**БОКС: ОБУЧЕНИЕ И ТРЕНИРОВКА**

**Учебное пособие**

Оглавление Введение……………………………………………………. 5

[Глава 1. Обучение юных боксеров………………………… 7](#_TOC_250032)

* 1. [Классификация техники………………………….…………. 7](#_TOC_250031)

1.1.1. Основные положения боксера……………………………… 7

[1.1.2. Классификация защит………………………………………. 10](#_TOC_250030)

1.1..3 Классификация ударов…………………………………….. 10

* 1. [Классификация средств в боксе…………………………… 11](#_TOC_250029)
	2. [Методические приемы обучения и организация занимающихся на занятиях……………………………………….. 11](#_TOC_250028)
	3. Методы создания представления о выполняемом движе- нии…………………………………………………………… 12
	4. [Методы обучения движениям……………………………… 13](#_TOC_250027)
	5. [Обучение основным положениям, ударам, защитам](#_TOC_250026)

[/Методика проведения первых практических занятий/….. 13](#_TOC_250025)

* 1. Последовательность прохождения материала на первом году обу- чения………………………………………………. 17
	2. [Обучение основам тактики бокса………………………….. 19](#_TOC_250024)
	3. [Особенности обучения боксера – левши………………….. 21](#_TOC_250023)
	4. [Тактическая подготовка…………………………………….. 22](#_TOC_250022)
	5. [Методическая последовательность в обучении тактике бок- са…………………………………………………………… 29](#_TOC_250021)
	6. [Контроль за процессом становления тактического мастер- ства…………………………………………………………. 31](#_TOC_250020)
	7. Годовой и месячный планы работы, план-конспект занятий……………………………………………………… 33

[**Глава 2.**Тренировка боксеров старших спортивных разря- дов…………………………………………………………… 39](#_TOC_250019)

* 1. [Планирование спортивного совершенствования…………. 39](#_TOC_250018)
		1. Периодизация спортивной подготовки в отдельном макроцик- ле……………………………………………………… 39
		2. [Построение микро- и мезоциклов…………………………. 41](#_TOC_250017)
		3. Основы чередования занятий с различными по величине и направ- ленности нагрузками в микроцикле подготовки … 43
	2. [Техническая подготовка……………………………………. 48](#_TOC_250016)
		1. [Метод усложнения внешней обстановки…………………. 49](#_TOC_250015)
		2. Выполнение упражнений при различных состояниях организма боксера, затрудняющих выполнение технических дей-

ствий…………………………………………………….. 51

* + 1. [Метод облегчения условий выполнения технических действий](#_TOC_250014)

……………………………………………………….. 53

* + 1. [Метод сопряженных воздействий………………………… 54](#_TOC_250013)
		2. [Методика применения боксерских «лап» на различных этапах обу- чения………………………………………….. 55](#_TOC_250012)
	1. [Совершенствование физической подготовки…………….. 56](#_TOC_250011)
		1. [Методика развития быстроты……………………………… 57](#_TOC_250010)
		2. [Методика развития силы…………………………………… 59](#_TOC_250009)
		3. [Методика развития выносливости…………………………. 62](#_TOC_250008)
		4. [Методика развития ловкости………………………………. 63](#_TOC_250007)
	2. Программа педагогического тестирования боксеров с целью отбора

в сборные команды…………………………… 67

* + 1. [Технико-тактическая подготовленность………………….. 67](#_TOC_250006)
		2. [Физическая подготовленность……………………………… 68](#_TOC_250005)
		3. [Психофизиологические показатели……………………….. 69](#_TOC_250004)
	1. [Основы многолетней подготовки единоборцев………….. 70](#_TOC_250003)
		1. [Этап начальной подготовки……………………………….. 74](#_TOC_250002)
		2. [Этап углубленного совершенствования………………….. 81](#_TOC_250001)
		3. [Этап реализации индивидуальных возможностей единобор- цев………………………………………………………. 94](#_TOC_250000)
		4. Законы победы и законы формирования спортивного мастерства в единоборствах ………………………………….. 98

**Глава 3.** Нетрадиционное оборудование залов бокса……. 100

* 1. Индивидуальное тренажерное устройство для совершенствования точности боксерских ударов………………….. 101
	2. Наклонная платформа для совершенствования техники ударов на ближней дистанции…………………………….. 102
	3. Тренажер для отработки точности сильных ударов в боксе 103
	4. Тренажерное устройство для совершенствования точности боксер-

ских ударов…………………………………………. 104

* 1. Боксерский тренажер для совершенствования техники ударов в

условиях «помех»…………………………………. 105

* 1. Боксерский тренажер «турникет»………………………….. 106

3.7. Шарнирная штанга…………………………………………. 106

* 1. Тренажерное устройство для укрепления мышц поясничной обла- сти и брюшного пресса

107

* 1. Тренажер для отработки ударов под (через) руку………… 107

3.10. Тренажер дыхания………………………………………….. 108

* 1. Настенная тензоплатформа фасеточного типа для измерения силы

ударов в боксе……………………………………. 109

* 1. Устройство для тренировки боксеров-юношей…………… 109

**Литература**……………………………………………….. 111

# Введение

До распада Советского Союза можно было выделить советскую школу бокса и близкую к ней европейскую (страны социалистического лагеря), американскую и осо- бое место занимала кубинская школа. В советской и европейских школах бокса упор делался на типовую технику бокса, обыгрывание противника, игру, большое количе- ство передвижений, обманных действий. Предпочтение отдавалось дальней дистанции. Конечно было немало и самобытных боксеров, не укладывающихся в общие рамки. Но в целом, такая характеристика советской школы бокса была верной и отчасти, объясня- лась тем, что руководство осуществлялось из единого центра, были единые методиче- ские подходы в обучении и тренировке. Ограниченные возможности выезда из страны и обмен опытом с другими спортсменами. Спортсмены, входящие в основной состав сборной команды, постоянно должны были доказывать, что они сильнейшие. Порой политические интересы руководства шли в разрез с целесообразностью планирования тренировочного процесса. Так, к примеру, на ежегодных встречах СССР-США, наше руководство всегда ставило задачу выиграть любой ценой и для этого включало в со- став сильнейших боксеров, в то время как, для американцев эти встречи были всего лишь частью подготовки к главным соревнованиям сезона. Основная конкуренция бы- ла между спортсменами одной страны и большие трудности попасть в основной состав сборной страны. И стать чемпионом страны порой было труднее, чем чемпионом Евро- пы. Но увы, будучи сильнейшими в Европе наши боксеры уступали боксерам с острова

«свободы» Кубы.

Причины доминирования кубинских боксеров на международной арене не одно- значны и могут складываться из различных факторов. Во-первых- до революции на Ку- бе был профессиональный бокс и остались традиции, методика, отношение к спорту и т. д.; во- вторых – в нищей стране, изолированной от всего мира, спорт – единственное средство «выбиться в люди», сделать карьеру; в третьих – долгое время бокс считался и считается спортом номер один на Кубе, из-за любви к нему лидера Кубинской рево- люции Фиделя Кастро, которого команда считает своим официальным тренером; в чет- вертых – кубинцы приглашали для работы с командой советских тренеров : Червоненко А. и Романова В.М., передавших им нашу, далеко не худшую, методику тренировки; в пятых – феноменальная двигательная одаренность самих кубинцев, прекрасные усло- вия для тренировок, включая климатические; в шестых – многоуровневый состав сбор- ных команд, которым предоставили возможность колесить по всему свету, выступать в соревнованиях по итогам которых комплектуется основной состав сборной команды. И, наконец, материальное поощрение, размеры которого целиком зависят от спортивного результата, что немаловажно, тем более в стране с низким уровнем жизни.

Американский любительский бокс всегда был представлен студенческим бок-

сом, сделав себе имя, боксер не задерживался в любителях и спешил перейти в профес- сионалы. А тренеру предстояла нелегкая задача за олимпийский цикл подготовить но- вую команду.

С распадом Советского Союза и социалистического лагеря усилилась конкурен- ция за счет команд других стран, а также российских боксеров, выступающих за другие страны. Появились дополнительные источники финансирования, возможность чаще участвовать в международных соревнованиях, проводить совместные сборы и, как итог этого, в настоящее время российские боксеры на равных соперничают с кубинцами.

Вместе с положительными тенденциями появились и негативные. Так, усилился отток из любительского бокса в профессиональный, в кикбоксинг и другие виды кон- тактных единоборств. Часть молодежи переориентируется с бокса на восточные едино- борства, которые получают мощную рекламу из средств массовой информации.

Несмотря на это любительский бокс в нашей стране успешно развивается. Лю- бительский бокс единственный из ударных видов спорта входит в программу Олим- пийских игр. Российские боксеры успешно выступают на чемпионатах мира и Олим- пийских играх. Идет взаимообогащение различных школ бокса и, в тоже время, упор делается на яркие индивидуальности. Боксер –любитель должен обладать широким техническим арсеналом и, одновременно, иметь свои излюбленные, коронные приемы. Должен уметь навязать противнику свой ход поединка, уметь менять тактику по ходу поединка, вести бой на всех дистанциях против боксеров различных стилей. Боксер должен быть хорошо физически развитым, обладать сильным ударом, вести бой в вы- соком темпе и творчески подходить к тренировочному процессу.

# Глава 1. Обучение юных боксеров

# Классификация техники

* + 1. **Основные положения боксера:** Боевая стойка, положение кулака при ударе, понятие о боевых дистанциях, перемещения и передвижения. Классификация может быть различной, все зависит от того, какой признак положить в основу класси- фикации.

**Боевые стойки: различают фронтальную и боевую**. При фронтальной стойке ноги расположены на ширине плеч, ступни параллельны, ноги слегка согнуты в коле- нях, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки подняты на уровень головы, локти выведены вперед, кисти сжаты в кулак, ладонями внутрь, голова смотрит прямо. Из этой стойки начинают изучать удары, так как, движения симметричны, что левой, что правой руками.

При боевой стойке ноги расположены на ширине плеч, левая нога пол-шага вперед, пол-оборота вправо /мизинец левой ноги обращен в сторону противника/, ноги слегка согнуты, вес тела распределен равномерно на обе ноги. Туловище слегка накло- нено вперед, голова смотрит прямо, левая рука согнута под прямым углом, кулак выве- ден вперед на уроне головы, ладонью внутрь. Правая рука согнута под острым углом, локоть прижат к туловищу и защищает правое подреберье, кулак защищает голову. Боксер - левша имеет «зеркальную» стойку.

В зависимости от положения рук боевая стойка может быть открытой и закры- той, от степени сгибания ног - высокой и низкой, от сильнейшей руки - лево - и право-

сторонней. В зависимости от дистанции - чем короче дистанция, тем фронтальнее стойка.

**Положение кулака при ударе.** Удар наносится головками пястных костей /2- 3-4-5 пальцев/, для чего, тыльная сторона ладони и предплечья должны составлять прямую линию или даже тупой угол. Существует выражение «завернуть кулак», чтобы нанести удар правильным местом.

**Понятие о боевых дистанциях.** Различают три дистанции:

дальнюю, среднюю и ближнюю. Дальняя - когда можно достать противника ударом с шагом вперед, средняя - достать ударом без шага, ближняя - любым коротким ударом без шага.

**Под перемещением** принято понимать перенос веса тела с ноги на ногу. Воз- можны три положения, когда вес тела расположен преимущественно на левой, правой или на обеих ногах равномерно.

В основу **классификации передвижений по рингу /** Осколков В.А.,1984**/** по- ложено наличие опорных и безопорных периодов и фаз. Выделяют такие **виды пере- движений: ходьба и прыжки.** /Бег не встречается/. **Ходьба** - попеременная потеря равновесия, при которой отсутствуют безопорные периоды, а период двойной опоры сменяется периодом одиночной опоры.

**Прыжок** - вид передвижения при котором имеет место период полета после отталкивания от опоры с последующим приземлением.

Различают ходьбу обычным шагом, приставным, скрестным и вышагивание. При обычной ходьбе шаг начинается сзади стоящей ногой , двухопорная фаза сменяет- ся одноопорной, имеется период вертикали опорной ноги.

При передвижении приставными шагами шаг начинается ногой, ближней к направлению движения, затем приставляется вторая нога. Период двойной опоры сме- няется периодом одиночной опоры, затем снова двойной. Период прохождения верти- кали опорной ноги отсутствует. При данном способе передвижения значительно мень- ше колебания ОЦМ тела , чем при обычной ходьбе, а значит и меньше затраты энер- гии. /Осколков В.А., Шатков Г.И.,1982/.

При ходьбе скрестным шагом , шаг делается левой ногой вправо или правой влево, при этом ноги перекрещиваются. Такие шаги Градополов К.В./1964/ называл порочными и не рекомендовал обучать им новичков. Вместе с тем боксеры высокого класса применяют данный способ передвижения довольно успешно.

Под вышагиванием необходимо понимать первый шаг приставного шага, когда вторая нога не приставляется. Данный способ передвижения применяется часто при нанесении сильных одиночных ударов с дальней дистанции.

Встречающиеся в литературе другие названия часто содержат в себе какой - либо вариант технического исполнения. К примеру: слитно - скользящие шаги - это приставные шаги, выполняемые слитно, как бы скользя по полу; челночные передви- жения - могут исполняться шагами и прыжками, важен принцип «вперед - назад»; сайд

* степ - вышагивание в одну сторону, с поворотом туловища в другую. См. Рис.1.

Разновидностью **прыжков** принято считать «челночные» передвижения впе- ред- назад **/ скачки** / и в боковых направлениях / **подскоки** /.

**ХОДЬБА**

**Виды передвижений**

# я

**Способы передвижений**

**В а р и а н т ы т е х н и к и в ы п о л н е н и**

Семенящие Слитные Одноименные

Разноименные

Слитно- скользящие Одноименные Боковые Разноименные Шафл Челночные

Семенящие

Маховая

нога

про-

Сайд-степ

Боковые

носится

впереди

или

сзади

опорной

Вышагива- ние

Скрестные шаги

Приставные ша- ги

Обычные ша- ги

**ПРЫЖКИ**

Подскоки Челночные Отскоки

Скачки

Рис.1 Классификация передвижений боксеров по рингу

# Классификация защит

Различают защиты при помощи: рук, ног, туловища и комбинированные.

**Защиты при помощи рук:** 1.Подставки, когда под удар подставляется локоть, тыльная сторона предплечья, ладони, раскрытая ладонь, плечо; 2. Остановки /они же

накладки/, когда удар останавливается в самом начале, путем наложения рук на пер- чатки, предплечья, плечи противника; 3. Отбивы, при которых кулак смещается с ли- нии удара. Примерно в средней фазе удара, боксер отбивает внутренней или наружной стороной предплечья удар противника в сторону.

**Защиты при помощи ног:** Выполняются при помощи различных передвиже- ний. Цель этих защит занять такую дистанцию и местоположение по отношению к противнику, при которых тот не сможет эффективно наносить удары. К примеру: разо- рвать дистанцию, сделав несколько шагов назад, уйти в сторону с линии атаки или за спину противника, или максимально близко сократить дистанцию, войдя в «клинч», при котором ни вы, ни противник не сможете наносить удары.

**Защиты при помощи туловища:** Уклоны и нырки. Выполняются при ударах в голову. От прямых ударов - уклон, при котором голова смещается в сторону, от боко- вых - нырок, в данном случае голова уходит под руку, как бы ныряя. В литературе так- же встречается защита отклоном назад, /Градополов К.В.,1964/ которая может приме- няться от обоих типов ударов.

**Комбинированные защиты** представляют из себя комплекс вышеперечислен- ных защит выполняемых одновременно или последовательно.

* + 1. **Классификация ударов** возможна по ряду признаков:
1. По траектории движения кулака - прямые, боковые и снизу; 2. По бьющей руке - ле- вой, правой руками; 3.По цели - в голову, в туловище; 4. По количественному признаку
* одиночные, двойные и серии ударов / три и более ударов/; 5. По тактическому при- знаку - атакующие, контратакующие и обманные /ложные/ удары. Контратакующие, в свою очередь, различаются на ответные /выполняемые после защиты/ и встречные

/выполняемые одновременно с защитой/. В основу классификации могут быть положе- ны и не основные признаки , например: по силе - сильные и слабые; по дистанции - короткие и длинные и т. п.

# Классификация средств в боксе

Наиболее простая классификация упражнений, принятая в боксе, основывается на их соотносительности с соревновательными упражнениями. Соревновательные упражнения в парах, в перчатках называются специальными. Упражнения из других видов спорта - общеразвивающими. Все упражнения, которые находятся как бы меж- ду ними - специально-подготовительными. К таким упражнениям относятся: удары по снарядам, «лапам», имитационные упражнения /бой с «тенью»/, имитационные упражнения в парах и т.п. В отдельную подгруппу выделяют подводящие упражнения. Эти упражнения, как бы «подводят» к овладению более сложными, соревновательными упражнениями, т.к. они более просты в исполнении, но похожи по структуре выполне- ния или проявлению физических качеств. Специально-подготовительные упражнения могут выполняться с различными предметами: скакалками, набивными и теннисными мячами, гантелями, амортизаторами, молотками и т.п. Сами общеразвивающие упраж-

нения, в зависимости от периода подготовки и задач тренировки, могут изменяться по характеру выполнения и структуре, приближаясь к специфике бокса.

Что касается физической подготовки боксера, то все вышеперечисленные упражнения применяются для развития, необходимых ему, физических качеств. Одни и те же упражнения, в зависимости от способа их применения, могут использоваться для развития различных качеств.

# Методические приемы обучения и организация занимающихся на занятиях

Основными положениями занимающиеся овладевают в **одно шереножном строю под общую команду тренера.** Это обусловлено тем, что тренер должен видеть одновременно всех занимающихся, а тем, в свою очередь, ни что не должно мешать. Если занимающихся достаточно много, то они могут быть размещены и две, и три ше- ренги, но при этом, фронтом обращены к тренеру. Такая организация будет продол- жаться до тех пор, пока занимающиеся не перейдут к изучению прямых ударов левой и правой руками в голову в атакующей форме стоя на месте и защитам от них подставкой правой ладони, т.е. состоится знакомство со средней дистанцией. Это упражнение бу- дет выполняться уже в **двух шереножном строю, лицом друг к другу, под общую ко- манду тренера.** Занимающиеся условно будут делиться на первых и вторых номеров и поочередно выполнять удары и защиты. В дальнейшем они будут обучаться этим же ударам, но с шагом вперед и защите шагом назад. Так они познакомятся с дальней ди- станцией. После этого можно переходить к закреплению пройденного материала **в па- рах, свободно двигаясь по залу.** При этом, упражнение продолжают выполнять после- довательно, т.е. один атакует, другой защищается.

В дальнейшем, когда занимающиеся будут одновременно выполнять упражне- ния в ударах и защитах, такое упражнение будет называться **условными боями.** Условные бои выполняются с узким и широким заданием. Если условности /задания/ отсутствуют, то это уже **вольные бои**. Вольные бои выполняются одновременно всеми занимающимися.

**Спарринги** отличаются от вольных боев большей психологической напряжен- ностью, т.к. проводятся последовательно, отдельно для каждой пары и в ринге. На спаррингах проверяется степень подготовленности боксеров и выявляются сильней- шие.

Отдельной строкой в списке методических приемов идет **работа с тренером на**

**«лапах» и боксерских снарядах.** Самостоятельная отработка элементов техники зани- мающимися в условиях отсутствия партнера, а также развитие необходимых физиче- ских качеств, идет на боксерских снарядах. Для подбора спортсмену индивидуальной техники, совершенствования отдельных элементов и целых связок, развития физиче- ских качеств, применяются боксерские «лапы».

# Методы создания представления о выполняемом

**движении**

Существуют два основных метода: вербальный /словесный/ и наглядный. Тренер рассказывает занимающимся об упражнении, которое им предстоит выполнять, заост- ряет внимание на основных положениях, поясняет детали и обращает внимание на возможные ошибки. При этом придает выразительность своему рассказу мимикой и пантомимикой. Но, как гласит народная мудрость: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Наглядность находит свое выражение в непосредственном показе упражнения тренером или ведущим спортсменом, или же в /опосредованном/ показе различных графиков, таблиц, схем выполнения упражнения. Опосредованная форма наглядности приобретает большее значение в дальнейшем, при обучении спортсменов высокой квалификации.

П.Ф. Лесгафт считал, что при показе, занимающиеся слепо, бессознательно копируют упражнение, что отрицательно сказывается на обучении. Вместе с тем, ки- тайский оперный театр, имеющий вековые традиции обучения движениям, построен полностью на подражании ученика учителю, да и дальнейшее развитие теории и мето- дики физического воспитания опровергло данное умозаключение, которое вместе с тем не лишено оснований.

# Методы обучения движениям

В теории и методике физического воспитания различают целостный и расчле- ненный методы. Какой метод применять, целиком зависит от степени сложности изу- чаемого упражнения. Если занимающийся не в состоянии овладеть всем упражнением сразу, целиком, то необходимо его разбить на более простые составляющие, которые разучить в отдельности, а затем пытаться соединить в единое упражнение. На любом этапе обучения можно вернуться к вышеуказанным методам, в различном их сочета- нии.

# Обучение основным положениям, ударам, защитам

# /Методика проведения первых практических занятий/

Исследованию техники защитных и ударных действий, методике обучения ей, посвящено большое количество работ/ П.С.Гильдин,1964; О.А.Кулиев,1981 и др./, а та- кой раздел техники бокса, как обучение основным положениям, остался мало изучен- ным.

