случае травмы, наносит удары только на дальней дистанции, ведет бой лишь при отходах (в углу ринга, у канатов и т.д.) Предлагают одному из боксеров ускорить темп в конце раунда, удары по перчаткам противника.

Нередко во время занятий проводятся бои с присуждением победы. Оценку результатов осуществляют боксеры, выполняющей роль «судей», а тренерам при этом намеренно создается «ажиотаж зрителей», которые утрированно «болеют» за одного из боксеров. Для тренировочных поединков подбираются партнеры той манеры ведения боя, с которыми боксеру с большей степенью вероятности придется встретиться в состязаниях и т.д.

Все эти упражнения строго программируются в соответствии с содержанием недельных тренировочных циклов и с учетом индивидуальных планов тренировки спортсменов.

Важной задачей психологической подготовки боксера на предсоревновательных тренировках является создание и укрепление у него уверенности в своих силах.

Для этого рекомендуется:

а) показать боксеру, что у него имеются положительные сдвиги в технике, тактике и физической подготовленности, которые произошли в период тренировки, что боксер подходит к состязаниям в состоянии хорошей спортивной формы.

б) убедить боксера в том, что если он захочет или сумеет хорошо подготовиться, то сможет победить любого из участников состязаний, так как у всех, даже у самых сильных противников всегда имеются слабые места, которые надо умело использовать для победы над ними.

в) доказать, что предлагаемая система тренировки перед состязанием, применяемые нагрузки, подбор партнеров дадут отличный эффект и персонально помогут боксеру быть в прекрасной спортивной форме.

г) провести четкий анализ различных манер ведения боя будущих соперников, сделать общую оценку предстоящего турнира, дать указания, как надо соблюдать режим в предсоревновательный период, как «держаться» вес, как распределять силы в бою и какой тактической силы придерживаться и т. Д. При этом необходимо время от времени укреплять уверенность боксера в том, что его боевые качества и технические данные позволят успешно провести бой с каждым из предполагаемых противников.

д) не раздувать и не утрировать достоинства соперников в предстоящих соревнованиях;

е) всячески поощрять и расхваливать боксера за успешные действия против партнеров в условных, вольных боях и спаррингах, намеренно преувеличивая положительную оценку его подготовленности и мастерства;

ж) создать веру у боксера в хорошем отношении к нему коллектива, заставить почувствовать, что спортсмен всегда будет испытывать поддержку со стороны товарищей и тренеров.

Формирование положительного эмоционального фона, т.е. благоприятного эмоционального состояния боксера в процессе подготовки к соревнованиям, предусматривает устранение отрицательных факторов и создание хороших условий в быту и тренировочных занятиях, способствующих возникновению у спортсменов положительных эмоций.

Приводим некоторые типичные факторы, способствующие возникновению у боксеров отрицательных эмоциональных состояний в условиях жизни на сборе и во время тренировочных занятий.

В условиях жизни на сборах: неблагоприятные внешние условия (природа, климат, высота, временной пояс и др.) неблагоприятные условия быта (неудовлетворительное питание, обслуживание, культурные развлечения, размещение, распорядок жизни и т.п.), отрицательные взаимоотношения с тренером, товарищами по команде, обслуживающим персоналом и т.п.), плохая организация, планирование тренировочной подготовки, неудовлетворительная информация (данные о высоком планировании подготовки, неудовлетворительная информация (данные о высоком уровне подготовленности соперников, о неблагоприятных условиях проведения соревнований, отсутствие информации о включении в основной состав и т.д.), отрицательная оценка подготовленности спортсмена окружающими тренерами, врачом, товарищами; плохая подготовленность и неудовлетворительное физическое самочувствие, побочные обстоятельства (неприятности в семье, школе и т.д.)

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 обязанностям и т.д.), угроза травм, плохая технико-тактическая подготовленность, боязнь партнера.

Ликвидация отрицательного воздействия этих факторов – одна из первоочередных задач тренера, занимающегося психологической подготовки боксера.

Таким образом, создание положительного эмоционального состояния боксера в условиях сбора зависит в первую очередь от нормальных психогигиенических условий тренировки, режима, быта и отдыха; оптимального планирования и применение средств и методов подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов; обеспечения спортсменов необходимой информацией, организации правильных взаимоотношений в коллективе боксеров между спортсменами и тренерами. Немаловажное значение для психологической настройки боксеров в период

предсоревновательной подготовки имеет правильно организованный отдых в перерыве между тренировочными занятиями и в выходные дни.

На сборах целесообразно вводить такой режим, при котором строго соблюдается дисциплина и правила внутреннего распорядка, но в то же время боксерам предоставляется возможность использовать наиболее любимые для них формы развлечения и отдыха. Например, просмотр интересных, познавательных фильмов, веселых кинокомедий, прослушивание любимых мелодий, участие в самодеятельности, проведение викторин, дискуссий на литературные, спортивные и другие темы, выезды с беседами, показательными выступлениями в трудовые, детские коллективы, посещение дискотек, участие в массовых играх спортивного характера, встреча торжественных дат, дней рождений и т.д.

В ходе предсоревновательной психологической подготовки боксера значительное место должно быть отведено совершенствованию умения регулировать свое психическое состояние путем применения специальных приемов, т.е. приемов саморегуляции психического состояния.

Для успешного овладения приемами необходимо, чтобы спортсмен начал систематически упражняться в них еще за долго до предсоревновательного периода подготовки.

Регулярное применение этих приемов в общеподготовительном и специально подготовительных этапах тренировки позволит с успехом использовать их не только в процессе подготовки к соревнованиям, но и непосредственно перед выступлением на ринге и в перерывах между боями во время турнира.

4. Основы профессионального самоопределения для углубленного уровня.

Вопрос профессионального самоопределения начинает осознаваться учащимися уже в 14-15 лет. Согласно ежегодно проводимым исследованиям лишь 10-15% обучающихся имеют твердые профессиональные намерения. Примерно столько же вообще не задумываются о своих профессиональных планах. Около 70% не имеют четкой позиции, сомневаются в своем выборе; их одолевают противоречивые чувства: «Выбор сделать надо, но не знаю, что мне надо». Это действительно серьезная проблема, которую, так или иначе, необходимо решать. Было бы неверным оценивать позицию учащихся, опираясь на критерии «хорошо – плохо». Это в корне не правильно!

Несмотря на то, что каждому молодому человеку предоставлено право на выбор профессии, рода занятий и работы, реализовать это право, порой, очень трудно, большинству старшеклассников. И это объясняется прежде всего тем, что не хватает знаний о самих профессиях, тех требованиях, которые они предъявляют к личности работающего, и умений оценивать собственные способности, выявлять свои интересы и склонности.

Учащиеся, совершая первый профессиональный выбор, приобретают ценный личный опыт. Препятствия вынуждают молодого человека собрать все силы и волю. Формируются необходимые навыки и умения, связанные с преодолением трудностей. Это непременно отразится на благополучии и комфорте подростка как в эмоциональном, так и в личностном планах.

4.1. Ориентация детей занимающихся в спортивной школе на тренерскую профессию.

Приводя детей в спортивную школу большинство родителей в глубине души надеются, что их ребенок достигнет высоких спортивных результатов. Однако, по информации литературных источников, только 3,2% из выпускников групп спортивного совершенствования СШОР становятся победителями и призерами Олимпийских игр, первенств Мира и Европы, Российских соревнований. Убедительно показано, что

гарантированное нахождение пяти особенно одаренных спортсменов возможно только среди десяти тысяч занимающихся в спортивных школах. Остальные выпускники получают не менее ценный дар, это – крепкое здоровье и жизненно необходимые теоретические и практические навыки.

Исходя из опыта практической работы, на наш взгляд, есть еще не менее важное направление в работе спортивных школ, это ориентация занимающихся на выбор профессии (в будущем) связанной со спортивно – оздоровительной работой, профессией тренера или учителя физической культуры. Это направление можно рассматривать как дополнительную возможность развития склонностей, способностей и интересов личности занимающегося в спортивной школе.

В связи с этим в тренерском коллективе идет интенсивный поиск путей способствующих максимальному раскрытию потенциальных возможностей каждого ребенка, его спортивному и профессиональному становлению и самоопределению.

Процессы обучения спортивно – одаренных детей и ориентация их на будущую профессию тренера или учителя взаимосвязаны, органично дополняют друг друга, способствуя решению многообразия задач.

Целенаправленная работа по развитию интереса к профессии в области спорта и физкультуры на протяжении всего периода обучения в спортивной школе (8 -10 лет) дает свои положительные результаты. Работа в данном направлении со всем контингентом занимающихся позволяет выявить не только сильнейших, но и способных, заинтересованных в тренерской деятельности в будущем. Длительный срок обучения в спортивной школе не малый и вполне реальный для того, чтобы тренеру выявить способных и одаренных детей к тренерской работе.

Ориентация учащихся на выбор профессии в спортивной школе проходит на протяжении всего периода обучения, начиная с групп начальной подготовки до высшего спортивно мастерства. Она включает три этапа, каждый из которых имеет свое направление, средства и методы.

I этап – начальной подготовки (2 года)

Основные задачи данного этапа: развитие интереса к виду спорта; укрепление здоровья; ознакомление с терминологией общеразвивающих упражнений и названием технических элементов вида спорта; сообщение теоретических сведений о составляющих здоровья и влиянии занятий спортом на здоровье; воспитание трудолюбия, нравственных и волевых качеств воспитанника.

Для решения этих задач тренерам рекомендуем включать в тренировочный процесс: беседы о значении физической культуры; сообщение об успехах спортсменов в старшей группе; встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, лучшими спортсменами школы; обсуждение прочитанных книг; просмотренных кинофильмов; телепередач о спорте; участие в спортивных праздниках «Пьедестал» и др. На данном этапе тренер широко использует поощрения за любые достижения в тренировке, оказание помощи товарищу, за активность, трудолюбие и т.д.

II этап – тренировочный (4 – 5 лет)

Задачи этого этапа: знакомство с терминологией новых упражнений, их назначением и дозировкой; обучение терминологии технических элементов своего вида спорта; знания о составных частях тренировки (подготовительной, основной, заключительной части); приобретение практических навыков судейства соревнований в младших группах; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера.

Это достигается проведением индивидуальных бесед, диспутов, встреч со студентами и преподавателями факультета физической культуры, выпускниками школы; шефской помощью в работе с младшими спортсменами; знакомством со специальной литературой по избранной профессии и др.

Примерный план работы тренера по профессиональной ориентации детей предусматривает изучение личности занимающегося, его интересов и способностей, а

также склонности к тренерской деятельности. Для этого занимающиеся активно привлекаются: к проведению отдельных частей занятий по указанию тренера; осуществлению роли старшего на подгруппе, отделении; организации и проведению соревнований с приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы; подготовке бесед на различные темы спортивного характера; проведению регулярных сообщений о новостях спортивной жизни; к участию в трудовых десантах по ремонту спортивного инвентаря и оборудования школы и др.

III этап – спортивного – совершенствования (2 года)

Задачи данного этапа: дать первоначальные знания: о физических и кондиционных качествах; методике обучения технике вида спорта; планировании тренировочных занятий на год; по проведению занятий в группах начальной подготовки. Целенаправленно развивается интерес к тренерской работе в выбранной специализации.

Для занимающихся имеющих, по мнению тренера, положительные задатки и проявленный интерес к спортивно – оздоровительной работе мы рекомендуем проведение индивидуальных бесед с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях.

Воспитание готовности к сознательному выбору профессии требует изучения личности юного спортсмена. В работе по профессиональной ориентации необходимо опираться на знание индивидуальных и возрастных особенностей учащихся, их склонности к профессии преподавателя-тренера.

Многолетнее общение с занимающимися тренера – преподавателя дает возможность достоверно изучить человеческие качества ученика, его спортивную подготовленность, любовь к спорту, его способности, отношение к товарищам, любознательность, знание техники вида спорта и многое другое. Все это дает право рекомендовать воспитаннику выбрать профессию тренера или учителя физической культуры.

4.2. Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

Дополнительная предпрофессиональная программа «Бокс» - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки спортсменов-боксёров в условиях детско-юношеской спортивной школы. Соблюдая принципы спортивной тренировки, она позволяет включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности.

Современный этап развития спортивных единоборств характеризуется изменением процедуры судейства, внедрением инновационных подходов к организации тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. В связи, с чем программа является актуальной и служит своевременным дополнением к учебно-методическому обеспечению тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в боксе.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по боксу;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;

-чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
-привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

5. Вид спорта БОКС.

С самого начала обучения тренеру следует тщательно разъяснять занимающимся, что собой представляет бокс как вид спорта, какое значение в боевых упражнениях имеет боевое мышление и хитрость. Необходимо убедить учеников в том, как важны для успехов в боксе всесторонняя физическая подготовка и правильный режим. В беседах, которые тренер обязан проводить с занимающимися в течение 5—10 мин. перед каждым уроком, надо постоянно добиваться того, чтобы они понимали смысл и задачи выполняемых действий и назначение каждого упражнения. Особенно важно постоянно напоминать о том, что изучение техники в упражнениях с партнером должно производиться при полном взаимном доверии: партнеры обязаны помогать друг другу осваивать приемы бокса, не допускать грубости в условных и тренировочных боях. Лишь при этом условии новички, обучаемые в секции, смогут изучить предлагаемый им объем техники и овладеть умением искусно боксировать.

5.1. Избранный вид спорта бокс для базового уровня.

Развитие физических способностей в соответствии со спецификой вида спорта "бокс".

элементы ударного движения в боксе:

- разгибательного движения ноги;
- поворота туловища;
- движения руки.

Для развития разгибателей и сгибателей ног применяются следующие эффективные упражнения, представленные ниже.

1. Прыжки на скакалке. Прыжки через скакалку продолжительное время укрепляют мышцы ног, а кроме того воспитывают координационные способности. Необходимо включать упражнения со скакалкой в каждое учебно-тренировочное занятие в течении пяти-пятнадцати минут.

2. Резкие выпрыгивания вверх с наименьшей задержкой на приземлении.

3. Серия резких прыжков вперед с наименьшей задержкой на приземлении.

Перечисленные упражнения помогают воспитанию «взрывной» силы мышц ног ударным методом. В любом из них возможно использование дополнительных отягощений (таких как утяжелители на пояс). Вес отягощений и время выполнения задания определяется силовыми возможностями спортсмена. Выполнение упражнения необходимо до первых признаков снижения его скорости. В некоторых упражнениях можно применять разнообразные сочетания ног в работе при приземлении и отталкивании: один прыжок-отталкивание левой ногой, другой - отталкивание обеими ногами и так далее.

4. Метания и толкания различных снарядов с ног.

5. Малоамплитудные приседания (подседы) с отягощением весом до 20-30% от собственного.

Данные задания используются для воспитания «быстрой» силы мышц ног методом динамических усилий. Используют всевозможные снаряды, такие как набивные мячи,

камни, спортивные ядра. Выполняя упражнение должно за счет разгибания ног и поворота туловища, разгибание руки или обеих рук как бы сопровождает уже летящий снаряд.

Выполнение данных упражнений так же необходимо заканчивать при снижении его скорости.

Для мышц, поворачивающих туловище, эффективно применение следующих упражнений.

1. Упражнения с преодолением момента инерции вращения отягощения.

К этим упражнениям относятся такие упражнения, как возвратные повороты туловища палкой на плечах. Расстояние между точками хвата обуславливает величину момента инерции, то есть больше расстояние дает больший момент инерции.

2. Упражнение с преодолением сопротивления эспандера.

Предложенные упражнения выполняются до момента потери максимальной скорости. После уменьшения быстроты (индикатором может служить, к примеру, уменьшение частоты поворотов) данную работу необходимо заканчивать.

Для мышц, сгибающих и наклоняющих туловище, и их антагонистов используются следующие упражнения.

1. Малоамплитудные возвратные наклоны и сгибания туловища с отягощением весом до 10-15% от собственного.

Мышцы плечевого пояса и рук.

С особым вниманием следует подбирать упражнения для боксеров этой направленности силовой подготовки. Именно эти мышцы обеспечивают конечную фазу в ударе боксеров. И если в процессе учебно-тренировочных занятий их постоянно перегружать, используя неоправданно завышенные отягощения или продолжая упражнять их очень долго, то в результате это может привести к снижению скорости сокращения нагружаемых мышц и в конечном итоге к замедлению ударов спортсмена. Поэтому в данном случае соблюдение принципа динамического соответствия не только желательно, но и необходимо.

Установлено, что для силовой подготовки мышц плечевого пояса и рук методом динамических усилий не следует применять отягощений весом более 0,5-1% от собственного веса спортсмена.

Упражнениями при этом являются сами удары или движения, отчасти на них похожие. Отягощениями могут служить гантели, камни и др.

1. Упражнения с гантелями.

2. Упражнения со съемными грузами.

На практике не всегда удается точно определить вес наилучшего отягощения. Поэтому стоит применять отягощения ниже, чем граничное, то есть при котором скорость выполнения данного упражнения начинает снижаться. Маленький вес, уточняет автор, можно заменить добавлением времени и интенсивности выполнения упражнений.

3. Упражнения с камнями (в тренировках на местности).

4. Упражнения с набивными мячами.

Особого внимания заслуживают упражнения с набивными мячами весом от килограмма до трех. В данных упражнениях большое значение имеет не только движение, в котором боксер с максимальной силой и скоростью толкает набивной мяч из положения боевой стойки, имитируя, к примеру, прямой удар (метод динамических усилий), но и то, как он погашает в своих мышцах кинетическую энергию снаряда, летящего к нему от партнера (ударный метод).

Применение специальных боксерских снарядов в тренировочном процессе боксеров имеет важное значение.

Упражнения с мешком способствуют выработке навыка правильно держать кулак при ударе, целесообразно использовать мышечные усилия в ударах на различных дистанциях, рассчитывать силу наносимого удара. На мешке, который движется по кругу,

совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками тяжелые и жесткие; наполненные горохом - легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции.

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

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

Упражнения с пневматической грушей. Груши бывают стандартные и несколько уменьшенные; последние быстрее отскакивают при ударе. Четкий ритм ударов о платформу заставляет тренирующегося поддерживать темп упражнения, наносить удары с определенной силой и частотой. Чем сильнее наносится удар, тем быстрее груша двигается. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений.

Освоив упражнения в различных ритмах, боксер может практиковаться в ударах, произвольно чередуя их в различной последовательности и изменяя темп движений.

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

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

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

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

бокового удара левой в голову боксер делает нырок и отвечает правым боковым в голову, т.е. в подставленную правую перчатку тренера и т.п.

Овладение основами техники и тактики в боксе базового уровня.

Имитационные упражнения копируют удары, защиты и передвижения, но в условиях отсутствия противодействия партнера. Имитационные упражнения можно разделить на две группы: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью) и упражнения со снарядами. При помощи имитационных упражнений изучают технику ложных действий. Имитационные упражнения при определенных условиях можно использовать для развития быстроты реакции и движений. Поскольку при помощи имитационных упражнений воспроизводятся боевые движения и действия, боксер, применяя эти упражнения, обязан выполнять те же требования, что и при боевых упражнениях. Для того чтобы правильно делать имитационные упражнения, обучаемые должны понимать биомеханические и тактические принципы техники бокса и уметь создавать зрительный образ предполагаемого противника. Обычно в типовых учебно-тренировочных уроках имитационные упражнения без снарядов при передвижении используются в начале подготовительной части урока, а имитационные упражнения на месте — в ее конце или о начале основной части. Бой с тенью проводится в конце подготовительной, а иногда и основной части урока. Упражнения со снарядами в типовых учебно-тренировочных уроках, применяются чаще всего также в конце основной части урока

	после	боевых
	упражнений	упражнений

Имитационные упражнения без снарядов.

Имитационные упражнения при передвижении (в обход по залу).

Как указывалось, выше, имитационные упражнения при передвижении применяются после общеразвивающих и специализированных упражнений и иногда чередуются с ними. Так же, как общеразвивающие специализированные, имитационные упражнения целесообразно выполнять на счет и сигналы преподавателя. К имитационным упражнениям, выполняемым при передвижении в обход по залу, относятся упражнения для изучения боевой стойки и передвижений ударов, защит и контрударов, ложных действий и упражнения для развития быстроты реакции.

Специальные упражнения для изучения боевой стойки и передвижений.

