

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
2019г.

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

ПО ВИДУ СПОРТА БОКС

Разработчики программы:

Старший тренер-преподаватель Смирнова А.А.

Тренер-преподаватель по боксу Петрович К.А.

Срок реализации программы: 6 лет
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 учреждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам// Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196;
- 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»;
- Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.04.2018 № 348.

Бокс – эффективное средство всестороннего физического развития, развивает быстроту, силу, выносливость и ловкость. Построенный на активной спортивной борьбе, бокс приучает ребят принимать самостоятельные решения, смело действовать в трудных ситуациях, влияет на развитие смелости, активности и воли к победе.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Программа несомненно является актуальной в силу того, что современное общество малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше может обеспечить спортивная секция. Таким образом, программа является педагогически-целесообразной.

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в спортивной школе, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки.

Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни и к урокам физкультуры в школе.

Отличительной особенностью данной программы является то, что набор в группы производится не по физическим показателям вводного тестирования, а исключительно по желанию учащихся. Обязательным документом является медицинский допуск к занятиям.

Актуальность программы состоит в том, что бокс – популярный вид спорта. А через заинтересованность обучающихся в занятиях данным видом спорта есть возможность мотивировать детей к ведению здорового образа жизни и всестороннему гармоничному развитию личности.

Цель программы: способствовать разностороннему физическому развитию детей школьного возраста посредством занятий боксом.

Основные задачи программы:

Образовательные:

- приобретение знаний об истории развития бокса в мире, в России, в регионе, в крае;
- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания;
- формирование знаний о сбалансированном питании и основам здорового образа жизни;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их места в современном обществе;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по боксу;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта; - обучение основам технических элементов и тактических действий в избранном виде спорта (бокс);
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по боксу;
- выполнение разрядных нормативов;
- приобретение знаний об устройстве спортивного и специального оборудования по боксу, умений использовать его для достижения спортивных целей;
- формирование необходимых знаний о страховке и само страховке, а также о средствах и методах предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

Воспитательные:

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в воспитании личностных качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям боксом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умения брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта (бокс) в свободное время;

Развивающие:

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма средствами занятием боксом;
- развитие тактических навыков и умений вести бой;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий боксом;
- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие навыков и умений, направленных на координацию движений;
- развитие основ физической, тактической и психологической подготовки обучающихся.

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.

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 этапа образовательного процесса, минимальное количество учащихся в группах, режим занятий.

Этапы образовательного процесса	Продолжительность освоения этапов	Период подготовки	Наполняемость групп (человек)	Кол-во часов в неделю
Этап освоения базового уровня сложности	6	1-2 год	25	6
		3-4 год	25	8
		5-6 год	25	8

Условия реализации Программы

Программа по виду спорта бокс имеет **базовый уровень сложности**:

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

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития бокса;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности;
- мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий боксом;

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

В предметной области «общая физическая подготовка»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

В предметной области «вид спорта»:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий боксом;
- формирование двигательных умений и навыков;
- овладение основами техники и тактики бокса;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- выполнение разрядных нормативов (с 1 юн. по 1 сп. разряды);
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами бокса;
- умение развивать физические качества по боксу средствами других видов спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для бокса специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по боксу;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в боксе;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

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)
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25
2.	Общая физическая подготовка	20-30
3.	Общая и специальная физическая подготовка	-
4.	Основы профессионального самоопределения	-
5.	Вид спорта БОКС	15-30
6.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15
7.	Специальные навыки	5-20
8.	Спортивное и специальное оборудование	5-20
9.	Судейская подготовка	-

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 уровень)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по этапам / годам обучения			
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	Базовый уровень 1-2 год обучения	Базовый уровень 3-4 год обучения	Базовый уровень 5-6 год обучения	Углубленный уровень 1-2 год обучения
	Общий объем часов	904		117	721	9	-	232	336	336	
	Обязательные предметные области										
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	117		+	-			21	48	48	
1.2	Общая физическая подготовка	225		-	+			63	81	81	
1.5	Избранный вид спорта - бокс	267		-	+			63	102	102	
	Вариативные предметные области										
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	83		-	+			21	31	31	
2.2	Специальные навыки	92		-	+			32	30	30	
2.3	Спортивное и специальное оборудование	54		-	+			10	22	22	
3.	Теоретические занятия	117						21	48	48	
4.	Практические занятия	721						189	266	266	
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	66						22	22	22	
6.	Аттестация*										
6.1	Промежуточная	9						3	3	3	
6.2	Итоговая	-						-	-	-	
	*Аттестация проводится в рамках предметной области «бокс»										