Предлагаем один из возможных вариантов такой методики. После 10-15 минут- ной разминки, которая выполняется в колонну по одному под общую команду тренера и состоит из общеподготовительных упражнений преимущественно в перекрестной координации, занимающиеся принимают исходное положение /И.П./ - стойка ноги на ширине плеч, ступни параллельно, опора на всю ступню, руки на поясе. Вес тела рас- пределен равномерно на обе ноги. По команде тренера занимающиеся поочередно пе- реносят вес тела на левую и правую ноги, контролируя вес тела пружинящими присе- даниями на опорной ноге. Вторая нога сохраняет опору на переднюю часть стопы.

После нескольких повторений начинаем выполнять повороты влево и вправо из этого же исходного положения. Упражнение выполняем на 2 счета ,на 1 - поворот, 2 - И.П. Поворот туловища влево начинается с поворота правой пятки наружу до 90 граду- сов, которая опирается на переднюю часть стопы, и одновременно переносим вес тела преимущественно на левую ногу. Правый локоть выводится вперед , голова сохраняет И.П. Поворот направо выполняется аналогичным способом.

Главное внимание следует обратить на сохранение вертикального положения туловища. Поворот выполняется вокруг продольной оси, проходящей через позвоноч- ный столб.

После объяснения общих ошибок следует несколько раз повторить упражнение самостоятельно. В это время можно указать на ошибки отдельным занимающимся.

Затем усложняем исходное положение, согнув руки в локтях, локти выведены вперед и прижаты к туловищу, ладони внутрь. Повороты сопровождаем выпрямлением руки вперед. При повороте влево - правую руку вперед, вправо - левую. В конечном положении рука выпрямляется полностью, ладонью вниз.

Основное внимание следует обратить на сохранение вертикального положения туловища и перенос веса тела на противоположную удару , ногу. После указания об- щих ошибок занимающиеся выполняют упражнение самостоятельно.

Наступает необходимость объяснить положение кулака при ударе. Даем спортсменам самим убедиться в правильности сказанного вами. Для этого занимающи- еся принимают И.П. - левая рука согнута в локтевом суставе ладонью внутрь; правая - перед грудью, кисть сжата в кулак. Выполняют удары правой рукой по левой ладони

«открытой» перчаткой и «завернутым» кулаком. Тоже, поменяв руки. Возвращаемся к выполнению предыдущего упражнения, но сжав кисти в кулак. Основное внимание об- ращаем на исходное положение кулака при ударе. И с этого момента употребляем тер- мин «удар».

После нескольких самостоятельных повторений объясняем занимающимся , что в бою боксеры стоят друг против друга левым или правым боком, т.к. это наиболее удобное исходное положение для выполнения ударов и защит. Таким образом начина- ем обучение боевой стойке , предварительно выявив «левшей», задав вопрос: «Кто бро- сает камни левой рукой?» и т.п. Если таких боксеров будет несколько, то целесообраз- нее собрать их вместе на одном из флангов и объяснить, что они выполняют упражне- ние, как бы наоборот, вместо левой - правой и наоборот. Существует несколько вари- антов по раздельного принятия боевой стойки. Вот один из них. Из И.П. - ноги на ши- рине плеч , ступни параллельны, опора на всю ступню, выполняем на счет 1 - полшага левой ногой вперед; 2 - пол-оборота направо; 3 - левую руку сгибаем примерно под прямым углом; кулак на уровне головы, ладонью внутрь; 4 - правую под острым углом

, локоть прижат к туловищу, кулак защищает голову справа. Голова смотрит вперед,

слегка опущена. Не следует прижимать голову к левому плечу, что перекашивает стойку, приводит к излишним напряжениям мышц, сковывает спортсмена. Стойку принимают несколько раз под общую команду тренера, затем самостоятельно.

После этого возвращаемся к выполнению прямых ударов левой, правой руками из И.П. - боевая стойка. Целесообразнее начинать выполнять упражнение с удара пра- вой, так как его легче прочувствовать занимающимся. Это связано с тем, что удар пра- вой имеет большую амплитуду движения, чем удар левой, и его легче проконтролиро- вать самостоятельно.

Затем переходим к выполнению ударов в двух шеренгах под общую команду тренера. Где первые номера будут выполнять удары из И.П. - боевой стойки, а вторые

* защиту подставкой правой ладони. Эта защита наиболее проста в исполнении и поз- воляет сохранить боевую стойку. Предварительно занимающимся даются сведения о боевых дистанциях. Первая дистанция, с которой они знакомятся - средняя, когда удары выполняются на месте, а в последующем, при выполнении ударов с шагом впе- ред левой ногой - с дальней дистанции.

При выполнении данной защиты основными ошибками являются такие, как подставка ладони под удар не в конце, а в середине удара и отклонение назад. Эти ошибки находятся в прямой зависимости от силы удара, т.к. в основе их лежит защит- ный рефлекс / дальше от раздражителя/. Встречается и другая ошибка, которая цели- ком зависит от внимания занимающихся. Она состоит в том, что занимающийся спортсмен держит открытую ладонь не перед своей головой, а далеко в стороне, второй же наносит удары в нее, вместо головы. Чтобы исключить сильные удары, необходимо дать упражнение в парах без перчаток.

И последним упражнением можно ознакомить занимающихся с основами тех- ники передвижения по рингу. Объяснить и показать технику приставных шагов, заост- рив внимание на том, что первый шаг делается ногой ближней к направлению движе- ния, затем подставляется вторая нога в И.П. Не следует долго выполнять это упражне- ние фиксируя отдельные фазы движения, а сразу переходить к целостному / слитному/ способу выполнения: сначала двигаясь прямолинейно вперед - назад и влево - вправо, затем со сменой направления по сигналу тренера из И.П. - ноги в боевой стойке. Мож- но дать самостоятельное задание выполнять передвижение по квадрату: 2 шага влево, 2

* вперед, 2 - вправо и 2 - назад и т. д. Затем упражнения в парах, свободно двигаясь по залу, где 1-ий номер произвольно меняет направление передвижения, а второй стара- ется сохранить заданную дистанцию. Так как занимающимся трудно еще сохранять бо- евую стойку, то руки можно опустить. На этом основную часть первого занятия можно закончить. Следующее занятие, которое начнется через день, будет практически по- вторением данного занятия, т.к. занимающиеся многое забыли. И так будет на протя- жении нескольких занятий, постепенно сокращая время на подготовительные упраж- нения и увеличивая на выполнение ударов и защит.

Упражнения основной части занятия выполняются в среднем темпе, без деления на раунды. Во время объяснения упражнения и встречающихся ошибок, занимающиеся отдыхают.

Заключительная часть должна содержать более эмоциональные упражнения , в виде различных игр, с целью поднять общий эмоциональный фон занятий, способ-

ствовать развитию таких физических качеств, как ловкость, быстрота, гибкость, разви- вать координацию движений.

Казалось бы это противоречит тому, что в заключительной части необходимо привести организм занимающихся к состоянию, близкому к исходному, однако восста- новительные процессы у детей протекают несколько быстрее, чем у взрослых, да и нагрузка основной части занятия незначительная.

В подготовительной части занятия следует давать много упражнений в пере- крестной координации, такие как: И.П. - руки перед грудью, ходьба выпадами с пово- ротами туловища, или на 1 - 2 - поворот, на 3 - наклон вперед, касаясь рукой пола, но- ги не сгибать, то же , но заменив наклон махом ногой вперед, тоже упражнение двига- ясь спиной вперед. Эти упражнения послужат основой для последующего обучения ударам под разноименную ногу, и улучшают координационную взаимосвязь рук и ног.

# Последовательность прохождения материала

**на первом году обучения**

Последовательность обучения основным положениям и переход к изучению ударов и защит, были рассмотрены в предыдущем разделе. Продолжим рассмотрение данной темы. Итак, первые удары, с которых мы начинаем обучение - это одиночные прямые удары левой и правой руками в голову в атакующей форме, стоя на месте. Од- новременно изучаются и защиты от данных ударов. Такой первой защитой, с которой знакомятся наши занимающиеся, будет подставка раскрытой ладони правой руки. Дан- ная защита проста в исполнении и позволяет сохранять ещё не укрепившуюся боевую стойку. По мере овладения техникой прямых ударов на месте, начинаем изучать те же удары с шагом вперед с дальней дистанции, сначала в двух шереножном строю под общую команду тренера, потом в парах, свободно двигаясь по залу. Так как техника шага вперед аналогична технике шага назад, то даем защиту шагом назад. Продолжаем закреплять изученные удары и защиты в условных боях с узким заданием.

Попробуем проследить раздельно последовательность обучения различным уда-

рам и защитам. Продолжая закреплять технику прямых одиночных ударов в голову в атакующей форме, начинаем изучать двойные удары: левой - правой и правой - левой в голову. Особенностью этих ударов является то, что они выполняются под один шаг и второй удар начинается в то время, когда первый еще не достиг цели. Затем идут серии из трех ударов: левой - правой - левой и наоборот.

Так как занимающиеся овладели, в той или иной степени, ударами и защитами, то переставив их местами, а именно, поставив на первое место защиту, а на второе удар, переходим к обучению ответной контратаке прямыми ударами.

К данному периоду времени техника боевой стойки достаточно закрепилась и настала возможность приступить к обучению защите уклоном. При этом следует обра- щать внимание на расслабленность мышц спины и работу ног, т.к. при защите укло- ном, голова должна смещаться в сторону - вниз.

В целом тактическая последовательность обучения ударам будет следующей: удары в атакующей форме, затем в ответной и встречной контратаке. Обучение лож- ным ударам начинается сразу же, когда дается задание в условных боях. Исключением из правила является методика обучения прямым ударам в туловище, которые рекомен- дуется изучать сразу во встречной форме, что позволяет смещать голову с линии удара и тем самым избежать опасности встречного удара. Естественно, что приступать к обу- чению данному виду ударов следует только после овладения защитой уклонами. Далее следуют различные сочетания прямых ударов в голову и туловище, например: прямой левой в туловище, прямой правой в голову и т.п. Основными защитами от ударов в ту- ловище будут подставки левого и правого локтей. К защитам от прямых ударов отхо- дами, подставками и уклонами добавляются защиты отбивами и остановками.

Наступает необходимость в изучении боковых ударов, левой, правой руками, в голову и туловище. При этом рекомендуется начинать обучение в ответной форме по- сле защиты уклоном, что позволит выполнять упражнение с большой амплитудой, что в свою очередь, облегчит занимающимся восприятие самого движения. Основными защитами на этом этапе будут подставки тыльной стороны ладоней и предплечий, а позднее, по мере освоения боковых ударов, нырки.

По мере изучения техники боковых ударов в голову и туловище, в ответной контратаке и атаке, начинаем их соединять с раннее изученными прямыми ударами. При этом существует методика замены в двойных или сериях ударов, одного или не- скольких ударов на новые.

Удары снизу в голову и туловище как бы замыкают список изучаемых, на пер- вом году обучения, ударов. Начинается обучение, так же, как и боковым ударам, на средней дистанции в ответной форме. Основная защита - подставка согнутой в локте- вом суставе руки. И опять, вновь изученные удары соединяются с ранее изученными. Совершенствуются серии ударов, выполняемые на дальней, средней и ближней ди- станциях.

Начинается обучение ударам, как правило, на средней дистанции, что позволяет выполнять удары на месте, затем совершенствование происходит в основном на даль- ней дистанции, т.к. это наиболее безопасная дистанция, позволяющая, увидев удар, успеть выполнить защиту. Средняя и ближняя дистанции наиболее сложные. Время для выполнения удара на данных дистанциях необходимо значительно меньше, чем на выполнение защиты, поэтому защитные действия выполняются на основе предугады- вания, что для занимающихся первого года обучения весьма сложно. Поэтому встреч- ная форма ведения боя изучается лишь в конце первого года обучения.

Вместе с тем, выступая в соревнованиях, боксер может оказаться на дистанции ближнего боя не по своей воле и поэтому должен уметь наносить удары и защищаться, а так же, при необходимости, с честью выйти из ближнего боя. Поэтому, целенаправ- ленному умению входить в дистанцию ближнего боя, обучают только после того, как освоят элементы ближнего боя и выход из него.

# Обучение основам тактики бокса

Под тактикой бокса понимают искусство применения технических средств, с учетом индивидуальных психологических и физических возможностей в бою с раз- ными по стилю и манере противниками. Иными словами, чем богаче у боксера техни- ческий арсенал, сильнее развиты физические качества, выше функциональная и воле- вая подготовка, эффективнее протекают психические процессы, тем больше средств для реализации различных тактических планов. Но есть и объективный фактор, а именно, на сколько противник позволит боксеру реализовать его тактические планы.

В упрощенном виде вся суть бокса сводится к тому, чтобы нанести противнику как можно больше ударов, а самому меньше пропустить. Исходя из данного подхода, все технические действия можно разделить на основные (удары и защиты) и второсте- пенные (передвижения, стойки и т.п.). Но для того, чтобы нанести противнику удар, необходимо провести большую подготовительную работу, а именно, сократить ди- станцию, раскрыть противника, скрыть свои истинные действия, чтобы противник не успел выполнить защиту или контратаковать вас, нанести удар или несколько ударов и успешно завершить атаку не пропустив ударов противника и т.п.

# И основные и второстепенные технические действия как по отдельности так и в комплексе применяются для решения различных тактических задач.

Выделяют **подготовительные, наступательные и оборонительные** тактиче- ские действия. **Подготовительные действия** предшествуют непосредственному напа- дению и обороне. К ним относят **разведывательные, обманные и маневренные** Джероян Г.О.,1980). **Разведка** необходима для выявления излюбленных комбинаций противника, дистанции его сильного удара, особенностей индивидуальной манеры ве- дения боя, физической подготовленности и т.д. **Обман** применяется для вызова про- тивника на активные действия для выяснения его возможностей и отвлечения его от своих намерений. Выполняется при помощи финтов, в качестве которых может высту- пать любое движение или удар, если он применяется с целью обмана, чтобы ввести противника в заблуждение, отвлечь его внимание или усыпить его бдительность. Можно вводить в заблуждение переменой позиций, ложными шагами, умышленным раскрытием, взглядом и т.п. Обманные действия должны выполняться выразительно, правдоподобно, чтобы противник в них поверил. **Маневрирование** применяется для решения всех вышеперечисленных задач, осуществляется при помощи передвижений по рингу и заключается в изменении или сохранении дистанции до противника, кана- тов и углов ринга, изменении местоположения боксера относительно противника. Ос- новная цель маневрирования состоит в ограничении свободы передвижений противни- ку, а самому не быть стесненным в этом отношении.

**Наступательные действия** решаются при помощи ударов, которые выполня- ются на дальней, средней и ближней дистанциях в атакующей и контратакующей фор- мах. Атака и контратака могут применяться для захвата инициативы, для решительно-

го удара, для вызова противника, для перехода на другую дистанцию, для создания удобного исходного положения для дальнейших действий для обмана противника и т.п.

**Оборонительные действия** применяются не только для того, чтобы избежать ударов противника, но и для того, чтобы изменить или сохранить дистанцию боя, рас- крыть противника, отдохнуть или восстановиться после пропущенного удара, подгото- вить контрудар и т.п. Часто боксеры прибегают к такому тактическому приему, как **сковывание** противника, при этом ограничивают противнику возможность маневра, теснят к канатам, прижимаются вплотную придерживая руками, лишая возможности наносить удары и заставляя тратить много лишних сил.

Перед выходом на ринг боксер **планирует** как он будет вести поединок. И этот план тем подробнее, чем большей информацией о противнике владеет боксер. При этом необходимо помнить, что противник знает об этом и может подготовить какую-либо неожиданность. Поэтому боксер должен быть готов к смене тактических планов.

# Особенности обучения боксера - левши

Часто тренеры допускают ошибку в том, что считают боксера - левшу лишь зеркальным отражением обычного боксера и обучают его тем же элементам техники и тактики. Это возможно лишь на стадии обучении боксера - левши основным положе- ниям. В дальнейшем же необходимо помнить, что техника и тактика боксера - левши существенно отличается от техники и тактики обычного боксера.

В единоборстве боксера - левши с обычным боксером большое значение имеет положение правой /передней/ руки. Она должна занимать наружное положение и быть выше руки противника. Это позволяет контролировать дистанцию и, заходя за спину противника /делая шаг правой вперед - вправо/, наносить боковые удары в голову че- рез руку. Этому следует обучать сразу, в то время как, обычных боксеров обучают пря- мому удару левой в голову с шагом вперед.

Основным грозным оружием боксера - левши являются удары снизу левой по печени или боковой в голову. Выполняется они, как правило, после уклона влево под шаг левой вперед - влево. Поэтому боксер - левша часто работает вторым номером, ожидая атаки правой рукой или целенаправленно вызывая противника на атаку свои- ми ложными действиями. Если боксер - левша обладает сильным ударом , то он может применять такую тактику: приучив противника на протяжении нескольких раундов к сильным ударам только по туловищу или только в голову, меняет цель. Как правило, в таких случаях, последний удар всегда достигает цели. К примеру: если удары наноси- лись в туловище, то противник стараясь защитить область печени от очередного силь- ного удара рефлекторно опускает руку и не замечает, как раскрывает при этом голову. Конечно же, подобную тактику может использовать и обычный боксер. Боксера - правшу в это время обучают прямому удару правой в голову с шагом вперед.

Передвигаться влево боксер - левша не может из-за опасности пропустить удар

правой, поэтому направление передвижения может быть влево - назад. Обычного же

боксера учат передвижениям в основных направлениях: вперед - назад и влево - впра- во.

# Тактическая подготовка

Любое двигательное действие выполненное с различным проявлением физиче- ских качеств может быть направлено на решение множества тактических задач. При- мер: передвижение по рингу (шаг вперед) – результат сокращение дистанции до про- тивника, с какой целью?….атака, агрессия, вызов на контратаку, отвлечение от настоя- щей атаки, подготовка контратаки, защита и т.п.

Начинается основное обучение тактике тогда, когда начинаются условные и вольные бои, то есть, работа с партнером.

Утвердившаяся методическая последовательность в изучении техники бокса предусматривает изучение в начале техники основных положений боксера (боевое по- ложение кулака, боевая стойка, передвижения и боевые дистанции), затем—техники атакующих ударов и защит, защит и контрударов. Подобная последовательность обу- чения технике бокса не вызывает сомнений, так как базируется на сложившихся тра- дициях отечественной школы бокса.

Вместе с тем, эта последовательность обучения технике предопределяет и по- следовательность обучения тактике бокса. Исходя из нее, вначале должны изучаться атакующие тактические действия и одновременно с ними — защитные, затем — контратакующие действия. Вначале - ответные, a затем — встречные.

Педагогические наблюдения соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации показывает, что на соревнованиях высокого уровня на тактическое ма- неврирование (без нанесения ударов), различные перемещения (подходы, отходы и др.) боксеры затрачивают в первом раунде в среднем до 1-1,2 мин., то в последнем не бо- лее 30 с., а в среднем за всю встречу на этот компонент тактики боксеры затрачивают более 4-х минут, то есть больше 50% . Такая динамика по раундам объясняется тем, что в первом раунде противники ведут разведку, осторожно боксируют на дальней дистан- ции. По мере того, как боксеры получают информацию о возможностях друг-друга, бой обостряется, увеличивается количество ударов, чаще ведется на средней и ближней ди- станциях, где передвижения ограничены. Обострение боя приводит и к более частым нарушениям правил. Так суммарное время (по раундам), которое затрачивается рефери на различного рода остановки (замечания и прочие ритуалы, согласно правилам сорев- нований), в первом раунде составляет примерно 7с., во втором — 14 с., в третьем — 16с., в четвертом – 20с.

Этим же объясняется и снижение к концу боя эффективности ударов, выполняе- мых с дальней дистанции и возрастает эффективность ударов, выполняемых со средней и ближней дистанций.

На нанесение с дальней дистанции ударов, достигающих цели, боксеры затрачи-

вают в первом раунде в среднем около 10 с, во втором —7 с, в третьем — 6 с., в четвер- том – 4-5с, а всего за четыре раунда на нанесение с этой дистанции ударов достигаю- щих цели, затрачивается 28-29с. Со средней дистанции - в первом раунде затрачивает- ся около 7 с., во втором — 6 с., в третьем — 9 с., в четвертом – 10-11с., а за весь бой — 25-26с. В ближнем бою в первом раунде время нанесения ударов, достигающих цели, составляет 10 с., во втором и третьем — по 20 с., в четвертом – 30с., а в среднем за встречу — около 1,2 минут.

Анализ соревновательной деятельности боксеров, позволил установить про- центное соотношение атакующих и контратакующих ударов. Так больше всего боксеры наносят атакующих ударов (47%); затем предпочтение отдается встречным (28%) и от- ветным (25%) ударам (Никифоров Ю.Б., 1984). Приведенные факты свидетельствуют о широком применении боксерами активно-наступательной формы ведения боя с пре- имущественным использованием атакующих и встречных ударов.

Из всех защит чаще всего применяются защиты при помощи рук (49%). Чуть реже с помощью ног (33%) и значительно реже -туловища (18%). Поскольку защиты с помощью рук наиболее простые и самые быстрые, это способствует поддержанию вы- сокого темпа и сохранению возможности атаки, в связи с чем становится понятным их широкое применение. Защиты при помощи туловища сложны в исполнении, это только называются «при помощи туловища», на самом деле в этих защитах участвуют и руки и ноги и туловище, и требуется высокий уровень мышечной координации.

Большую половину времени боя (до 60%) боксеры предпочитают находиться на дальней дистанции, пребывание их на средней и ближней дистанциях составляет соот- ветственно 28% и 15% времени всего поединка. Коэффициент эффективности атаки на средней дистанции достигает 0,25, несколько снижается на ближней дистанции — 0,23 и становится минимальным на дальней дистанции — 0,21.

Эффективность подготовительных действий у современных боксеров довольно высока (0,51), что намного превышает эффективность атаки (0,24). Это значит, что по- сле подготовительных действии удары достигают цели в два с лишним раза чаще, чем без применения подготовительных действий.