В упражнениях при передвижениях по залу в шеренгах ученики должны прежде всего научиться легко и непринужденно передвигаться при помощи основных видов боксерских передвижений, находясь в боевой стойке, соблюдать, равновесие и правильное расположение частей тела. Важно, чтобы ученик, двигаясь в разные стороны, научился перемещать вес тела с одной ноги на другую принимая различные исходные положения, и, не напрягаясь и не теряя легкости передвижения, мог свободно изменять стойку, переходя во время передвижений от высокой к низкой и наоборот. Передвижения боксера осуществляются на передней части ступней, которые, должны отстоять друг от друга на расстоянии, соответствующем ширине плеч. Однако в ряде упражнений целесообразно менять ширину боксерских шагов и подскоков от самых коротких и быстрых до широких и медленных с тем, чтобы ученики научили четко осознавать разницу в мышечных усилиях и в темпе передвижения. Но все-таки короткие слитные шаги должны быть положены в основу передвижений и совершенствоваться в каждом занятии. Руки во время упражнений в передвижениях должны быть согнуты в локтях, кисти полусжаты в кулак. Для выработки умения расслаблять мышцы верхнего плечевого пояса боксерам полезно, двигаясь подскоками на передней, части ступни, поднимать руки вверх, потряхивать кистями: и предплечьями рук и расслабленно опускать их вниз, поднимать, опускать, отводить и сводить плечи. Все эти движения рекомендуется делать и между различными специальными упражнениями, выполняемыми при передвижении по залу. Можно применить следующие примерные упражнения при передвижении в одной

шеренге:

1. Передвижения подскоками (скользящими приставными шагами) на передней части ступни;
 - а) левым плечом вперед,
 - б) правым плечом вперед,
 - в) делая повороты направо и налево.
2. Подскоки вперед в стойке (рис. 20) с перемещением веса тела на правую и на левую ногу.
3. Подскоки вперед, переходя от высокой стойки к низкой и, наоборот, находясь некоторое время в промежуточных положениях.

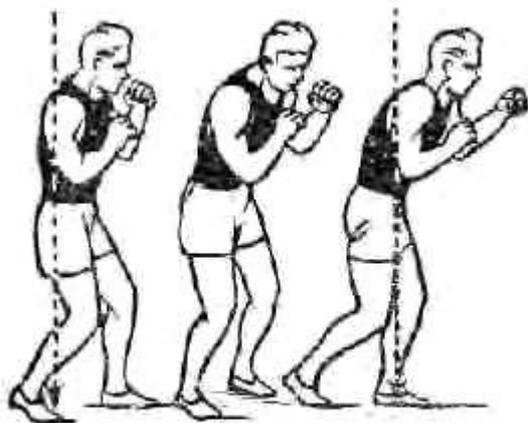


Рис. 20

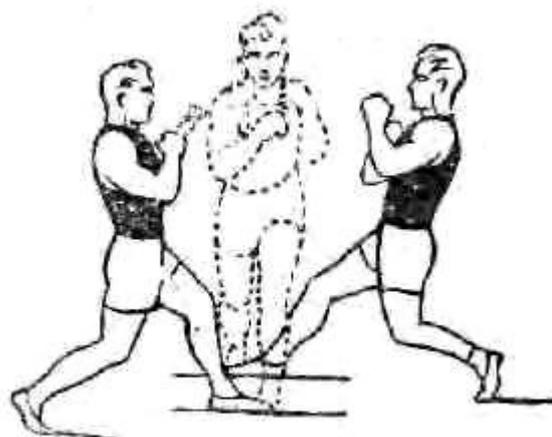


Рис. 21

4. Чередование подскоков (в стойке) с передвижениями обыкновенными короткими шагами (например, два подскока и затем три коротких шага и т.д.).
5. Передвижения обыкновенными короткими шагами, чередуя их с широкими шагами и выпадами вправо - вперед и влево - вперед, поворачивая при этом туловище вправо и влево (например, два коротких шага левой - правой и один широкий шаг левой влево - вперед и поворот туловища влево, сохраняя положение стойки).
6. Чередование подскоков вперед (в стойке) с подскоками вправо или назад (например, два подскока вперед и два подскока вправо).
7. Чередование подскоков вперед (в стойке) с шагами:
 - а) вправо (и назад),
 - б) влево (и вперед),
 - в) назад.
8. Передвижения при помощи боковых шагов: два шага на месте - правой и левой и поворот (больше чем на 90 градусов) на левом носке налево, отставляя правую ногу вперед - вправо, затем снова два шага на месте - левой и правой и резкий поворот на правом носке направо, отставляя левую ногу вперед - влево (рис. 21).
9. Передвижение спиной вперед, делая попеременно скользящие шаги левой и правой ногами.
10. Передвижение спиной вперед, делая два скользящих и коротких шага правой и левой ногой, затем поворачивая туловище на носке левой ноги налево с одновременным широким шагом — выпадом правой ногой по ходу движения и в сторону, потом делаются шаги левой и правой ногой и выпад левой ногой с поворотом направо и т.д.
11. Передвижение вперед, чередуя бег, подскоки, повороты туловища направо и налево и передвижения спиной вперед.
12. Передвижение в стойке: левая нога делает скользящее движение влево - вперед, правая подтягивается к левой и затем делает скользящее движение вправо - вперед, а левая выставляется вперед и т.д. (рис. 22).
13. Передвижение «подскоком»: после нескольких скользящих шагов вес тела

переносится на правую ногу и делается прыжок вперед (отталкиваясь правой ногой и приземляясь на правую ногу), а затем снова производится передвижение при помощи скользящих шагов.

14. Передвижение в стойке «подсечкой»: вес тела слегка переносится вперед, производится толчок левой ногой и делается небольшой скачок, при этом правая нога ставится на место левой, а левая скользит вперед (вес тела переносится на правую ногу).

15. Передвижения двойным шагом или скачком: вес тела на счет «и» переносится на левую ногу (при помощи уклона влево), затем на счет «раз» делается толчок левой ногой вперед (рис. 23), и тело движется вперед - вверх, поворачиваясь направо. В конце полета боксер опирается сначала на правую ногу, а затем на левую, которая выносится вперед.



Рис. 22

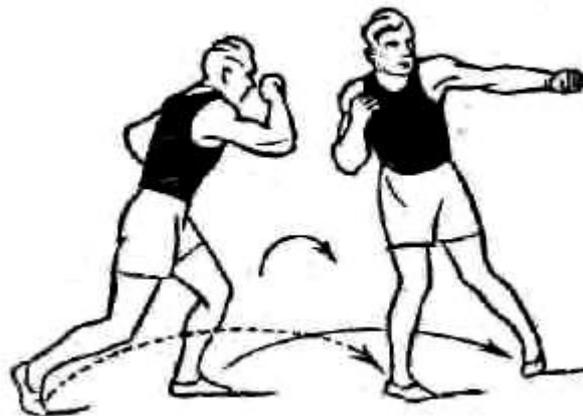


Рис. 23

16. Передвижение вперед «крестиком»: делается скользящий шаг вперед левой ногой и подтягивается правая (до положения, принятого в боевой стойке), затем делается короткий шаг назад правой ногой и подтягивается левая, потом аналогичные движения выполняются с короткими шагами влево и вправо и т. д.

Специальные упражнения для изучения ударов.

В имитационных упражнениях в нанесении ударов боксер выполняет те же условия, что и в упражнениях с партнером: принимает нужные исходные положения, стремится к «собранным», экономичности движений, соблюдает страховку и т.д. Однако, в этих упражнениях (как и в упражнениях для изучения защит) отдельные движения, с целью развития быстроты и силы, а также координации движений, могут быть несколько утрированы (например, может быть сделан больший поворот туловища, более сильный и акцентированный толчок ногой или допущена большая, чем это бывает в бою амплитуда движения при переходе из исходного положения в конечное).

Такое утрирование некоторых движений в процессе упражнений при передвижении по залу полезно для общего физического развития обучаемых, так как выполнение разнообразных движений, производимых в разных направлениях, в высоком темпе и с увеличенной амплитудой, способствует качественному развитию разнообразных мышечных групп боксеров.

У боксеров-разрядников и мастеров спорта упражнения в нанесении ударов выполняются в более боевой форме и с меньшей амплитудой движения, хотя в отдельных случаях им целесообразно давать упражнения, в которых отдельные движения несколько утрируются. Чтобы упражнения в нанесении ударов приносили наибольшую пользу и не закрепляли неправильных навыков у боксеров, надо, чтобы они ясно представляли себе биомеханические основы и тактические принципы нанесения различных ударов. Так для правильного нанесения прямых и боковых ударов с шагом вперед необходимо принять удобное исходное положение, перенести вес тела на толчковую ногу, слегка согнув ее. В

колене, и без задержки произвести толчок, посылая тело вперед и одновременно поворачивая его в сторону удара (для боковых ударов надо особенно обращать внимание на вращательное движение туловища). Главная ось вращения тела проходит через ступню толчковой ноги и противоположное плечо.

Перед ударом плечо боксера должно быть опущено и расслаблено. Моменты воображаемого касания кулаком цели и опоры ноги о пол должны совпадать. При этом опорная нога соприкасается с полом передней частью ступни (а не всей ступней), что позволяет боксеру лучше использовать эту ногу для нахождения устойчивого конечного положения и в то же время свободно передвигаться дальше. В конечный момент удара движение руки, плеча и туловища резко тормозится, и они закрепляются в определенном положении, а затем расслаблено переходят в новое исходное положение. Для ударов снизу характерно сочетание разгибательного движения тела (в пояснице, тазобедренных и коленных суставах) с вращательным (вокруг оси, проходящей через толчковую ногу и противоположное ей плечо). При нанесении ударов с шагом разноименной ноги моменты касания рукой воображаемой цели и постановки ноги на пол должны совпадать, при нанесении ударов с шагом одноименной ноги, последняя должна касаться пола раньше, чем рука воображаемой цели. Акцентирование движений и закрепление частей тела производятся так же, как и при других ударах.

В боковых ударах и ударах снизу следует изменять степень разгибания рук в локтевом суставе, что позволит боксеру овладеть умением свободно наносить эти удары на различных дистанциях, не удлиняя и не укорачивая шага.

Все удары сопровождаются энергичным выдохом. Акцентированные удары при ходьбе рекомендуется чередовать с легкими ударами, наносимыми при передвижениях подскоками. Упражнения в нанесении ударов вначале следует проводить в замедленном темпе до тех пор, пока боксер не усвоит нужную форму движения, а затем уже темп и быстроту надо увеличивать, доводя их иногда до максимальных. Двойные удары наносят так, чтобы каждый из них направлялся в одну точку (относительно наносящего удар).

Удар в голову боксеры должны наносить на уровне затылка впереди идущего партнера, а удар в туловище чуть выше верхнего уровня его трусов.

Для изучения ударов и их сочетаний можно рекомендовать следующие упражнения;

1. Наносить одиночный прямой и боковой удары и удар снизу левой в голову и туловище:
а) одновременно с шагом левой вперед и с последующим свободным шагом правой ногой (рис. 24);

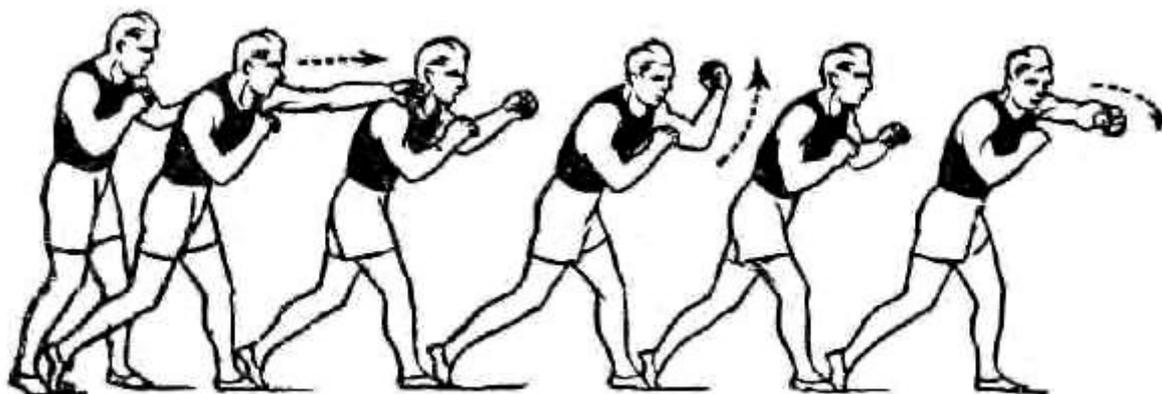


Рис. 24

б) с шагом левой вперед и подтягиванием правой ноги до положения, принятого в боевой стойке (рис. 25);

в) с короткими и частыми приставными шагами вперед или подскоками.

2. Различно чередовать один или несколько ударов всех видов левой в голову или в туловище:

- а) при одном и том же виде передвижения, б) при различных передвижениях.
 Например: а) при движении шагом левой вперед чередовать прямой левой в голову с левым снизу в туловище и боковым левой в голову и т.д.
 б) чередовать прямой левой в голову с шагом левой вперед, удар левой снизу в туловище с шагом левой вперед, боковой левой с двойным шагом (скачком).
 3. Наносить все одиночные удары левой в голову и туловище, чередуя шаг левой вперед с боковыми шагами:
 а) влево, с поворотом тела вправо на передней части левой ступни (рис. 26);

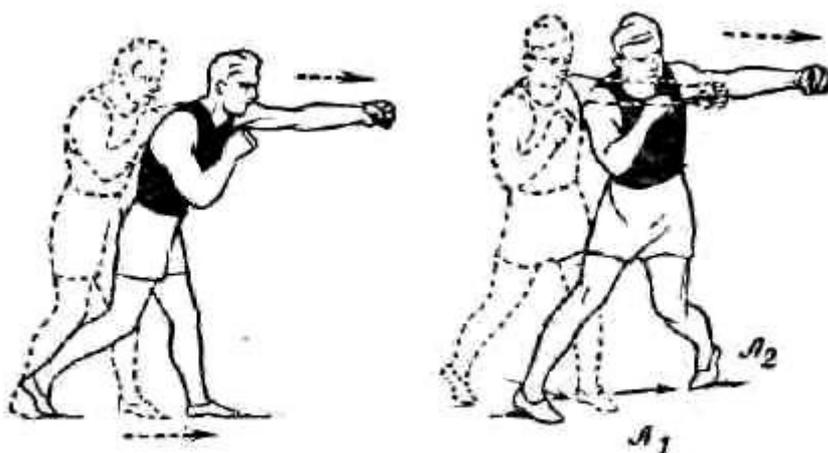


Рис. 25

Рис. 26

- б) влево - вперед без поворота туловища;
 в) вправо - вперед без поворота туловища.
 4. Наносить все одиночные удары левой в голову и туловище с шагом правой ногой вперед (рис. 27).

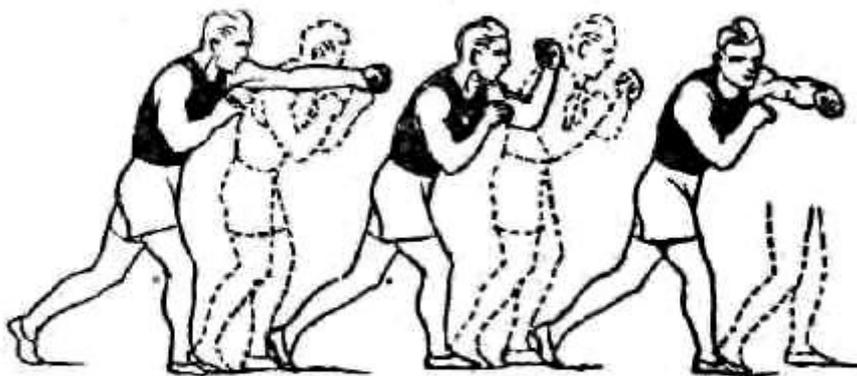


Рис. 27

5. Наносить боковые удары левой в голову и туловище с двойным шагом (со скачком).
 6. Наносить удары левой при передвижении приставными шагами по кругу влево.
 7. Наносить прямой удар левой в голову при передвижении по кругу вправо.
 8. Наносить удары левой в голову и туловище при передвижении назад:
 а) отставляя правую ногу назад и подтягивая левую до положения, принятого в боевой стойке;
 б) с шагом левой ноги назад, делая затем свободный шаг правой назад;
 в) с короткими и частыми приставными шагами назад или подскоками.
 9. Наносить удары левой в голову и туловище при боковом шаге назад - влево с поворотом туловища направо.
 10. Наносить удары правой в голову и туловище;

- а) с шагом левой ногой и последующим шагом правой.
 - б) с шагом левой ногой и подтягиванием правой ноги до положения, принятого в боевой стойке,
11. Наносить удары правой в голову и туловище, чередуя шаги вперед левой с боковыми шагами вправо и поворотами тела налево (рис. 28).

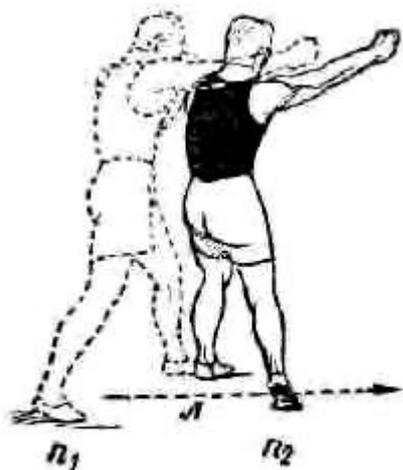


Рис. 28

12. Наносить удары правой в голову и туловище при передвижении по кругу приставными шагами вправо.
13. Наносить удары правой в голову и туловище:
- а) с шагом правой ногой назад и с подтягиванием левой ноги до положения, принятого в боевой стойке,
 - б) с шагом правой ногой назад с последующим свободным шагом левой ногой назад.
14. Наносить удары правой в голову с боковым шагом назад и вправо с поворотом туловища налево.
15. Чередовать удары правой рукой в голову и туловище, сочетая их:
- а) с одинаковыми передвижениями;
 - б) с различными передвижениями.
16. Наносить удары левой и правой рукой в голову и туловище с различными вариантами передвижений, находясь в правосторонней стойке.
17. Чередовать удары левой и правой рукой в голову и туловище при одинаковом передвижении.
- Например: а) в движении вперед с шагом левой ногой и подтягивая правую ногу поочередно наносить удар левой в голову, боковой правой в голову и удар снизу левой в туловище или другие сочетания ударов;
- б) в движении назад с шагом правой ногой и подтягивая левую ногу поочередно наносить удары левой в голову, правой в туловище и боковой левой в голову или другие сочетания ударов.
18. Чередовать удары левой и правой рукой в голову и туловище при различных передвижениях.
- Например: а) наносить удары левой и правой в голову и туловище, делая шаги разноименно при движении вперед и одноименно при движении назад;
- б) наносить поочередно удары правой и левой в голову и туловище, делая боковые шаги правой и левой ногой и поворачивая туловище влево и вправо,
- в) наносить прямой левой с шагом левой вперед и подтягивая правую ногу (рис. 29, а) и боковой удар правой с большим шагом вправо - вперед и поворотом туловища налево (рис. 29, б);
- г) наносить прямой правой в туловище с шагом левой и переносом веса тела на левую ногу и соковой левой с двойным шагом (скачком) и т.д.

19. Наносить двойные удары левой-правой (сочетания прямых, боковых ударов и ударов снизу):

- а) с шагом левой вперед и подтягиванием правой ноги;
- б) с боковым шагом влево - вперед и поворотом направо;
- в) с боковым шагом вправо, предварительно перенося вес тела на левую ногу;
- г) с шагом правой ногой назад или боковым шагом правой назад и подтягиванием левой ноги (рис. 30).

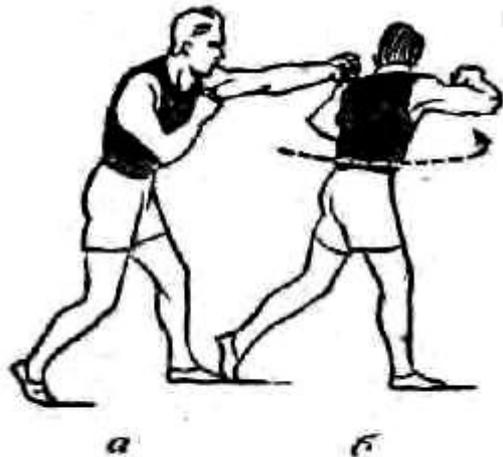


Рис. 29



Рис. 30

20. Наносить двойные удары правой — левой (сочетания прямых, боковых ударов и ударов снизу):

- а) с шагом правой ногой вперед,
- б) с боковым шагом вправо и поворотом туловища налево,
- в) с шагом правой ногой назад и подтягиванием левой ноги.

21. Наносить легкие повторные удары левой, передвигаясь вперед приставными скользящими шагами, и одиночные удары правой или двойные удары: а) с шагом вперед левой ногой. б) с боковыми шагами влево или вправо.

22. Наносить легкие повторные удары левой, передвигаясь приставными шагами назад, и одиночные удары правой или двойные удары при шаге правой ногой назад.