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределение учебных часов этапа базового уровня 1-2 год обучения

[illegible]

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределение учебных часов этапа базового уровня 3-4 год обучения

[illegible]

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

Месяц Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3		
Общая физическая подготовка	9	8	9	8	9	8	8	8	9	8		
Избранный вид спорта - бокс	8	9	8	9	8	8	9	8	8	9		
Различные виды спорта и подвижные игры	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3		
Специальные навыки	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4		
Спортивное и спец оборудование	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1		
Медицинский контроль	+									+		
Самостоятельная работа											12	10
Всего за месяц	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	12	10
Всего за год	336											

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 игр. 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: лежачего 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 дорогомилдовской «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 каждодневной 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 являются 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.

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 (пинболе), 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. Приседать 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; тоже, 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°; 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 предплечья, 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. 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.

3.1. 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. Выполняться 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 удастся 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.

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.

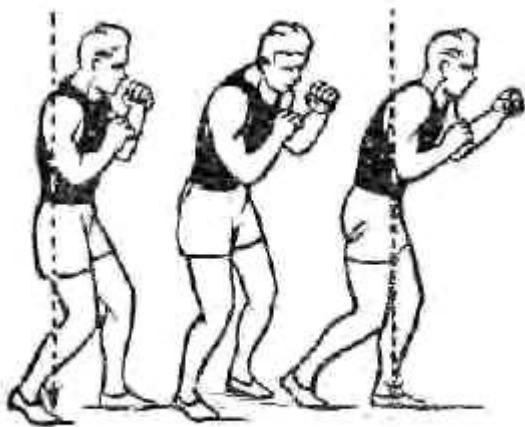


Рис. 20

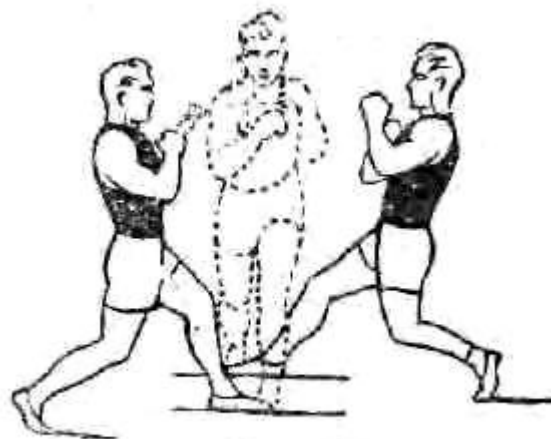


Рис. 21

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

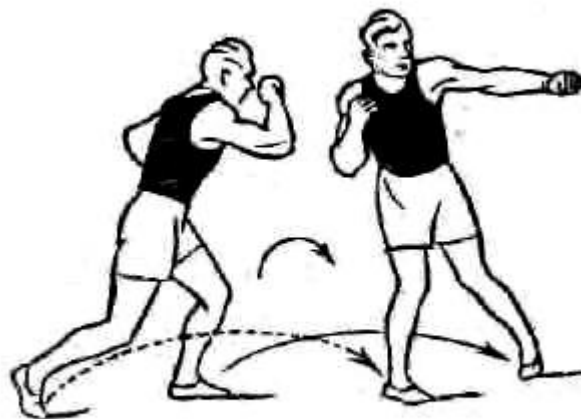


Рис. 23

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 «собранности», 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 большой 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 движений, 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 толковой 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);