По данным Ю. Б. Никифорова (1984), анализ манер ведения боя, позволяет утверждать, что около половины всех боксеров можно отнести к темповикам (50— 52%), треть боксеров составляют универсалы, 16 — 18% — к игровикам и только 6— 9% — к нокаутерам. Однако многих боксеров трудно причислить к какому-то одному из перечисленных типов. Примерно две трети боксеров умеют перестраивать тактику по ходу боя в случае необходимости. Например, тактику высокого темпа они меняют на тактику искусного обыгрывания или нокаута, атакующую форму боя — на контратаку- ющую и т. п. Особенно это характерно для универсалов и игровиков. Нокаутеры и тем- повики перестраиваются гораздо реже.

Все вышеизложенное позволяет сделать заключение о том, что повышение уровня тактической подготовки боксеров — важный резерв в достижении наивысших

спортивных результатов. Об этом указывается в работах многих авторов (Жечев Е.П.,1979; Закиров Ш., 1971; Кочур А., 1979; Кулиев О.А., Мамедов З.М.,1975). Одна- ко, по данным Ю. Б. Никифорова (1983), из чистого времени, затраченного на трени- ровку по совершенствованию тактического мастерства с учетом вольных боев и спар- рингов, отводится лишь около 14% времени всей тренировки. При этом автор считает, что основной путь повышения уровня тактического мастерства состоит в целевом под- ходе к тренировке с учетом особенностей соревновательной деятельности. Этот подход заключается в направленном формировании и совершенствовании тактических дей- ствий с помощью упражнений, в которых моделируются соответствующие условия и ситуации, встречающиеся на соревнованиях..

Высказанное положение целиком относится и к теоретическим занятиям по так- тике, которые должны быть направлены на повышение знаний спортсменов о целесо- образности и особенностях применения тактических действий с учетом реальных задач и ситуаций, возникающих в соревновательном бою. Моделирование в тренировке со- ревновательных условий легче всего осуществлять в упражнениях с партнером . Осо- бенно удобными для этих целей являются условные бои. Задания боксерам должны быть конкретными, понятными и направленными на совершенствование определенного тактического действия с учетом реальных условий его выполнения на соревнованиях. Здесь особенно важным является соблюдение условий неопределенности в действиях обоих партнеров.

Учитывая особенности и тенденции в развитии современного бокса, работа по совершенствованию тактической подготовки боксеров должна идти в двух направлени- ях. **Первое** из них связано с совершенствованием тактики противодействия агрессив- ной и жесткой манере ведения боя, а также универсальной тактике, характеризующейся разнообразием применяемых технических приемов и частой их сменой.

**Второе** направление заключается в совершенствовании самих перечисленных способов ведения боя с учетом индивидуальных особенностей боксеров.

В зависимости от дистанции, на которой ведется поединок, можно выделить три основных тактических вида боя: бой на дальней, средней и ближней дистанциях.

В зависимости от применяемых средств ведения боя и характера поединка при- нято различать две основные формы: **атакующую и контратакующую**. При этом мы считаем, чти ответная контратака является одним из частных случаев атакующих дей- ствий, выполненных после защитного действия, поэтому в дальнейшем под контрата- кующими действиями мы будем подразумевать встречные удары (Фролов О., Котешев В., Засухин А., 1984).

Отдельную (на наш взгляд —основную) форму ведения боя представляет **ком- бинационный бой**, включающий в себя сочетание и чередование боевых действий на различных дистанциях и в различных формах: атакующей и контратакующей.

Современный бой требует от спортсменов умения вести поединок разнообразно, подчас в течение раунда меняя свою манеру на более целесообразную в сложившейся

ситуации. Поэтому, деление боксеров на различные группы, исходя из манеры ведения ими боя, носит условный характер и не всегда соответствует действительности (Дмитриев А.,Фролов О., Худадов Н.А., 1975; Родоняк Ю.М.,Фролов О.П.,1983; Фро- лов О.П., 1973). Это, в свою очередь, заставляет пересмотреть устоявшееся представле- ние о том, как необходимо строить поединок с боксерами различных манер ведения боя.

Следуя укрепившемуся мнению о том, как надо вести бой с противниками, при- держивающимися того или иного стиля, российские боксеры часто не могут перестро- ить свою тактику по ходу поединка, когда этого требуют обстоятельства, что нередко приводит их к поражению (Лавров А.А.,1986; Фролов О.П.,1985). Происходит это во многом еще и потому, что тренеры и боксеры не имеют четкого представления о том, что является главным, а что второстепенным в тактике.

Опираясь на теорию деятельности (Леонтьев А.Н.,1971), все действия в боксе можно разделить на: **подготовительные**, обеспечивающие выполнение основного ата- кующего или контратакующего удара; **основные** - нанесение удара или (ударов) и **за- ключительные действия** — обязательный выход из сферы боя.

Все эти компоненты боевых действий должны находиться в тесной взаимосвязи и взаимообусловленности. Выпадение одного из этих компонентов боевых действий значительно, а подчас и полностью снижает их эффективность.

Важным условием эффективности тактических действии является обязательное сочетание их с защитными действиями.

Подготовительные действия могут быть выполнены с помощью ног, рук, туло- вища и различных сочетаний этих элементов технико-тактических действий. Чаще все- го в боевой практике встречаются комбинации этих элементов подготовительных дей- ствий. При этом главное место среди них должна занимать работа ног, так как именно с помощью различных передвижений боксер подбирает дистанцию, создает удобное ис- ходное положение для нанесения решительного удара или серии ударов.

Подготовительные действия с помощью рук создают возможность «запутать» противника и создать исходное положение для нанесения решительного удара. Подго- товительные действия с помощью туловища чаще всего используются для того, чтобы вывести противника из равновесия и воспользоваться создавшимся положением для проведения атаки или контратаки акцентированным ударом или серией ударов.

**Основное действие** осуществляется с помощью нескольких вариантов. При ата- ке боксер пользуется серией ударов или акцентированным одиночным ударом. Контр- атакующие действия чаще всего осуществляются на первый или второй удар атакующе- го противника. Для этого боксер использует одиночные удары или серии ударов.

Одним из главных требований, предъявляемых к осуществлению основного дей- ствия, является обязательное сочетание выполнения ударов с защитами. Если боксер пренебрегает защитами, то в момент атаки он может пропустить сильный встречный удар и проиграть бой нокаутом.

**Заключительное действие** — это та часть технико-тактического действия, от- сутствие которой может свести к минимуму его эффект. Боксер, который после осу- ществления своих основных действий остается в сфере боя, рискует пропустить силь- ный ответный удар и проиграть бой досрочно. Заключительные действия могут выпол- няться несколькими способами: выходом из сферы боя шагами назад, влево и вправо, а также передвижением по кругу с заходом за спину противника. Возможны варианты сокращения дистанции, захваты противника, вхождение в клинч. Все эти действия мо- гут выполняться в сочетании с ударами — одиночными и сериями.

Основные требования, предъявляемые к различным тактическим действиям.

**Атака, контратака.** Известно, что эффект атаки или контратаки зависит от их неожиданности. В связи с этим, основным требованием, которое предъявляется к этим технико-тактическим действиям является их тщательная подготовка. Исходя из этого положения, мы считаем, что эффект атакующих или контратакующих действий опре- деляется: 1) разнообразными подготовительными действиями, которые обеспечивают нанесение ударов из-за пределов оперативного поля восприятия (Котешев В.,1986); 2) нанесением серий ударов в голову, что затрудняет процессы зрительных восприятий и обеспечивает неожиданность ударов; 3) умелым и своевременным применением встречных ударов в момент атаки противника, когда он принимает неудобное исходное положение и встречный удар (скорость которого, а следовательно, и сила увеличивают- ся за счет суммирования скорости нанесения удара и скорости движения противника);

4) неожиданным ударом из нестандартного положения, когда противник не был готов к

защите.

**Защита.** Условно защитные действия можно подразделить на активные и пас- сивные. К активным защитным действиям мы относим те, которые создают удобное исходное положение для последующей контратаки ответными ударами пли сочетаются с нанесением встречных ударов. К ним можно отнести: уклоны, нырки, отбивы и раз- личные варианты их сочетании. Пассивные защиты обеспечивают боксеру возможность нейтрализовать неожиданную атаку противника, восстановить свои силы после пропу- щенного сильного удара, утомить противника и нанести ему неожиданный сильный удар или серию ударов. К пассивным защитам можно отнести: подставки, накладки, отклоны, шаги назад, клинчи.

Современный бой характеризуется большой плотностью боевых действии и вы- соким уровнем физической подготовки, что требует от защищающегося боксера мак- симального использования активных защит, позволяющих нейтрализовать атакующий порыв противника и развить свою атаку или контратаку. Пассивные защитные действия необходимо применять лишь в отдельных критических для боксера моментах боя, они не должны занимать решающее место в боевом арсенале современного боксера.

# Методическая последовательность в обучении тактике бокса

Сложившаяся практика обучения технике и тактике бокса свидетельствует о том, что обучение технике по времени опережает обучение тактике, но идет параллель- но.

Обучение технике основных положений боксера предопределяет и тактическую значимость этих элементов технической подготовки боксеров. Умение четко и целесо- образно передвигаться по рингу, сохраняя при этом боевую стойку и необходимую ди- станцию до противника,— эти первые упражнения по изучению тактики бокса, кото- рые изучаются на первых же занятиях.

В теории и методике бокса принята определенная последовательность в обуче- нии технике ударов: вначале изучаются прямые удары левой и правой руками в голову и туловище, затем боковые удары — в голову и туловище и в заключение — удары сни- зу (Булычев А.И.,1965; Денисов Б.С., 1970).

При обучении же тактике рекомендуется следующая методическая последова- тельность. Все технические приемы изучаются и совершенствуются вначале в атакую- щей, затем ответной и наконец во встречной форме. Причем после изучения типовой техники приемов занимающиеся совершенствуют их в различных вариантах. Напри- мер, при изучении левого прямого удара в голову боксеры вначале изучают технику удара и защиты от него на месте и с шагом вперед; затем — ответную контратаку ле- вым прямым ударом в голову –после защиты шагом назад; и в заключение — левый прямой удар в голову на месте или с шагом назад.

Необходимо отмстить, что такой методический подход к обучению и совершен- ствованию тактики бокса, основанный на учете последовательности в обучении техни- ке, обеспечит тренеру возможность более точно определить склонность боксеров к тем или иным приемам и на основе этого в дальнейшем индивидуализировать их подготов- ку.

Анализ соревновательной деятельности боксеров позволил выделить две основ- ные причины, побуждающие боксера изменить тактику в процессе боя: I. **Боксер проигрывает (ведет равный бой):** а) противнику, равному по классу. В подоб- ных случаях боксер чаще всего пытается за счет мобилизации своих морально-волевых и физических качеств «переломить» ход поединка, использовав и развив хотя бы ми- нимальное свое преимущество над противником в уровне технико-тактической подго- товки;

б) противнику, по классу ниже. В таких случаях боксеры меняют манеру ве- дения боя, которая не приносит успеха, на другую, часто правильно и вовремя подска- занную тренером. Случается, что боксеры, переоценив свои силы и недооценив силы противника, пытаются добиться досрочной победы за счет подавления его сильными одиночными ударами и не имеют преимущества в поединке (происходит обмен удара-

ми), а изменив тактику боя, сразу же добиваются преимущества за счет превосходства в классе;

в) противнику, по классу выше. Возможны два варианта поведения боксера: первый — боксер заранее считает себя проигравшим и не оказывает серьезного сопро- тивления, стремясь довести бой до конца и не проиграть ввиду явного преимущества или нокаутом; второй—боксер пытается воспользоваться своими сильнейшими сторо- нами подготовки, чаще всего ставка делается на физическую и морально-волевую под- готовку, в расчете на то, что противник в обмене ударами пропустит сильный удар и в связи с этим проиграет.

# Боксер выигрывает:

а) у противника, равного по классу. В подобных случаях боксер стремится поддержать и развить свой успех счет преимуществ в технике и тактике или уровне морально-волевой и физической подготовки;

б) у противника, ниже по классу. Чаще всего боксер стремится ускорить победу и добиться явного преимущества или нокаутировать противника. Реже, решая какие-либо задачи (поддержание веса, осуществление заданий тренера и т. п.), боксер не стремится к досрочной победе. С этой целью боксер использует слабости противни- ка и в соответствии с этим строит поединок (повышает темп, использует финты, атаку- ет или контратакует сильными ударами и т. п.);

в) у противника, по классу выше. В подобных случаях боксер чаще всего не меняет тактический рисунок боя, а стремится развить преимущество за счет дальней- шего использования тех средств боя, которые приносят ему успех в поединке.

Перечисленные ситуации почти полностью исчерпывают возможные варианты соотношения сил во время боя. Исходя из этого, возникает не такое уж большое разно- образие тактических вариантов ведения боя, однако с учетом индивидуальности в тех- нической подготовке боксеров возникает настолько большое разнообразие поединков, что их перечень и характеристика невозможны, да в этом и нет необходимости.

Подобный объективный характер анализа тактических вариантов боя дает воз- можность тренеру строить тактическую подготовку боксеров с учетом реальных ситуа- ций, складывающихся на ринге, а не с учетом бесконечного многообразия поединков, основанного на индивидуальной технической подготовке боксеров, особенностях их физического развития, типологических свойств нервной системы и т. п. Поэтому целе- сообразно при совершенствовании тактической подготовки боксеров моделировать в условиях тренировки ситуации, встречающиеся в условиях соревнований. **Для этого целесообразно ставить в пары при совершенствовании технико-тактического ма- стерства боксеров, не только равных по уровню мастерства, но и разных по клас- су и уровню подготовленности**. Однако при этом не надо забывать, что подобные упражнения должны решать конкретные задачи и не должны превращаться в избиение более слабого боксера.

# Контроль за процессом становления тактического мастерства

Практика подготовки боксеров свидетельствует о том, что тренеры практически не выделяют тактическую подготовку боксеров в отдельную сторону подготовки, кото- рая подвергалась бы детальному, четкому, многолетнему контролю. Как правило, уро- вень тактической подготовки боксеров оценивается совместно с технической. Эта сло- жившаяся традиция создает трудности в дифференцированной оценке каждой из сто- рон подготовки, так как действительно, осуществляя анализ техники и тактики, трудно отделить одно от другого в приеме. Значительно усложняет этот процесс субъективизм в подобных оценках.

Учитывая тот факт, что победа боксера определяется по разнице в набранных очках, которая образуется в результате нанесения ударов и применения защит, можно считать, что интегральным показателем уровня подготовленности (в том числе и такти- ческой) будет являться эффективность атак и защит. В связи с этим, для определения эффективности боевых действий может быть использован метод, предложенный О. П. Фроловым (1966), который позволяет оценить уровень технико-тактической подготов- ки по показателям коэффициента атаки и зашиты. Определяется коэффициент эффек- тивности атаки и защиты следующим образом: КЭА равен отношению кол-ва ударов достигших цели к общему количеству нанесенных ударов. КЭЗ = кол-во пропущенных ударов /кол-во ударов, нанесенных противником).

На таблице 1 представлены возможные варианты тактических задач, решаемые при помощи основных двигательных действий.

Таблица 1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Двигатель- ное дей-****ствие** | **Варианты двигательных дей- ствий** | **Решаемые тактические задачи** |
| **Удары** | Левой, правой руками; В голо- ву, туловище; Одиночные, двойные, серии; Атакующие, ответные, встречные, ложные; На месте, в передвижении; В различных сочетаниях и т.п. | **Нанесение противнику удара – зарабатывание очков**; агрессия- теснение противника; подготовка сильного удара; проверка дистан- ции; отвлечение противника от настоящей атаки; вызов на атаку; отвлечение внимания; раскрытие противника; сковывание сильными ударами; выматывание противника; поддержание высокого темпа; сдерживание напора противника; сохранение нужной дистанции; вы-полнение защиты и т.п. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Защиты** | При помощи рук: остановки, отбивы, подставки; туловища: уклоны, нырки, отклоны назад; передвижений: разрыв дистан- ции, сокращение дистанции, уход в сторону, за спину про- тивника; комплексные и слож- ные. Активные и пассивные. Ложные защиты (открытия)и т.п. | **Выполнение защитных действий**; поставить противника в неудобное положение (заставить промахнуть- ся) , чтобы было легче его атако- вать; заставить промахиваться, что- бы вселить неуверенность, потерять чувство дистанции; сковывание действий противника; утомление противника; сокращение или раз- рыв дистанции для выполнения своей атаки; раскрытие противни- ка; вызов на атаку; сдерживаниенапора и т.п. |
| **Передви- жения** | Ходьба обычными шагами, приставными, скрестными и прыжки (скачки).Действие выражается в измене- нии: дистанции до противника, до углов и канатов ринга, ме- стоположения относительнопротивника. | **Выполнение ударов и защит**; Вы- полнения всего комплекса тактиче- ских задач, решаемых при помощи ударов и защит. |

# Годовой и месячный планы работы, план-конспект занятия

Для того, что бы составить план работы на год необходимо иметь следую- щие документы: - учебную программу, где определено количество занятий в неделю для данной группы и их продолжительность; - расписание занятий; - два календаря /на текущий и будущий год/; календарь соревнований. Работа начинается с того, что опре- деляется количество рабочих дней в каждом месяце, согласно расписания /праздничные дни не учитываются/. Затем умножается на продолжительность одного занятия. Так как учебный год начинается в сентябре, то расчет производится с сентября текущего года до сентября следующего. Определив общее количество часов на год, приступаем к составлению плана.

По горизонтали план состоит из двух разделов: 1 - й теоретический, 2 - прак- тический. По вертикали : слева - содержание разделов, справа - по месяцам количество часов отводимое на различные виды подготовки.

На таблице 2 показана общая схема составления плана работы на год. А так как, с возрастом и уровнем подготовленности занимающихся увеличивается продолжи- тельность одного занятия, количество тренировочных дней, часов отводимых на со- ревнования, перераспределяются часы на различные виды подготовки, то и планы бу- дут различными.

Рабочий план на месяц составляется исходя из количества часов отведенных на различные виды подготовки в данном месяце годового плана. Согласно разделов под- готовки пишутся конкретные упражнения по обучению технике и тактике, общей и специальной физической подготовке. А с правой стороны пишутся номера занятий и количество времени отводимое на каждое упражнение.

Таблица 2.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | IX | X | XI | XII | I | II | III | IY | Y | YI | YII | YIII |
| **ТЕОРИЯ** |  | **2** | **2** | **2** |  | **2** |  |  | **2** |  |  |  |
| Гигиена |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| История |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Техника |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| Анатомия |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПРАКТИКА | 26 | 24 | 24 | 24 | 26 | 22 | 24 | 24 | 22 | 24 | 24 | 26 |
| Техника | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Тактика | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |
| ОФП | 6 | 6 | 6 | 6 | 10 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 14 |
| СФП | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |
| Соревнорв-я |  |  |  |  | 6 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |
| Контр.норм. | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |
| ИТОГО | 26 | 24 | 24 | 24 | 26 | 24 | 24 | 24 | 22 | 24 | 24 | 26 |

Табл.2. Примерный план работы на год для групп 1 года обучения.

Таблица 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N | Содержание | Н о м е р а з а н я т и й |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | ОРУ | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 2 | Обучение ос- новным поло- жениям боксе- ра | 20 | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Атака прямыми левой и правой в голову на ме- сте | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 22 | 20 | 6 |  |  |  |  |
| 4 | Обучение за- щите подстав-кой правой ла- дони |  |  |  | 20 | 20 | 12 | 14 | 8 |  |  |  |  |
| 5 | Закреплениебоевой стойки | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Обучение пе- редвижениям в боевой стойке |  |  |  |  | 12 | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| 7 | Обучение за- щите шагом назад |  |  |  |  | 8 | 8 | 8 | 10 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | Атака прямыми левой и правойв голову с ша- гом вперед |  |  |  |  |  |  |  | 20 | 20 | 20 |  |  |
| 9 | Обучение за- щите уклонами |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 | 20 | 20 | 20 |
| 10 | Встречная ата- ка прямыми левой и правойв туловище |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 | 14 | 20 | 20 |
| 11 | Упр.на быстро- ту и ловкость | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 6 | 6 | 6 | 10 | 6 | 20 | 20 |
| 12 | Упр.для разви- тия силы |  |  |  |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 13 | Всего:/в мину-тах/ | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |

Табл. 3. Примерный план работы на месяц.

С рабочего плана на месяц (Табл.2.) пишется конспект занятия. Так задачами конспекта первого урока, согласно нашего рабочего плана на месяц будут: 1).(образовательные: новый материал) Обучение основным положениям боксера; атаке прямым левой –правой в голову на месте; 2).Развитие быстроты и ловкости; 3).Воспитание смелости и трудолюбия.

Исходя из указанных задач подбираются средства и методы, указывается дози- ровка и форма организации занимающихся в зале при выполнении упражнений. См. примерный конспект занятий (Табл.4.).