23. Наносить трех - ударные серии, состоящие из двух ударов, выполняемых с шагом левой вперед, и одного удара на месте.

Например: а) наносить прямые удары левой — правой в голову с шагом левой вперед и боковой удар (или удар снизу) левой в голову или туловище на месте.

б) наносить прямой левой в голову с ударом правой снизу в туловище при передвижении шагом левой ногой и подтягиванием правой и боковой удар левой в голову на месте.

24. Наносить трех - ударные серии с шагами ног разноименно при движении вперед или одноименно при движении назад.

Например: а) при движении вперед наносить серию, состоящую из двух прямых ударов в голову (левой—правой) и одного удара снизу в голову левой с шагами правой—левой—правой ногами;

б) при движении назад наносить серию прямых ударов правой—левой—правой в голову, делая шаги правой — левой — правой назад.

25. Наносить трех - ударные серии, в которых с первым передвижением выполняется один удар, а со вторым — два других.

Например: а) при движении вперед с двойным шагом (скачком) наносится боковой удар левой в голову, а затем с шагом левой наносится прямой правой в голову и удар левой снизу в туловище;

б) при движении назад с шагом левой ногой назад наносится прямой левой в голову, а затем с шагом правой назад — прямой правой и боковой левой в голову.

26. Наносить трех - ударные серии в движении вперед или назад, в которых с первым

передвижением наносятся два удара, а со вторым — один удар.

Например: а) при движении вперед с шагом левой и подтягиванием правой ноги наносятся два прямых удара - левой - правой в голову, а затем с боковым шагом левой вперед - влево — удар снизу левой в голову или туловище; б) при движении назад с шагом правой ноги наносятся два прямых удара — левой-правой в голову, затем с боковым шагом назад - влево и поворотом туловищу направо — боковой удар левой в голову.

27. Наносить четырех - ударные серии с двумя одинаковыми передвижениями.

Например: а) в движении вперед с первым шагом левой и подтягиванием правой ноги наносятся два прямых удара: левой в голову и правой в туловище, а со вторым шагом левой вперед и подтягиванием правой ноги два прямых удара — левой в туловище и правой в голову;

б) в движении назад с шагом правой назад и подтягиванием левой наносятся два прямых удара — левой и правой в голову, а со вторым шагом правой назад — удары левой и правой снизу в туловище.

28. Наносить четырех - ударные серии с шагами ног разноименно при движении вперед и одноименно при движении назад.

Например: а) при движении вперед наносить любые четыре удара в голову или туловище с короткими шагами вперед;

б) при движении назад удары наносить с короткими шагами назад.

29. Наносить четырех - ударные серии с двумя или тремя различными передвижениями:

а) с шагом левой вперед и подтягиванием правой наносятся два прямых удара — левой — правой в голову и с шагом правой ногой вправо — боковой левой в голову и удар правой снизу в туловище;

б) с шагом левой ногой вперед и подтягиванием правой наносятся два прямых удара в голову, а затем два

боковых удара левой — правой в голову с короткими шагами правой — левой ногой;

в) с шагом левой вперед и подтягиванием правой ногой наносятся два прямых удара: левой в голову и правой в туловище, затем боковой левой со скачком и прямой правой в голову с шагом левой вперед.

30. Наносить четырех - ударные серии с четырьмя различными передвижениями.

С шагом левой ногой вперед наносится прямой левой в голову, с шагом вправо - вперед правой ногой наносится боковой левой в голову, затем прямой правой в туловище с шагом левой влево - вперед и боковой левой в голову с двойным шагом (скачком).

31. Наносить серии с изменением направления движения.

а) при передвижении шагом левой вперед наносятся: прямой удар левом в голову и удар правой снизу в туловище, а затем с шагом правой ногой назад — два прямых удара левой — правой в голову;

б) при передвижении назад (шагом правой ногой) наносятся два прямых удара — левой — правой в голову, а затем, с коротким шагом вперед (правой ногой) — боковой левой в голову, а с шагом вперед - влево левой ногой — удар правой снизу в туловище.

Упражнения для овладения защитными действиями.

В упражнениях при передвижениях по залу можно имитировать все виды защит и их сочетания, что позволит боксеру быстрее овладеть навыками защит в бою.

Имитационные защитные движения, применяемые в передвижении по залу, помимо их основной задачи — помочь овладеть защитами, — помогают боксерам овладеть ложными действиями, умением свободно перемещать вес тела, способствуют развитию быстроты движения, позволяют лучше овладеть группированной стойкой и т.д.

В передвижении по залу используются упражнения, которые имитируют: а) защиты, применяемые с помощью рук, подставки, отбивы, накладки, б) защиты, применяемые без помощи рук: уклоны, нырки, шаги в разные стороны, с поворотом и без поворота тела, в) комбинированные защиты.

Выполняя защиты с помощью рук, боксер может сочетать их с любым видом

передвижений (обыкновенными и слитными шагами, подскоками, боковыми шагами и т.д.), двигаясь в разных направлениях. При этом руки боксера должны находиться в области мест, куда чаще всего наносятся удары.

Защищаясь уклонами, нырками и их сочетаниями, следует стремиться к экономичности движений, выполняя их без напряжения с возможно меньшей амплитудой и находясь в более низкой и группированной стойке. В этих защитах надо применять больше движений противоположного направления.

В комбинированной защите и одном движении сочетают одновременно несколько защитных действий, например, сочетание движений шагом назад, уклоном вправо, подставкой левого плеча и правой ладони. При овладении комбинированными защитами необходимо, чтобы движения были слитными и экономичными, сохранялось равновесие и создавались исходные положения для развития дальнейших контратакующих действий.

После того, как ученики овладеют правильной формой защитных движений, следует давать им упражнения в защитах на сигналы (хлопки и т.д.) или команды, которые подаются в различном ритме или неожиданно. Кроме того, тренер может имитировать прямые и боковые удары, нанося их в сторону передвигающейся по залу группы, на которые обучаемые реагируют заранее заданными защитами. Такие упражнения способствуют развитию внимания и быстроты реакции у занимающихся.

Примеры защитных движений, выполняемых во время передвижений по залу (в боевой стойке):

1. Передвигаясь скользящими шагами, делать подставку ладонью правой руки и подставки правого и левого предплечья.
2. То же самое при ходьбе.
3. Передвигаясь скользящими шагами, делать отбивы ладонями или предплечьями вправо и влево.
4. То же самое при ходьбе (делая шаг правой, производить отбив левой).
5. Передвигаясь скользящими шагами, делать подставки плеч для защиты головы и предплечий для защиты туловища.
6. То же самое при ходьбе: делая шаг левой, делать подставку правого плеча или предплечья, делая шаг правой, подставку левого плеча или предплечья.
7. Передвигаясь скользящими приставными шагами или обыкновенным шагом, делать:
 - а) уклоны влево - вперед в тот момент, когда левая нога движется вперед;
 - б) тот же уклон, но одновременно выставлять вперед согнутую в локте правую руку, расположив ее горизонтально;
 - в) тот же уклон, одновременно подставляя к голове предплечье правой руки, расположенное вертикально.
8. Передвигаясь скользящими шагами или обыкновенным шагом, делать:
 - а) уклон вправо (рис 31);
 - б) тот же уклон, одновременно выставляя вперед согнутую в локте левую руку;
 - в) тот же уклон, одновременно подставляя к голове предплечье правой руки, расположенное вертикально.
9. Передвигаясь обыкновенным шагом, делать одиночные или двойные нырки, перемещая туловище (рис.32).
 - а) влево с шагом левой ногой вперед (и влево);
 - б) вправо с шагом правой ногой вперед (и вправо).Те же движения делать во время передвижений скользящим приставным шагам.



Рис. 31

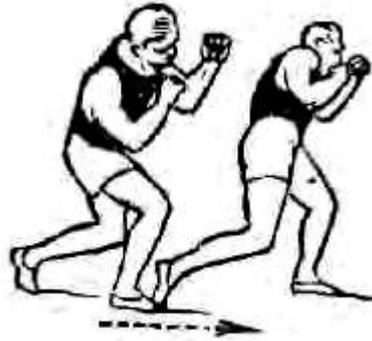


Рис. 32

10. Сочетать или чередовать нырки и уклоны при передвижении скольльзящим приставным шагом.
11. Передвигаясь разными способами, сочетать уклоны с подставками рук и плеч.
12. Передвигаясь скольльзящими приставными шагами, применять глухую защиту, чередуя ее с нырками и уклонами.
13. Передвигаясь так же, применять защиту уклоном назад.
14. Передвигаясь так же, сочетать движения уклонов и нырков с последующими шагами назад и затем продолжать движение вперед.
15. Сочетать передвижения слитными скольльзящими шагами с боковыми шагами вправо и влево (с поворотами и без поворотов туловища).
16. Сочетать передвижения вперед или назад приставными скольльзящими шагами с боковыми шагами и применять подставки предплечий и отбивы.

Упражнения в овладении контрударами.

Упражнения в передвижении по залу могут быть использованы для овладения встречными и особенно ответными контрударами. В первом случае движение удара происходит одновременно с движением защиты, а во втором случае следует сразу за этим движением. При имитировании встречных ударов ученики обязаны опередить контратакой условный удар, начало которого показывается или сигнализируется тренером, а при имитировании ответных ударов вначале применить одну из данных защит и тотчас сопроводить ее контрударом. Контрудары наносятся при движении вперед, в сторону или назад, причем боксер, нанося контрудары, может сочетать передвижение вперед со смещением тела назад или в сторону, делать мгновенные остановки, а затем снова двигаться в прежнем направлении.

Примерные упражнения в нанесении контрударов на атаку тренера прямым левой в голову.

На сигнал или показ тренера, боксер, при воображаемой атаке прямым левой, делает:

- 1) уклон назад с последующим ответным контрударом прямым левой в голову;
- 2) шаг назад с ответными двойными прямыми ударами «раз-два»;
- 3) шаг правой вправо с последующим любым ответным ударом правой в голову;
- 4) отбивы левой в сочетании с прямым правой в голову или отбивы правой в сочетании с прямым или боковым левой в голову;
- 5) уклон вправо в сочетании с прямым или боковым ударом левой в голову или туловище или с последующим нырком влево и развитием контратаки ударами правой и левой в туловище и в голову;
- 6) уклон влево в сочетании с прямым ударом правой в голову или туловище или с последующим развитием атаки левой — правой рукой в туловище или в голову;
- 7) перекрытие левой рукой в сочетании с последующим ударом правой — левой (прямой — прямой, прямой — боковой и т.д.) или перекрытие правой рукой в сочетании с

последующим двойным ударом левой — правой (прямой— прямой, боковой — прямой и т.д.).

Аналогичным образом могут быть применены другие контрудары, которые наносятся в сочетании с различными защитами на сигналы и команды преподавателя.

Упражнения в овладении ложными действиями.

Техника ложных действий боксера, осваиваемых во время передвижений по залу, мало отличается по форме от техники обычно применяемых ударов и защит. Однако бывают различные отклонения от нее. Например, ложные действия могут выполняться с сильно уменьшенной амплитудой движения: боксер наносит ложный прямой удар левой, лишь слегка выпрямляя руку в локте и не перенося вес тела на левую ногу, сохраняя исходное положение для последующего атакующего удара. Ложные действия могут выполняться и с умышленно увеличенной амплитудой движений (например, с целью заставить противника поверить, что боксер неловок и нецелесообразно расходует свои силы). Так, в упражнениях следует иногда применять удлиненные финтовые боковые удары, увеличенные перемещения туловища при нырках и уклонах, утрированные раскрытия головы и туловища и т. д.

При передвижении по залу боксеры могут применять ложные действия в умышленно быстром темпе, что в боевой обстановке делается с намерением сковать действия противника, и, наоборот, в замедленном темпе (с том, чтобы усыпить бдительность противника).

Выполняя ложные действия и стремясь максимально расслабить мышцы рук и туловища, боксеры должны быть всегда готовы к дальнейшим мгновенным атакующим или контратакующим действиям.

В упражнениях по изучению техники ложных действий перед обучаемым надо ставить четкие тактические задачи и давать указания, как надо их выполнять в соответствии с поставленными задачами.

Упражнения в ложных действиях, применяемых при передвижениях по залу и на месте, целесообразно разделить на три группы:

- 1) упражнения в ложных действиях без нанесения атакующих или контратакующих ударов;
- 2) упражнения, которые имитируют сковывание воображаемого противника и дальнейшее развитие собственных атакующих действий;
- 3) упражнения, которые имитируют предполагаемое ответное действие противника и развитие последующих собственных контратакующих действий.

Ниже приводятся наиболее распространенные из этих упражнений.

Упражнения в ложных действиях без последующего нанесения ударов.

В этих упражнениях боксеры, пользуясь разнообразными одиночными или повторными ударами, защитами передвижениями, создают видимость определенных действий и принимают исходные положения для действий иного характера.

Примеры:

- 1) Передвигаясь в стойке вперед, боксер перемещает вес тела вперед на левую ногу, слегка открываясь, вызывая воображаемого противника на удар, а затем, делая шаг назад или назад - вправо, создает этим исходное положение для контрудара правой рукой и возвращается в боевую стойку.
- 2) Передвигаясь вперед в стойке, боксер делает акцентированный уклон влево - вперед или вправо - вперед, вызывая воображаемого противника на удар, создает исходное положение для контрудара снизу или бокового, после чего сразу восстанавливает исходное положение стойки.
- 3) Передвигаясь вперед в стойке, боксер: а) наносит ложный удар правой в туловище, стремясь заставить воображаемого противника опустить правую руку для защиты туловища, создает исходное положение для удара в голову или б) наносит ложный боковой левой в голову с разгибанием руки в локте, заставляя воображаемого противника

поднять правую руку на защиту головы в готовя удар левой в туловище или правой в голову и т.д.

Упражнения, которые имитируют сковывание воображаемого противника и дальнейшее развитие собственных атакующих действий.

К этой группе упражнений относятся все виды финтовых ударов, наносимых при передвижении в голову и туловище воображаемого партнера, а также последующие атакующие одиночные и серийные удары. Примером может служить описанное выше упражнение 3, которое дополняется каким-нибудь одиночным ударом или серией, выполняемыми при передвижении вперед или в сторону.

Упражнения, в которых имитируется предполагаемое ответное действие противника и развитие последующих собственных контратакующих действий.

Примеры;

1) Передвигаясь в стойке вперед, боксер, опуская слегка левую руку и перемещая вес тела на левую ногу, имитирует вызов на атаку, а затем в момент воображаемой атаки «противника» отходит назад, нанося серийные прямые или боковые удары, а затем продолжает движение вперед.

2) Передвигаясь в стойке вперед, боксер делает шаг влево - вперед, а затем в момент воображаемой атаки правой делает шаг назад - вправо и, нанося удар правой в голову, возвращается в исходное положение.

Используя обще-развивающие и специальные упражнения при передвижении, преподаватель сможет содействовать развитию быстроты реакции и движений у обучаемых.

Для развития быстроты реакции следует применять систему команд и сигналов, на которые занимающиеся должны тотчас реагировать одними и теми же или различными ударными или защитными действиями. Эти упражнения для развития быстроты реакции в подготовительной части урока могут быть особенно эффективны, так как обучающиеся еще не утомлены большой нагрузкой и их внимание, обращенное на мгновенное выполнение команд и упражнений, не снижено из-за утомления.

Удары и защиты при передвижении следует выполнять на счет, ритм которого постоянно меняется. Следует избегать монотонности счета. Он должен быть разным: сначала медленным, затем убыстренным, потом снова замедленным, чередуясь временами с быстрым. Нужно предупредить обучающихся, чтобы они внимательно прислушивались к его изменению и были в постоянной готовности моментально изменить ритм движений. Следует вводить также внезапные сигналы (голосом, хлопками или знаками руки) на которые требуется реагировать определенным движением. Например, боксер, двигаясь в стойке, наносит ложные или атакующие удары левой в голову, а затем после хлопка должен как можно быстрее сделать шаг назад - вправо, перенести вес тела на правую ногу и нанести удар правой в голову, дублируя его ударом левой снизу. Или после нанесения нескольких двойных ударов левой — правой рукой боксер должен применить мгновенную защиту (нырок или комбинированную защиту) и нанести контрудар в туловище. Можно ввести такое упражнение: обучающиеся двигаются подскоками в боевой стойке по залу; наносится несколько раз (10 — 20) какой-нибудь удар на определенный внезапный сигнал (хлопок). затем другой удар на иной сигнал (удар ногой о пол). После этого дается упражнение на выбор: на один внезапно подаваемый сигнал ученик отвечает одним ударом, не прекращая передвижения, а на другой вторым.

Например, ученик отвечает; 1) на хлопок — прямым левой в голову; на удар ногой о пол — прямым правой в туловище; 2) на хлопок — прямым правой в голову, на удар ногой о пол — комбинацией «раз-два»; 3) на хлопок — прямой левой в голову, на удар ногой о пол — «раз-два» — туловище — голова и т.д.

Для того чтобы развить быстроту реакции, можно рекомендовать также различные защитные движения на ходу (уклоны, подставки, боковые шаги и др.) на разные сигналы, а также сочетания ударов и защит на эти сигналы. Полезны также перемены движений на

команды и на счет преподавателя. Так, подводящее упражнение, предлагаемое Б.С. Денисовым для выработки правильного передвижения — подскоки вправо и влево, может быть использовано для развития быстроты реакции. На счет (до 5) ученики передвигаются плечом вперед при помощи коротких мелких приставных шагов в одну сторону, затем на такой же счет — в другую, и так несколько раз подряд. Затем внезапно счет сокращается (до 4), и ученики должны сразу после счета «раз» начать двигаться в обратную сторону. Движение повторяется по нескольку раз в обе стороны, и затем счет еще уменьшается. Когда он дойдет до «раз-два», ученики повторяют мелкие подскоки вправо и влево на месте, в дальнейшем снова следует увеличивать счет (показывая направление дальнейшего передвижения рукой). Необходимо требовать, чтобы движения в ту или иную сторону начинались сразу после сигнала. Важно также, чтобы, выполняя мгновенно и правильно ответные движения, ученики отдавали себе отчет в том, насколько быстро удается им реагировать на сигналы.

Для развития быстроты боевых движений в упражнениях при передвижении следует, после того как ученика овладеют формой удара и защиты, доводить иногда темп движений защит, одиночных и серийных ударов до предельного и поддерживать его на таком уровне в течение некоторого времени.

Нанося удары, полезно чередовать медленные удары с акцентированными и максимально быстрыми. Целесообразно также быстро наносить удары с большой амплитудой, чередуя их с ударами малой амплитуды, например, максимально быстро наносить боковые удары или удары снизу с разгибанием рук и чередовать их с такими же ударами без разгибания. Следует давать упражнения с изменением амплитуды, начиная с малой и кончая наибольшей, стремясь все время увеличивать скорость и темп движений и делая эти упражнения без напряжения (напрягая мышцы плечевого пояса лишь в конечный момент нанесения удара). Во многих упражнениях при ходьбе боксерам рекомендуется выполнять в единицу времени максимальное число быстрых движений разной амплитуды, например, делать максимальное количество ударов с быстрыми разноименными шагами, подпрыгивая вверх, нанести как можно больше ударов по воздуху или сделать возможно больше рывков тазом или плечом во взаимно противоположных направлениях, нанести с одним шагом несколько ударов и т.п.

Освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений.

Подготовительный период (сентябрь-май) Схема недельного микроцикла по месяцам

СЕНТЯБРЬ-ОКТАБРЬ				
	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день
Подгот овитель	1. Построение, объяснение задач и содержания учебно-тренировочного занятия. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Специальные упражнения в движении и на месте, упражнения со скакалкой; бой с тенью.			
Основная часть 70 мин.	1.Изучение основных положений и передвижений боксера. 2.Изучение одиночных прямых ударов и защиты от них. 3.Спортивные игры.	1.Совершенствование прямых ударов на снарядах. 2.Развитие быстроты и ловкости (спортигры). 3.Развитие специальной выносливости (бег 3 раунда по 2 минуты).	1.Совершенствование одиночных прямых ударов и защиты от них. 2.Воспитание чувства коллективизма, развитие специальных физических качеств в игре.	1.Совершенствование одиночных прямых ударов и защиты от них. 2.Воспитание чувства коллективизма, развитие специальных физических качеств в игре. 3.Спортивные игры.
Заклю чит.	Гимнастика: упражнения в положении стоя, сидя, лежа; с отягощениями и без них. Упражнения на гимнастической стенке, перекладине, наклонной доске.			