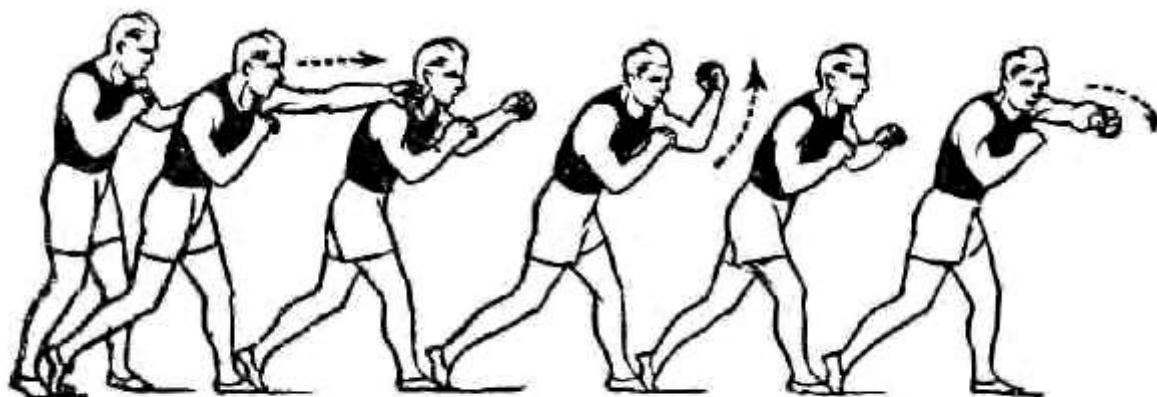


Рис. 24

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 прямом 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);

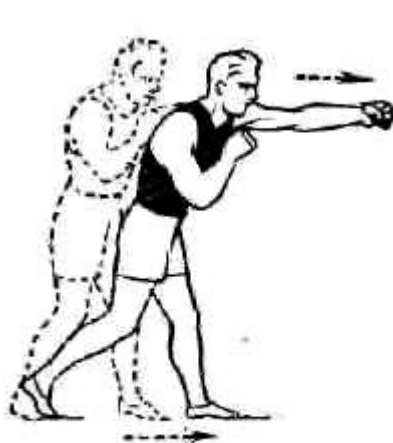


Рис. 25



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).

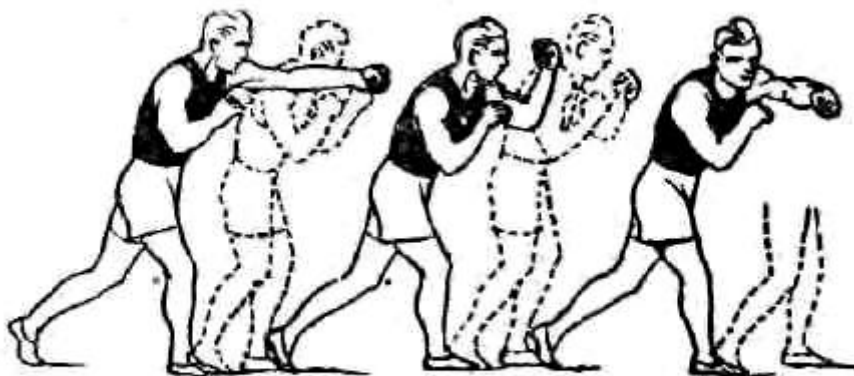


Рис. 27

- 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).

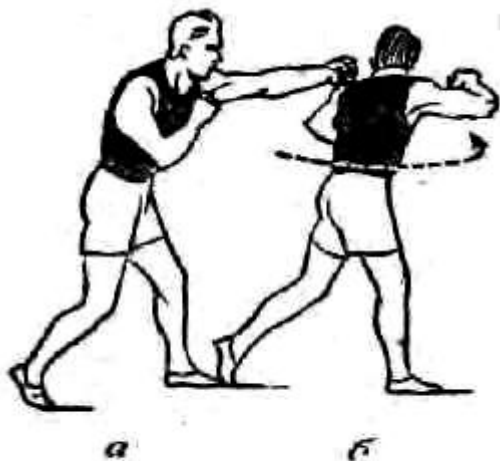


Рис. 29



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 шагом.