Таблица 4.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части за-нятия | Содержание | Дози-ровка | Организационно-методические указания |
| Подгото- витель- ная часть; 20мин | Построение, расчет, рапорт.1. Ходьба. И.П.- кисти в за- мок. Круговые движения кистями, головой.
2. Бег. Бег спиной вперед.
3. Бег с захлестыванием го- лени.
4. Бег с высоким поднимани- ем бедра.
 | 5мин1мин1мин 1мин 1мин | Сообщение задач урока. От- метить присутствующих.ОРУ в движении в колонну по1.Медленно.Смотреть через левое плечо. Касаясь пятками ягодиц.Руки согнуты в локтях под прямым углом. Касаясь ко- ленями ладоней.. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1. И.П.Руки на поясе. Пере- движения приставными шагами левым-правым бо- ком.
2. И.П.-руки вперед. 1-4 Кру- говые движения предпле- чьями внутрь и наружу.
3. И.П.-Руки к плечам.
4. 1-4 Круговые движения руками вперед-назад.
5. И.П.-Руки вперед. 1-4 Кру- говые движения руками вперед-назад.
6. И.П.-Руки согнуты в лок- тях, ладонями внутрь. 1-4 Круговые движения рука- ми вперед-назад, поглажи- вая голову.
7. И.П.-Руки на поясе1-4- Наклоны в стороны.
8. И.П.-Руки перед грудью. 1-4-Ходьба выпадами с поворотами туловища в одноименную сторону.
9. Тоже спиной вперед.
10. И.П.- тоже. 1-2-Повороты туловища, 3-наклон впе- ред.
11. Тоже спиной вперед.
 | 2 круга16 раз16 раз16 раз16 раз16 раз16 раз161. раз
2. раз
 | Ноги вместе не составлять, высоко не выпрыгивать..Медленно. Выпрямляя руки.Руки прямые.Касаясь ладонями и пред- плечьями головы.Усиливая наклон махом ру- ки вверх через сторону.Если кто-то собьется, то надо принять исходное по- ложение: шаг левой вперед, поворот влево. И снова начать движение.Ноги не сгибать, касаться пола рукой. Выпрямляясь, сразу выполнять поворот. |
| 2. Основ- ная часть занятия60 мин. | См. Раздел (Методика про- ведения первого занятия.) |  |  |
| 3. Заклю- читель- ная часть занятия.10 мин. | 1. «Пятнашки» ногами.
2. Борьба в боевой стойке.
 | 1 х 2мин1 х 2мин | Упражнения в парах. Можно положить руки на плечи противника.Упр. В парах. Захваты за го-лову и туловище. Без брос- |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1. И.П. -лежа на спине. Подъем ног и касание по- ла за головой.
2. И.П. –упор лежа. Сгиба- ние-разгибание рук.
 | 15 раз20 раз.3 мин. | ков и подножек.ОРУ на месте. Руки вдоль туловища.Руки разгибать до конца. Туловище держать прямо. Подведение итогов занятия. |

Табл. 4. Примерный конспект первого занятия по боксу.

# Перечень вопросов для самоконтроля:

* 1. Классификация защит.
	2. Классификация ударов.
	3. Классификация средств в боксе
	4. Методические приемы обучения и организация занимающихся на занятиях.
	5. Методы создания представления о выполняемом движении
	6. Методы обучения движениям.
	7. Обучение основным положениям, ударам, защитам. /Методика проведения первых практических занятий/.
	8. Последовательность прохождения материала на первом году обучения.
	9. Обучение основам тактики бокса.
	10. Особенности обучения боксера – левши.
	11. Методическая последовательность в обучении тактике бокса.
	12. Годовой и месячный планы работы, план-конспект занятий.
	13. Периодизация спортивной тренировки в отдельном макроцикле.
	14. Построение микро- и мезоциклов.
	15. Основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками в микроцикле подготовки.
	16. Техническая подготовка боксеров. Метод усложнения условий выполнения упражнений.
	17. Техническая подготовка боксеров. Метод облегчения условий выполнения упражнений.
	18. Выполнение упражнений при различных состояниях организма боксера, за- трудняющих ведение поединка.
	19. Метод сопряженных воздействий.
	20. Методика развития быстроты.
	21. Методика развития силы.
	22. Методика развития ловкости.
	23. Методика развития выносливости.
	24. Тестирование технико-тактической подготовленности.
	25. Тестирование физической подготовленности.
	26. Тестирование психофизиологических показателей.

# Глава 2. Тренировка боксеров старших спортивных разрядов

# Планирование спортивного совершенствования

* + 1. **Периодизация спортивной тренировки в отдельном макроцикле**

Периодизация спортивной тренировки обусловлена тем, что достигнув опреде- ленных вершин (пика спортивной формы) в результате тренировочных воздействий, организм спортсмена не может долгое время работать на пределе своих возможностей, происходит снижение уровня работоспособности. По мнению ученых, количество та- ких пиков спортивной формы может быть у спортсмена максимум один-два в году. По- этому задача тренера заключается в том, чтобы подвести спортсмена к пику спортив- ной формы тогда, когда по календарю у него главные, наиболее ответственные сорев- нования. Вместе с тем, тенденция к постоянному расширению календаря соревнова- ний, в числе которых много ответственных, распределенных более или менее равно- мерно в течение года, вызвало появление 2-3 и более макроциклов в году. Продолжи- тельность макроцикла зависит от их количества в году. Так при сдвоенном макроцик- ле, их продолжительность шесть месяцев, строенном – четыре и т.п.

**Периодизация тренировки в макроцикле**. При существенной утрате спор- тивной формы, в первом макроцикле года, боксеру требуется около двух месяцев для приобретения первичной спортивной формы. Этот период называется подготовитель- ным. Подготовительный период делится на два этапа: **обще- и специально- подготовительный**. Соотношение их продолжительности в значительной мере зави- сит от типа макроцикла (сдвоенный, строенный и т.п.) и квалификации спортсмена. Например при двухцикловом планировании первый макроцикл характеризуется про- должительным обще-подготовительным и относительно кратковременным специаль- но-подготовительным этапами; во втором макроцикле соотношение противоположное. При подготовке спортсменов высокой квалификации планируется короткий обще- подготовительный этап и продолжительный специально-подготовительный; у менее квалифицированных спортсменов обратное соотношение.

Основные задачи **обще-подготовительного** этапа: повышение уровня общей физической подготовленности, увеличение возможностей функциональных систем ор- ганизма, развитие спортивно-технических и психических качеств. Упор делается на общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Достаточно большой объем и небольшую интенсивность. Доля соревновательных упражнений низкая.

Тренировка на **специально-подготовительном** этапе направлена на непосред- ственное становление спортивной формы. Это достигается путем увеличения доли

специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Решаются задачи раз- вития комплексных физических качеств, повышения специальной работоспособности, выработки соревновательной техники.

Основными **задачами соревновательного периода** тренировки являются: по- вышение достигнутого уровня специальной подготовленности и возможно более пол- ное его использование в соревнованиях. А именно, достижение пика спортивной фор- мы к главным соревнованиям. Для чего необходимо сначала отразить в плане сетку ка- лендаря соревнований Чтобы не «промахнуться», откладывать отрезки времени (мезо- циклы) необходимо в обратном порядке. Так, непосредственно предшествовать сорев- нованиям должен мезоцикл, где решаются задачи совершенствования технико- тактического мастерства с партнером, а перед ним может быть мезоцикл по совершен- ствованию специальной физической и технической подготовке. Два этих мезоцикла займут шесть недель. За полтора месяца до соревнований желательно поучаствовать в каких-либо второстепенных соревнованиях (если нет обязательных). Если по календа- рю ничего нет, то следует спланировать спарринги или матчевые встречи, не забывая после них вставить небольшой восстановительный микроцикл. Таким же образом пла- нируются мезоциклы к другим предыдущим соревнованиям. Важно, чтобы главным соревнованиям предшествовали менее трудные, прикидочные соревнования. А при необходимости от ряда соревнований нужно отказаться (если есть такая возможность). Рано или поздно, в результате тренировочных и особенно соревновательных нагрузок накапливается утомление и спортсмену необходим отдых. Отдых и поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла – основные **задачи переходного периода.** Продолжительность **переходного периода** колеблется от 3-4 до 6-8 недель и за-

висит от продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственно-

сти соревнований, системы планирования тренировки в течение года, индивидуальных способностей спортсмена. Тренировка в данном периоде характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Проводятся занятия ком- плексной направленности с применением средств активного отдыха и обще- подготовительных упражнений.

# Построение микро- и мезоциклов

Тренировочным микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного эта- па подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3—4 до 10—И дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по про- должительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни занимающихся. Микроциклы иной продолжительности обычно планируют в соревно- вательном периоде, что бывает связано с необходимостью смены режима деятельно- сти, формирования специфического ритма работоспособности в соответствии с кон-

кретными условиями предстоящих ответственных соревнований.

**Типы тренировочных микроциклов.** Различают следующие типы микроцик- лов: втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные.

**Втягивающие микроциклы** характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной ра- боте. Они применяются на 1-м этапе подготовительного периода, ими часто начинают- ся мезоциклы.

**Ударные микроциклы** характеризуются большим суммарным объемом рабо- ты, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, фи- зической, моральной, волевой, специальной психической и интегральной подготовки. В силу этого ударные, микроциклы составляют основное содержание подготовитель- ного периода. Широко применяются они и в соревновательном периоде.

**Подводящие микроциклы**. Содержание этих микроциклов может быть очень разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, на которые эти микроциклы направлены, особенностей его подготовки на заключитель- ном этапе. В соответствии с содержанием подводящих микроциклов в них могут вос- производиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы полноценного восстановления и психологической настройки. Нередко подводящие микроциклы строятся в форме активного отдыха или на основе методов и средств, резко отличаю- щихся по особенностям воздействия на организм и по режиму работы от собственно соревновательного упражнения (Л. П. Матвеев, 1977).

**Восстановительными микроциклами** обычно завершается серия ударных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной со- ревновательной деятельности. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обусловливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое при- менение в них средств активного отдыха.

**Соревновательные микроциклы** строятся в соответствии с программой со- ревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются специ- фикой соревнований в различных -видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничи- ваться стартами и непосредственным подведением к ним, восстановительными проце- дурами, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех слу- чаях мероприятия, составляющие структуру этих микроциклов, направлены на обеспе- чение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

# Основы чередования занятий с различными по

**величине и направленности нагрузками в микроцикле**

**подготовки**

Чтобы правильно построить тренировочный микроцикл, необходимо знать, ка- кое воздействие оказывают на спортсмена нагрузки, различные по величине и направ- ленности, каковы динамика и продолжительность процессов восстановления после них. Не менее важными являются сведения о кумулятивном эффекте нескольких раз- личных нагрузок, о возможностях использования малых и средних нагрузок с целью интенсификации процессов восстановления после значительных физических напряже- ний. При планировании в течение одного дня двух, или трех занятий с различными нагрузками надо знать закономерности колебаний специальной работоспособности в течение дня и механизмы, их обусловливающие.

Чередование нагрузок и отдыха в микроцикле может привести к реакциям **трех типов:** а) максимальному, росту тренированности; б) незначительному тренировочно- му эффекту или полному его отсутствию; в) переутомлению спортсмена. **Реакция первого типа** характерна для всех случаев, когда в микроцикл входит оптимальное число занятий с большими и значительными нагрузками, которые рационально чере- дуются как между собой, так и с занятиями с меньшими нагрузками. Если в микроцикл входит незначительное число занятий с нагрузками, способными служить стимулом к росту тренированности, возникает реакция **второго типа.** И наконец, злоупотребление большими нагрузками или их нерациональное чередование может привести к пере- утомлению спортсмена, т. с. вызвать **реакцию третьего типа** (Л. П. Матвеев, 1967; М. Я. Горкин и др., 1973).

В последние годы убедительно доказало, что утомление следует рассматривать как следствие резкого снижения функциональных возможностей какого-либо компо- нента в сложной системе органов и функций или как нарушение взаимосвязи между ними; что ведущим звеном в развитии утомления может быть любой орган или функ- ция при несоответствии между уровнем нагрузки и наличными функциональными ре- сурсами. Угнетение возможностей спортсмена в результате напряженной работы опре- деленной направленности вовсе не означает, что он не в состоянии проявить высокую работоспособность в работе иной направленности, осуществляемой преимущественно другими органами и функциональными механизмами. Этот подход четко может быть сформулирован в свете представления о структуре функциональных систем, согласно которому системообразующим фактором является тот или иной конкретный результат деятельности системы (П. К. Анохин, 1974). И именно применительно к необходимо- сти достижения этого результата увязываются в единый комплекс (функциональную систему) различные функциональные звенья организма. При таком подходе глубокое утомление функциональной системы, определяющей, например, уровень скоростных способностей или максимальной силы спортсмена, требующее длительных восстано- вительных реакций, чаще всего не означает, что уже через несколько часов спортсмен

не будет в состоянии проявить высокую работоспособность при выполнении работы, связанной с предельной мобилизацией функциональной системы, определяющей, например, уровень аэробной производительности организма.

Значимость такого подхода и перспективы, которые он открывает в рационали- зации чередования различных нагрузок, впервые были выдвинуты практикой спорта. В частности, Л. П. Матвеев (1965) указывал, что «необходима такая система чередования тренировочных занятий и отдыха, чтобы основные занятия проводились на фоне вос- становленной или повышенной работоспособности относительно тех упражнений, ко- торые включены в данные занятия».

В литературе достаточно всесторонне обосновано положение, согласно которо- му в отдельных ударных микроциклах должна планироваться работа разной направ- ленности, обеспечивающая по возможности совершенствование различных сторон подготовленности в соответствии с закономерностями построения тренировки на кон- кретном этапе многолетней подготовки. Творческая реализация этого положения, естественно, предусматривает более или менее выраженную преимущественную направленность отдельного микроцикла (Н. Г. Озолин, 1970; Д. Харре, 1971, 1982; В. Н. Платонов, 1980, 1984; В. Н. Платонов, С. М. Вайцеховский, 1985, и др.).

В частных случаях преимущественная направленность микроцикла, естествен- но, может быть связана с технико-тактическим совершенствованием, физической или интегральной подготовкой. Концентрация нагрузок одной направленности в микро- циклах при развитии отдельных качеств (особенно выносливости) у высокотрениро- ванных спортсменов может оказаться достаточно эффективной. Однако такое постро- ение микроциклов может применяться редко лишь в видах спорта с относительно не- большим числом факторов, определяющих уровень спортивных достижений, и отно- сительно однообразным характером соревновательной деятельности (виды спорта ско- ростно-силового и циклического характеpa). И конечно же нельзя возводить указан- ный подход в ряд принципиальных закономерностей построения микроциклов при тренировке спортсменов высокого класса. А именно такие попытки встречаются в ли- тературе в последние годы.

Стремление построить микроциклы на основе однонаправленных концентриро- ванных воздействий приводит к следующим очевидным недостаткам и противоречи- ям: -общему снижению работоспособности спортсменов в результате прогрессирую- щего от занятия к занятию утомления; -невозможности предельных проявлений функ- циональных возможностей, что является фактором, ограничивающим эффективность спортивного совершенствования (особенно по отношению к техническому и тактиче- скому совершенствованию, развитию скоростных качеств); -нарушению принципа со- пряженности в развитии различных физических качеств и совершенствовании различ- ных сторон подготовленности; - возрастанию опасности переутомления и перенапря- жения функциональных систем, несущих основную нагрузку при выполнении про-

грамм однонаправленных микроциклов.

Даже указанных моментов вполне достаточно, чтобы убедиться в том, что мик- роциклы с однонаправленными концентрированными нагрузками не должны широко применяться даже в видах спорта с ограниченным составом двигательных действий в соревновательной деятельности (гребле, беге, тяжелой атлетике, метаниях и др.). Что же касается игр и единоборств, сложнокоординационных видов спорта, отличающихся исключительным разнообразием двигательных действий в соревновательной деятель- ности и огромным числом факторов, определяющих ее эффективность, то в них при- менять такие микроциклы просто недопустимо. И не следует опасаться того, что орга- низм спортсмена в рамках одного микроцикла не сможет дифференцировать и накап- ливать в одно и то же время специфические реакции на разные виды нагрузок. Вся практика спорта и человеческой деятельности вообще свидетельствует об обратном.

Таблица 5.

Сочетание недельных микроциклов в мезоциклах различного типа

|  |  |
| --- | --- |
| Мезоциклы | Т и п ы м и к р о ц и к л о в |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Втягиваю- | Втягивающий - | Втягивающий - | Ударный – зна- | Восстано- |
| щий | средняя нагруз- | средняя нагруз- | чительная | вительный |
|  | ка (занятия с | ка (одно заня- | нагрузка (три | – малая |
|  | большими | тие с большой | занятия с | нагрузка |
|  | нагрузками не | нагрузкой) | большими |  |
|  | планируются) |  | нагрузками) |  |
| Базовый | Ударный – | Ударный – зна- | Ударный – | Восстано- |
|  | большая | чительная | большая | вительный |
|  | нагрузка (четы- | нагрузка (три | нагрузка (пять | – малая |
|  | ре занятия с | занятия с | занятия с | нагрузка |
|  | большими | большими | большими |  |
|  | нагрузками) | нагрузками) | нагрузками |  |
| Контрольно- | Ударный – | Восстанови- | Ударный – | Восстано- |
| подготови- | большая | тельный – ма- | большая | вительный |
| тельный | нагрузка (пять | лая нагрузка | нагрузка (пять | – малая |
|  | занятия |  | занятия | нагрузка |
|  | с большими |  | с большими |  |
|  | нагрузками |  | нагрузками |  |
| Предсорев- | Ударный – | Ударный – зна- | Подводящий – | Восстано- |
| новательный | большая | чительная | средняя нагруз- | вительный |
|  | нагрузка (четы- | нагрузка (два | ка (одно заня- | – малая |
|  | ре занятия с | занятия с | тие с большой | нагрузка |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | большиминагрузками) | большиминагрузками) | нагрузкой) |  |
| Соревнова- | Подводящий – | Соревнователь- | Подводящий – | Соревнова- |
| тельный | средняя нагруз- | ный – | малая нагрузка | тельный – |
|  | ка (одно заня- | тренировочная |  | трениро- |
|  | тие с большой | нагрузка малая, |  | вочная |
|  | нагрузкой) | соревнователь- |  | нагрузка |
|  |  | ная зависит от |  | малая, со- |
|  |  | уровня и про- |  | ревнова- |
|  |  | граммы сорев- |  | тельная за- |
|  |  | нования |  | висит от |
|  |  |  |  | уровня и |
|  |  |  |  | программы |
|  |  |  |  | соревнова- |
|  |  |  |  | ния |

# Техническая подготовка

Спортивная техника в боксе и спорте вообще направлена на повышение эффек- тивности движений при максимальных и около максимальных усилиях, на рациональ- ное расходование сил, увеличение быстроты, точности, выразительности движений в экстремальных условиях спортивной борьбы.

Цель и содержание процесса совершенствования спортсмена в технике в значи- тельной степени индивидуальны и зависят от особенностей его характера, конкретных недостатков техники, уровня физической подготовленности и от тех задач, которые возникают перед каждым боксером в плане тактического роста.

Практика акцентирует внимание не следующих двух основных случаях:

а) **индивидуальная техника** в своей основе **соответствует** современным представлениям и требованиям рациональной техники и в основном отвечает индиви- дуальным особенностям физической подготовки боксера;

б) **техника не в полной мере адекватна** индивидуальным особенностям фи- зической подготовки спортсмена и в тоже время содержит блок более или менее серь- езных отклонений от рациональной структуры движений.

Приступая к рассмотрению методических приемов совершенствования в технике следует заметить, что сам процесс совершенствования в технике квалифицированных боксеров часто содержит элементы импровизации в овладении новым вариантом прие- ма. Естественно, в данном случае используются такие общепринятые методы обучения, как целостный или по частям, а также правила применения физических упражнений для формирования двигательного навыка, вытекающие из дидактических принципов сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности,

доступности, индивидуализации обучения, прочности.

Предлагаемые ниже методы и методические приемы даются раздельно в соот- ветствии с основными задачами совершенствования спортсменов в технике, решению которых они способствуют .

# 2..2.1. Метод усложнения внешней обстановки.

**Постепенное увеличение сопротивления условного противника.**

Данный методический прием заключается в том, что в упражнения, которые предлагаются боксеру для совершенствования в технике, вводятся сопротивление условного противника (партнера по занятию) ограниченной, но постепенно возрастаю- щей активности и интенсивности. Начинать совершенствование в техническом приеме следует в условиях пассивного сопротивления, которое позволял боксеру успешно вы- полнять технический прием, сразу направляет его действия на правильный путь, дает возможность почувствовать допущенные ошибки. Далее, в упражнение постепенно вводится активное сопротивление, которое требует от спортсменов правильного выбо- ра исходного положения, подготовительных действий, рациональной структуры прие- ма. Элементы борьбы с условным противником помогают боксеру эффективнее со- вершенствовать структуру и нужный ритм выполнения технического приема, быстрее достигнуть его стабильности и результативности.

**Пример:** - боксер атакует строго определенным приемом, партнер совершен- ствует сначала только один прием защиты, а затем сочетание приемов: защита и ответ- ный удар, затем одновременно зашита и контрудар и в заключение - опережение контр- ударом.; - боксер в замедленном темпе атакует прямыми или боковыми ударами в голо- ву, а партнер - применяет защиту нырком или уклоном и контратакует ударами в туло- вище быстро, но в полсилы и т.п.

**Использование необычных исходных положений.** По ходу состязания боксер может оказаться в неудобном для него исходном положении, которое не позволяет ему оперативно реагировать необходимым техническим приемом, в этом случае требуется серия действий, дающих возможность освободиться от опеки противника.

**Пример:** Моделирование таких ситуаций в ринге. Когда боксер прижат к кана- там или в углу ринга, ограничен маневр, противник сковывает его действия, вяжет, толкает, дистанция минимальная, противники непосредственно соприкасаются друг с другом. Аналогичная ситуация возникает, когда боксер пропускает противника за спи- ну, когда боксер выполнил уклон, а противник придавливает его рукой, когда боксер проваливается после удачной защиты противника и т.п. Отрабатываются несколько возможных вариантов выхода из подобных ситуаций.

**Выполнение технических действий с максимальной быстротой и точно- стью.** В большинстве видов спорта борьба за быстроту выполнения технического при- ема прямо или косвенно связана с борьбой за высокую точность и стабильность его вы- полнения. Поэтому в процессе совершенствования «скоростной» техники быстрота и точность движений должны методически увязываться в едином упражнении, причем

приоритетное право на воспитание быстроты или точности зависит от задач и этапа тренировочного цикла.