НОЯБРЬ-ДЕКАБРЬ				
	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день
Подгото вительн	Типовая разминка боксера.			
Основная часть 70 мин.	1.Изучение двух ударных серий из прямых ударов и защиты от них. 2.Развитие ловкости и волевых качеств (спортигры).	1.Дальнейшее обучение двух ударных серий из прямых ударов и защиты от них. 2.Развитие специальной выносливости (спортигры).	1.Совершенствование двух ударных серий из прямых ударов и защиты от них. 2.Развитие скоростных качеств (игры, эстафеты).	1. Закрепление совершенствования двух ударных серий из прямых ударов и защиты от них. 2.Развитие скоростных качеств (игры, эстафеты).
Заклю чит.	Типовая гимнастика боксера.			

ЯНВАРЬ				
Подготовитель	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день
	1. Построение, объяснение задач и содержания учебно-тренировочного занятия. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Специальные упражнения в движении и на месте, упражнения со скакалкой; бой с тенью.			
Основная часть 70 мин.	1.Обучение одиночным ударам снизу и защиты от них. 2.Развитие ловкости (спортигры).	1.Совершенствование прямых ударов и ударов снизу на снарядах. 2.Развитие специальной выносливости (бег 3 раунда по 2 минуты). 3.Развитие координации движений (игры, эстафеты).	1.Обучение одиночным ударам в туловище, голову и защиты от них. 2.Развитие скоростно-силовых качеств (игры, эстафеты).	1.Закрепление обучения одиночным ударам в туловище, голову и защиты от них. 2.Развитие скоростно-силовых качеств (игры, эстафеты).
Заключит.	Гимнастика: упражнения в положении стоя, сидя, лежа; с отягощениями и без них. Упражнения на гимнастической стенке, перекладине, наклонной доске.			

ФЕВРАЛЬ-МАРТ				
Подготовительная	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день
	Типовая разминка боксера.			
Основная часть 70 мин.	1.Изучение прямых ударов с ударами снизу и защиты от них. 2.Развитие ловкости и волевых качеств (спортигры).	1.Совершенствование прямых ударов в сочетании с ударами снизу и защиты от них. 2.Развитие специальной выносливости (спортигры).	1.Совершенствование двух ударных серий прямых ударов и снизу и защиты от них. 2.Развитие скоростных качеств (игры, эстафеты).	1.Закрепление совершенствования двух ударных серий прямых ударов и снизу и защиты от них. 2.Развитие скоростных качеств (игры, эстафеты).
Заключит.	Типовая гимнастика боксера.			

АПРЕЛЬ-МАЙ				
Подготовительная	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день
	Типовая разминка боксера.			
Основная часть 70 мин.	1.Обучение одиночным боковым ударам и защиты от них. 2.Анализ	1.Совершенствование прямых ударов, ударов снизу и боковых ударов на снарядах. 2.Прием контрольных нормативов по ОФП и	1.Совершенствование одиночных прямых ударов и защиты от них во время проведения условного боя.	1.Закрепление совершенствования одиночных прямых ударов и защиты от них во время проведения

	<p>типовых ошибок в технике и тактике ведения условных и волевых боев.</p> <p>3. Развитие скоростных качеств (спортигры).</p>	<p>СФП.</p> <p>3. Развитие специальной выносливости (бой 3 раунда по 1 минуте).</p>	<p>2. Развитие ловкости и быстроты реакции (игры, эстафеты).</p>	<p>условного боя.</p> <p>2. Развитие ловкости и быстроты реакции (игры, эстафеты).</p>
<p>Заключит.</p>	<p>Типовая гимнастика боксера.</p>			

Экипировка и инвентарь для бокса.

Участники боксерского поединка должны быть одеты и экипированы следующим образом: Одежда. Легкая обувь без шипов и каблуков, носки, шорты не ниже колена и майка, закрывающая их грудь и спину. Капа — приспособление из гибкой пластмассы для защиты зубов от спортивных травм. Защитная раковина. Используется для защиты паха. Перчатки. Красные или синие перчатки (по цвету его угла на ринге), предоставленные в его распоряжение организаторами соревнований. По требования Международной Ассоциации Бокса перчатки должны весить 284 грамма, причем вес кожаной части должен составлять не более половины. Бинты. Используются для предотвращения травм запястья, кулака и пальцев.

Техника безопасности при занятиях боксом.

1. Одежда должна соответствовать. Для единоборств — костюм одобренный тренером. Ногти на ногах и руках должны быть подстрижены, чтобы не ранить партнера по занятиям.
2. При занятиях единоборствами снимаются все украшения — кольца, серьги, цепочки и крестики. В случае отказа снять украшения инструктор имеет право удалить занимающегося из зала.
3. При наличии противопоказаний к занятиям, временных травм или иных причин мешающих нормальным занятиям необходимо незамедлительно сообщить инструктору или тренеру проводящему занятие.
4. Все занимающиеся должны беспрекословно выполнять команды тренера или инструктора. Нарушение приказов и инструкций может привести к травмам. В этом случае ответственность лежит на ученике нарушившем указание тренера или инструктора.
5. Родители ожидают своих детей вне зала для занятий. Вмешиваться в тренировочный процесс, поправлять без разрешения тренера учеников категорически запрещается.
6. Не пользоваться во время занятий помадой, сильными духами или одеколоном.
7. Если у вас не получаются определенные действия, то обратитесь к инструктору или тренеру. Сведите обсуждения и не нужные разговоры к нулю.
8. Люди, занимающиеся в зале равны друг перед другом независимо от опыта и социального положения. Уважение - основа ваших плодотворных занятий.

9. Покидать зал во время занятий запрещено без разрешения инструктора или тренера. Самовольный уход из зала во время занятий снимает с инструктора или тренера ответственность за вашего ребенка.

10. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить тренера снизить для него нагрузку (хотя в рукопашном бое это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).

11. При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

12. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

13. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

14. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.

15. Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

16. Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несёт персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

17. На занятиях по рукопашному бою необходимо помнить, что жизнь и здоровье учащихся всегда стоит на первом месте.

18. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистой и отглаженной спортивной форме, в чистой обуви. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Спортивную форму аккуратно дома развесить сушиться. Стирать и гладить форму, чистить обувь сразу по мере загрязнения.

На занятиях по боксу строго ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы.
- Не выполнять действий, заведомо способствующих возникновению травмы;
- Не выполнять действий в режиме “неконтролируемой техники” (неподготовленные, спонтанные действия без учета обстановки боя, контроля траектории атаки, ее цели и степени поражения, рассчитанные на психологическое подавление противника и т.п.);
- Не выполнять ударов: рукой без боксерских перчаток, открытой перчаткой, головой, в голову локтем или коленом, в затылок, в шею и горло, в позвоночник и поясницу, в пах и низ живота, в колено и голень спереди, акцентированных ударов по лежащему противнику;
- Не выполнять действий в захвате: бросков на голову, с падением на противника всем телом, упоров локтем и коленом, прыжков на лежащего противника, болевых приемов на позвоночник и скручивание шеи, болевых приемов на промежность, пальцы, глаза, ушные раковины, царапанья, кусаная, щипковых приемов.
- Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серьжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья. Нельзя экспериментировать с техническими элементами данными тренером.
- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера.
- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.
- Использовать макеты оружия не по назначению, нельзя применять технику ножевого боя на тренировках не соблюдая простых правил безопасности и не убедившись, что противник, как и вы, надели защиту для глаз и лица.

Требования по соблюдению мер безопасности перед началом занятий.

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Внимательно прослушать инструктаж учителя о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений. Заниматься на тренировках по боксу можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов. Помните – вы ученики, сами несете ответственность принимая решения тренироваться не зависимо от того прошли вы медкомиссию или нет.
- Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся боксом, в том числе и с настоящей Инструкцией по

технике безопасности на занятиях по боксу, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать.

- Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

- Запрещается входить в зал без разрешения тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыряться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

- Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

- При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у тренера с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему тренеру. Все ученики всегда должны немедленно сообщать тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.

- Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. Запрещено приходить в зал находясь под воздействием, каких либо алкогольных наркотических и психотропных веществ. При появлении у ученика высокой температуры или других опасных заболеваний, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера.

Требования при проведении занятий и после окончания.

- Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

- Соблюдать определённый тренером интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

- Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить тренера снизить для него нагрузку (хотя в боксе это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).

- При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

- При нанесении партнёром сильных ударов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, садится на «штрафную скамью»,

повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по боксу до конца занятия.

- Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

- Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистой и отглаженной форме, в чистой обуви. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Форму аккуратно дома развесить сушиться. Стирать и гладить форму, чистить обувь сразу по мере загрязнения.

Требования по соблюдению мер безопасности в аварийных ситуациях.

- При возникновении чрезвычайных ситуаций природного, техногенного или социального характера немедленно прекратить занятия и точно следовать командам учителя по эвакуации.

- Требования по соблюдению мер безопасности по окончании занятий.

- Сообщить о плохом самочувствии учителю по окончании урока/занятия по физической культуре.

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

- Соблюдать дисциплину в раздевалке спортивного зала.

5.2. Избранный вид спорта бокс для углубленного уровня .

Совершенствование техники и тактики в боксе для углубленного уровня.

На первом этапе совершенствования боксерам следует давать общие (разнообразные) технические и тактические задания для всей группы и индивидуальные (ограниченные) задания каждому боксеру.

Различный технический и тактический материал (общий для всей группы) должен быть широко использован в процессе совершенствования боксера, так как частая смена заданий и их разнообразие делают занятия интересными, расширяют кругозор.

Разнообразные комбинации, применяемые в бою, улучшают специфическую координацию движений спортсмена, вырабатывают правильную форму ударов, защит и их сочетаний, «обогащают» боксера техническими и тактическими средствами. Но, несмотря на то, что обучаемым предлагают достаточно разнообразные технические и тактические приемы, хорошо усваиваются лишь те приемы, которые больше соответствуют индивидуальным особенностям боксера. У спортсмена начинает формироваться определенная боевая манера.

Как только у боксера выявятся индивидуальные черты, общие задания необходимо сочетать с индивидуальными, направленными на выработку и совершенствование определенной, свойственной данному боксеру, боевой манеры.

Выбор методики спортивного совершенствования должен быть подчинен индивидуальным особенностям боксера, характеру его спортивного мастерства. При этом следует учитывать индивидуальные особенности спортсмена (склонность к определенной дистанции, ударам, защитам, способам ведения боя, например к атаке или контратаке, и т. п.).

Выбор определенных средств дает возможность боксеру совершенствоваться в избранных действиях, технике, умении применять ее в различных условиях, способствует развитию воли и боевого мышления спортсмена.

Индивидуальные занятия должны повторяться систематически до тех пор, пока боксер не научится применять совершенствуемые действия в условиях вольного боя.

В этом и состоит основной этап совершенствования мастерства боксера, в котором формируется его индивидуальная манера боя. Продолжительность этапа может быть различной в зависимости от способностей боксера, его трудолюбия, знаний и

опыта тренера, а также от условий тренировки и коллектива, в котором находится боксер, возможности участия в соревнованиях и т. д.

Однако долго ограничиваться определенной техникой и тактикой не желательно, так как при дальнейшем совершенствовании (расширении средств техники и тактики) тренер и спортсмен встретятся с рядом трудностей.

Если же систематически при определенной последовательности повторять индивидуальные задания, то новые навыки, в конце концов, усваиваются.

На втором этапе совершенствования весь последовательно предлагаемый материал (индивидуальные задания) должен быть подчинен тактике, конкретно необходимой данному боксеру для победы.

Освоение комплексов специальных физических упражнений.

На более позднем этапе обучения, когда боксеры овладели основами техники, новым приемам обучают сразу с упражнений в парах. В этих упражнениях обычно один из партнеров атакует, а другой только защищается или защищается и контратакует. Затем в следующем раунде партнеры меняются ролями. Задание может быть и иным: партнеры в течение раунда поочередно меняются ролями: один атакует — другой защищается и контратакует, а затем все повторяется наоборот.

Условный бой - упражнение с партнером в перчатках по определенному заданию - может быть односторонним и двусторонним.

В одностороннем бою один атакует, другой защищается или же, защищаясь, контратакует. В двустороннем бое оба боксера произвольно ведут бой, но с ограниченным выбором боевых средств.

На уроке упражнения в условном бою выполняются одновременно всеми боксерами, передвигающимися по всему залу: количество раундов условного боя зависит от подготовленности группы и сложности заданий.

Вольный бой проводится с целью совершенствования всего пройденного учебного материала. Во время вольного боя проявляются и в то же время формируются основные физические, моральные и волевые качества боксера, его тактические умения и технические навыки.

Вольный бой при обучении должен проходить без азарта и излишней горячности.

Всякий сильный удар заставляет боксера-новичка излишне напрягаться: чувство опасности сковывает боксера, его движения становятся неестественными, он начинает действовать примитивно, забывает и боится применить изученные, но еще не закрепленные приемы, теряет контроль над своими действиями. Бой переходит в драку, которую надо сейчас же остановить. Некоторые тренеры предлагают в таких случаях разойтись боксерам в противоположные углы ринга и дают команду к бою с тенью; лишь после того, как боксеры успокоятся, им разрешают вновь продолжать бой.

Во время боя тренер наблюдает и делает в блокноте пометки, чтобы после окончания его иметь возможность проанализировать все слабые и сильные стороны каждой пары.

Это приучает занимающихся серьезно относиться к каждому бою и выполнять поставленные перед ними задачи.

Перед началом упражнения партнеры обязательно должны получить от тренера указания по ведению боя. Задания эти могут быть написаны на отдельных листках бумаги и перед боем вручены боксерам для ознакомления. Лучше всего, если партнер не будет знать о задании другого. После окончания раунда или боя каждый из партнеров зачитывает свои задания и рассказывает о том, как они были выполнены. В обсуждении боя могут принять участие и другие члены секции.

В Болгарии (и некоторых других странах) при обучении боксеров тренеры стали прибегать к спаррингам (вольным боям) в затрудненных условиях. Например, на ринге находятся три боксера и двое боксируют против одного. По утверждению болгарских тренеров, в процессе такого боя у боксеров воспитывается умение реагировать не только на фронтальные, но и на боковые атаки. Предполагается, что если боксер научится ориентироваться в бою против двух или трех противников, ему будет намного легче распознавать замыслы одного противника.

Во время вольного боя тренер может указать боксеру на отдельные ошибки, но лучше это сделать в перерывах между раундами, чтобы не мешать ему самостоятельно решать возникшие в бою задачи.

После окончания упражнения тренер совместно с боксером разбирает все положительные и отрицательные стороны боя.

Бой с тенью или воображаемым противником позволяет боксеру, имитируя реальный бой, изучить и совершенствовать различные технические и тактические действия. Методика проведения такого занятия дана в практических уроках.

Упражнения со снарядами позволяют боксеру в процессе обучения и тренировки совершенствовать технику ударов и ложных действий, развивать специальные физические качества.

Для упражнений со снарядами, выполняющихся в специальных тренировочных перчатках, боксеру необходимо тщательно забинтовать руки.

К упражнениям со снарядами в уроке рекомендуется переходить после проведения вольного (или условного) боя.

На каждом уроке в упражнениях со снарядами решается конкретная задача, в зависимости от которой определяется форма и характер упражнения.

В упражнениях со снарядами боксер должен выполнять следующие требования:

- 1) наносить все удары из положения боевой стойки, без замахов, страхуясь свободной рукой;
- 2) чаще делать уклоны туловищем во все стороны, чтобы усовершенствовать технику защит уклонами от ударов противника;
- 3) при совершенствовании избранного приема атаки с дальней дистанции проводить атаку по снаряду с максимально быстрым атакующим шагом для приобретения навыка быстрого сближения с противником в бою;
- 4) для выработки внезапности при атаке противника все удары по снарядам наносить после ложных движений быстро и точно.

Упражнения с боксерскими лапами в обучении и тренировке боксеров могут быть вначале использованы как средство, позволяющее тренеру проверить правильность выполнения ими техники ударных движений.

На более позднем этапе обучения и совершенствования боксеров, и в особенности при их подготовке к соревнованиям, тренер должен ставить перед учениками, упражняющимися на лапах, определенные тактические задачи: чередовать различные удары в голову и туловище, подготавливая атаку ложными действиями; применять защиту с контратакой и т. д.

Тренеру следует амортизировать удары боксеров лапами.

Однако нельзя двигать лапы навстречу ударам, так как в этом случае как у ученика, так и у самого преподавателя создается ложное представление о силе и точности удара и может произойти повреждение рук боксера.

Групповой урок является основной формой проведения учебно-тренировочной и воспитательной работы по боксу.

Наиболее часто в процессе обучения боксу применяется учебно-тренировочный урок, который состоит из трех частей — подготовительной, основной и заключительной.

Назначение подготовительной части: общее разогревание организма и подготовка его к выполнению упражнений основной части урока, содействие всестороннему физическому развитию и развитию специальной координации и технических навыков.

Приняв рапорт, тренер знакомит занимающихся с темой и задачами данного урока и перечисляет основные средства, с помощью которых эти задачи решаются. Для наглядности тренер должен показать несколько упражнений или приемов, чтобы создать правильное представление об изучаемом на уроке.

Тренер может провести небольшую беседу по разделам теории бокса или по вопросам воспитания. Организующее и дисциплинирующее значение имеет использование в занятиях строевых упражнений, поворотов, ходьбы на счет и др.

В подготовительной части применяются также общеразвивающие и специальные упражнения с ходьбой и на месте, упражнения в парах без перчаток, упражнения игрового характера, боя с тенью и т.п. Иногда в подготовительной части урока можно использовать спортивные игры и эстафеты, не допуская, однако, чтобы занимающиеся чрезмерно увлекались, так как это может отрицательно повлиять на их способность воспринимать учебный материал основной части урока.

Задачи основной части: улучшить физическую и специальную подготовленность занимающихся, воспитать у них волевые и физические качества (быстроту, ловкость, силу, выносливость).

Обучение и совершенствование техники и тактики бокса начинается с упражнений без перчаток. Занимающиеся выстраиваются лицом к тренеру в одну или несколько шеренг. Наиболее способных боксеров и боксеров низкого роста размещают в первой шеренге. При таком построении тренеру легче следить за тем, как выполняют упражнения стоящие сзади, которые смогут копировать технику более подготовленных учеников.

После упражнений на месте занимающиеся произвольно выполняют приемы, свободно передвигаясь по залу, или разучивают их в бою с тенью.

Изучение приемов в перчатках вначале выполняется в двух шеренгах, а затем при произвольном передвижении по залу. После нескольких раундов и упражнений в парах на выполнение отдельных приемов приступают к условному бою в различной тактической обстановке, а затем переходят к упражнениям вольного боя.

После вольного боя занимающиеся выполняют упражнения с боксерскими снарядами или со скакалкой и приступают к бою с тенью.

В конце основной части урока применяются гимнастические упражнения — вначале без отягощения, а затем с отягощением.

Заканчивают основную часть подвижными играми, проводимыми с небольшой нагрузкой.

Задача заключительной части урока — привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние. В нее входят: успокаивающие и дыхательные упражнения, упражнения на расслабление с ходьбой и на месте. Затем тренер подводит итоги занятия, говорит о недостатках и положительных сторонах занимающихся, проверяет и дает домашние задания.

Кроме учебно-тренировочного занятия, в обучении используются и другие уроки, которые в зависимости от периодов и задач подготовки решают частные задачи: развитие определенных физических качеств, совершенствование техники и тактики бокса, практика ведения боя, подготовка к соревнованиям, контроль за овладением пройденного материала. К таким урокам относятся:

- 1) занятия по общей физической подготовке;

- 2) занятия по совершенствованию техники и тактики бокса;
- 3) занятия по боевой практике;
- 4) контрольные уроки.

В занятия по общефизической подготовке включают в основном гимнастические и спортивно-вспомогательные упражнения, а также небольшое количество специальных упражнений.

Тренеру, занимающемуся с боксерами-новичками, с самого начала обучения следует по возможности разнообразить средства физической подготовки, особенно общей, стараясь на занятиях использовать общеразвивающие упражнения.

На занятиях особое внимание обращается на развитие быстроты движений, ловкости, гибкости, формирование осанки, а затем уже на развитие других физических качеств.

Подготовительная часть урока по физической подготовке должна состоять из легкоатлетического комплекса и общепринятых специальных упражнений, применяемых обычно в тренировочных занятиях по боксу.

В начале основной части урока используются легкоатлетические упражнения (бег на короткие дистанции, эстафеты, различные прыжки, метания, толкание ядра, камней и т. д.).

Вторая половина основной части посвящается совершенствованию техники и тактики бокса. После этого рекомендуется провести спортивную игру с мячом.

В занятиях по боевой практике совершенствуются спортивно-технические навыки в условиях, приближенных к соревнованиям.