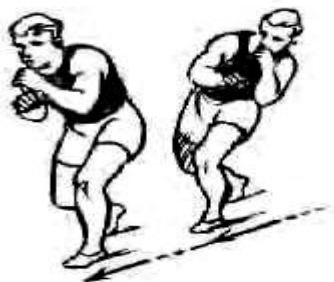


Рис. 31



Рис. 32

10. Сочетать или чередовать нырки и уклоны при передвижении скользящим приставным шагом.
11. Передвигаясь разными способами, сочетать уклоны с подставками рук и плеч.
12. Передвигаясь скользящими 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 скользящими шагами с боковыми шагами вправо и влево (с поворотами и без поворотов туловища).
16. Сочетать передвижения вперед или назад приставными скользящими 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 удастся 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.

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 требованию 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: серёжки, 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 мочевого 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.

4. 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 упражнением 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 годы. 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 суждением 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, вожakov 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.

5. 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 скорости 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 скорости 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.

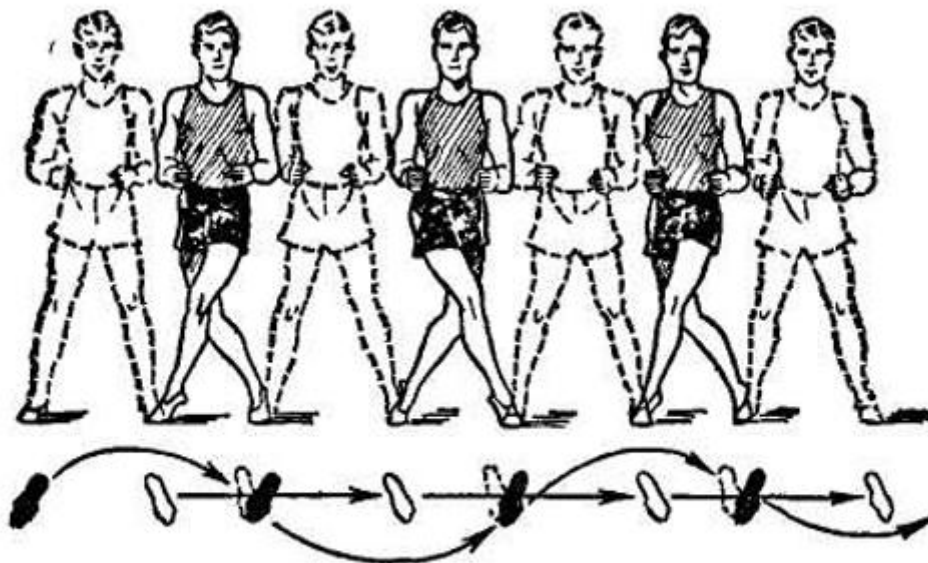


Рис. 112. Упражнения в передвижениях попеременным шагом

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-внутрь с шагом вперед левой ногой.
2. Отбив левой рукой вправо-внутрь 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-внутрь с шагом вперед правой ногой. Отбив левой рукой вправо-внутрь 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.

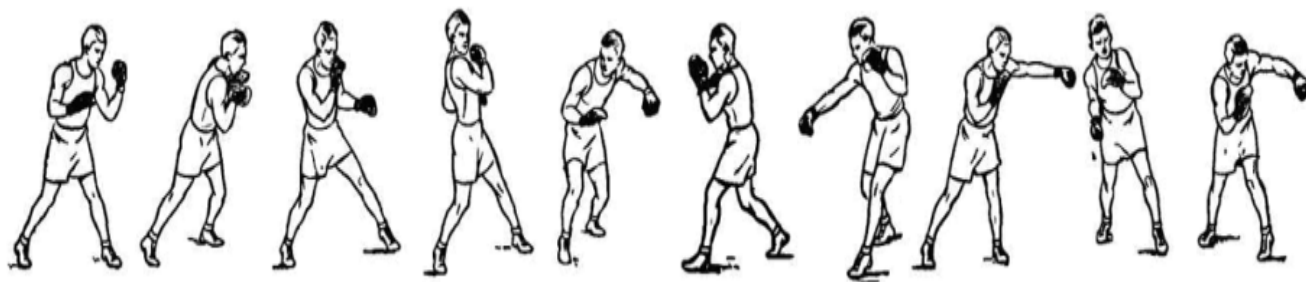


Рис. 113. «Бой с тенью»

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 нервную 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 противостояние 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 коврика 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 партнеру.
- Экспериментировать со своим партнером: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приемов, выдерживать болевой прием, 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 партнером выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приемы.
- 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.