**Например:** боксеру задается высокий темп ударов за определенный промежуток времени - за раунд. В упражнениях используются резиновые амортизаторы, блоки с грузами, действующие в сторону ударов, и увеличивающие быстроту этого движения, применятся специальную тренажеры, позволяющие боксеру совершенствовать быстро- ту и точность ударного движения.

**Изменение пространства для выполнения технических действий.** Усложне- ние условий ориентировки осуществляется путем введения ограничений, либо расши- рения пространства для реализации приема.

**Например**: для проведения условных или вольных боев используются умень- шенный ринг или основной ринг перегораживается лентами на четыре части; в отдель- ных случаях допускается ведение боя в ринге двумя парами боксеров.

**Выполнение действий в необычных условиях.** Спортивные двигательные навыки характеризуются набором пространственных, временных и силовых характери- стик, наиболее остро проявляющихся в условиях спортивной деятельности. В процессе технического совершенствования важно «увязать» набор данных характеристик таким образом, чтобы они не выходили за пределы рациональной вариативности основного звена навыка.

**Например**: совершенствование техники приемов проводится на ринге с поверх- ностью различной жесткости (мягкое покрытие, деревянный пол, земляное покрытие и т.д.).

# Выполнение упражнений при различных состояниях организма боксера, затрудняющих выполнение технических действий

**Выполнение упражнений в состоянии значительного утомления.** Показате- лем эффективности подбора правил в совершенствовании технического мастерства яв- ляется соответствие навыков и умений задачам и условиям соревновательной деятель- ности. Большинство ответственных задач соревновательной борьбы приходится решать в условиях экстремальной и сверх максимальной напряженности. Известно, что в усло- виях глубокого утомления у спортсмена в первую очередь наблюдается нарушение структуры мышечных напряжений в скоростных двигательных актах, сопряженных с большой точностью.

Для развития и совершенствования приспособительных реакций двигательных навыков и достижения их помехоустойчивости против сбивающих влияний утомления необходимо выполнять упражнения после физической нагрузки большого объема и ин- тенсивности. Чтобы несколько «разгрузить» при этом психику боксера, целесообразно проводить организм к утомленному состоянию не основными упражнениями вида спорта, а средствами специальной физической подготовки.

**Пример:** После упражнений по ОФП или СФП боксер переходит к упражнению на «лапах»; после напряженной работы на боксерском мешке, боксер совершенствует технику излюбленных комбинаций с партнером в среднем темпе (тоже на «лапах» с тренером). В этих упражнениях уточняются, и исправляются отдельные детали движе- ний.

**Выполнение упражнений в состоянии значительного эмоционального напряжения.** Напряженная эмоциональная деятельность современного спорта предъ- являет высокие требования к устойчивости психики боксера при выполнении техниче- ских приемов, которые, для их надежности, совершенствуются в условиях близких к соревновательным.

Данные многочисленных исследований говорят о том, что объем упражнений на технику при повышенной эмоциональности (такие упражнения предъявляют высочай- шие требования к центральной нервной системе, а в отдельных случаях - при завыше- нии объема упражнений этого рода - приводит к утрате так называемой «психической» свежести) не должен превышать 30-40% от общего объема технической подготовки.

**Пример**: Тренировки, вольные бои, отборочные спарринги проводятся в при- сутствии специально приглашенные зрителей. Сдача контрольных нормативов по бок- серской технике поводится в присутствии специальной комиссии тренеров и т.п.

**Прием периодического выключения или ограничения зрения.** Практика по- казывает, что многие спортсмены отдают предпочтение зрительному контролю за хо- дом и точностью выполнения технического приема. Обычно у таких спортсменов недо- статочно развита способность к тонкому восприятию и оценке собственных движений. Поэтому, периодическое выключение и ограничение зрения заставляет спортсмена максимально мобилизовать все физиологические механизмы мышечного чувства для успешного выполнения упражнений. Постепенный переход от контроля зрения к мы- шечно-суставному чувству и чувству равновесия позволит освободить психику спортсмена (центральную нервную систему) для усиления ориентировочного компо- нента двигательного навыка.

**Пример:** выполнение упражнений боксера в бою с «тенью» без контроля зрения и совершенствование отдельных технических приемов или излюбленных упражнений на боксерском мешке с ограничением поля зрения или полностью без контроля зрения.

**Приём формирования рабочей установки.** Этот прием настраивает боксера на обязательное выполнение усовершенствованного технического приема в соревнова- тельных условиях. Формирование рабочей установки на обязательное и решительное применение усовершенствованного приёма в экстремальных условиях должно иметь четкое смысловое содержание, мотивы которого ясны спортсмену. Здесь должны учи- тываться мобилизационные особенности установки, способность к распределению и переключению внимания и мышления при выполнении двигательного навыка.

**Пример:** В процессе выполнения упражнения боксер акцентирует внимание на правильности и эффективности усовершенствованных технических приемов или ком- бинаций, на начальную или завершающую стадии движения. В условных и вольных

боях за эффективное выполнение приемов боксера необходимо поощрять (начислением дополнительных баллов, отметить при разборе итогов занятия и т.п. ).

# Метод облегчения условий выполнения технических действий

**Методический приём вычленения элемента действий.** В процессе спортив- ной деятельности выясняется, что те или иные элементы технического приема требуют существенного изменения или даже овладения ими заново (это естественное условие прогресса в совершенствовании спортивного мастерства). **Чтобы ускорить процесс**

# «модернизации» технического приема следует увеличить исток целенаправлен- ных раздражителей, адресованных прежде всего центральной нервной системе спортсмена.

Вычленение такой информации должно осуществляться на фоне целостных по- вторений измененного технического приема в разнообразных проявлениях упражне- ния с обязательным включением этого приема в арсенал индивидуализированной тех- ники боксера.

**Пример:** рекомендуется вычленять акцентированное ударное движение кисти, толчок ноги и поворот таза, вращательное движение туловища и плечевого пояса с по- следующим гармоничным соединением этих элементов.

**Приём снижения мышечных напряжений.** Вариативность мышечных напря- жений от максимума до минимума (через оптимум) при выполнении технического при- ема позволяет более тонко осуществлять коррекцию отдельных движений в двигатель- ном навыке, наладить контроль за координацией движений, что интенсифицирует про- цесс совершенствования. Для снижения мышечных напряжений необходимо умень- шить быстроту выполнения приема и амплитуду движения, снизить темп, требования к результативности, эффективности приема путем варьирования весом снаряда и т.п.

**Пример:** боксеры выполняют упражнение в легких тренировочных перчатках после упражнений на тяжелых боксерских мешках переходят на облегченные; с настенной ударной подушки на пневматическую грушу. При этом снижаются требова- ния к силе удара в пользу контроля за быстротой, расслабленностью, легкостью выпол- нения и точностью движений.

**Прием дополнительных ориентиров и срочной информации.** С целью опти- мизации поиска новой структуры технического приема: уровня амплитуды, темпа и ритма, активизации процесса осознания совершаемых действий, в упражнение вводят дополнительные ориентиры, а также оперативно информируют боксера о качестве вы- полнения усовершенствованных частей структуры технического приема.

**Пример**: на настенной подушке или боксерском мешке наносится контур чело- века с выделением главных точек для ударов в туловище и голову. Используются также приборы, регистрирующие силу ударов, их количество, быстроту и т.д.

# Метод сопряженных воздействий

**Применение специализированных динамических упражнений.** Данный ме- тодический прием основан нa взаимосвязанном развитии физических качеств и двига- тельных навыков. Это достигается путем подбора специальных упражнений, направ- ленных на развитие конкретных мышечных групп, при условии их полного соответ- ствия биомеханическим и анатомо-физиологическим особенностям двигательной дея- тельности, характерным для бокса. В процессе тренировка учитываются не только со- став работающих мышц но и величина, режим усилий в подготовительных фазах дей- ствий, в фазе максимальных напряжений и в фазе снижения и расслабления. Рекомен- дуется использовать в этих целях небольшие отягощения, около 3-5% от собственного веса боксера. В том случае, когда совершенствуется целостный навык, отягощения сле- дует уменьшить; совершенствование жe отдельного элемента навыка допускает приме- нение больших отягощений.

**Указания:** Отрабатывается техника ударов на снарядах, одновременно развива- ется сила удара в упражнениях с преодолением резиновых амортизаторов, действую- щих против направления удара, различного рода отягощений (большие перчатки, ган- тели, и т.п.).

**Применение специализированных изометрических упражнений.** В послед- нее время в практике спорта для развития силы стали достаточно широко применяться изометрические (статические) упражнения, причем развитие силы с помощью этих упражнений нужно проводить в определенных суставных углах, характерных для тех- нических приемов.

Рекомендации по дозировке изометрических упражнений: всего упражнений в занятии - от 3 до 5; количество повторений каждого упражнения 3-4 раза; продолжи- тельность усилил- 4-6 сек; пауза между каждым повторением - 3-5 мин; в паузе выпол- няются упражнения на гибкость и расслабление.

В боксе изометрические упражнения используются для развития силы рук и ту- ловища, при различных суставных углах, характерных для структуры того или иного удара и защиты, при защитах подставками, при захватах, при освобождении от захва- тов и т.п..

В заключение отметим, что каждый из рассмотренных методов и методических приемов не решают проблему совершенствования техники бокса полностью и только творческое их сочетание в органической взаимосвязи с индивидуальными особенно- стями спортсмена ведет к совершенству и высокой результативности двигательных навыков.

При этом необходимо помнить, что совершенствование технико-тактического мастерства в боксе всегда должно протекать в условиях противодействия партнера. Поэтому правильный подбор спарринг-партнеров (сильных и слабых, отличных по ве- су, росту, уровню подготовленности, манере ведения боя и т.п.) позволяет решать большую часть задач технико-тактической подготовки.

# Методика применения боксерских «лап» на различных этапах обучения

Как известно из теории и методики физического воспитания (Матвеев Л.П., 1977 и др.) процесс обучения двигательным действиям состоит из трех этапов: I - начальное разучивание, когда осваиваются основы техники; П этап - углубленное разучивание, за- крепление основ техники и разучивание деталей; Ш *-* этап совершенствования, который заканчивается вместе со спортивной карьерой.

По мнению специалистов (Келлер В.С.,1967 и др.) процесс совершенствования техники в единоборствах должен проходить в условия противодействия партнера.

Педагогические наблюдения, проведенные на протяжении ряда лет, позволили выявить некоторое несоответствие данному выводу методики применения на практи- ке боксерских «лап». Согласно классификации средств в боксе (Джероян Г.О., Худа- дов Н.А.,1971), упражнения на «лапах» можно отнести к разделу специально- подготовительных*.* «Лапы» - это универсальный снаряд тренера, который может ис- пользоваться с различными целями, т.к.:

* совершенствование техники одиночных ударов;
* совершенствование техники серий ударов;
* соединение ударов и защит, последовательность их выполнения;
* развитие физических качеств;
* функциональной подготовки;
* «моделирование» известного противника;
* и. т. подобное.

На практике, при совершенствования техники упражнений на «лапах» создаются, как правило, почти всегда, облегченные, идеальные /тепличные/ условия для выпол- нения упражнения. Это возможно и даже необходимо, если такой подход проводится задолго до соревнований с целью реализации принципа доступности. Но парадокс заключается в том, что по мере приближения к соревнованиям характер самой работы не изменяется, а объем, при этом, значительно увеличивается.

От чего это происходит? На наш взгляд, причина чисто психологическая. Тренер рассуждает таким образом, что чем ближе соревнования, тем больше вниманья надо уделить спортсмену, а выражается это /внимание/ через время, которое он работает с ним на «лапах», т.к. в этом случае он (тренер) наиболее близок к спортсмену.

Опытные тренеры, по тому как спортсмен работает на «лапах», могут определить степень его готовности к соревнованиям.

КАКОЙ вывод, а правильнее выход, напрашивается из выше сказанного? Есть два пути:

Первый - изменить временное соотношение, а именно – больший объем работы на

«лапах» сместить на подготовительный к соревнованиям мезоцикл, с последующим снижением объема и заменой специальными упражнениями /условные и вольные бои/, где большое значение имеет умелый подбор спарринг-партнеров.

Второй, в дополнение к первому - изменение самой методики держания «лап» по мере приближения к соревнованиям:

а/ внести элементы неожиданности, т.е. дать спортсмену промахнуться, не подста- вить «лапу» под удар, дать необычные исходные положения для ударов и защит и т.п.

б/ моделировать на «лапах» будущего конкретного /если он известен/ соперника и

т.п.

Все это, на наш взгляд, будет способствовать не только закреплению техники, но

и увеличению её вариативности и лучшей приспособляемости к сопернику.

# Совершенствование физической подготовки

**Физическая подготовка в боксе** - это процесс воспитания физических качеств и способностей, необходимых для ведения боксерского поединка. В теории бокса условно принято выделять четыре основных физических качества: быстроту, силу, вы- носливость и ловкость (К.В.Градополов,1965 и др.).

# Методика развития быстроты

**Быстрота** - комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции (Л.П.Матвеев, А. Д. Новиков, 1976).

При оценке проявлений быстроты различают:

1.Латентное время двигательной реакции; 2.Скорость одиночного движения; 3.Частоту движений.

Быстрота двигательной реакции оценивается латентным временем /0,14 - 0,26 сек/. Различают простые и сложные реакции. Простая реакция - это ответ заранее из- вестным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал / напри- мер - известная защита в ответ на известный удар партнера/. Время зрительно- моторной реакции у спортсменов колеблется от 0,10 сек до 0,25 сек. При воспитании быстроты простой реакции наиболее распространенный метод заключается в повтор- ном, возможно более быстром, реагировании на внезапном появляющийся сигнал или на изменение окружающей среды.

А.П.Рудик (1967) отмечает наличие **трех типов** простых реакций, в зависимости от того, на что сосредоточено внимание боксера.

**Первый тип (сенсорный)** - когда боксер сосредотачивает свое внимание на по- явлении сигнала (например - атака каким- либо ударом), он напряженно ждет его, мо- билизовав все свое внимание, (в то время как двигательные центры его коры больших полушарий находятся в заторможенном состоянии). В этом случае спортсмен излишне скован, движения его вялы, и запаздывают в ответ на сигнал. Чаще всего это бывает в случаях, когда боксер, опасаясь, ждет сильного удара противника (В.М.Клевенко, 1968). В среднем у боксеров скрытый период сенсорного типа реакций равен 0,16 -0,22 сек.

**Второй тип реакции - моторный**. В данном случае боксер сосредотачивает все свое внимание на подготовке начала движения. При этом двигательные центры коры головного мозга возбуждены и находятся в стартовом состоянии. Возбуждение доходит до двигательного участка коры больших полушарий мозга и встречают там уже подго- товленные нервные формулы ответного движения, и соответствующие двигательные импульсы мгновенно устремляются к органам движениям. В результате этого исполни- тельный сигнал действия противника - сводится к простому «пусковому сигналу», на который срабатывает готовый ответ.

Особенности воспитания быстроты сложной реакции можно рассмотреть на при

мере двух типов: реакции на движущийся объект (РДО) и реакции выбора..

Реакция на движущийся объект имеет большое значение в боксе, так как цель (противник) все время находится в движении, меняет дистанцию и место положения, выполняет движения туловищем, удары, защиты. Развивается данный тип реакции в упражнениях с партнером, а также на таких боксерских снарядах, которые получают большие колебательные движения (пневматические груши, мячи на растяжках, пунктболы и т.п.) (Г.И.Шатков, А.Г.Ширяев, 1982).

Реакция выбора связана с выбором нужного двигательного ответа из ряда воз- можных в соответствии с изменением поведения партнера. Например - противник мо- жет атаковать любым ударом, а боксер выбирает, в зависимости от этого. Нужную за- щиту или встречный удар.

Реакция предугадывания имеет в своей основе способность спортсмена к веро- ятностному прогнозированию действий противника. К примеру - на ближней и средней дистанциях требуется меньше времени для нанесения удара, чем для выполнения за- щиты. Поэтому внимание молодого боксера должно быть направлено на восприятие не самого действия, а подготавливающих его движений.

В качестве средств воспитания быстроты движений используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим требованиям:

-Техника должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельных скоростях;

-Они должны быть освоены занимающимися настолько хорошо, чтобы во время движения волевые усилия были направлены не способ, а на скорость выполнения;

-Их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу выполнения ско- рость не снижалась вследствие утомления. Скоростные упражнения относятся к работе максимальной мощности, продолжительность которой не превышает - 10 - 15 сек.

Для воспитания частоты движения (количества движений в ед. времени) реко- мендуется задавать темп выполнения упражнения голосом (проговаривая – «та-та-та»,

«раз-два-три» и т.п.) чем спортсмен быстрее сможет проговорить, тем быстрее выпол- нит.

Быстрота в боксе проявляется при выполнении одиночных ударов в атаке и контратаке, выполнении защит, серий ударов, соединении ударов и защит, подготови- тельных и ложных действиях, передвижениях и перемещениях, переключениях от од- них действий к другим.

# Методика развития силы

**Сила** - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодейство- вать ему посредством мышечных усилий.

Принято выделять такие виды силовых способностей:

1. Собственно силовые (в статических и медленных режимах). В боксе это могут быть захваты противника в ближнем бою, освобождение от захватов, подставки рук пол сильные улары противника, напряжение мышц брюшного пресса при ударах по ту-

ловищу, давление противника и т.п.

1. Скоростно-силовые способности. При воспитании способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений широко используют метод повторно- прогрессирующего упражнения. В данном случае максимальное силовое напряжение создается посредством перемещения какого-то непредельного отягощения с наивысшей скоростью. Важную разновидность составляет "взрывная сила" - способность прояв- лять большие величины силы в наименьшее время (например - удар в боксе). Таким об- разом, силовые качества у боксеров тесно связаны с быстротой и выносливостью. Си- ловые качества зависят от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов происходя- щих в мышцах. Немалая роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивле- нием - силовые упражнения. В зависимости от природы сопротивления силовые упражнения делятся на две группы (Л.П.Матвеев, 1976).

* 1. Упражнения внешнего сопротивления обычно используют: а) вес предметов;

б) противодействие партнера;

в) сопротивление упругих предметов; г) сопротивление внешней среды;

# Упражнения, отягощенные весом собственного тела.

Упражнения с тяжестями удобны своей универсальностью: с их помощью мож- но воздействовать как на самые мелкие, так и на самые крупные мышечные группы; эти упражнения легко дозировать.

Наряду с приведенной классификацией силовых упражнений нужно учитывать деление их по степени избирательности воздействия, а также по режиму функциониро- вания мышц - статические и динамические, собственно силовые и скоростно-силовые, преодолевающие и уступающие. Одной из важнейших проблем при воспитании сило- вых способностей заключается в выборе величины сопротивления, оптимальном темпе выполнения упражнений, скорости.

Максимальное силовое напряжение может быть создано различными путями: 1.Преодолением непредельных отягощений с предельных числом повторений; 2.Предельным увеличением внешнего сопротивления;

1. Преодолением сопротивлений с предельной скоростью;

В первом направлении - использование непредельных отягощений с предельным числом повторений, работа выполняется "до отказа". Как в шутку говорят тренеры "такие упражнения спортсмен выполняет, сколько сможет и после этого еще три раза".

Величину отягощений (сопротивлений) можно дозировать по следующим кри- териям:

- в процентах к максимальному весу;

предельного веса);

* по разности от максимального веса (например, на 10 кг меньше
* по числу возможных повторений в одном подходе /вес, который

можно поднять максимум 10 раз и т.п.).(Табл.6).

Таблица 6.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Обозначение веса (сопротивления) | Число возможных повторений |
| 1. | Предельный | 1 |
| 2. | Околопредельный | 2-3 |
| 3. | Большой | 4-7 |
| 4. | Умеренно большой | 8-12 |
| 5. | Средний | 13-18 |
| 6. | Малый | 19-25 |
| 7. | Очень малый | Свыше 25 |

«Работа до отказа» не выгодна в энергетическом отношении, кроме того прихо- дится выполнять большую механическую работу, чем при повышенных отягощениях, чтобы получить такой же тренирующий эффект. Вместе с тем такая работа имеет и свои достоинства:

1. Большая степень энерготрат может быть полезной, если занятия проводятся с оздоровительной направленностью;
2. Упражнения с непредельными нагрузками дают большие возможности контролировать технику;
3. Позволяют избежать травм;

Существенно, наконец, что на первых порах эффективность воспитания силы почти не зависит от величины сопротивления, коль скоро эта величина превосходит определенный минимум (40% от максимума).

С увеличением продолжительности занятий преимущество максимальных отя- гощений сказывается все более четко. В тренировке высококвалифицированных спортсменов непредельные отягощения используются как дополнительные методы. Например: величина сопротивления устанавливается в пределах «большой» и «умерен- но большой». По мере развития силы величина сопротивления соответственно изменя- ется, если ученик отжимается в упоре лежа с опорой о гимнастическую скамейку и его сила возрастает настолько, что он выполняет упражнение 10-12 раз, то упражнение нужно усложнить так, чтобы его можно было выполнить лишь 4-7 раз (скажем, делать сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу, затем тоже с опорой ногами о гимна- стическую скамейку и т.п.).

**Второе направление** – использование предельных и околопредельных отяго- щений. Предельный тренировочный вес, это тот наибольший вес, который можно под- нять без значительного эмоционального возбуждения (это вес обычно на 10-15 % меньше максимального).