Основным упражнением этого урока является вольный бой с партнером, в котором боксеру предоставляется возможность самостоятельно проявить умение и навыки, полученные на занятиях.

В бою боксер должен быстро решать поставленные перед ним тактические задачи.

В зависимости от подбора партнеров используется:

- 1) бой с высоким или низким партнером;
- 2) бой с более легким (или тяжелым) партнером;
- 3) бой против партнера-левши;
- 4) бой с партнерами, применяющими различные виды тактики.

В контрольных уроках проверяется усвоение ранее изученного материала по технике и тактике бокса, физической подготовленности занимающихся или готовность боксеров к соревнованиям.

Такие уроки проводятся в различные периоды обучения и тренировки боксеров через интервалы, установленные тренером.

6. Различные виды спорта и подвижные игры.

Значение подвижных игр в системе спортивной подготовки.

Подвижные игры являются одним из эффективнейших средств учебно-тренировочного процесса. Применение игрового метода в работе с детьми и подростками позволяет решать задачи по изучению техники сложных упражнений. Одновременно использование игр обеспечивает комплексное совершенствование двигательной активности, в ходе которой вместе с двигательными навыками развиваются и необходимые физические качества. Использование подвижных игр в работе спортивных секций способствует приобретению учащимися начального опыта соревновательной деятельности. Включение игр в учебно-тренировочное занятие помогает оживить и разнообразить его. Эмоциональное переключение несет в себе эффект активного отдыха, что благоприятно влияет на овладение учебным материалом. Подвижная игра - одно из

средств достижения целей и задач общей и специальной физической подготовки юных спортсменов, поэтому игры занимают место обязательных вспомогательных упражнений при подготовке спортсменов любой специализации. Неоценимое достоинство игр состоит еще и в том, что они могут использоваться на любых этапах круглогодичной тренировки. С помощью подвижных игр с успехом решаются задачи всех видов специальной подготовки: физической, технической, тактической и психологической. Овладение техникой спортивных достижений полноценно проходит только при условии системного использования подвижных игр. На этапе начального разучивания подвижные игры позволяют ученикам ознакомиться с близкими по структуре движениями. На данном этапе игра выступает в роли подводящих упражнений. По мере овладения техникой изучаемого двигательного действия, на этапах углубленного разучивания и совершенствования используются подвижные игры, требующие точности и качества выполнения двигательного действия в условиях, приближенных к соревновательным. Под влиянием эмоционального фона навык стабилизируется. Более сложное содержание игр, используемых на этих этапах обучения ярко выраженный эмоциональный характер соревнований приучают занимающихся к реальным соревновательным условиям и помогают творчески применять изученные спортивные приемы. При решении задач тактической подготовки подбор подвижных игр для развития быстроты реакции и ориентира, тактического мышления, решительности и смелости является необходимым условием, обеспечивающим успех в работе. В ходе игры учащиеся не только привыкают к выбору тактически оправданных индивидуальных действий, но и привыкают к согласованным групповым и командным действиям, необходимым при решении сложных тактических задач. Особое значение это имеет в игровых видах спорта. С помощью подвижных игр осуществляется обучение технико-тактическому содержанию игровой деятельности. Подвижные игры позволяют достаточно быстро ознакомить и обучить основам любой спортивной игры. Включение подвижных игр в учебно-тренировочный процесс позволяет решать задачи психологической и морально-волевой подготовки, воспитывать черты спортивного характера, такие как целеустремленность, способность к полной мобилизации в необходимых ситуациях. Присущий играм коллективизм действий приучает занимающихся к подчинению личных интересов интересам всего коллектива. Обладая этими качествами, юный спортсмен приобретает все необходимое для успеха в соревновательной деятельности в последующие годы. Одна из главных функций игры - педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова.

Развитие физических качеств в боксе средствами других видов спорта и подвижных игр.

Используемые в теории и методике физической культуры понятия о физических качествах очень удобны для классификации многообразных тренировочных средств, и по существу являются критериями качественной оценки двигательных возможностей человека. Выделяют пять основных двигательных качеств: силу, быстроту движений (скорость), координацию движений (ловкость), гибкость и выносливость. При более глубоком рассмотрении к названным качествам добавляют: устойчивость равновесия, способность к произвольному расслаблению мышц, ритмичность, прыгучесть, мягкость движения, координированность. Каждому из этих качеств человека присущи свои структура и особенности, которые в целом и характеризуют его физические способности (физическую одаренность). Развитие физических качеств осуществляется в процессе занятий физическим упражнениями по специально разработанным методикам и представляет собой целостный процесс, объединяющий отдельные взаимосвязанные стороны совершенствования физических, функциональных и психологических возможностей человека. Среди большого количества разнообразных средств физического

воспитания широко используются подвижные игры, которые оказывают содействие решению наставительно-оздоровительных задач.

Другие виды спорта. Неотъемлемой частью тренировочного процесса боксера являются игровые виды спорта – баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, настольный теннис, наконец. Все эти виды спорта боксеру пригодятся, так как они являются вспомогательными в подготовке боксера. Игровые тренировки – два раза в неделю – обязательный элемент тренировочного процесса боксера.

Подвижные игры - одно из основных средств физического воспитания детей. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это прежде всего двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные (вначале, конечно, примитивные) правила. Игровая деятельность имеет особенно важное значение в период наиболее активного формирования характера – в детские и юношеские года. Играя дети, усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умение, в них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. В этот период игровой метод занимает ведущее место, приобретает характер универсального метода физического воспитания. На важную роль игры во всестороннем развитии детей указывали: О.М. Горький, А.С.Макаренко. Игру детей они рассматривали, как основной вид физической и двигательной деятельности. Большого значения игре предоставлял выдающийся специалист в деле физического развития детей П.Ф.Лесгафт, считая, что она есть упражнение, с помощью которого ребенок готовится к жизни. Школой подготовки детей к жизни называет игру А.С.Макаренко” Игра имеет важное значение в жизни ребенка, имеет то самое значение, которое у взрослого имеет деятельность, работа, служба. Какой ребенок в игре, такой с многих взглядов она будет в работе.

Ведь для детей игры – это их непосредственная жизнь, а учитель с помощью игр формирует в них черты характера. С помощью подвижных игр развиваются разнообразные двигательные качества, и прежде всего скорость и ловкость. Одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные качества.

Каждый учитель физической культуры должен помнить, что он проводит подвижную игру для решения определенных практических задач. Даже в тех случаях, когда игра проводится для эмоциональной разрядки или повышения интереса школьников к урокам физической культуры, нельзя допускать стихийных моментов в ее организации и проведении. Постановка, формулировка и технология решения педагогической задачи подвижной игры в каждом конкретном случае имеют глобальное значение.

Ведущей выбирает те объекты педагогического воздействия, на которые способен повлиять в данном конкретном случае, классифицирует их, выделяет главные и сопутствующие задачи. Воспитательной задаче уделяется значительно меньшее внимание – сам игровой сюжет способствует ее решению. Однако полезно заострить внимание играющих на тех моментах, которые могли бы этому способствовать. Для качественного решения поставленной задачи необходима этапность педагогических процедур.

Первый этап решения педагогической задачи включает рассказ и показ, обязательное предостережение от характерных ошибок, возможность которых наиболее вероятна на данном отрезке процесса обучения.

Второй этап совпадает с процессом непосредственно течения игры, где поправляются ошибки. Процесс обучения переплетается с судейством и воспитательными моментами.

Третий этап проводится после окончания игровых действий. Здесь, как и на первом этапе, необходимо отделить анализ результатов игрового процесса от анализа допущенных ошибок – они не должны пересекаться и мешать друг другу.

Педагогическая ценность игр заключается в том, что они оказывают комплексное воздействие на все физические и духовные функции человека одновременно.

В педагогической практике существуют две основные формы организации подвижных игр: урочная и внеурочная.

Урочная форма проведения подвижных игр предусматривает непосредственную руководящую роль учителя, регулярность занятий с неизменным составом участников, регламентирование содержания и объема игрового материала и его взаимосвязь с организацией, содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, в который включается данная игра.

Подвижные игры, относящиеся к внеурочной форме занятий, подразумевают большую роль организаторов, вожаков из среды самих детей; они организуются, как правило, эпизодически, состав участников может меняться, а игры варьируются по содержанию и объему игрового материала. Немалую роль в этом играет отношение ребенка к системе подвижных игр, к умению определить и осознать ценность подвижных игр, суметь принять их должным образом в своей жизни, в различных видах своей деятельности с пониманием цели подготовить себя к труду, развить умственные и духовные силы, укреплять здоровье и закалять организм.

Проведение подвижных игр на уроках физической культуры является наиболее рациональным развитием физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Подвижная игра – это высшая ступень детского развития, человека этого периода (от детства до начала отрочества), ведь она есть произвольное изображение внутреннего мира, изображение его по его собственной необходимости и потребности, что выражается самым словом подвижных игр. Это самое чистое и самое духовное проявление человека на этой ступени, и, в то же время, она является прообразом и копией всей человеческой жизни, внутренней, сокровенной, естественной жизни как в человеке, так и во всех вещах. Поэтому игра порождает радость, свободу, довольство, покой в себе и около себя, мир с миром.

В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности.

Коллективные подвижные игры – это игры, в которых одновременно участвуют как большие группы участников, так и целые классы или спортивные акции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются, организуются детьми. В таких играх каждый может наметить свои планы, устанавливать для себя условия и правила, а по желанию и изменить их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

Двигательные действия устанавливаются правилами игры, выполнение которых требует от играющих соответствующего инициативного поведения в пределах установленных правил. Правила определяют характер препятствий и трудностей в игре на пути к достижению цели. От сложности и количества правил зависит сама сложность игры.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений.

Игры с многократным повторением напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.

Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частыми изменениями направлений движений.

Игры имеют большое значение для начального совершенствования основных движений, обеспечивают разностороннее воспитание двигательных качеств и могут оказать существенное влияние на общее физическое развитие особенно тогда, когда проводятся в хороших гигиенических условиях.

Под влиянием присущего игре состязания, значительно активнее развиваются физические качества, и, прежде всего, быстрота, ловкость, выносливость. Все это способствует формированию двигательной сферы детского организма.

Игровая деятельность отличается сложностью и разнообразием движений. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата.

Игры имеют большое значение в развитии физических качеств в раннем школьном возрасте и положительно сказываются на дальнейшем развитии школьников и в их личной жизни. В зависимости от задач и характера игры, ее физической и эмоциональной нагрузки, состава учеников, она может быть включена во все части урока.

Подготовительная часть урока – игры небольшой подвижности и сложности, которые оказывают содействие сосредоточенности внимания учеников. Наилучшими движениями для этих игр являются ходьба, бег, с несколькими дополнительными упражнениями.

В основной части урока игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны оказывать содействие усовершенствованию техники выполнения тех или других движений.

В заключительной части урока – используются игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны оказывать содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершению его с хорошим расположением духа.

Подвижные игры имеют большое прикладное значение. Среди физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры, очень много таких, которые имеют жизненно важное значение и применяются в повседневной жизни, в быту, чтобы учащиеся привыкли к использованию средств физического воспитания ежедневно в различных условиях учебы, труда, отдыха.

Подвижные игры используются как средство общего физического воспитания детей, а также как средство подготовки к спортивным играм и другим видам спорта

Спортивные игры – высшая ступень подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Для спортивных игр характерным является наличие сложной техники движений и определенной тактики поведения в процессе игры. Это требует от участников специальной подготовки, тренировки. Каждая игра рассчитана на точно установленное количество играющих, определенную площадку, инвентарь.

По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). И это понятно. Ибо сутью и особенностью спортивных игр являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Не зря многие рассматривают спортивные игры как модели современной жизни, пользующиеся такой большой популярностью у молодежи и взрослых. Многие взрослые, приобщившись к спортивным играм в подростковом и юношеском возрасте, с удовольствием отдают свой досуг и отдых этим наиболее эмоциональным, пожалуй, видам двигательной активности человека.

В процессе занятий спортивными играми развиваются также все другие двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи мяча и т. п.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто высокой скоростью) и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается главным образом необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Особенно игровые упражнения содействуют воспитанию таких волевых качеств, как инициативность и самостоятельность, поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные действия.

Спортивные игры традиционно популярны среди учащихся благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому они служат эффективным средством физического воспитания в широком смысле слова. Практически во всех образовательных учреждениях спортивные игры включены в учебные программы. Они широко практикуются во внеклассной и внешкольной работе, используются в учреждениях высшего и среднего профессионального образования, в подготовке спортсменов. Главная задача учебной дисциплины «Спортивные игры» - содействовать формированию у учащихся целостного представления о профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта на предметной основе той или иной спортивной игры. Конечная цель дисциплины - «обучение профессиональной деятельности» при опоре в данном случае на специфику спортивных игр и конкретный учебный материал.

Современные спортивные игры — это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей скоростно-силовых качеств.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или группе из 3—5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2—7 раз в неделю по 1—1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок — вторая половина дня, через 2—3 ч после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 ч после приема пищи и не позднее чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак (в это время необходимо выполнять гигиеническую гимнастику).

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма.

Наиболее приемлемые методы в формировании навыков самостоятельных занятий физкультурой являются игровой и соревновательный.

Проявить свои физические качества в разнообразных смоделированных видах двигательной деятельности, проявить свои творческие способности, самостоятельность и взаимоотношения с коллективом позволяет **игровой метод**. Игра в системе физического воспитания используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Основными методическими особенностями игрового метода являются: игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры); наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей; широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств; соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.; присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм. **Соревновательный метод** — это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться. В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется: в виде официальных соревнований различного уровня (первенство страны, города, отборочные соревнования и т.п.); как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку. Соревновательный метод позволяет: — стимулировать максимальное

проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития; – выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями; – обеспечивать максимальную физическую нагрузку; – содействовать воспитанию волевых качеств.

Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями

Основные задачи физкультурно-оздоровительной деятельности школьников.

1. Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма.
2. Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных.
3. Воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
4. Воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга.
5. Воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.

Для решения этих задач необходимо использовать теоретические знания из образовательных предметов "Физическая культура", "Биология", "Основы безопасности жизнедеятельности" и других.

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Главное из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность. Принцип сознательности направлен на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма (тела и духа).

Человек сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

7. Судейская подготовка.

Методика судейства соревнований в виде спорта "бокс".

1. Судейство.

- 1.1. Судейство в профессиональном боксе осуществляется рефери и тремя боковыми судьями, лицензированными ФПБР.
- 1.2. На чемпионские бои рефери и судьи назначаются БЮРО. На рейтинговые бои рефери и судьи приглашаются промоутером.
- 1.3. В проведении матча также принимают участие: судья-хронометрист, судья-информатор, врач, супервайзер.

2. Рефери.

- 2.1. Рефери осуществляет судейство боя в ринге. Самой важной и основной задачей рефери является обеспечение безопасности здоровья боксеров.
- 2.2. Экипировка рефери и судей:

- белая сорочка с коротким или длинным рукавами;
- черные или темно-синие брюки;
- темный галстук-бабочка;
- темные боксерки или туфли без каблуков. Рефери должен находиться в ринга в гигиенических перчатках.

2.3. Рефери обязан:

- проверить состояние ринга, канатов, ковра и убедившись, что ринг подготовлен к проведению боя, что телекамеры и другие предметы, которые могут помешать ходу поединка удалены от канатов, как минимум на 70 см, проверить наличие защитных кап, бандажей, качество бинтования рук, шнуровки перчаток, использование вазелина, разрешив нанести его только на кожу лица вокруг глаз. Принять пояс чемпиона и передать его супервайзеру. Провести краткий инструктаж с боксерами на ринге.

Проверить наличие боковых судей, главного врача матча, супервайзера судьи-хронометриста и после опроса секундантов подать сигнал судье-хронометристу о начале отсчета времени. Для руководства боем использовать основные команды:

- "Бокс" — для начала или продолжения боя;
- "Стоп" -для немедленной остановки боя;
- "Тайм" — для остановки секундомера;
- "Брейк" — приказ боксерам сделать по шагу назад при взаимном захвате (клинче) и после этого продолжить бой.

2.4. В конце каждого раунда рефери должен: - за несколько секунд до окончания раунда приблизиться к боксерам в готовности подать команду "Стоп", подняв вверх обе руки или, при необходимости силой разнять боксеров.

2.5. В перерывах между раундами рефери должен:

- собрать судейские записки у трех боковых судей и сразу же передать их супервайзеру.
- если боксер в конце раунда пропустил сильный удар, пройти в его угол и осмотреть его, а затем перейти в нейтральный угол и занять позицию, удобную для наблюдения за обоими углами.
- контролировать действия секундантов и немедленно конфисковать запрещенные к использованию предметы и вещества.
- следить за тем, чтобы не проводилось никаких манипуляций с перчатками боксеров.

3. Правильные удары.

3.1. Удар считается правильным, если он нанесен фронтальной частью закрытой перчатки, которая соответствует пястно-фланговым суставам.

3.2. Удары разрешается наносить в передние или боковые части головы и туловища выше пояса.

4. Нокдаун и нокаут.

4.1. Боксер считается в положении нокдауна, если после удара соперника:

- он касается ринга какой-либо частью тела, кроме ступней ног;
- он беспомощно висит на канатах, задерживающих его падение на пол;
- он оказывается на полу за пределами ринга.

4.2. Боксер считается в положении нокаута, если после удара соперника:

- он не в состоянии подняться с пола ринга до счета "десять";
- он не в состоянии самостоятельно вернуться на ринг после падения за его пределы до счета "двадцать".

5. Запрещенные удары и нарушение правил.

5.1. Запрещенные удары и нарушения Правил могут носить умышленный или неумышленный характер. Рефери является единственным лицом, которому дано право решать, умышленным или неумышленным было нарушение Правил, и определять наказание боксеру в зависимости от тяжести нарушения и степени ущерба, нанесенного сопернику.

5.2. Боксерам запрещается:

- наносить удары по затылку, ниже пояса, по почкам, по спине;
- наносить удары головой, плечом, предплечьем, локтем, коленом, стопой или другой частью ноги, внутренней частью перчатки или внешней стороной перчатки (наотмашь);
- наносить удары после команды "Брейк" и "Стоп";
- наступать на ноги соперника, толкать его;
- наносить удары одной рукой и одновременно держаться другой рукой за канат;
- наносить удары сопернику в тот момент, когда часть его тела находится за канатами ринга;
- захватывать перчатки, руки или голову соперника, отталкиваясь или отгибать голову соперника, тереть перчаткой по его лицу, кусать соперника;
- наносить удары сопернику в тот момент, когда он находится на полу или поднимается с пола ринга;
- держать соперника руками, бороться или прижиматься туловищем к нему (находиться в клинче);
- держать соперника одной рукой и одновременно наносить удары другой рукой;
- поворачиваться к сопернику спиной или затылком, убегать от него;
- самовольно покинуть нейтральный угол и атаковать соперника без команды рефери;
- вести пассивный или фиктивный бой;
- опускать туловище ниже пояса соперника для защиты или нападения;
- наносить удары сопернику после сигнала гонга об окончании раунда (боя);
- не выполнять команды рефери;
- оскорблять и ругать соперника;
- преднамеренно выбрасывать капу;
- использовать какую-либо тактику или действия, кроме разрешенных настоящими Правилами.

6. Умышленные запрещенные удары и нарушения правил.

6.1. Боксер, преднамеренно нарушивший Правила во время боя, должен быть наказан начислением ему штрафных очков или дисквалифицирован. Рефери определяет наказание с учетом тяжести нарушения и дает команду боковым судьям начислить нарушителю соответствующее количество штрафных очков или дисквалифицируют его, о чем ставят в известность супервайзера.

6.2. Если боксер наносит сопернику умышленный запрещенный удар, приведший к тяжелой травме и немедленному прекращению боя, он подлежит дисквалификации.

6.3. Если боксер наносит сопернику умышленный запрещенный удар, приведший к тяжелой травме и немедленному прекращению боя, но по мнению рефери и главного врача матча бой может быть продолжен, он наказывается двумя штрафными очками. Если в последующем, в результате нанесения боксером повторного запрещенного удара

аналогичного характера травма усугубляется и бой должен быть прекращен, он подлежит дисквалификации.

6.4. Если боксер получил два замечания за умышленные нарушения Правил одного и того же характера и допускает аналогичное нарушение в третий раз, он наказывается одним штрафным очком. Если в последующем боксер, несмотря на неоднократные предупреждения рефери и наказание его штрафными очками, продолжает нарушать Правила, он подлежит дисквалификации.