6. 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 вверх. 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 х 800 мм; верхний ее край обивают мягким материалом, а внутреннюю часть набивают конским волосом, кусками резины или войлока и покрывают кожей, дерматином или брезентом. Подушки крепятся на стене и предназначены для изучения и совершенствования прямых и боковых ударов. Желательно иметь и зале две-три настенные подушки.

Подвесной теннисный мяч.

Теннисный мяч, обшитый кожей, при помощи капронового шнура крепится к круглому щиту из досок толщиной 30 мм и диаметром 1,5-2 м. Мяч от удара взлетает по дуге вверх и, ударяясь о площадку, возвращается обратно или меняет направление движения в зависимости от направления удара. На этом снаряде упражняются в прямых и боковых ударах.

Подсобные снаряды и оборудование.

Грузовой подъемник.

К стене прикрепляются стойки с блоками, через которые проходят тросы; к одному концу троса прикрепляется груз (диски от штанги разной массы), а к другому приделываются ручки, за которые берется занимающийся и тянет через блоки груз вверх. Упражнения для развития силовой выносливости выполняют лицом к снаряду и от снаряда.

Скамейка гимнастическая.

На ней выполняют упражнения в упорах, сидя и лежа, в равновесии.

«Мягкая наковальня».

Это автомобильная крышка, 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 (гирия или диски от штанги). Боксер подымает груз вверх и затем медленно опускает вниз. Упражнение развивает мышцы верхних конечностей, в особенности кистей и предплечья.

Канат для лазания.

Предназначен для развития силы мышц, главным образом пояса верхней конечности.

Гимнастические стенки и лестница.

Гимнастическая стенка (3-5 пролетов) крепится к стене; на крючьях можно вешать гимнастическую лестницу, придавая ей разный угол наклона. На этих снарядах можно выполнять упражнения в упорах, висах и другие, главным образом для развития гибкости и силы отдельных групп мышц.

«Козел» гимнастический.

Прыжки через него развивают ловкость, координацию, быстроту и смелость.

Боксерский батут.

Основой снаряда является рама размером 150 х 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 х 5 до 6 х 6 м

Мешки боксерские от 15 до 40 кг разных размеров — 5 (два подвижные).

Груши боксерские насыпные (наливные) — 4

Груши боксерские пневматические с платформой — 4

Настенная подушка (боксерская стенка) — 2

Пунктбол (теннисный мяч на веревочке) — 2

Мячи на резинах (пинчбол) — 2

Инвентарь.

Перчатки боксерские 300 г — 16 пар

Перчатки боксерские 350 г — 14 пар

Перчатки боксерские 400 г — 10 пар

Перчатки боксерские для снарядов — 14 пар

Лапы тренерские — 4 пары

Маски боксерские — 15

Скакалки — 15

Гантели 0,5-2 кг — 15 пар

Булавы — 15 пар

Палки гимнастические утяжеленные — 15

Мячи набивные 1,5-4 кг — 8

Мячи (баскетбольный, футбольный, волейбольный) — 6

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 печати или шлем придут в негодность.

Промежуточная 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 виса 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 детско- юношеской спортивной школы. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований ДЮСШ в установленные сроки (май, июнь ежегодно).

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)

Список используемой литературы:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Об учреждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам// Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196;
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (утверждён приказом Минспорта России от 16.04.2018г.№348);
4. 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;
5. Бокс: Учебник для институтов физической культуры /Под общ. Ред .И.П.Дегтярёва.- М:ФиС,1979.
6. 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.
7. 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.
8. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2014.
9. Всё о боксе /Сост. Н.А.Худатов, И.В.Циргиладзе; подред. Л.Н.Сальникова. - М.,1995.
10. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд).-М.: ОлимпияПресс,2004.
11. Нормативно - правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.:1995.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО«ИздательствоАстрель», ООО«ИздательствоАСТ»,2004.
13. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /сост. Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
14. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.:ИНСАН,2001.
15. 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.
16. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. // Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов: - М.: Физкультура и спорт, 1998.
17. Романенко М.И. Молодому боксеру.// М.И. Романенко: - М.: Физкультура и спорт, 1998.