# Методика развития выносливости

**Выносливостью называется** способность противостоять утомлению и под- держивать высокую работоспособность на протяжении всего боксерского поединка. Одним из критериев выносливости является время, в течение которого человек спосо- бен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способами. При прямом способе испыту- емому предлагают вести бой в высоком темпе в течение всех пяти раундов. Для пол- держания высокой плотности поединка партнеры боксируют по одному раунду (всякий раунд – «свежий» партнер). Но этот способ практически не всегда удобен. Для измере- ния выносливости в соревновательных условиях пользуются косвенными способами. Для этого производят расчет коэффициента выносливости:

# Коэф.выносл.= КЭБД за 3 раунд/КЭБД за весь бой (Коэффициент эффективности боевых действий)

**КЭБД = КЭА + КЭЗ**

**(Коэффициент эффективности атаки) КЭА = Кол-во уд-в достигших це- ли/Общее количество уларов**

**(Коэффициент эффективности защиты) КЭЗ = Число парированных уда- ров/Общее кол-во ударов**

В процессе воспитания выносливости требуется решить ряд задач по всесторон- нему развитию функциональных свойств организма, определяющих общую выносли- вость и специальные виды выносливости. Решение этих задач немыслимо без объем- ной, довольно однообразной и тяжелой работы, в процессе которой обязательно прихо- диться продолжать упражнение, несмотря на наступившее утомление. В связи с этим возникают особые требования к волевым качествам занимающихся. Воспитание вы- носливости осуществляется в единстве с воспитанием трудолюбия, готовности перено- сить большие нагрузки и весьма тяжелые ощущения утомления. В бою боксер испыты- вает высокую эмоциональную нагрузку (особенно в длительных турнирах) ему прихо- диться решать тактические задачи, все время фиксируя движения противника. Во время боя работают активно не менее 2/3 мыши, что вызывает большой расход энергии и предъявляет высокие требования к органам дыхания и кровообращения. О состоянии и возможности развития выносливости можно сулить по таким показателям: как минут- ный объем дыхания, максимальная легочная вентиляция, жизненная емкость легких, минутный и ударный объем сердца, частота сердечных сокращений, скорость кровото- ка, содержание гемоглобина в крови.

Основой выносливости у боксеров является хорошая общефизическая подготов-

ка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, т.к. чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц участвует в выполнении движения (М.И.Романенко, 1985).

На процесс утомления боксера влияют несколько факторов:

1)Интенсивность действий; 2)Частота их повторений; 3)Продолжительность действий; 4)Характер интервалов между ними;

1. Стиль и манера ведения боя противником;
2. Действие свивающих факторов, в том числе и полученных ударов.

# Методика развития ловкости

**Ловкость** – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигатель- ных действий и точность движений. В боксе ловкость проявляется в быстроте преоб- разования (перестройки) движений в соответствии с требованиями изменившихся условий поединка.

По мере углубления спортивной специализации ведущей линией методики вос- питания координационных способностей становится введение фактора необычности при выполнении привычных действий, с тем, чтобы обеспечить возрастающие требо- вания к координации движений.

Таблица 7.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание методического приема (по Л.П.Матвееву, А.Д.Новикову) | Примеры |
| 1. | Введение необычных исходных положений. | Ведение боя в разных стойках: высо- кая, низкая, лево-право-сторонняя. Веление боя не в своей стойке. |
| 2. | "Зеркальное" выполнение упражнений. | Ведение боя в разных стойках: высо- кая, низкая, лево-право-сторонняя. Веление боя не в своей стойке. |
| 3. | Изменение скорости или темпа движений. | Выполнение боевых действий с раз- личной скоростью и в разном темпе. |
| 4. | Изменение пространственных границ в которых выполняется упражнение. | Проведение тренировки в зале и на открытом воздухе. Проведение спар- рингов на уменьшенном (разделенном канатами) ринге. Спортивные игры на уменьшенной площадке |
| 5. | Смена способов выполнения упражнения. | Выполнение ударов, зашит, передви- жений различными способами. |
| 6. | Осложнение упражнений до- полнительными движениями | Выполнение серий ударов: в прыжке, после прыжка с поворотом на 360; после нескольких кувырков черезголову; после серии поворотов и т., п. |
| 7. | Изменение противодействия за- нимающихся в парных или групповых упражнениях. | Ведения боя с различными по стилю, (весу, росту и т.п. партнерами. Веде- ние боя с двумя партнерами; "стенка на стенку". Применение разных так- тических комбинаций. |
| 8. | Выполнение знакомых движе- | Выполнение боевых действий в раз- |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ний в неизвестных заранее соче-таниях. | личных сочетаниях, ранее неизвест-ных |
| 9. | Усложнение координации дви- жений с помощью заданий типа жонглирования. | Жонглирование теннисным мячом:* ведение теннисного мяча об п пол;
* броски и ловля об стенку:
* ловля теннисного мяча, отпущен- ного другой рукой и т.п.
 |
| 10. | Варьирование тактических условий. | Ведения боя с различными спарринг партнерами. |
| 11. | Введение дополнительных объ- ектов действия и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий. | Бой с использованием партнерами "стенка на стенку"; игровые упраж- нения с увеличенным числом мячей; проведение тренировок при зрителях |
| 12. | Направленное варьирование внешних отягощений. | Работа с молотками, гантелями, в перчатках различного веса, с утяже- лителями, амортизаторами и т.п. |
| 13. | Использование различных мате- риально-технических и есте- ственно-средовых условий заня- тий для расширения диапазона вариативности двигательных навыков. | Выполнение упражнений на различ- ных снарядах (пневматических и насыпных грушах, мешках, чередова- ние мест занятий)на свежем воздухе и в зале, на разных спортивных соору- жениях) |

Упражнения, направленные для развития ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспита- нии ловкости используют интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, а сами упражнения следует выполнять, когда нет значительных сле- дов утомления от предшествующей нагрузки.

Проявление ловкости во многом зависит от умения спортсмена расслаблять мышцы. Напряженность, скованность движений отрицательно сказывается на резуль- тат. Мышечная напряженность проявляется в трех формах: 1. повышенное напря- жение в мышцах в условиях покоя /тоническая напряженность/; 2. недостаточная скорость расслабления /скоростная напряженность/; 3. в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации

/координационная напряженность/.

Для борьбы с тонической напряженностью применяют упражнения на рас- слабление в виде свободных движений конечностями и туловищем /типа потряхива- ний, свободных махов и т.п./, упражнения на растягивание, плавание, массаж. Для увеличения скорости расслабления мышц используют упражнения, такие как: мета- ние, броски и ловля набивных мячей, рывок и толчок штанги, сильные удары на сна- рядах.

Координационная напряженность постепенно преодолевается следующими пу- тями: 1. Разъяснение необходимости выполнять движения на напряженнее,легко, сво- бодно. 2.. Применение специальных упражнений на расслабление: /По И.В.Левицкой/

а/ упражнения, в процессе выполнения которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному; б/ упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетаются с напряжением других; в/ упражнения, в которых требуется поддерживать движение по инерции расслабленной части тела за счет движения других частей; г/ упражнения*,* по ходу которых занимающимся предлагают самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслаблять мышцы. При выполнении упражнений на расслабление напряжение мышц должно сочетаться со вдохом и задержкой дыха- ния, расслабление - с активным вдохом. Для того, чтобы движение было свободным, не напряженным рекомендуется при его выполнении петь, улыбаться, закрыть на мгновение глаза, следить за мимикой /напряженность четко выражается в мимике/. При выполнении движений нужно напрячь мышцы всего тела /с задержкой дыхания/, потом резко расслабится /с форсированным выдохом/ и немедленно начать движение. Полезно выполнять упражнение в состоянии утомления, т.к. утомление заставляет концентрировать усилия лишь в необходимые моменты.

Проявление ловкости обуславливается и способностью боксера поддерживать

равновесие. Воспитывать способность к поддержанию равновесия можно двумя путя- ми: первый путь - применение упражнений на равновесие. Второй - применение упражнений к прямолинейным и угловым ускорениями /кувырки, спурты, прыжки с поворотом, уклоны и нырки с большой амплитудой и т.п./Во многом ловкость зависит от умений боксера оценивать расстояние до какого-нибудь предмета / противника, канатов ринга и т.п./.

# Программа педагогического тестирования боксеров с целью отбора в сборные команды

# Технико-тактическая подготовленность

Таблица 8

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **СОДЕРЖАНИЕ****(модельные характеристики)** | **Оценки** |
| **5** | **4** | **3** | **2** |
| 1 | Коэффициент эффективностиатаки | 0,26-0,28 | 0,20-0,25 | 0,15-0,19 | Менее0,15 |
| 2 | Коэффициент эффективностизащиты | 0,70-0,75 | 0,60-0,69 | 0,50-0,59 | 0,50 |
| 3 | Коэффициент эффективностибоевых действий | 0,90-0,99 | 0,80-0,89 | 0,70-0,79 | 0,70 |
| 4 | Коэффициент эффективностиподготовительных действий | 0,65-0,75 | 0,60-0,64 | 0,50-0,59 | 0,50 |
| 5 | Коэффициент эффективностиситуативных действий | 0,80-0,85 | 0,70-0,79 | 0,60-0,69 | 0,60 |
| 6 | Коэффициент выносливости(количественные показатели) | 1,00-1,02 | 0,90-0,99 | 0,80-0,89 | 0,80 |
| 7 | Количество ударов за бой (4х2) | 180-210 | 150-179 | 130-149 | 130 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | Количество серий ударов | 15-18 | 10-14 | 5-9 | 5 |
| 9 | Разнообразие технико-тактических приемов | 20-24 | 15-19 | 10-14 | 10 |

# Физическая подготовленность

Таблица 9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содер- жание | Оц-ка | ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ |
| 48-51 | 54-57 | 60-64 | 69-75 | 81-91 | 91+ |
| Рез-т | Рез-т | Рез-т | Рез-т | Рез-т | Рез-т |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Бег 30 м (с) | 5 | 4,2 | -//- | -//- | -//- | -//- | -//- |
| 4 | 4,3 | -//- | -//- | -//- | -//- | -//- |
| 3 | 4,4 | -//- | -//- | -//- | -//- | -//- |
| 2 | Бег 100м (с) | 5 | 13,0 | 12,7 | 12,6 | 12,8 | 13,0 | 13,1 |
| 4 | 13,1 | 12,9 | 12,8 | 13,0 | 13,1 | 13,3 |
| 3 | 13,3 | 13,0 | 13,1 | 13,2 | 13,4 | 13,5 |
| 3 | Бег 11 мин (м) | 5 | 3300 | 3400 | 3500 | 3450 | 3350 | 3250 |
| 4 | 3150 | 3250 | 3300 | 3300 | 3200 | 3100 |
| 3 | 3050 | 3150 | 3150 | 3150 | 3100 | 3000 |
| 4 | Бег 4х2 мин (м) | 5 | 700 | **-//-** | **-//-** | **-//-** | **-//-** | **-//-** |
| 4 | 600 | **-//-** | **-//-** | **-//-** | **-//-** | **-//-** |
| 3 | 500 | **-//-** | **-//-** | **-//-** | **-//-** | **-//-** |
| 5 | Прыжок в длину с ме- ста (м) | 5 | Св.2,30 | Св.2,45 | Св.2,55 | Св.2,65 | Св.2,75 | Св.2,80 |
| 4 | 2,25-2,30 | 2,35-2,45 | 2,45-2,55 | 2,55-2,65 | 2,60-2,75 | 2,75-2,80 |
| 3 | 2,20-2,25 | 2,25-2,35 | 2,30-2,45 | 2,35-2,55 | 2,45-2,60 | 2,50-2,75 |
| 6 | Толчок штанги М- собств. вес+ кг | 5 | м+9,0 | м+12,0 | м+15,0 | м+18,0 | м+21,0 | м+10,0 |
| 4 | м+6,0 | м+8,0 | м+10,0 | м+12,0 | м+14,0 | м+8,0 |
| 3 | М+3,0 | М+4,0 | М+5,0 | М+6,0 | М+7,0 | М+6,0 |
| 7 | Подтяги- вание на перекла- дине (кол- во раз) | 5 | 30 | 33 | 35 | 33 | 30 | 25 |
| 4 | 25 | 30 | 30 | 30 | 25 | 20 |
| 3 | 20 | 25 | 23 | 25 | 22 | 18 |
| 8 | Подъем ног к пере- кладине (кол-во р) | 5 | 45 | -//- | -//- | -//- | -//- | -//- |
| 4 | 30 | -//- | -//- | -//- | -//- | -//- |
| 3 | 15 | -//- | -//- | -//- | -//- | -//- |
| 9 | Сгибание рук в упоре (кол-во раз) | 5 | 90 | -//- | 100 | -//- | 90 | -//- |
| 4 | 80 | -//- | 90 | -//- | 80 | -//- |
| 3 | 70 | -//- | 80 | -//- | 70 | -//- |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Ядро.Слаб рук. (м) | 5 | 9,0 | 10,0 | 11,0 | 12,0 | 13,0 | 14,0 |
| 4 | 8,5 | 9,5 | 10,5 | 11,5 | 12,5 | 13,5 |
| 3 | 8,0 | 9,0 | 10,0 | 11,0 | 12,0 | 13,0 |
| 11 | Ядро. Сильной рукой (м) | 5 | 10,5 | 11,5 | 12,5 | 13,5 | 14,5 | 15,5 |
| 4 | 10,0 | 11,0 | 12,0 | 13,0 | 14,0 | 15,0 |
| 3 | 9,5 | 10,5 | 11,5 | 12,5 | 13,5 | 14,5 |
| 12 | Подтяги- вание на перекла- дине 10 раз (сек) | 5 | 8 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 4 | 9 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 3 | 10 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

# Психофизиологические показатели

Таблица 10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **оценки** |
| **5** | **4** | **3** | **2** |
| 1 | Время двигательной реакции (мс) | 270-294 | 295-318 | 319-344 | Более 343 |
| 2 | Латентный компонент (мс) | 180-184 | 185-188 | 189-193 | Более 193 |
| 3 | Моторный компонент (мс) | 90-110 | 111-130 | 131-150 | Более 150 |
| 4 | Максимальная частота движений (кол-во движений)за 5 секза 10 секза 20 сек |  |  |  |  |
| 70-65 | 64-59 | 58-55 | Менее 55 |
| 135-120 | 119-110 | 109-100 | Менее100 |
| 240-235 | 229-220 | 219-210 | Менее210 |
| 5 | Время ошибок РДО (мс) | 10-15 | 16-20 | 21-26 | Более 26 |

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Коэффициент эффективности атаки определяется отношением ударов, до- стигших цели, к числу нанесенных ударов (Фролов О.П.,1966)
2. Коэффициент эффективности - защиты - отношением числа парированных ударов к общему числу ударов.
3. Коэффициент эффективности боевых действий - сумма коэффициентов атаки и защиты.
4. Коэффициент эффективности подготовительных и ситуативных действий рассчитывается аналогичным образом.
5. Коэффициент выносливости определяется отношением коэффициента боевых действий в 4-м раунде к аналогичному коэффициенту за весь бой.
6. Время реакции и ее латентный и моторный компоненты изучаются на прибо-

ре КОПФ по методике К.К. Платонова экспериментатор включал одновременно два секундомера, что служило сигналом для испытуемого, который Должен был как мож- но быстрее и кратчайшим путем перенести руку с одной специальной площадки на дру- гую, находящуюся на РАСстоянии 50см от первой. После снятия руки с первой пло- щадки останавливался секундомер, который показывал время латентного компонента реакции, другой секундомер останавливался после нажатия испытуемым рукой на пло- щадку, показывал общее время двигательной реакции. Разница величинами общего времени реакции и латентного компонента составляла величину времени моторного компонента.

1. Точность РПО определяется на одном из секундомеров установки КОПФ. Перед испытуемым ставилась задача: остановить стрелку точно на заданном делении секундомера. Из полученных для каждого испытуемого данных вычислялись следую- щие показатели: количество точных определении: количество преждевременных реак- ций (- ошибка): количество запаздывающих реакций (+ ошибка); размах вариаций вре- мени ошибки; коэффициент точности (%- отношение суммы точных ответов +/- 0,01 сек к общему количеству определений); средняя величина ошибки; дисперсия; среднее квадратическое отклонение: ошибка средней арифметической величины: коэффициент вариации.
2. Максимальная частота движений определяется на приборе КОПФ, где испы- туемый передвигает электрический контакт в прорези длиной 3 см. Количество движе- ний регистрировалось электрическим счетчиком.

Для повышения качества педагогических наблюдений необходимо использо- вать видеотехнику.

# Основы многолетней подготовки единоборцев

Многолетняя подготовка единоборцев - это педагогический процесс постепен- ного превращения начинающего спортсмена в мастера спорта международного класса. Процесс многолетней подготовки единоборцев высокой квалификации сложен и труд- но управляем, несмотря на это, специалисты выделяют как минимум три концепции решения этой проблемы: **искусственно-естественного отбора, организационно- управленческую и деятельностную** (Р.А. Пилоян, А.Д. Суханов, 1999). В реальной практике в чистом виде они встречаются редко. Как правило, каждый тренер формиру- ет собственную концепцию, стараясь взять все лучшее из опыта предшественников, од- нако при этом не всегда удается избежать и ошибок.

Основная идея **искусственно-естественного отбора** сводится к следующему. Необходимо найти талантливого единоборца, создать ему хорошие условия для жизни и регулярных тренировок, обеспечить сильными спарринг-партнерами и тренировать его, используя большие по объему и интенсивности нагрузки. При этом часто созна- тельно идут на усложнение «жизни» молодым талантливым спортсменам, привлекая их, без скидок на возраст, к тренировкам единоборцев более высокой квалификации. Такую систему называют «волчий круг». Тренеры убеждены: если спортсмен выдержит

это, он будет непобедим. Сторонников такого подхода не так мало, поскольку благода- ря нему (а может быть и вопреки) было подготовлено немало выдающихся спортсме- нов.

Несколько отличается от первой концепции, но все же к ней очень близка та, ко- торую назвали **организационно-управленческой.** Авторы ее (Бауэр В.Г., 1994; Тума- нян Г.С.,1985,1989 и др.) также считают необходимым работать с талантливыми спортсменами, но в отличие от сторонников искусственно-естественного отбора они предлагают организовать планомерное и последовательное прохождение учебных про- грамм с ежегодным переводом успевающих спортсменов в старшие группы.

Поскольку эти концепции весьма близки, отмечают их общие недостатки: 1.Спорт, организованный таким образом, перестает быть средством приобще-

ния огромной массы людей к ценностям физической культуры. Тренерам платят за спортивные результаты их учеников, и те стремятся работать только с перспективными спортсменами, отлучая от спорта всех остальных.

2. В спорт высших результатов, несмотря на низкую вероятность достижения успеха, втягивают не оправдано большое число молодежи. (Пилоян Р.А., 1990,1998 и др.).

З. В том и в другом случае в спорте доминирует «борьба» между тренерами за

«золотую рыбку», роль которой отводят перспективным спортсменам.

Предпосылкой формирования **деятельностной концепции** многолетней подго- товки единоборцев послужили: анализ спорта с позиции теории деятельности (Демин В.А.,1975; Пилоян Р.А., 1985; Пилоян Р.А., Шахмурадов Ю.А., 1997 и др.), обобщение передового практического опыта работы тренеров.

Многолетняя подготовка единоборцев состоит из четырех этапов, каждый из которых содержит решение задач, направленных на овладение соответствующими раз- делами деятельности спортсмена в конкретном виде единоборств. Выделенные этапы и задачи, решаемые на них, связаны между собой педагогической логикой овладения сложной деятельностью, а также содержат критерии определения той степени мастер- ства, которую достиг на данный момент конкретный спортсмен. Для продвижения спортсменов по этапам многолетней подготовки, особенно при отборе в группу высше- го мастерства, рекомендуется ориентироваться не только на возраст, спортивные раз- ряды и другие квалификационные признаки, но, прежде всего, на успешность решения поставленных, на каждом этапе, задач.

В таблице 11 представлена **деятельностная** концепция многолетней подготов- ки единоборцев в виде этапов этого длительного процесса, задач, стоящих перед тре- нером и целей, к которым должен стремиться спортсмен.

иТаблица 11.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы | Задачи, решаемые тренером | Цель спортс- мена | Вре- мен- ной диапа- зон (кол-во лет) |
| Началь- ной под- готовки | 1. Привить и сохранить интерес и привя- занность избранному виду спорта.
2. Добиться всесторонней психофизиче- ской подготовленности спортсменов.
3. Обучить учеников основам ведения по-

единков. | Овладеть школой кон- кретного ви- да едино- борств. | 2-5 |
| Углуб- ленного совер- шенство- вания | 1. Выявить и закрепить индивидуальный арсенал коронных атакующих действий.
2. Привить вкус к комбинационному еди- ноборству.
3. Создать предпосылки овладения такти- кой ведения поединка.
4. Подводить спортсмена к главным сорев- нованиям года в состоянии наивысшей го- товности.
5. Сформировать мотивацию спортивной деятельности.
 | Попасть в число пер- спективных спортсменов города, обла- сти, респуб- лики, страны. | 2-5 |
| Реализа- ция ин- дивиду- альных возмож- ностей | 1. Сформировать у единоборцев мотива- цию достижения высшего результата.
2. Закрепить индивидуальный стиль веде- ния поединка.
3. Сформировать собственную тактику участия в крупнейших соревнованиях.
 | Добиться наивысшего результата на Российских и международ- ных соревно- ваниях средивзрослых | 1-10 |
| Выход из спортив- ной дея- тельно- сти | Организовать безболезненный переход спортсмена к другой деятельности. | Полнее реа- лизовать се- бя, свой опыт и потенциал, накопленныйв спорте | До конца жизни |

Поясняя таблицу 11, отметим, что в нее включены лишь специфические задачи по обучению, совершенствованию и формированию личности. Что же касается задач общевоспитательного, образовательного и развивающего плана, их тренер решает сов- местно с семьей и школой. При этом могут возникать противоречия, которые, как пра- вило, касаются мотивационной сферы и будут затронуты в соответствующих разделах.