6.5. Если боксер наносит сопернику умышленный запрещенный удар ниже пояса, после которого тот не в состоянии продолжить бой, рефери определяет продолжительность перерыва, необходимого для восстановления физического состояния потерпевшего, но не более пяти минут и наказывает нарушителя двумя штрафными очками. Если в последующем боксер, несмотря на наказание продолжает наносить сопернику удары ниже пояса, он подлежит дисквалификации.

6.6. Если боксер, умышленно нарушив Правила, наносит себе при этом травму, то повреждение в этом случае рассматривается как полученное в результате правильного удара соперника.

7. Неумышленные запрещенные удары и нарушения правил.

7.1. Боксер, неумышленно нарушивший Правила во время боя, должен быть наказан начислением ему штрафных очков.

7.2. Если боксер наносит сопернику неумышленный запрещенный удар, приведший к тяжелой травме и немедленному прекращению боя, он наказывается одним штрафным очком и принимается техническое решение с учетом очков, набранных спортсменами к моменту прекращения поединка.

7.3. Если боксер наносит сопернику неумышленный запрещенный удар, приведший к травме, но по мнению рефери и главного врача матча бой может быть продолжен, он наказывается одним штрафным очком. Если в последующем в результате нанесения боксером повторного запрещенного удара аналогичного характера травма усугубляется и бой должен быть прекращен, он наказывается двумя штрафными очками и принимается техническое решение с учетом очков, набранных спортсменами к моменту прекращения поединка.

7.4. Если боксер наносит сопернику неумышленный запрещенный удар ниже пояса, после которого тот не в состоянии продолжить бой, рефери определяет продолжительность перерыва, необходимого для восстановления физического состояния потерпевшего (но не более 5 минут) и наказывает нарушителя одним штрафным очком.

7.5. Если в последующем, в результате нанесения боксером повторного неумышленного удара ниже пояса бой должен быть прекращен, он наказывается двумя штрафными очками и принимается техническое решение с учетом очков, набранных к моменту прекращения поединка.

7.6. Рефери обязан:

При начислении штрафных очков сообщить об этом боксеру, секунданту, боковым судьям и супервайзеру.

При потере капы, подождать окончания эпизода боя, затем остановить бой, передать капу секунданту для промывания и проследить, чтобы она была вставлена боксеру. При этом, если боксер второй раз выплюнул капу, наказать его штрафным очком. Остановить бой на

любой стадии и объявить победителем "техническим нокаутом" боксера, соперник которого настолько уступает ему в силе и мастерстве, что это становится опасным.

Остановить бой на любой стадии, если одному из боксеров нанесен удар ниже пояса, но по мнению рефери и главного врача матча он может продолжить бой: предоставить пострадавшему боксеру достаточно продолжительный (до 5 минут) отдых для восстановления его физического состояния, определить преднамеренным или случайным был этот удар, наказать соответственно двумя или одним штрафным очком.

Остановить бой после получения одним из боксеров трех нокадаунов в одном раунде и объявить победителем "техническим нокаутом" противника.

Остановить бой и пригласить на ринг главного врача матча при получении боксером серьезной травмы, если рефери считает необходимым получить его консультацию.

Дисквалифицировать боксера и главного секунданта за использование в процессе матча наркотиков, стимуляторов и других запрещенных медицинских веществ.

Отстранить от исполнения своих обязанностей или дисквалифицировать главного секунданта за приведение в негодность перчаток боксера в перерывах между раундами с целью увеличения его отдыха.

В случае, его боксер посылает соперника в нокадаун, направить его в нейтральный, дальний от получившего удар соперника угол, занять такую позицию при счете, чтобы видеть боксера, находящегося в нейтральном углу. Если боксер покидает нейтральный угол, прекратить счет до тех пор, пока спортсмен не вернется на указанное место, возобновить счет с той цифры, на которой он был прерван, этот счет является официальным и окончательным.

Если боксер после нокадауна встает с ковра, вытереть его перчатки о свою рубашку или куском материи.

Если состояние боксера, пропустившего сильный удар, неудовлетворительно, поднять руки вверх и сделать ими несколько взмахов крест-накрест, указывая на то, что поединок прекращается, вынуть у боксера капу и пригласить на ринг врача. Если оба боксера после взаимных "чистых" ударов оказались на ковре ринга, громко вести счет, приостановить счет в случае, когда один из боксеров поднялся, отослать его в нейтральный угол и продолжить счет, обозначая его выбросом пальцев руки перед глазами оставшегося лежать боксера.

При нокадауне не прерывать счет после окончания раунда, прекратить счет в тот момент, когда боксер поднимется с ковра и будет готов к продолжению боя. Если боксер поднимается в ковра до счета "десять", но вновь падает, не возобновив поединок, продолжить счет с той секунды, на которой он был остановлен при принятии боксером вертикального положения.

Объявить побежденным "ввиду отказа" боксера, который не покидает своего угла для продолжения боя после удара гонга.

8. Условные жесты рефери.

Рефери при выполнении своих обязанностей должен пользоваться основными условными жестами:

8.1. Начало боя: рефери выходит в центр ринга, одной рукой указывает в сторону судьи-хронометриста, а другой- вниз. Затем протягивает руки в направлении боксеров и сводит их вместе, приглашая боксеров начать поединок.

8.2. Тайм-аут (перерыв во время боя): одна рука рефери, расположенная горизонтально, помещается над другой, расположенной вертикально, формируя таким образом подобие буквы "Т" и рефери произносит голосом команду "Тайм".

8.3. Окончание раунда: рефери поднимает вверх обе руки, обращенные к боксерам открытыми ладонями и произносит голосом команду "Тайм".

8.4. Удар открытой или другой запрещенной частью перчатки: рефери суставами пальцев сжатой в кулак руки указывает на ладонь или на то место кулака другой руки, которым нанесен запрещенный удар.

8.5. Боксер поскользнулся или оказался на полу в результате толчка, подножки, но не в следствии удара: рефери опускает пальцы рук вниз впереди туловища и делает несколько маховых движений крест-накрест.

8.6. Взаимный захват (клинч): рефери сжимает кулаки и прижимает согнутые в локтях руки к туловищу.

8.7. Толчок: рефери протягивает обе руки вперед ладонями вверх, указывая ими на нарушителя.

8.8. Удар головой: рефери дотрагивается до своего лба рукой и делает движение головой вперед.

8.9. Удар ниже пояса: рефери делает движение руками снизу вверх, призывая боксера наносить удары в верхнюю часть корпуса.

8.10. Удар по спине или затылку: рефери рукой дотрагивается до того места, по которому нанесен запрещенный удар.

8.11. Нокдаун: при нокдауне рефери произносит команду "Стоп" и, находясь лицом к упавшему боксеру, одной рукой указывает на пол ринга, а жестом другой руки отправляет оставшегося на ногах соперника в нейтральный угол.

8.12. Окончание или прекращение боя: рефери поднимает над головой обе руки и делает несколько взмахов крест-накрест.

8.13. Прекращение реплик секунданта: рефери соединяет концы пальцев руки вместе и жестом ее указывает в сторону секунданта.

Решение рефери на всех стадиях боя является окончательным.

9. Действия рефери в экстремальных и нестандартных ситуациях.

9.1. Во время боя могут возникнуть ситуации, не описанные в Правилах. Рефери должен знать и предвидеть любой вариант развития событий на ринге и быть готовым принять правильное решение.

9.2. Приведем несколько примеров:

- неожиданно во время боя боковой судья почувствовал себя плохо.

Рефери должен быть готовым принять на себя обязанности бокового судьи по подсчету очков.

- порвался канат и боксер, упав на пол с помоста, получил повреждение, характер которого не позволяет продолжать поединок;

- упал помост, на котором установлен ринг, на ринг бросили посторонние предметы, ранив при этом боксера; полностью отключилось освещение арены; упала сверху электропроводка, причинив при этом ожоги боксеру; при проведении соревнований на открытой арене неожиданно начался сильный ливневый дождь и т.п.

При всех вышеприведенных случаях рефери принимает техническое решение. При этом объявляется без решения, если событие произошло до третьего раунда, или присуждается

техническая победа боксеру, лидирующему по очкам, если событие произошло в третьем или в последующем раундах;

- у боксера разорвались спортивные трусы, пришла в негодность перчатка, развязались шнурки на боксерках; выпал бандаж.

Рефери объявляет тайм-аут для приведения боксера в нормальное состояние.

- взорвалась одна из ламп освещения и ринг оказался покрыт осколками стекла; зрители забросали ринг посторонними предметами.

Рефери объявляет тайм-аут для приведения ковра ринга в нормальное состояние.

- боксер произносит ругательства и оскорбляет соперника;

Рефери делает боксеру предупреждение. Если боксер продолжает оскорблять соперника, рефери наказывает его штрафными очками или дисквалифицирует.

- боксер получил травму, связанную с расщеплением кожного покрова, но рефери сомневается, правильным или запрещенным был удар соперника.

В этом случае рефери должен опросить боковых судей и на основании их мнения принять окончательное решение. Если после опроса боковых судей сомнения остаются, травма должна быть квалифицирована как следствие правильного удара.

10. Боковой судья.

Боковой судья по окончании каждого раунда заносит в судейскую записку количество очков, присуждаемых каждому боксеру и ставит свою подпись. Записку передает рефери.

11. Заполнение судейской записки.

11.1. Судейская записка должна заполняться боковым судьей четким и разборчивым почерком.

11.2. Только удостоверившись, что судейская записка заполнена правильно, боковой судья может передать ее рефери. Никаких дополнений, исправлений в судейской записки не допускается.

11.3. Если рефери за нарушение "Правил" наказывает боксера одним или несколькими штрафными очками, это должно быть отражено в судейской записке. Боковой судья обязан оценить действия боксеров в раунде с учетом штрафных очков и нокадаунов, о чем сделать запись в графе "штрафные очки".

12. Подсчет очков.

12.1. Судья обязан в первую очередь руководствоваться критериями и приоритетами, изложенными в разделах ниже.

12.2. Подсчет очков в каждом раунде ведется по десятибальной системе. Десятибальная система предусматривает, что победитель в раунде всегда получает 10 очков, а проигравший меньшее количество, но не менее 6 очков.

12.3. По результату воздействия удары классифицируются как легкие, жесткие и тяжелые, приводящие соперника в состояние нокадауна. При условии, что за единицу измерения берутся достигшие цели жесткие удары, подсчет очков должен основываться на том, что какое количество легких ударов может быть приравнено одному жесткому удару.

12.4. Например: один внезапный жесткий удар равен трем легким ударам; и т.д. Таким образом, боксер который делает ставку на чистоту удара, его силу, точность и действенность может добиться одинакового результата или преимущество над соперником, нанося в два-три раза меньше ударов.

12.5. Чистый нокадаун — это результат наиболее совершенного и точного удара, выше которого по приоритету в боксе может быть только нокаут.

12.6. Нокдаун оценивается судьями одним очком.

12.7. Победителю в раунде всегда начисляется 10 очков. Если победитель в раунде наказан одним штрафным очком, счет в раунде должен быть 10: 10, а не 9: 9.

12.8. Боковой судья должен оценивать раунд по следующей схеме:

а) 10:10 — равный раунд, или когда выигравший раунд боксер наказан одним штрафным очком за нарушение Правил;

б) 10:9 — боксер из красного угла имеет преимущество;

в) 10:9 — равный раунд, в конце раунда боксеру из синего угла был зафиксирован нокдаун;

г) 10:8 — преимущество боксера из красного угла и нокдаун у боксера из синего угла;

д) 10:7 — большое преимущество боксера из красного угла и нокдаун у боксера из синего угла;

е) 10:6 — преимущество боксера из красного угла и три нокдауна у боксера из синего угла (счет не может быть более 10:6)

ж) 9:10 — небольшое преимущество боксера из красного угла, в конце раунда ему был зафиксирован нокдаун;

з) 10:10- небольшое преимущество боксера из красного угла, в конце раунда ему был зафиксирован нокдаун;

е) 9:10- равный раунд, но боксер из синего угла наказан рефери одним штрафным очком за нарушение "Правил";

к) 8:10- равный раунд, но боксер из красного угла наказан рефери двумя штрафными очками за нарушение "Правил";

12.9. При проведении чемпионских боев возможность ничейного результата должна быть исключена. Поэтому, если по количеству очков боковые судьи определили результат боя как ничейный, победителем признается боксер, который выиграл большее количество раундов.

13. Судья-хронометрист.

13.1. Основная обязанность судьи-хронометриста следить за точным соблюдением количества и продолжительности раундов и перерывов между ними. Во время боя судья-хронометрист подчиняется рефери, действует по его сигналам и указаниям.

13.2. Судья-хронометрист обязан:

- находиться в непосредственной близости от ринга в зоне видимости рефери.

- ударом гонга оповещать о начале и окончании каждого раунда.

- за 10 секунд до начала каждого раунда, кроме первого, дать команду свистком об освобождении ринга от секундантов.

- сигнал для начала первого раунда подавать ударом гонга только по команде рефери.

- при команде рефери "Тайм" приостановить отсчет времени. После команды рефери "Бокс" снова включить секундомер и продолжить отсчет времени.

- при предоставлении рефери боксеру отдыха, после нанесения ему запрещенного удара ниже пояса, вести отсчет времени до пяти минут, после истечения которых сообщить об этом рефери и по его команде продолжить отсчет основного времени раунда.

- не подавать сигнал об окончании раунда, если один или оба боксера в этот момент находятся в состоянии нокдауна и рефери ведет счет. Удар гонга подается в тот момент, когда боксер поднимется с ковра и будет готов к продолжению боя. Следующий раунд

начинается после минутного перерыва, за вычетом из него секунд, на которые продлится предыдущий раунд.

13.3. Когда рефери открывает счет боксеру и громко вслух начинает считать от "одного" до "десяти", раз в секунду, счет ведется хронометристом так, чтобы рефери мог его видеть и слышать.

Между командой "Стоп" и началом счета "один" должна пройти одна секунда.

14. Судья-информатор.

14.1 . Судья-информатор входит в состав судей; обслуживающих матчи и подчиняется супервайзеру матча.

14.2. Судья-информатор обязан:

- перед началом матча подготовить информационные данные о боксерах.
- перед кратким инструктажем боксеров на ринге, проведенного рефери представить их зрителям, в перерывах между раундами сообщать справочную информацию об участниках боя.
- перед началом боя по указанию супервайзера объявить состав судейской коллегии (рефери и боковых судей), назначенных для судейства очередной пары боксеров.
- после окончания боя по указанию супервайзера объявить победителя и характер победы.

15. Супервайзер

15.1. Супервайзер назначается Бюро и приглашается промоутером на каждое соревнования. Супервайзер должен состоять в списке супервайзеров, составленном Бюро для этой цели.

15.2. Супервайзер руководит соревнованием и несет ответственность за проведение чемпионских и отборочных боев в строгом соответствии с настоящими Правилами, руководит работой судейской коллегии, определяет победителя путем суммирования очков, набранных участниками боя в каждом раунде и зафиксированных боковыми судьями в судейских записках, и передать это решение судье-информатору.

15.3. Супервайзер инструктирует судей, секундантов боксера и других официальных лиц перед матчем.

15.4. Супервайзер совместно с главным врачом матча проводит официальное взвешивание боксеров.

15.5. Супервайзер совместно с промоутером назначает рефери и боковых судей на каждый бой до начала соревнований, кроме боев за звание чемпиона России.

15.6. Супервайзер имеет право принимать самостоятельные решения во всех случаях возникновения в ходе матча каких-либо проблем или разногласий, не предусмотренных настоящими Правилами.

15.7. Супервайзер контролирует выплату призовых фондов боксерам, оплату транспортных расходов участникам матча, судьям.

15.8. Супервайзер собирает и хранит судейские записки и протоколы, составляет отчет о боях с рекомендациями и замечаниями и в 3-дневный срок направляет отчет в Бюро.

16. Определение победителя.

16.1. В соревнованиях боксеров-профессионалов бой может закончиться или победой одного из участников или ничьей в соответствии с принятой классификацией:

1. Победа по очкам (по)
2. Техническая победа по очкам (тпо)
3. Нокаут (нк)

4. Технический нокаут (тнк)

5. Ничья (нч)

6. Техническая ничья (тнч)

7. Дисквалификация (дск)

8. Отказ от продолжения боя (отк)

9. Без решения (БР)

16.2. Специальное решение рефери (результата нет) или (без решения) может быть принято рефери только в случае абсолютной невозможности продолжать бой в 2-х первых раундах. Серьезное повреждение ринга, сильный ветер во время боя на открытом воздухе, вторжение на ринг, когда зрители своими действиями мешают продолжению боя. В этом случае первоначальный статус обоих боксеров сохраняется.

16.3. Победа по очкам (ПО) присуждается боксеру, которому большинство судей отдали наибольшее количество баллов.

16.4. Техническая победа по очкам (ТПО): Если боксер получает повреждение (травму) в результате неумышленного нарушения Правил соперником и бой при этом не может быть продолжен, техническая победа по очкам присуждается тому их спортсменов, который на момент прекращения поединка имел преимущество по очкам, начиная с 3-го раунда.

16.5. Нокаут

Победа нокаутом присуждается боксеру в том случае, если его соперник в результате удара, нанесенного по правилам:

- оказывается на полу ринга и не в состоянии подняться с него и занять вертикальное положение до счета "десять";

- оказывается на полу за пределами ринга и не в состоянии самостоятельно подняться на ринг для продолжения боя до счета "двадцать".

16.6. Технический нокаут

Победа техническим нокаутом присуждается боксеру в том случае:

- если его соперник в результате удара, нанесенного по Правилам, получил повреждение, после которого рефери вынужден остановить бой;

- если его соперник, побывав в положении нокдауна и поднявшись с пола ринга до счета "десять", не в состоянии, по мнению рефери продолжить бой;

- если его соперник значительно уступает в силе и мастерстве, не способен организовать адекватную защиту, пропускает много тяжелых ударов и дальнейшее продолжение боя становится опасным для его здоровья;

- если решение о прекращении боя принято в перерыве между раундами по требованию главного секунданта соперника или рефери, или главного врача матча.

16.7. Ничья. Решение о том, что бой закончился ничьей, принимается в случаях:

- если у двух боковых судей противоположные решения по результатам боя, а третий судья зафиксировал ничью;

- если все боковые судьи определили результат боя как ничейный;

- если двое из трех боковых судей определили результат боя как ничейный.

16.8. Техническая ничья

Решение о том, что бой закончился технической ничьей, принимается в случаях:

- если боксер нанес сопернику травму, явившуюся следствием неумышленного

- запрещенного удара и приведшую к прекращению боя в первом или втором раунде;

- если боксер нанес сопернику травму, явившуюся следствием неумышленного

запрещенного удара и приведшую к прекращению боя, при условии, что ни один из спортсменов не имеет преимущество по очкам.

16.9. Дисквалификация. Победа в виду дисквалификации соперника присуждается боксеру в том случае:

- если рефери считает, что запрещенный удар, приведший к тяжелой травме боксера и прекращению боя, был нанесен соперником умышленно;
- если травма, полученная боксером в результате умышленного запрещенного удара, нанесенного соперником, в одном из последующих раундов усугубляется еще одним запрещенным ударом аналогичного характера и это ведет к прекращению боя;
- если соперник многократно и преднамеренно нарушает Правила не обращая внимания на предупреждения рефери и наказание его штрафными очками.

16.10. Отказ от продолжения боя. Победа в виду отказа соперника от продолжения боя присуждается боксеру в том случае:

- если его соперник не покидает своего угла для продолжения боя после удара гонга;
- если после травмы, нанесенной сопернику, рефери и главный врач матча считает, что бой может быть продолжен, а он по собственной инициативе решает прекратить поединок.

Этика спортивных судей.

Правила для судей.

- 1) Судья не имеет права оценивать соревнования и должен покинуть судейскую бригаду, если он/она знает или полагает, что его/её физическое или умственное состояние не позволяет ему/ей выполнять свою работу должным образом без каких-либо ограничений.
- 2) Судья не имеет права оценивать соревнования и должен покинуть судейскую бригаду, если какой-либо участник соревнований является его родным или близким. Под выражением «родные и близкие» следует понимать всех, кто состоит с данным судьёй в кровном родстве вплоть до двоюродных братьев/сестёр и усыновлённых лиц. А так же тех, кто состоит с данным судьёй в браке, втч. Гражданском.
- 3) Судья не имеет права принимать деньги, вознаграждения, подарки, иные материальные ценности, а равно обещания проявления внимания и благосклонности в будущем от любого участника, организатора или третьих лиц на которых прямо или косвенно влияет или может повлиять решение судьи.
- 4) Судья не имеет права давать ложные сведения в отношении своего аккредитационного уровня или опыта, а также в отношении своих прав на осуществление судейства.
- 5) После того как судья принял на себя обязательства оценивать конкретные соревнования, он выступает в качестве судьи данных соревнований, а Кодекс применим к его действиям на всём их протяжении.
- 6) Судья не имеет права тренировать, обучать или давать советы любой из участвующих пар в течение соревнования, которое он оценивает.
- 7) Судья не имеет права обещать паре выделить её из числа прочих каким-либо образом.
- 8) Судья не имеет права каким-либо способом выделять пару в ходе соревнований, которые он оценивает, и в которых данная пара принимает участие.
- 9) судья обязан воздерживаться от публичного высказывания своей позиции по отношению к паре, которую он/она, возможно, будет оценивать на соревнованиях.
- 10) Судья не имеет права угрожать или иным образом оказывать давление на других судей.
- 11) Судья, не входящий в состав судейской бригады конкретных соревнований, не имеет права обсуждать с судьями, оценивающими данные соревнования достоинства выступления участников данных соревнований, а равно любые их прежние результаты до завершения данного турнира.