# Этап начальной подготовки

Первая проблема, с которой сталкивается любой тренер, связана с комплекто- ванием группы начальной подготовки. По этому вопросу существует множество работ, однако, из них выделяется одна написанная Е.И. Гамалем и Ю.Г. Бураковым (1991). Авторы авторитетно утверждают, что выявить талант можно только, удержав ребенка в группе и научив его основам единоборств. Более того, истинный талант нельзя рас- крыть даже после нескольких лет занятий спортом, поскольку никакие тесты, ни тре- нерский опыт не позволяют разглядеть даже в зрелом спортсмене, не говоря уже о но- вичке, будущего чемпиона. История единоборств хранит печальные примеры того, как будущим чемпионам вешали ярлыки бесперспективных. Таланты нужно не только ис- кать, но и готовить так, чтобы полнее раскрыть их индивидуальность.

К сожалению, в нашей стране работа спортивных школ организована таким об- разом, что отбором начинают заниматься при первом знакомстве с будущими ученика- ми. Мы убеждены, что его надо проводить только при зачислении в группы высшего мастерства, когда начинается профессиональная подготовка спортсмена.

**Потребности детей, набор и сохранение групп занимающихся.** Для успешно- го решения этих задач следует знать, что приводит детей и подростков в спортивные залы, где идут тренировки по конкретным видам спорта. Их приводит та или иная по- требность, а возможно и целый комплекс из нескольких потребностей. Потребностная сфера весьма сложна и мало изучена, но главное заключается в том, что именно разо- бравшись с основами знаний о потребностях людей, тренер начинает постигать психо- логию, а, следовательно, и становится настоящим педагогом (Леонтьев А.Н.,1971; Пи- лоян Р.А.,1984).

Потребности - это испытываемая человеком нужда в чем-либо. Наличие их явля- ется серьезной предпосылкой активности индивида. Самая простейшая классификация позволяет все потребности разделить на две группы: биологические и социальные. В первую входит потребность в кислороде, воде, пище, продолжении рода, движении и т.п. Они очень важны, но напрямую почти не влияют на приход потенциального учени- ка в спортивный зал. Пожалуй, исключение составляет потребность в движении, по- скольку именно она подчас приводит двигательно-активных (моторных) детей в спорт. Во вторую группу входят так называемые социальные потребности: в познании, обще- нии, оценке окружающих людей, самоутверждении, самореализации и т.п. Они возник- ли на заре развития человека как вида, в период объединения с другими себе подобны- ми людьми, в родоплеменное сообщество с целью совместного выживания.

Главное, что нужно знать тренеру о потребностях, это об их предметной основе. Дело в том, что потребность как бы дремлет в человеке и начинает активно направлять его мысли и поступки только после того, как найдет предмет своего удовлетворения. Психологи называют этот момент опредмечиванием потребности, началом формирова- ния мотивации (Леонтьев А.Н.,1971).

Важно подчеркнуть, что в основе ее формирования лежат потребности, причем не сами по себе, а нашедшие предмет собственного удовлетворения. Знание данной особенности потребностной сферы очень важно для понимания причин безудержного стремления детей и подростков в спортивную секцию по конкретному виду спорта. Именно, исходя из этих знаний, при наборе не следует ограничиваться лишь вывеши- ванием объявлений. Необходимо прийти в общеобразовательную школу со своими учениками и наглядно показать, что могут делать те, кто занимается данным видом спорта. Не следует надеяться на случай и телевидение, а самому показать перспективу овладения боксом, карате, борьбой и другими видами единоборств.

Далее тренер должен знать, что потребности по мере их удовлетворения гаснут, а при невозможности их удовлетворения ребенок находит другой путь, вплоть до сме- ны места занятия и даже вида спорта. Поэтому очень важно проводить тренировки раз- нообразно, насыщенно с тем, чтобы они соответствовали потребности и тех, кто испы- тывает нужду в общении и тех, кто нуждается в новых знаниях, а также желающих за- воевать уважение в школе, микрорайоне или семье. В связи с проблемой сохранения групп тренеру следует знать, что потребности в общении, познании, движении могут привести ребенка и даже на некоторое время удержать в стенах спортивного клуба, особенно последняя из них. Однако если стремиться к тому, чтобы конкретный вид спорта вошел в жизнь ученика надолго, даже может быть навсегда, следует актуализи- ровать в его сознании потребность в оценке окружающих людей. Во-первых, эта по- требность, которую иногда еще называют самовыражением, самоутверждением, сыгра- ла огромную роль в развитии человеческого общества. Многие открытия в науке и культуре, гражданские подвиги в производственной сфере были достигнуты благодаря именно этой потребности. Во-вторых, здоровое честолюбие присуще всем без исклю- чения людям. Главное его актуализировать (пробудить), то есть связать в сознании ин- дивида потребность в самоутверждении со спортивным результатом, как главной со- ставляющей предмета спортивной деятельности. Успешное решение этой задачи при- ведет к тому, что для конкретного подростка единоборство на долгие годы станет лю- бимым занятием, он преодолеет все трудности на пути к овладению любимым видом спорта, полнее раскроет свои потенциальные способности.

Интерес и привязанность к конкретному виду единоборств - это лишь первый

шаг к формированию мотивации спортивной деятельности. Оба эти процесса взаимо- связаны, поскольку в их основе лежит один и тот же механизм. Следует отметить раз- ницу между увлечением единоборствами, как интересной игрой, и занятие ими как дея- тельностью. В первом случае достаточно лишь интереса и привязанности, а единобор- ства следует рассматривать как дополнение к учебе и другим увлечениям ребенка. Во

втором, необходима устойчивая мотивация, поскольку с талантливым учеником начнется профессиональная работа.

**Всесторонняя психофизическая подготовка единоборцев.** В тренерской практике часто используют два близких по звучанию, но разных по смыслу словосоче- тания: физическая подготовка и физическая подготовленность. Первое означает - педа- гогический процесс повышения психофизических возможностей людей, а второе под- разумевает результат психофизической подготовки, который выражается в уровне раз- вития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и других показателей (здоро- вье, осанка, строение тела и т.п.). Кроме того, тренер должен знать определения всех пяти психофизических качеств, уметь доступными методами измерять их уровень и владеть средствами и методами повышения двигательных кондиций своих учеников.

Под силой принято понимать способность человека преодолевать внешнее со- противление и противодействовать ему за счет мышечных усилий. Тесно с силой взаи- мосвязана быстрота, под которой обычно понимают способность человека совершать действия или операции в минимальный, для данных условий, отрезок времени. Быстро- ту характеризуют три показателя: скрытое время простой двигательной реакции, время выполнения действия или операции, а также частота движений.

Следует подчеркнуть, что пять психофизических качеств, выделены достаточно условно. Они довольно тесно взаимосвязаны между собой. Особенно наглядно это про- является в ловкости, под которой рассматривают способность человека точно и быстро выполнять координационно-сложные действия. По существу ловкость берет на себя функцию управления.

Выносливостью называют способность человека к длительному выполнению каких-либо действий без снижения их эффективности. Она зависит от согласованного функционирования многих органов и систем организма. (Коблев Я.К.,1990).

И, наконец, последнее качеств - это гибкость, под которой подразумевают спо- собность человека выполнить движения с большой амплитудой. Она зависит от состоя- ния связок, суставов и хрящевых сочленений. Кроме того, на проявление гибкости вли- яют многие факторы (разминка, температура в зале, возраст и мотивация спортсмена и т.п.).

Способы измерения уровня развития перечисленных качеств всегда волновали специалистов, поскольку наглядная демонстрация психофизических возможностей спортсмена, помимо прочего, имеет огромное педагогическое значение для повышения эффективности процесса тренировки.

Тренер должен иметь собственный набор простейших упражнений, тестов и из- мерительных процедур, чтобы в ходе учебно-тренировочного занятия, по мере надоб- ности, быстро и объективно выявить, насколько успешно идет процесс повышения фи- зических кондиций учеников. Правильно организованное, в виде соревнований, тести- рование помогает тренеру и ученикам судить о качестве тренировочного процесса и способствует повышению его эффективности, поскольку содержит большой эмоцио- нальный заряд.

Методика психофизической подготовки единоборцев должна, прежде всего, способствовать всестороннему развитию всех качеств, так как без этой базы нельзя рас- считывать на успешное овладение основами ведения единоборств. Лучше если она но- сит специализированный характер, поскольку спортсмену дано не много времени, что- бы максимально проявить себя в конкретном виде единоборств, поэтому, каждое, каче- ство, следует, повышать, в условиях, близких к тому, что будет в соревнованиях. В во- просе выбора средств психофизической подготовки тренер должен опираться на кон- цепцию сопряженного развития всех качеств в тех двигательных режимах, в каких они проявляются во время соревнований (Дьячков В.М.,1980). Допустим, следует совер- шенствовать не просто силу, а взрывную. К тому же не вообще, а при нанесении удара в боксе, карате или нанесении укола и удара в фехтовании и т. п.

Уже на этом этапе следует приглядываться к индивидуальным особенностям психофизического развития учеников с тем, чтобы наиболее активно совершенствовать ведущие качества и подтягивать до оптимального уровня отстающие. Индивидуальные особенности детей тесно связаны с их мотивационной сферой. Если предложить для продолжения занятия на выбор несколько вариантов, то ловкие пойдут играть в футбол или баскетбол, выносливые выберут бег на длинную дистанцию, сильные пойдут в зал для поднятия тяжестей и т.п. Дело в том, что человек так устроен. Он любит делать то, что у него получается лучше. Надо поощрять это на начальном этапе, чтобы в дальней- шем на тех или иных преимуществах строить индивидуальное единоборство.

**Обучение основам ведения единоборств**. Выделяют три направления обуче- ния основам единоборст**в:** на базе атакующих действий, поэлементный способ и по- строенный на основе понимания законов достижения победы в единоборствах. **Это выделение также носит достаточно условный характер, так как, строго говоря, первые два подхода в чистом виде встречаются редко.**

**Суть первого направления** состоит в следующем. Прежде всего, тренер систе- матизирует все атакующие действия, имеющиеся в конкретном виде единоборства. За- тем стремиться к тому, чтобы его ученики за два-три года овладели ими до уровня умений. Далее в течение последующих двух-трех лет тренер внимательно наблюдает за поединками своего ученика и фиксирует атакующие действия, которыми он побеждает. Очень важны два момента: -атакующие действия должны приносить успех на соревно- ваниях; -реализация их не может быть связана с ошибками соперника, а является след- ствием умелого введения противника в заблуждение.

Необходимо указать на одну важную особенность обучения в единоборствах. Атакующее действие состоит из двух компонентов: подготовительного и результиру- ющего. Совершенно ясно, что обучение приемам удара, броска и т.п. не является зада- чей большой педагогической сложности, поскольку существуют апробированные мето- ды постепенного доведения этого элемента до автоматизма. В то же время, чтобы удар, бросок и т.п. были проведены на соревнованиях, этого недостаточно. Необходимо оснастить данный прием подготовительным элементом, в результате которого появится

удобная для нанесения удара, укола, броска и т.п. ситуация. То есть необходимо, чтобы спортсмен владел не только приемом, но и целостным действием.

Теперь вернемся к процессу овладения основами единоборств. В нем наступает решающий этап. Тренер вместе с учеником тщательно подбирает, к уже освоенному и приносящему победу приему, как можно, большее число тактических подготовок, пре- вращая его в коронное атакующее действие. Как только это действие начинает прино- сить устойчивые результаты в соревновательных поединках с равными и более силь- ными единоборцами, процесс овладения основами единоборств считается завершен- ным.

Это направление работы на начальном этапе имеет массу достоинств, начиная с прогрессивной опоры на атаку и, кончая возможностью не навязывать спортсмену дей- ствия, которые будут у него коронными, а позволяет ему как бы выбрать те способы атаки, которые подходят ему по особенностям психики, морфологии и физиологии.

Суть **поэлементного метода** заключается в том, что двигательный состав кон- кретного вида единоборств разбивают на мельчайшие операции, их совокупности от- дельные действия, комбинации и связки. Затем от простого к сложному овладевают этим арсеналом до уровня навыков. Считают, что единоборец, овладевший базовым набором перечисленных элементов и их сочетаний, может успешно вести поединки и добиваться победы, поскольку владеет основами единоборств.

В отличие от первого подхода, поэлементный привлекает творческой возможно- стью, как бы, лепить мастера, из разумно подобранных элементов и это серьезное пре- имущество. Вместе с тем, ему присущи и недостатки. Поскольку жесткие автоматизмы не всегда сочленяются друг с другом, как требует соревновательное противоборство. В итоге может получиться так, что спортсмен, владеющий большим числом операций и действий на уровне навыков, в условиях соревнований будет проигрывать сопернику, поскольку не сможет их объединить в целостное противоборство.

Прежде чем перейти к описанию третьего подхода, который основан на знаниях **законов победы в единоборствах**, остановимся на главной особенности, которая от- личает эту группу видов спорта от всех остальных. Дело в том, что только в единобор- ствах спортсмен вынужден иметь одновременно две цели: атаковать и не быть атако- ванным. Эту особенность единоборств назвали **законом двух целей** (Пилоян Р.А.,1985). Необходимость учитывать этот закон усложняет процесс обучения и совер- шенствования, сводя порой на нет усилия тренера и спортсмена. Следующий закон ав- торы назвали **законом отвлечения.** Суть его в том, что вероятность атаки минимальна, если ей не предшествуют операции, направленные на соперника (угроза, вызов и т.п.) с целью отвлечь его от хода поединка или спровоцировать на неоправданные действия. Дело в том, что соперник, вынужденный защищаться, как правило, атаковать не может, поэтому, благодаря тактической подготовке, удается снять неопределенность (слож- ность) функционирования в условиях двойного выбора. Таким образом, любое отвле- чение соперника от хода противоборства является ключом не только к нанесению уда- ра, но и к победе в целом. Единоборец, владеющий не одним отвлечением, а целой си-

стемой, может не только нейтрализовать противника, но и навязать ему свои условия ведения боя. Одним словом, обучение, построенное с учетом этих двух законов, только и может решать эту задачу, связанную с овладением основами ведения единоборств.

Суть предлагаемого подхода сводится к следующему. Тренер на начальном эта- пе должен процесс обучения и совершенствования вести в двух направлениях. Первое - связано с овладением всеми имеющимися, в конкретном виде единоборств, приемами атаки на уровне умений. Второе - сопряжено с овладением, на уровне навыков, как можно большим числом способов отвлечения соперника от хода ведения поединка с тем, чтобы научить спортсмена создавать благоприятные ситуации для проведения ударов в условиях соревновательного противоборства.

# Перечень вопросов для подготовки к зачету:

1. Как организовать работу по набору в группы начальной подготовки ?
2. Формирование любви и привязанности к боксу.
3. Педагогические средства сохранения группы начальной подготовки.
4. Общие представления о физической подготовке боксеров-новичков.
5. Поэлементный метод обучения основам ведения боксерского поединка.
6. Обучение основам ведения боксерского поединка через овладение атакую- щими действиями.
7. Обучение ведению поединка на основе законов двух целей и отвлечения.

# Этап углубленного совершенствования

Данный период многолетней подготовки единоборцев во многом оказывается решающим в становлении индивидуального мастерства спортсменов. С одной стороны, в это время спорт все больше вторгается в жизнь учеников, требуя профессионального отношения к себе. С другой, решающую роль начинает играть то, что принято называть способностями (Рубинштейн С.Л.,1976).

Прежде всего, способности следует рассматривать как сочетание двух взаимо- связанных компонентов. **Внешним являются операции, их совокупности и дей- ствия, которыми владеет спортсмен. К внутреннему компоненту способностей от- носятся психические процессы их регуляции в ходе деятельности** (чувствитель- ность анализаторных систем, межмышечная координация и т.п.). Это сложное строение способностей предопределяет и трудности, с которыми сталкивается тренер при их вы- явлении. Зачастую за более способного принимают того, у кого первый компонент раз- вит лучше. Он благополучно усвоил способы ведения единоборств и это приводит к победам на начальном этапе. Гораздо сложнее судить о качестве процессов регуляции операциями и действиями. В дальнейшем ошибка, конечно, выяснится, но может быть слишком поздно, поскольку тот, кого тренер недооценивал, уже бросил спорт, а на то- го, которого переоценивал, впустую были затрачены время и силы. Поэтому на этапе углубленного совершенствования, по прежнему необходимо большие усилия прилагать для сохранения контингента занимающихся. Не делать скоропалительных выводов о степени талантливости учеников, пока они не освоят секреты спортивного мастерства.

На завершающей стадии второго этапа можно будет судить о том, есть ли смысл еди- ноборцу посвятить себя спорту профессионально. Причем этот вывод можно будет де- лать не только на основе спортивных достижений, но и опираясь на качество решения педагогических задач, стоящих на этапе углубленного совершенствования.

**Формирование коронных атакующих действий.** На начальном этапе спортс- мены овладели на уровне умений всеми приемами атаки из арсенала конкретного вида единоборств. Кроме этого у них есть устойчивые навыки отвлечения соперника от хода соревновательной борьбы (угрозы, выведения из равновесия, сковывания, теснения и т.п.). Теперь необходимо соединить эти компоненты атаки в целостные атакующие действия. Это направление процесса тренировки связано с реализацией трех законов единоборств: **-закон коронной атаки, закон вариативности и стабильности атаку- ющих действий и закон повторения без повторений.**

Суть первого сводится к тому, что без наличия в арсенале единоборца хотя бы одного коронного атакующего действия, не может быть мастера спорта международной квалификации.

Второй заключается в том, что **начальный компонент** коронного атакующего действия должен быть **максимально вариативен** (спортсмен должен иметь множе- ство способов отвлечения соперника). В то время как **результирующий компонент** коронного атакующего действия (укол, удар, бросок и т.п.), который принято называть приемом, должен быть **минимально вариативен**, то есть его основные переменные (время, пространство и сила) должны быть стабильны в оптимальном диапазоне изме- нения. Так, например, сам удар следует наносить максимально быстро и сильно по кратчайшей траектории с тем, чтобы всегда опережать защитные действия соперника. В спортивной борьбе А.А. Новиков действие этого закона назвал «принципом ворон- ки».

Третий, из перечисленных законов, был открыт Н.А. Бернштейном и суть его за- ключается в том, что даже самое простое действие человек выполняет каждый раз по новому. Так что устойчивость двигательного навыка зависит не от числа самих повто- рений, а от разнообразия условий, в которых эти повторения осуществляет спортсмен. Так, в единоборствах, если мы хотим, чтобы действие приносило успех в соревновани- ях, мы должны его повторять в самых разных условиях, постепенно приближающихся к соревновательному противоборству. Вначале на месте, затем в движении и только по- сле этого, постепенно увеличивая сопротивление партнера.

Здесь необходимо остановиться еще на одной специфической особенности еди- ноборств, связанной с законом повторения без повторений. У тренера по большинству видов единоборств очень мало рычагов для изменения условий, в которых спортсмен совершенствует действие или его элементы. По существу, этот рычаг связан с измене- нием степени сопротивления партнера и во многом зависит от многих факторов, таких как его квалификация, способность достоверно воспроизводить ситуацию единоборств, наконец, от заинтересованности помочь товарищу. **И, тем не менее, самым эффек- тивным приемом, позволяющим постоянно менять условия, в которых единобо-**

**рец совершенствует атакующие и другие действия, остается смена спарринг- партнеров.** Причем, важно подчеркнуть, что, на этапе углубленного совершенствова- ния, каждый партнер получает задание - единоборство во время спарринга осуществ- лять в полную силу. Задача же тренера сводится к следующему. В зависимости от того, насколько успешно идет освоение отдельных элементов и действия в целом, менять бо- лее слабого партнера на более сильного или наоборот, сохраняя при этом накал под- линного поединка. **На этапе профессиональной подготовки все меньше места оста- ется «игре в поддавки».**

Теперь вернемся к задаче, связанной с формированием арсенала коронных ата- кующих действий. Тренер, внимательно наблюдая своего ученика на соревнованиях и анализируя его соревновательные поединки, снятые на видеокамеру, должен особое внимание обращать на те способы атаки, которые приносят ему успех не случайно. Они подходят ученику в связи с особенностями его психики, телосложения и физических возможностей. При этом он не просто использует ошибки соперника, а сам заставляет его ошибаться. Вот эти атаки, скорее всего и следует в дальнейшем совершенствовать, чтобы они стали коронными атакующими действиями. Если быть кратким, то следует, **во-первых**, расширять арсенал способов отвлечения соперника для нанесения удара, укола или осуществления броска; **во-вторых**, сокращать время удара, при максимуме взрывного усилия. И, наконец, **в-третьих**, все это совершенствовать в спаррингах, с различными по силе, весу и квалификации, партнерами.

**Основы формирования комбинационного стиля ведения боя.** Специалисты по единоборствам знают, что комбинация это сложное технико-тактическое действие, состоящее из двух и более атак. Первая - заставляет соперника защищаться и тем са- мым создавать удобную ситуацию для неожиданного проведения другой неотразимой атаки. Таким образом формулируется очередной закон единоборств - закон комбина- ций. Суть его сводится к тому, что комбинация всегда начинается с коронной атаки. Поэтому без наличия в арсенале единоборца коронных атакующих действий не может быть комбинационного стиля. Сказанное не означает, что комбинация не может быть завершена коронной атакой, просто она должна начинаться с другого атакующего дей- ствия, освоенного до того уровня автоматизма, который позволяет и его отнести к чис- лу коронных или излюбленных атак.