- 12) Судья не имеет права обсуждать с участником достоинства выступления последнего до завершения соревнований, которые оценивает данный судья.
- 13) Судья не имеет права искать любой способ влиять на исход соревнований иным способом, кроме как оценивая по достоинству все пары, принимающие участие в соревнованиях.
- 14) Судья, назначенный оценивать соревнования, которые проводит WDSF, обязан осуществлять судейство в строгом соответствии с правилами WDSF и Кодексом.
- 15) Судья не имеет права принимать на себя обязательства, приводящие к получению одним из участников соревнований преимущества перед другими.
- 16) Судья не имеет права заведомо ложно заявлять, что он официально представлял WDSF в каком-либо качестве.
- 17) В процессе беседы в течение соревнований с коллегами-судьями, зрителями, участниками или тренерами судья не имеет права обсуждать выступление какойлибо пары, которую он/она оценивает, а равно её предыдущие выступления или результаты до завершения данных соревнований.

Общие правила поведения судей.

Судьи обязаны соблюдать следующие правила поведения с тем, чтобы сохранить самые высокие стандарты этики.

- 1) Поведение судей на и вне паркета должно соответствовать поведению спортсмена. Судья не должен вести себя сомнительным и непристойным образом публично либо на любом спортивном танцевальном мероприятии, в присутствии любой публики (включая участников, зрителей и СМИ).
- 2) В своих решениях судья должен быть последователен, объективен и беспристрастен. Судейство с пристрастием подрывает основы концепции соревнования.
- 3) Судья не должен публично сомневаться в судействе, честности и лояльности своих коллег-судей.
- 4) В случае, когда Кодекс позволяет судье оценивать пары, которые он тренирует или тренировал в прошлом, судья не должен позволять данному обстоятельству влиять на его судейство.
- 5) Судья должен поддерживать и развивать свои судейские навыки, находясь в курсе последних нововведений в технике и стиле танцевания, а также быть в курсе изменений в правилах и политике WDSF, касающихся судейства.
- 6) После того, как на судью была возложена обязанность оценивать соревнования, судья не имеет права принимать какие-либо алкогольные, энергетические напитки, а равно бодрящие, стимулирующие препараты до, в течение и до конца соревнований не зависимо от их статуса.
- 7) В остальном судья должен действовать так, чтобы не принести дурную славу Федерации.

Основные требования судейства состоят в том, что каждый судья, принявший на себя обязательства оценивать какие-либо соревнования, должен:

- 1) Прибыть вовремя на место проведения соревнований в приемлемом физическом и умственном состоянии.
- 2) Сообщить о своём присутствии организатору соревнований и Главному судье.
- 3) Выяснить расписание соревнований.
- 4) Быть способным исполнять свои обязательства в качестве судьи в соответствии с расписанием.
- 5) На соревнованиях вести себя так, чтобы сохранить хорошую репутацию танцевального спорта ФСТ РК, WDSF.

На соревнованиях судьи, входящие в состав судейской бригады, обязаны:

- 1) Соблюдать такую дистанцию друг от друга и от других участников соревнований, чтобы не создавать помех ни себе ни участникам.

- 2) Занимать такую позицию, чтобы видеть все пары.
- 3) Судить независимо и не сравнивать свои записи с записями других судей.
- 4) Все записи в судейских документах производятся исключительно чернилами, включая пометки «для себя». Все и каждое исправления парафируются (подписываются инициалами автора).
- 5) Не пытаться ознакомиться с именами, номерами, этнической и государственной принадлежностью участников с помощью официальной программы либо каких-либо промежуточных результатов или отметок других судей до окончания турнира.
- 6) Следовать инструкциям Главного судьи.
- 7) Сосредоточиться исключительно на судействе, не общаться с публикой, коллегами-судьями или парами и не отвлекаться на посторонние действия и предметы (мобильный телефон, видео, фотокамера и пр).

Квалификационные требования к категории «юный спортивный судья».

Квалификационные требования включают в себя:

- а) условия присвоения квалификационных категорий по виду спорта:
 - количество и оценку спортивного судейства соревнований для присвоения квалификационной категории (с учетом спортивных судейских должностей);
 - условия прохождения теоретической подготовки и сдачи квалификационных зачетов;
 - участие в спортивных судейских семинарах, требуемых для присвоения квалификационной категории;
 - спортивный судейский стаж;
 - порядок и условия повышения квалификации, переподготовки и аттестации для присвоения квалификационной категории;
 - нормативы по физической подготовке, необходимые для присвоения квалификационной категории (для видов спорта, где такие нормативы предусмотрены правилами видов спорта).
- б) функциональные обязанности и полномочия для спортивных судейских должностей, установленных в виде спорта;
- з) порядок и условия вынесения поощрений и применения мер дисциплинарного воздействия к спортивным судьям;
- и) иные необходимые требования к спортивным судьям, не противоречащие Положению о СС.

К участию в судействе соревнований могут быть допущены только судьи, прошедшие аттестацию в соответствии с Квалификационными требованиями.

При отсутствии Квалификационных требований, утвержденных Министерством, квалификационные категории в данном виде спорта не присваиваются.

8. Специальные навыки.

Развитие профессионально необходимых физических качеств в боксе.

Упражнения для развития быстроты реакции.

В процессе тренировки надо постоянно развивать быстроту реакции боксера.

Развитие быстроты реакции при атаке.

Лучшими для развития быстроты реакции на открытую цель являются упражнения в вольном бою. Произвольно оперируя в нем различными ударами и приемами защиты, боксер выбирает и создает благоприятные моменты для атаки. При этом он должен успеть избрать способ атаки и нанести удар быстро и точно, пока положение тела противника не изменилось.

Упражнения с партнером в перчатках — лучшие из всех упражнений.

Для развития способности боксера быстро реагировать на открытую цель хороши упражнения в нанесении ударов по лапам. В этих упражнениях в качестве приема очень популярен «немой урок». В нем тренер безмолвно создает положение, требующее от боксера точных реакций. Совершенствуя, например, атаку, тренер обуславливает определенные действия боксера положением лап. Так, желая вызвать прямой удар левой в голову, тренер поднимает на высоту головы правую лапу, держа ее плоскостью к боксеру; или, желая вызвать боковой удар левой в голову, подставляет левую лапу плоскостью вправо.

С помощью лап можно разучивать не только одиночные удары, но и двойные и серии ударов.

Развитие быстроты реакции при защите.

Все защитные действия боксера строятся на быстроте его ответной реакции. Успех защиты зависит от способности боксера предугадывать характер готовящейся атаки, замечать начало и направление ударов противника, быстро и своевременно реагировать на них.

Основным средством развития быстроты и точности защитной реакции боксера служат упражнения с партнером в условном бою. Эти упражнения бывают односторонними и двусторонними. При односторонних один партнер атакует, другой — защищается, при двусторонних оба партнера произвольно применяют приемы атаки и защиты, но ограниченные точным заданием.

В начале упражнения задача боксера облегчается несколько замедленным атакующим ударом партнера. В заключительной стадии удар наносят внезапно и с максимальной быстротой. Защищающийся должен успеть отреагировать на удар одним защитным движением, сохраняя его правильную форму.

Для развития сложной реакции применяются упражнения на сосредоточение внимания одновременно на двух, трех и более видах защиты. Любой из этих видов боксер должен произвольно противопоставлять одному атакующему удару партнера.

Более сложны упражнения, требующие повышенной остроты восприятия боксера, когда он заранее не знает, какой рукой партнер нанесет атакующий удар. Защищающийся должен успеть определить, какой рукой будет нанесен удар, и выбрать способ защиты. В этих упражнениях тренер обуславливает лишь вид каждого удара партнера и способы защиты от него.

Развитие быстроты реакции при контратаке.

Ответная реакция боксера при контратаке усложняется тем, что, защищаясь, он должен успеть заметить незащищенное место у противника и нанести встречный или ответный удар. Чтобы совершенствовать такую сложную реакцию у боксера, требуется кропотливая работа.

В условном бою, который служит основным боевым упражнением, защиту объединяют с контрударом.

Как известно, контрудары подразделяются на встречные и ответные. Встречные требуют более точной и быстрой реакции потому, что они наносятся в одном темпе с движением защиты. Ответные менее сложны, и, если защитные движения усвоены боксером прочно, наносить ответные удары после защиты нетрудно.

Вольный бой, в котором партнеры произвольно применяют все удары и защиты,— лучшее упражнение для контратак. Дополнительными для развития реакции боксера при контратаках служат упражнения с лапами. В них тренер использует одну лапу для собственной атаки, другую подставляет под контрудар боксера, чем создает самые различные боевые положения, содействующие развитию сложных реакций боксера.

Упражнения для развития боевой ловкости.

В основе этих упражнений лежат имитационные упражнения, построенные на координационных основах боксерской техники. Они имеют большое значение для выработки у боксеров технических навыков.

В первоначальном обучении новичка имитационные упражнения используют для того, чтобы ознакомить занимающихся с основами движений боксера и выработать у них необходимые предварительные навыки в этих движениях.

В тренировке опытного боксера имитационные упражнения используют для разминки.

Элементарные имитационные упражнения.

Элементарные имитационные упражнения по своей структуре сходны с боевыми движениями боксера. Они распределяются на три группы, соответствующие основным разделам боксерской техники (передвижения, удары и защита).

Передвижения.

Эти упражнения подбирают в соответствии с характером движений боксера в бою, в которых необходимо постоянно сохранять равновесие, обеспечиваемое быстрыми передвижениями. Упражнения построены на скользящих боксерских шагах, производимых, как и в бою, на передней части ступни. Упражнения выполняют во время движения по кругу.

Примерные упражнения.

1. Передвигаться мелкими скользящими шагами.
2. Передвигаться скользящими приставными шагами, левым или правым боком вперед.
3. Быстро передвигаться боком скользящим приставным шагом, попеременно поворачиваясь на 180°.
4. Быстро передвигаться боком попеременным шагом, т. е. поочередно переставлять ноги в передне-заднем направлении (рис. 112).
5. Передвигаться вперед в боевой стойке приставным шагом.

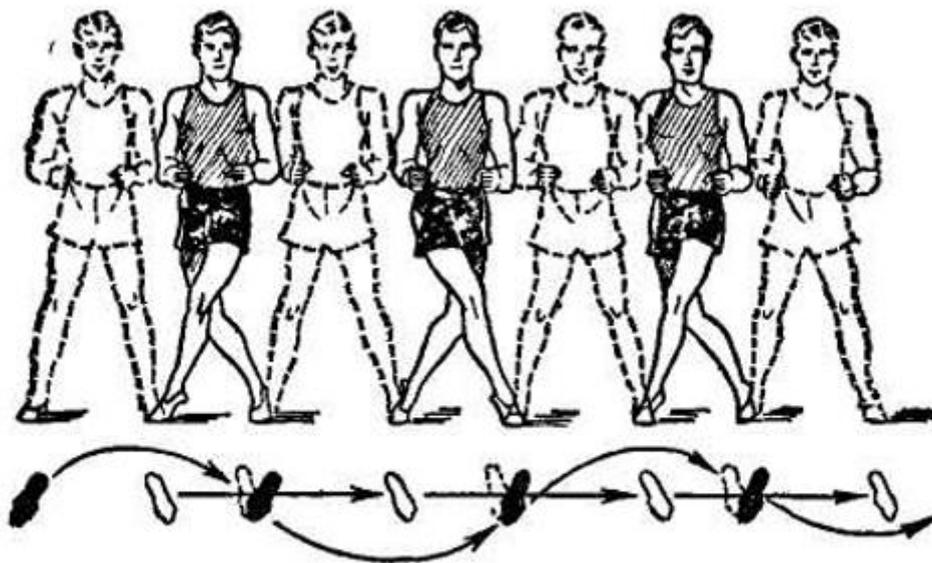


Рис. 112. Упражнения в передвижениях попеременным шагом

Удары.

Эти упражнения, выполняемые во время движения по кругу, помогают выработать необходимую боксеру согласованность движений и усвоить технику ударов.

Примерные упражнения.

1. Наносить прямой (снизу, боковой) удар левой рукой с шагом левой ногой. Правой ногой делать свободный промежуточный шаг после каждого удара
2. Вращать туловище направо и налево с перекрестной координацией (с шагом левой — поворот налево, с шагом правой — направо).
3. Наносить прямой (снизу, боковой) удар левой с шагом правой ногой.левой ногой делать свободный промежуточный шаг.

4. Наносить прямой (снизу, боковой) удар правой с шагом левой ногой. Правой ногой делать промежуточный шаг.
5. Попеременно наносить прямые (снизу, боковые) удары левой и правой рукой. Удар левой наносить с шагом правой ногой, удар правой — с шагом левой. После каждого удара делать два свободных промежуточных шага.
6. Попеременно наносить основные удары с шагами вперед. Удар левой наносить с шагом правой ногой, удар правой — с шагом левой.
7. То же упражнение с шагом назад. Удар левой наносят, когда отставляют назад левую ногу, удар правой — когда отставляют правую. Вес тела переносят на отставляемую назад ногу только в момент следующего удара.

Защита.

Упражнения, построенные на защитных движениях, подготавливают занимающихся к овладению защитой. Выполняются они во время движения по кругу.

Примерные упражнения.

Подставка.

1. Подставка правой ладони с шагом вперед левой ногой.
2. Подставка тыльной стороны правой кисти с шагом вперед левой ногой.
3. Подставка тыльной стороны левой кисти с шагом вперед правой ногой.
4. Попеременная подставка тыльной стороны кисти (левой и правой руки) с шагом разноименной ногой.
5. Подставка левого плеча с шагом вперед правой ногой.
6. Подставка правого плеча с шагом вперед левой ногой.
7. Попеременная подставка левого и правого плеча с шагом вперед разноименной ногой.
8. Подставка согнутой в локте прижатой к туловищу правой руки с шагом вперед левой ногой.
9. Подставка согнутой в локте прижатой к туловищу левой руки с шагом вперед правой ногой.
10. Попеременная подставка согнутых в локте прижатых к туловищу левой и правой рук с шагом вперед разноименной ногой.

Уклон.

1. Уклон влево с шагом вперед левой ногой.
2. Уклон вправо с шагом вперед правой ногой.
3. Попеременные уклоны влево и вправо с шагом вперед одноименной ногой.
4. Уклон влево с шагом назад правой ногой.
Уклон вправо с шагом левой ногой.
5. Попеременные уклоны влево и вправо с шагом назад разноименной ногой.

Отбив.

1. Отбив правой рукой влево-внутри с шагом вперед левой ногой.
2. Отбив левой рукой вправо-внутри с шагом вперед правой ногой.
3. Попеременные отбивы внутрь правой и левой рукой с шагом вперед разноименной ногой.
4. Отбив правой рукой вправо-наружу с шагом вперед левой ногой. Отбив правой рукой влево-внутри с шагом вперед правой ногой. Отбив левой рукой вправо-внутри с шагом назад левой ногой.
5. Попеременные отбивы внутрь правой и левой рукой с шагом назад одноименной ногой.

Нырок.

1. Нырок влево с шагом вперед левой ногой.
2. Нырок вправо с шагом вперед правой ногой.
3. Попеременные нырки влево и вправо с шагом вперед одноименной ногой

Уход.

1. Шаг левой ногой влево-вперед с поворотом туловища влево.
2. Шаг правой ногой вправо-вперед с поворотом туловища вправо.
3. Попеременные шаги влево-вперед и вправо-вперед с поворотом туловища в одноименную сторону.
4. Шаг левой ногой влево-назад с поворотом туловища вправо.
5. Шаг правой ногой вправо-назад с поворотом туловища влево.
6. Попеременные шаги влево-назад и вправо-назад с поворотом туловища в разноименные стороны.

Все перечисленные подготовительные упражнения к защитам можно применять и для подготовки к контрударам. В этом случае с защитным движением соединяют возможное при нем движение встречного удара или после защитного движения выполняют тот или иной возможный ответный удар. В каждом случае движение контрудара подчинено применяемой защите.

Сложные имитационные упражнения — "бой с тенью".

«Бой с тенью», или бой с воображаемым противником,— имитационное упражнение, основанное на сложных произвольных боевых движениях боксера (рис. 113). Оно помогает лучше овладеть техникой бокса и совершенствовать нужные двигательные навыки.

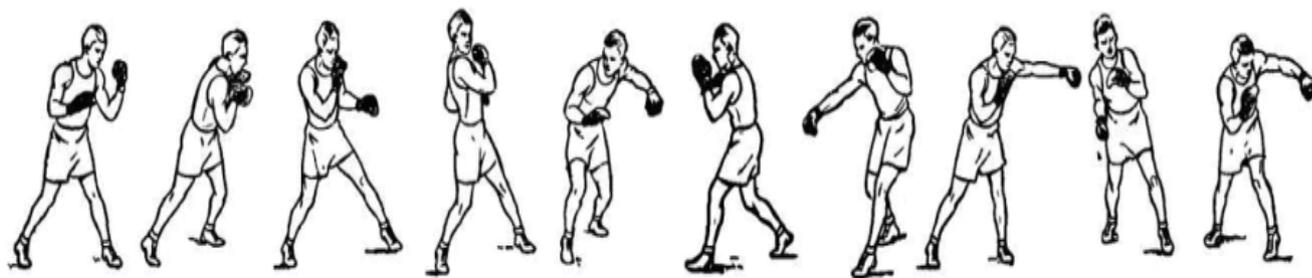


Рис. 113. «Бой с тенью»

В этом упражнении боксер совершенствуется в технике передвижений, ударов и защиты, учится свободно и легко переходить от защитных действий к наступательным и обратно, приобретает непринужденность в боевых действиях.

Чтобы яснее представить себе сущность этого упражнения, достаточно устранить из боя противника, оставив боксеру все те движения и действия, которые он производил в бою. Это и будет бой с тенью противника.

Смысл упражнения в том, что боксер, имитируя все те движения, которыми он пользуется в настоящем бою, может спокойно практиковаться в них и совершенствовать свою манеру боя без помех со стороны партнера. Отсутствие всякой зависимости от партнера дает боксеру возможность сосредоточить все внимание на совершенствовании в нужных движениях.

В обучении боксера «бой с тенью» служит одним из основных упражнений. Задачи боксера в «бою с тенью» всегда определяются темой занятия. Те боевые средства, которые изучают в текущем занятии, используют и в «бою с тенью». Например, когда в начале курса обучения изучают боевую стойку, передвижения и прямые удары, темой «боя с тенью» будут именно эти элементы техники. Боксер должен довести выполнение их до совершенства, добиваясь непринужденности, легкости, свободы и быстроты своих движений.

Постепенно, от занятия к занятию, по мере усвоения учебного материала, «бой с тенью» усложняют новыми техническими элементами. Тренер должен внимательно следить за тем, чтобы ученик усвоил эти элементы и научился слитно сочетать их. Таким образом, «бой с тенью» к концу обучения будет как бы боевым комплексом, состоящим из всех боевых приемов, которыми боксер произвольно пользуется в бою.

В тренировке опытного боксера «бой с тенью» используют для разминки перед боевыми упражнениями с партнером. «Бой с тенью» отлично настраивает нервно-мышечную систему боксера на специфическую деятельность в бою на ринге.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Специальная выносливость боксера вырабатывается в систематических тренировочных занятиях многократным повторением специальных упражнений.

Упражнения без партнера - имитационные упражнения (элементарные и сложные) - построены на боевых движениях боксера (передвижениях, ударах и защитах). Цель их - подготовить занимающихся к овладению специальными боевыми навыками, составляющими технику бокса

Упражнения с боксерскими снарядами - удары по мешку, груше, настенной подушке, пунктболу, лапам и другим специальным боксерским снарядам - выполняются с целью развить и совершенствовать умение наносить удары правильно, точно, сильно, быстро и в слитном сочетании (в сериях), а также для развития специальной координации и выносливости боксера.

Боевые упражнения с партнером.

К этим основным упражнениям боксера относятся: условный бой, ограничиваемый определенными действиями партнеров, и вольный бой, построенный на произвольных действиях партнеров. Эти виды упражнений направлены на совершенствование боксера в технике и тактике бокса, а также на попутное развитие выносливости.

Многократным повторением указанных специальных упражнений боксера осуществляется нервная настройка его организма на специфическую деятельность в бою на ринге.

Упражнения для выработки умения расслабляться в бою.

Боксер высокого класса отличается способностью вести бой на ринге свободно и непринужденно. Эта способность заключается в умении произвольно расслаблять мышцы и избегать ненужных напряжений.

Расслабление в процессе боксирования имеет исключительно важное значение для сохранения энергии в бою, сохранения способности быть ловким, быстрым и точным в действиях.

Излишнее напряжение мышц, не участвующих в тех или иных движениях, вызывает преждевременное утомление. В процессе боя мышцы бывают сильно напряжены только при нанесении ударов, да и то удары в большинстве своем наносятся с небольшой силой. Все остальные движения выполняются легко и свободно. Но когда плохо координированный боксер излишне напрягается, то возможности для отдыха у него отсутствуют, и он быстро утомляется.

В процессе боя при непрерывной и быстрой смене ситуаций боксеру важно быть высоко-координированным, т. е. способным уметь согласовывать движения различными частями тела при выполнении действий и при переходе от одних действий к другим. При этом боксер должен уметь быстро перераспределять степень мышечных напряжений и расслаблений.

Быстрота и точность движения боксера и, в частности, ударов целиком зависят от умения расслаблять мышцы, не участвующие в данных движениях. Так, например, из напряженного положения тела невозможно придавать удару точность и наносить его быстро. При нанесении удара опытный мастер начинает его мягко, постепенно усиливая напряжение мышц по мере движения удара. После нанесения удара боксер мгновенно расслабляет мышцы, участвовавшие в ударе, для дальнейших действий. Это дает отдых мышцам и содействует быстроте действий.

В процессе спортивного совершенствования выработке умения расслабляться в бою должно уделяться специальное внимание.

Упражнения на расслабление из группы общеразвивающих не могут полностью решить этой задачи, а лишь служат общей подготовкой в выработке способности ощущать расслабление мышц и контролировать его в процессе тренировки.

Умение расслабляться в специфических условиях боксирования может быть выработано только специальными боксерскими упражнениями, к которым относятся: имитационные, с боксерскими снарядами и с партнером. Этими упражнениями осуществляется специальная настройка нервно-мышечного аппарата боксера на его специфическую спортивную деятельность.

Основными для выработки умения расслабляться в бою служат упражнения с партнером в условном бою. Эти упражнения в совершенствовании технических приемов снимают ненужные напряжения мышц и способствуют выработке умения свободно и непринужденно держаться и действовать в процессе боя на ринге.

Страховка и самостраховка. Методы предупреждения травматизма.

Изучения всех боевых искусств, приемов физического воздействия, самозащиты без оружия всегда начинается с усвоения правил и способов самостраховки и страховки партнера, с которым отрабатываются приемы. Повторять и совершенствовать их нужно на каждом занятии. Получение стойкого навыка самостраховки является также очень важным для исключения травматизма на занятиях по специальной физической подготовке. Этот навык сохраняется на годы и может не раз спасти жизнь и здоровье.

Самостраховка - это умение падать, не травмируясь, что является очень важным фактором при выполнении бросков и других приемов физического воздействия. В частности, если принять во внимание условия, при которых происходит физическое противоборство с правонарушителем, такое умение становится еще важнее. В реальном столкновении с противником падения используются для выполнения многих действий, таких как передвижение, предупреждение травм, быстрого уклонения от удара, захват и др. Технику безопасного падения начинают изучать с выполнения самых простых движений группирования, кувырков и перекатов.

Страховка партнера применяется для предупреждения травм и повреждений при отработке приемов физического воздействия. Она также включает в себя уважительное отношение к партнеру и воздержание от применения опасных и запрещенных действий. Одним из основных принципов страхования партнера - это выполнение технических действий плавно, без рывков и лишь с постепенно увеличивающейся силой и быстротой. После подачи партнером сигнала о чрезмерном болевом ощущении (хлопком по коврику или партнеру), нужно немедленно остановить выполнение приема. При бросках или других технических действиях, когда один из партнеров падает на ковер или пол, страховка партнера предусматривается в смягчении его падения путем направления его тела на перекат и группирование. Броски необходимо выполнять таким образом, чтобы не касаться ковра головой (не втыкаться головой) и не ударяться своим плечом или локтем. При падении обоих не допускается падения одного на другого.

Чтобы избежать травм и массы неприятных ощущений, нужно научиться падать правильно, то есть с наименьшими потерями для организма. Главное при любом падении - сгруппироваться и погасить удар. Добиться этого можно тремя путями:

- Использовать руки и ноги в качестве амортизаторов.
- Уменьшить силу падения за счет снижения высоты падения и переката.
- Нанести встречный резкий удар по коврику всей поверхностью прямых рук - таким образом удар от падения гасится встречным ударом.

Еще один важный момент: при падении нужно задержать дыхание. Обязательно. Падение на выдохе и, еще хуже, - на вдохе - обеспечит довольно неприятные ощущения. И самое главное - не бояться падать! Тот, кто боится, - набивает больше синяков и шишек.

Техника безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

На занятиях по боксу строго запрещается:

- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы.
- Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серьжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья. Нельзя экспериментировать с техническими элементами данными тренером.
- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера.
- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.
- Использовать макеты оружия не по назначению, нельзя применять технику ножевого боя на тренировках не соблюдая простых правил безопасности и не убедившись, что противник, как и вы, надели защиту для глаз и лица.
- Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.
- Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.
- На занятиях по рукопашному бою необходимо помнить, что жизнь и здоровье учащихся всегда стоит на первом месте.

9. Спортивное и специальное оборудование.

Оборудование спортивного зала.

Специальные снаряды.

Боксер должен систематически упражняться в ударах на специальных снарядах, которые помогают целенаправленно развивать необходимые физические качества, изучать и совершенствовать технические приемы. Специальное оборудование позволяет максимально использовать возможности боксерской тренировки.

Боксерские мешки.

Боксерские мешки бывают цилиндрическими и конусообразными, разных размеров и массы; чаще всего они набиваются волосом, морской травой и технической ватой. В последние годы стали применять поролоновые мешки (круглые поролоновые шайбы надеваются на металлический стержень). Мешок обшивается войлоком и вкладывается в брезентовый, дерматиновый или кожаный чехол.

На верхней части металлического стержня находится кольцо, в которое продевается ремень, соединяющийся с ремнями чехла. От кольца идет цепочка или веревка для подвешивания к потолку.

Мешок можно крепить так, чтобы он передвигался по кругу или горизонтально по прямой для овладения ударами из разных положений (с шагом вправо и влево, вперед и назад).

Пневматическая груша.

Пневматическая груша состоит из кожаной покрышки и вложенной внутрь резиновой камеры, накаченной воздухом до необходимой упругости. Груши могут быть двух-трех размеров; чем меньше груша, тем более она подвижна. При помощи шарнира груша подвешивается к горизонтальной платформе диаметром 20 см и толщиной 5-6 см из твердых пород дерева. Платформа крепится к стене или специальным рамам на высоте, удобной для боксеров. В зале рекомендуется установить 3-4 платформы.

Насыпные и набивные груши.

Бывают разной массы и размеров. Состоят из кожаной покрышки, внутри которой помещен мешочек из брезента или кожи, наполненный горохом, мелкой фасолью, резиновой крошкой или песком с опилками. С успехом применяются груши, в которых до половины налита вода, а затем накачан воздух.

Очень удобна для тренировок набивная груша большого размера (60-70 см в длину, диаметром 30-40 см).

В зале желательно разместить пять-шесть груш разной величины и массы.

Груша на пружине.

Снаряд состоит из чугунной площадки, укрепленной на полу, к которой на высоте 165-175 см прикрепляется стальная пружина диаметром 4-5 см. Сверху пружины крепится груша, широкой частью кверху. От удара груша наклоняется в сторону и снова возвращается в прежнее положение. На этом снаряде боксеры совершенствуют прямые и боковые удары.

Мяч на резинах.

Сверху и снизу мяча сделаны кожаные петли, к которым крепятся растяжки. Обычно верхняя растяжка резиновая, а нижняя — кожаная или капроновая (можно обе из резинового жгута, но желательно, чтобы верхняя растягивалась, а нижняя имела постоянный размер). Мяч после удара двигается в горизонтальном направлении. Как правило, боксеры на нем совершенствуют прямые и боковые удары.

Для совершенствования ударов снизу (а также прямых) такой мяч крепится на более коротких горизонтальных растяжках.

Настенная боксерская подушка.

Из досок толщиной 30 мм изготавливается рама 100 x 800 мм; верхний ее край обивают мягким материалом, а внутреннюю часть набивают конским волосом, кусками резины или войлока и покрывают кожей, дерматином или брезентом. Подушки крепятся на стене и предназначены для изучения и совершенствования прямых и боковых ударов. Желательно иметь в зале две-три настенные подушки.

Подвесной теннисный мяч.

Теннисный мяч, обшитый кожей, при помощи капронового шнура крепится к круглому щиту из досок толщиной 30 мм и диаметром 1,5-2 м. Мяч от удара взлетает по дуге вверх и, ударяясь о площадку, возвращается обратно или меняет направление движения в зависимости от направления удара. На этом снаряде упражняются в прямых и боковых ударах.

Подсобные снаряды и оборудование.

Грузовой подъемник.

К стене прикрепляются стойки с блоками, через которые проходят тросы; к одному концу троса прикрепляется груз (диски от штанги разной массы), а к другому приделываются ручки, за которые берется занимающийся и тянет через блоки груз вверх. Упражнения для развития силовой выносливости выполняют лицом к снаряду и от снаряда.

Скамейка гимнастическая.

На ней выполняют упражнения в упорах, сидя и лежа, в равновесии.

«Мягкая наковальня».

Это автомобильная покрывка, по которой боксер может ударять сверху, справа-сверху, слева-сверху легким молотом (4-5 кг) одной рукой и тяжелым (6-8 кг) двумя руками. При помощи этих упражнений развивают силовую выносливость мышц верхних конечностей, спины и живота.

Гимнастические кольца.

Используются главным образом для силовых упражнений для мышц туловища и на растяжение.

Ворот.

К вороту прикреплен ремень, капроновый шнур или цепочка, на которых крепится груз (гири или диски от штанги). Боксер поднимает груз вверх и затем медленно опускает вниз. Упражнение развивает мышцы верхних конечностей, в особенности кистей и предплечья.

Канат для лазания.

Предназначен для развития силы мышц, главным образом пояса верхней конечности.

Гимнастические стенки и лестница.

Гимнастическая стенка (3-5 пролетов) крепится к стене; на крючках можно вешать гимнастическую лестницу, придавая ей разный угол наклона. На этих снарядах можно выполнять упражнения в упорах, висах и другие, главным образом для развития гибкости и силы отдельных групп мышц.

«Козел» гимнастический.

Прыжки через него развивают ловкость, координацию, быстроту и смелость.

Боксерский батут.

Основой снаряда является рама размером 150 x 120 см из металлической трубы диаметром 4 см. В середине рамы расположен прочный брезентовый квадрат, от его краев отходят резиновые или пружинные растяжки. Рама крепится к стене или к полу. В момент попадания набивного мяча в брезентовый квадрат пружины растягиваются и мяч отскакивает к упражняющемуся. Упражнения с батутом развивают ловкость, остроту зрения и выносливость.

Станок «геркулес».

Комбинированное сооружение, при помощи которого можно развивать большинство физических качеств: силу, силовую выносливость, гибкость, координацию.

Оборудование и инвентарь спортивного зала для специализированных упражнений на 10—12 человек.

Оборудование для специализированных упражнений.

Ринг размером от 5 x 5 до 6 x 6 м

Мешки боксерские от 15 до 40 кг разных размеров — 5 (два подвижные).

Груши боксерские насыпные (наливные) — 4

Груши боксерские пневматические с платформой — 4

Настенная подушка (боксерская стенка) — 2

Пунктбол (теннисный мяч на веревочке) — 2

Мячи на резинах (пинчбол) — 2

Инвентарь.

Перчатки боксерские 300 г — 16 пар

Перчатки боксерские 350 г — 14 пар

Перчатки боксерские 400 г — 10 пар

Перчатки боксерские для снарядов — 14 пар

Лапы тренерские — 4 пары

Маски боксерские — 15

Скакалки — 15

Гантели 0,5-2 кг — 15 пар
Булавы — 15 пар
Палки гимнастические утяжеленные — 15
Мячи набивные 1,5-4 кг — 8
Мячи (баскетбольный, футбольный, волейбольный) — 6

Оборудование для общеразвивающих упражнений.

Настенные блоки с грузом — 2
Гимнастическая стенка — 6 пролетов
Штанга укороченная — 1
Гимнастические скамейки — 2
«Мягкая наковальня» с молотом — 1
Ворот — 1 Блочная установка — 1
Кольца гимнастические — 1 пара
Боксерский батут — 1
Станок «геркулес» — 1

Оборудование общее.

Ковры-дорожки
Зеркало настенное (2-1 м) — 1
Электросекундомер — 1
Аптечка — 1

Упражнения для боксеров со специальными снарядами.

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



Рис. 59. Упражнения на снарядах.

Упражнения со скакалкой.

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

Упражнения с мешком.

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

боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой).

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

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

Упражнения с настенной подушкой.

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

Упражнения с пневматической грушей.

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

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

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол).

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

выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу). Можно наносить и одиночные удары сбоку слева и справа.

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

Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол).

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

Упражнения с боксерскими лапами (рис. 60).

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

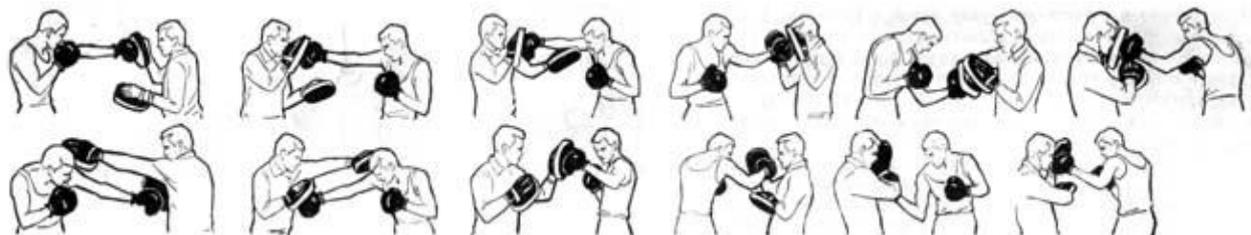


Рис. 60. Упражнения с боксерскими лапами.

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

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

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

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

Вместе с тем тренировка на лапах может оказать и вредное влияние, если тренер не умеет ими достаточно умело пользоваться; например, ставит лапы вдали от поражаемых мест или навстречу удару, нарушая дистанцию, на которую рассчитывает боксер, и этим дезориентирует ученика. Не следует увлекаться упражнениями на лапах и подменять ими боевые упражнения с партнером в перчатках.

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

Содержание и ремонт спортивного и специального оборудования.

Качественная боксерская экипировка – недешёвое удовольствие, как правило, она сделана из натуральной кожи. При интенсивной работе в зале экипировка постоянно подвергается ударному воздействию, мокнет от пота, иногда пачкается кровью, часто заветривается в сумках, багажниках авто, душных шкафчиках, затем пересыхает, шелушится и трескается.

Конечно, если перчатки или шлем действительно хорошего качества даже при таком небрежном обращении они продержатся долго – как минимум год. Соблюдение же простых правил по уходу может многократно увеличить этот срок.

Важный момент! Сушите и проветривайте экипировку после каждой тренировки. Для этого необходимо достать экипировку из сумки и разложить в сухом и проветриваемом помещении, пока она не высохнет. На батарее или при помощи любых нагревательных приборов экипировку сушить нельзя - она быстро придет в негодность.

После проветривания необходимо удалить влажной салфеткой для рук всю выступившую на поверхность соль. Именно из-за соли кожа пересыхает, трескается и ломается. Особенно это касается шлема в местах, где он прилегает к лицу.

После протирки рекомендуется смазать кожу экипировки маслом или бальзамом на основе воска. Делать это можно несколько раз в месяц. Пропитка будет способствовать сохранению эластичности кожи.

Если в конструкции боксерских перчаток используются пены закрытоячеистого типа, особых проблем с сушкой изнутри возникнуть не должно, естественного проветривания хватит, что бы перчатки полностью просушивались и внутри них не образовывался неприятный запах.

В бюджетных моделях боксерских перчаток, в которых защитный наполнитель впитывает влагу, для дополнительного осушения перчатки можно использовать смятые газеты или мешочки с силикагелем. Для избавления от неприятного запаха в таких случаях самый простой и легкий способ использовать дезодорант для обуви.

Еще один важный момент – никогда не стирайте кожаную экипировку в стиральной машинке. Это не кроссовки, после машинной стирки печатки или шлем придут в негодность.

Промежуточная и итоговая аттестация.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает: 1) бег 30 м. со старта; 2) непрерывный бег в течение 5 мин.; 3) челночный бег 3x10 м.; 4) 10-секундный бег на месте с максимальной частотой движений; 5) прыжок в длину с места; 6) прыжок вверх с места; 7) прыжки с «прибавками»; 8) подтягивание из вися на руках; 9) бросок набивного мяча; 10) выкрут с палкой; 11) наклон вперед.

Организация и проведение тестирования.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований ДЮСШ, СДЮШОР в установленные сроки (сентябрь, май ежегодно). Результаты тестирования вносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе в другую

спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

- 1) Бег 30 м. с высокого старта, с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.
- 2) Непрерывный бег 5 мин., м. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.
- 3) Челночный бег 3x10 м., с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.
- 4) Бег на месте в максимальном темпе; учитывают количество беговых шагов в течение 10 сек. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 м. натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром резины и умножается на 2.
- 5) Прыжок в длину с места, см. – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.
- 6) Прыжок вверх, см. – выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.
- 7) Прыжки с «прибавками», количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы, в пределах которых спортсмену предстоит производить «прибавки». На расстоянии $\frac{1}{4}$ величины максимального результата спортсмена отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающим выполнению упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии $\frac{3}{4}$ максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в двух прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки («прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.
- 8) Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- 9) Бросок набивного мяча весом 2 кг. вперед из-за головы, см. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.
- 10) Выкрут рук с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см. (или наклеена сантиметровая лента). Из положения, стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.
- 11) Наклон вперед, см. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком +, если выше – со знаком - . Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

В зачет спортсменам идут результаты выполнения 5 обязательных и 3 дополнительных тестов. В качестве последних могут быть использованы любые другие из числа приведенных в программе упражнений.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для группы базового уровня сложности.

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз)
	Подъем ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для групп углубленного уровня сложности**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 15,8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин 40 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 8 раз)
	Подъем ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м)

Список используемой литературы:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Федеральная целевая программа развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (в рамках государственной программы «Развитие образования» на 2013-2020 годы)
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (утверждён приказом Минспорта России от 16.04.2018г. №348);
4. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждено приказом Минспорта РФ от 13.09.2013г. №730)
5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждено приказом Минспорта РФ от 27.12.2013г. №1125)
6. Бокс: Учебник для институтов физической культуры /Под общ. Ред .И.П.Дегтярёва.- М.:ФиС,1979.
7. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва /Федеральное агентство по физической культуре и спорту /А.О.Акопяни др.– М.:Советский спорт,2007.
8. Бокс. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства /Под. общ. ред. Б.И.Бутенко др.–М.:1985.
9. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2014.
10. Всё о боксе /Сост. Н.А.Худадов, И.В.Циргиладзе; подред. Л.Н.Сальникова. - М.,1995.
11. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд).-М.: ОлимпияПресс,2004.
12. Нормативно - правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.:1995.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО«ИздательствоАстрель», ООО«ИздательствоАСТ»,2004.
14. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /сист. Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
15. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.:ИНСАН,2001.
16. Игра с мужским характером. Проектирование помещений и залов для бокса, - журнал «Строительство и эксплуатация спортивных сооружений», издательство: ООО «СпортАкадемРеклама», выпуск №3 (50) 2010, 16 марта 2010, 74-77 стр.
17. Гетье А.Ф., Бокс , Изд.: ОГИЗ - Физкультура и Туризм, 1936 г., 88 стр.
18. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. // Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов: - М.: Физкультура и спорт, 1998.
19. Романенко М.И. Молодому боксеру.// М.И. Романенко: - М.: Физкультура и спорт, 1998.