**В общих чертах стратегия формирования комбинационного стиля сводится к следующему.** Тренер вместе с учеником глубоко изучают все возможные варианты продолжения коронного атакующего действия, в случае возникновения непреодолимой защиты на всех стадиях его осуществления (в ходе подготовки, при сближении, во вре- мя реализации приема (удар, бросок т.п.). Найдя приемлемые варианты продолжения, их следует освоить в условиях, моделирующих поединок.

**Предпосылки овладения тактикой ведения боя.** Тактика ведения поединка - это, по существу, способ выстраивания собственного поведения в бою с учетом особен- ностей соперника, своих двигательных возможностей, правил соревнований и склады- вающихся обстоятельств, с целью достичь победы с минимальными физическими и

психическими издержками. Важной стороной тактики является наличие у спортсмена плана ведения поединка и способности его практически реализовать в ходе соревнова- ния.

Обучение тактике ведения поединков следует начинать с овладения всеми пере- численными действиями. Причем, в основе любого действия лежат сформированные еще на начальном этапе навыки отвлечения соперника от хода поединка. При помощи них можно повысить успешность не только атаки, но и других действий (разведка, за- щита, демонстрация активности, восстановление сил, удержание преимущества и т.п.). Так что, уже на начальном этапе закладывают фундамент будущего технико- тактического мастерства.

Спортсмен при помощи перемещений, угроз атаки, выведения из равновесия, вызовов на атаку, сковывания и т.п., может, если требуют обстоятельства, провести разведку, нейтрализовать активность соперника, восстановить собственные силы или даже удержать преимущество. Причем, все это он должен делать настолько безупречно и убедительно, чтобы судьи не наказали его за нарушение правил. Помимо совершен- ствования действий атаки и контратаки, тренер значительное время должен отводить формированию навыков разведки, демонстрации активности, восстановления сил, удержания преимущества и т.п. Следует помнить, что в соревнованиях спортсмен будет делать лишь только то, что оттачивал на тренировке, в учебно-тренировочных поедин- ках с разными, сопротивляющимися в полную силу партнерами.

Тактика ведения поединка зависит не только от возможностей самого спортсме- на, но ее, во многом, определяют особенности соперника. В большей мере это касается выбора дистанции противоборства. Противнику следует навязывать ту, на которой он чувствует себя менее уверено. Правда это правило касается только соревнований, на тренировках лучше поступать наоборот, ставя себя в невыгодные условия.

Тактика ведения поединка не ограничивается кругом перечисленных вопросов. Она, прежде всего, связана с планированием собственных действий и умением эти пла- ны выполнять на соревнованиях. В полной мере эта задача будет освещена при описа- нии этапа реализации индивидуальных возможностей единоборцев. Здесь же, еще раз подчеркнем, что навязывать свою волю сопернику может лишь только тот единоборец, который владеет разнообразными способами решения любых задач, возникающих в ходе соревновательного поединка, чему и следует его научить на этапе углубленного совершенствования.

**Особенности подведения единоборцев к состоянию наивысшей (на данный период) готовности.** На этапе углубленного совершенствования, подготовку спортсме- на все больше и больше соотносят с годичным календарем соревнований. Кстати, на этапе реализации индивидуальных возможностей, этот процесс еще больше углубляют и порой подготовку спортсмена строят, ориентируясь на главное соревнование не толь- ко года, но и более протяженного цикла. Так, например, в единоборствах, входящих в программу Олимпийских игр, упор делают на четырехлетний цикл. При этом всегда преследуют цель - показать лучший результат на главном соревновании года или четы-

рехлетия. В то же время, поскольку на главные соревнования года попадают не все спортсмены, а только, выигравшие отборочные соревнования, очень важно так строить подготовку единоборца, чтобы его готовность позволила пройти отбор и достигла пика на главных соревнованиях года или четырехлетия. Добиваются этого путем рациональ- ного построения тренировки, как в годичном цикле, так и при непосредственной подго- товке к соревнованиям. Покажем это на примере годичной подготовки на этапе углуб- ленного совершенствования.

Прежде всего, следует выделить для конкретного спортсмена главное и отбо- рочное соревнование года. Кстати сказать, это важно не только для спортсменов и тре- неров, но и для организаторов спорта, поскольку календарь соревнований и четкое вы- деление главных и отборочных соревнований для спортсменов различной квалифика- ции, это основной рычаг управления развитием вида спорта.

Очень важно, сколько дней отделяют друг от друга отборочные и главные со- ревнования года. Опыт подсказывает, что у спортсменов высокой квалификации опти- мальным является время от полутора до двух с половиной месяцев. Меньший диапазон может не позволить отдельным спортсменам восстановиться после напряжения отбо- рочного турнира, что отразиться на конечном результате. Удаленность главного сорев- нования от отборочного на время более двух с половиной месяца, также неприемлема. Время изменяет соотношение сил среди конкурентов, что может потребовать дополни- тельного отбора в отдельных весовых категориях, а это, как известно, повод для нездо- рового ажиотажа среди тренеров и дополнительное психическое напряжение для спортсменов.

Все остальные соревнования для конкретного спортсмена следует рассматривать как подводящие (подготовительные), на них спортивный результат не должен быть главным. Гораздо важнее разнообразие и качество ведения единоборства.

Участие в каждом соревновании, не зависимо от его цели, следует предварять специальной подготовкой и завершать серьезным анализом и восстановлением спортс- мена. Саму подготовку следует планировать, опираясь на недельные микроциклы трех разновидностей: входа в подготовку, основной тренировочной работы и выхода из под- готовки. Обоснование разумности такого подхода базируется на работе А.М. Дякина (1978) и строится с учетом закона ударной нагрузки. Согласно ему, эффект сверх вос- становления в единоборствах, а следовательно и состояние высокой степени готовности достигают тогда, когда спортсмены за 7-10 дней до начала турнира получают нагрузку (по объему и интенсивности) равную или превышающую, ту что будет в предстоящем соревновании. С учетом закона ударной нагрузки, тренеры планируют содержание всех перечисленных микроциклов. Микроцикл входа в подготовку - это продукт централи- зованной тренировки. Часто на сбор приезжают спортсмены разного уровня подготов- ленности, имеющие неодинаковые мотивационные установки. Одни вернулись с оче- редного соревнования, другие только что залечили травмы, кто-то женился, у кого-то родился ребенок, а между тем необходимо создать в команде микроклимат нацеленно- сти на серьезную подготовку к турниру. Эту задачу и призван решить микроцикл входа

в подготовку, который чаще всего бывает меньше недели, поскольку составляет период с первого дня сбора по воскресенье включительно. За эти несколько дней тренеру пред- стоит, используя различные средства, сплотить коллектив и психологически настроить на нелегкую, требующую максимальной отдачи, тренировочную работу, которая будет реализована в микроциклах, называемых - основными.

Их в зависимости от материальных возможностей клуба, может быть от одного до трех. Причем, независимо от их числа, принято придерживаться следующего прави- ла. За семь-десять дней до начала соревнований следует планировать ударную трени- ровку, моделирующую предстоящий турнир (ударный микроцикл). Естественно, в дни, предшествующие этому, необходимо чередовать тренировки специального и общего характера, причем, используя последние не только как средство активного восстанов- ления, но и как избавление от монотонии.

Заключительный микроцикл - выхода из подготовки (сбора) может, в зависимо- сти от ранга (трудности) предстоящего турнира, быть меньше или больше семи дней. В ходе него решаются следующие задачи: восстановление после ударной нагрузки, сгонка веса, шлифовка коронных действий, комбинаций, связок и элементов тактики ведения поединка. В этот период подготовки очень важно помнить о законе тренирующего эф- фекта соревнований. Согласно ему на соревнованиях лучше выступать недостаточно подготовленным, но отдохнувшим, чем измотанным от перенапряжения и перегрузок. В первом случае велика вероятность того, что ваш ученик от поединка к поединку бу- дет прибавлять и к финалу достигнет высокого уровня подготовленности. Во втором, ему обеспечено резкое снижение функционального состояния уже после первого боя. Конечно, оптимален вариант, когда спортсмен в хорошей форме начинает турнир, то- гда во встрече с основным соперником даже в первом круге он сможет проявить все на что готов в данный момент и победит, чего может не случиться, если он недостаточно подготовлен. Однако из двух зол выбирают меньшее, поскольку начинать соревнования на грани перетренированности это, значит, обрекать себя на неудачу. Поскольку даже выигрыш, ценой невероятного напряжения, у основного конкурента, в первом круге, обернется поражениями от более слабых соперников на последующих стадиях турнира. **Формирование мотивации спортивной деятельности и психических ка-**

**честв.** Если раньше говорилось о необходимости привить ученикам любовь и привя-

занность к конкретному виду единоборств, то на этапе углубленного совершенствова- ния задача ставится более конкретно - сформировать мотивацию спортивной деятель- ности.

Опыт и научные знания показывают, что поведение человека, его действия, по- ступки и деятельность в целом носят не спонтанный характер. Они обусловлены осо- бым устойчивым состоянием человека, которое принято называть мотивацией. Благо- даря мотивации человек преодолевает трудности повседневной жизни, действует или наоборот, бездействует в тех или иных обстоятельствах, посвящает всю свою жизнь тому или другому делу. Одним словом мотивация незримо присутствует в каждом дей- ствии и поступке человека и ведет его по жизни от одной цели к другой.

Мотивация это особое устойчивое состояние человека, возникающее в результа- те непроизвольного, подсознательного соотнесения им своих потребностей и способ- ностей с предметом конкретной деятельности. Совпадение этих начал активности при- водит человека к постижению смысла занятия конкретной деятельностью и ведет к возникновению системы целей, направленных на овладение ее предметом.

Как видно из приведенного определения, узловыми в понимании мотивации яв- ляются несколько понятий. Прежде всего - **это предмет деятельности.** Любая деятель- ность имеет свой предмет, под которым понимают то, на что направлена активность человека. В спорте в качестве предмета выступает спортивный результат. Другое поня- тие - **это потребности**. Под потребностями обычно понимают испытываемую челове- ком нужду в чем-либо.

# Что же касается способностей, то под ними следует понимать умственный и физический потенциал, заложенный в человеке или приобретенный в предше- ствующей жизни, позволяющий овладеть конкретной деятельностью.

Раскрыв суть основных понятий, попытаемся показать какие стадии проходит процесс формирования мотивации спортивной деятельности. Для того, чтобы внести ясность в это сложное явление, разберем несколько упрощенную ситуацию и предста- вим, что конкретный индивид реализует в спорте одну единственную потребность, свя- занную с самоутверждением. Потребность в самоутверждении (получение оценки со стороны окружающих людей) является очень серьезной предпосылкой формирования мотивации, однако наличие потребности само по себе еще не является гарантом того, что человек начнет действовать. **Потребность - это лишь условие возникновения мотивации.** Мотивация появляется только тогда, когда потребность, допустим в само- утверждении, найдет себя в предмете конкретной деятельности. В нашем случае эта по- требность должна совпадать с предметом спортивных единоборств. То есть, человек в какой-то момент вдруг ощущает непреодолимую тягу к занятиям тем или иным видом единоборств. Происходит это потому, что в его подсознании произошло как бы опред- мечивание потребности в самоутверждении. Он словно почувствовал, что хочет само- утверждаться ни в учебе, ни в труде, а именно в спорте.

**Совпадение потребности с предметом спортивной деятельности - это первая стадия формирования мотивации**. Период ее слабой устойчивости, поскольку еще не ясно, в какой мере субъект обладает потенцией к овладению конкретной деятельно- стью. Эта стадия психологически характеризуется осознанием субъектом личностного смысла занятий конкретной деятельностью и тем, что в его сознании возникают цели, ведущие к овладению предметом данной деятельности.

Приведенные стадии формирования мотивации, соответствуют этапам много- летней подготовки единоборцев. Есть все основания предполагать, что на начальном этапе мотивационная сфера характеризуется лишь совпадением потребностей занима- ющегося с предметом спортивных единоборств. Но поскольку сам предмет деятельно- сти в сознании подростка еще представлен весьма смутно, да еще и не ясны способно- сти индивида в овладении им, приходится пока еще говорить не о мотивации, а лишь о

формировании любви и привязанности к конкретному виду спорта. В этот период обычно наблюдается большая текучесть состава групп занимающихся, обусловленная неустойчивостью мотивационной сферы.

**На следующей стадии формируется такое психическое состояние, которое с полным основанием можно определить как мотивация к конкретной деятельно- сти.** Оно, прежде всего психологически характеризуется устойчивостью и целеустрем- ленностью субъекта, благодаря осознанию им личностного смысла, серьезного занятия конкретной деятельностью, в частности, спортивными единоборствами. Правда этим не ограничивается процесс формирования мотивации. **Существует еще более высокая стадия, именуемая в спорте как мотивация достижения высшего результата.** Это наиболее устойчивое состояние личности обычно свойственное этапу реализации ин- дивидуальных возможностей. Его характеризует наиболее полное совпадение потреб- ностей и способностей спортсмена с самым высоким спортивным результатом.

Теперь вернемся непосредственно к вопросу формирования мотивации спортив- ной деятельности. Вся сложность решения этой задачи заключается в том, что на этапе углубленного совершенствования практически не срабатывают те потребности, кото- рые удерживали подростка в группе начальной подготовки. С одной стороны потреб- ности, как правило, имеют свойство исчезать по мере их удовлетворения, с другой, рас- тут требования, которые предъявляют спортивные единоборства к самому спортсмену. На втором этапе спорт забирает у атлета не только больше времени, он постепенно по- глощает его всего полностью и, естественно, эта полная самоотдача не может быть реа- лизована лишь на основе потребности быть сильным и здоровым или потребности в познании или общении. Дело в том, что после двух-пяти лет занятий единоборствами подросток превратится в крепкого юношу, давно удовлетворившего свои потребности в силе, здоровье, новых впечатлениях и т.п. Поэтому, если тренер собирается дальше с ним работать и вести его к трудным вершинам высшего спортивного мастерства, то **он обязан (если не сделал этого еще раньше) пробудить в своем ученике главную со- циальную потребность - это потребность в самоутверждении, самовыражении, ис- полнении общественного долга, которая, по существу, может быть названа как потребность в положительной оценке окружающими людьми.**

Учитывая сказанное, тренер, если он рассчитывает подготовить из своего учени-

ка мастера международного класса, должен на этапе углубленного совершенствования (а может быть и еще раньше) актуализировать в его сознании потребность в само- утверждении через спорт. (Демин В.А.,1975; Ермак Н.Р., Пилоян Р.А., 1998; Пилоян Р.А.,1990, 1991 и др.). Тренер должен убедить родителей в том, что спорт позволит юноше полностью самореализоваться, раскрыться как общественно-полезной, уни- кальной личности. Более того, спорт для талантливого человека может стать предметом удовлетворения его материальных потребностей, поскольку на этапе углубленного со- вершенствования общество, понимая трудность достижения высоких результатов в спорте и их общественную ценность, начинает активно стимулировать тех, кто посвя- щает себя этой непростой деятельности.

Формирование мотивации спортивной деятельности не ограничивается актуали- зацией (опредмечиванием через спорт) ведущих потребностей спортсмена. Не меньшее значение имеет и расширение его способностей. Под этим мы понимаем не только его физические кондиции, умения и навыки, то, что у С.Л. Рубинштейна (1976) названо внешними способностями, но, прежде всего постижение секретов самого единоборства. В этом вопросе роль тренера не заменима. Правда есть тип наставников, которые свою задачу видят лишь в том, чтобы указывать ученику на ошибки или подсказывать, как следует действовать в той или иной ситуации. Они не знают, что от слов до дела, от по- нимания до исполнения лежит огромная дистанция. Задача тренера так строить процесс подготовки, чтобы ученик не просто знал о том или другом возможном решении двига- тельной задачи, а сам решал эти задачи в условиях, близких к соревновательным или даже еще более трудных. Одним словом, тренеру следует умело организовать процесс тренировки, чтобы спортсмен не теоретически, а практически разбирался во всех тон- костях единоборств. Это послужит сильным стимулом формирования устойчивой мо- тивации спортивной деятельности.

Таким образом, тренер, работающий на этапе углубленного совершенствования

должен уметь активно формировать устойчивую мотивацию к занятиям единоборства- ми. Для этого ему необходимо проводить работу по актуализации (опредмечиванию через спорт) потребностей в моральной оценке со стороны общества, а также по углуб- лению профессионального владения конкретным видом единоборства.

В психологии спорта сложилось не совсем правильное понимание того, от чего зависит формирование у спортсмена необходимых для данной деятельности психиче- ских качеств, таких как смелость, целеустремленность, дисциплинированность, само- стоятельность и многих других. Ошибка заключается в том, что вопрос развития пере- численных качеств рассматривают в отрыве от мотивации. Из приведенного понятия

«мотивация» видно, что целеустремленность как факт наличия в сознании индивида цели и ее выраженности, полностью зависит от характера и уровня мотивации челове- ка. Дело в том, что цель - постоянный атрибут мотивации, ее реальное проявление в со- знании и деятельности. Точно также от характера и уровня мотивации зависят и другие психические качества. Если человек мотивирован, то значит, он осознает личный смысл того, что он делает, следовательно, он будет и решителен, и смел и проявит все другие психические свойства, которые нужны для победы. Это суждение, конечно, не исключает необходимости специальной работы по формированию важных для едино- борца психических качеств, но она принесет пользу только в том случае, когда у спортсмена есть мотивация серьезного, профессионального овладения конкретным ви- дом единоборств. Иначе эти усилия не дадут результата.

Другая важная особенность психики связана с тем, что все важнейшие качества

формируются только в самой деятельности и в связи с этим имеют свою специфику. Покажем это на примере такого важного для спортсмена свойства как смелость. В практике даже бытует убеждение, что смелость - это врожденное свойство характера. Сколько ярлыков о не перспективности было роздано спортсменам при обнаружении

на соревнованиях отдельных признаков страха, растерянности, нерешительности? В то время как доказано, что неуверенность, страх, как правило, являются следствием не- подготовленности конкретного спортсмена к выступлению на данном соревновании. Они спутники того спортсмена, у которого есть пробелы в мастерстве, есть серьезные, возможно не выявленные, недостатки в подготовленности (Симонов П.В.,1981 и др.). Мысль о том, что смелость не врожденное, а определяемое условиями деятельности ка- чество, подтверждают многочисленные примеры, когда один и тот же человек в одних условиях может оказаться трусом, а в других, отчаянно смелым бойцом. Поэтому, вме- сто того, чтобы вешать ярлыки, тренеру необходимо разобраться в причинах отрица- тельных психических состояний спортсмена и путем целенаправленного устранения пробелов в подготовленности, в мастерстве сформировать чувство уверенности в своих силах, смелость и решительность.

# Перечень вопросов для зачета:

1. Проблема способностей в боксе.
2. Методика формирования коронного атакующего действия.
3. Тактика ведения поединка.
4. Методика формирования комбинационного стиля ведения поединка.
5. Составить годичный план подготовки боксеров на этапе углубленного со- вершенствования. Подробно описать мезоцикл перед главным соревновани- ем.
6. Сущность, компоненты и пути формирования спортивной мотивации.

# Этап реализации индивидуальных возможностей единоборцев

Данный этап многолетней подготовки единоборцев является кульминационным в карьере спортсмена. В ходе него решается вопрос о том, на что способен атлет. Впи- шет ли он свое имя золотыми буквами в историю конкретного вида единоборств или оставит короткую память о нереализованных собственных возможностях и несбывших- ся надеждах. В конце концов, на этом этапе проверку практикой проходят не только способности и чисто человеческие свойства спортсмена, но и тренерская концепция наставника, его профессионализм. Организационно, этап реализации индивидуальных возможностей, связан с пребыванием спортсменов в группах высшего спортивного ма- стерства ШВСМ, ЦОП или СДЮШОР и может длиться от года до десяти и более лет. Основной смысл этого этапа показать, на сколько это возможно, высший результат на различных чемпионатах. Подготовка спортсмена становится все более индивидуаль- ной, однако, среди решаемых задач есть те, которые носят общий характер.

**Совершенствование тактики ведения поединков.** Успешность тактики веде- ния поединка напрямую зависит от того, насколько спортсмен владеет способами ре- шения всех двигательных задач, возникающих в ходе поединка (разведка, атака, защи- та, контратака, восстановления сил и др.). Каждый единоборец еще на этапе углублен-

ного совершенствования должен овладеть собственным арсеналом действий, позволя- ющих ему грамотно и эффективно вести себя в ходе соревновательного поединка с лю- бым соперником в любой самой трудной ситуации. Достигают этого путем применения метода заданий (Громыко В.В.,1993 и др.), при помощи которого в тренировке модели- руют фрагменты соревновательного поединка. На этапе реализации индивидуальных возможностей дальнейшее совершенствование тактики ведения поединка связывается с тем, чтобы спортсмен умел не только атаковать, контратаковать, удерживать и наращи- вать преимущество. **Очень важно диктовать противнику ход развития поединка, как бы навязывая ему собственную волю.** Этим разделом мастерства единоборцев, как правило, овладевают с большим трудом. Между тем, в основе такой линии поведе- ния спортсмена в соревновательном поединке лежит умение эффективно переходить от одних действий к другим. От атаки к защите, от контратаки к подавлению инициативы соперника, от разведки к преодолению его глухой защиты. Причем важно, чтобы спортсмен это делал осознанно. Совершенствуют это умение при помощи того же ме- тода заданий, ставя перед спортсменом не одну целевую установку, а две-три последо- вательные цели. Причем, добиваясь того, чтобы к последующей цели атлет переходил только после того, как достигнет предыдущую. Подобная модификация метода заданий получила название алгоритмических связок (Джапаралиев В.Т.,1981; Курбанов Х.К.,1985 и др.) или двойных - тройных заданий. Единоборцу можно давать следующие варианты двойных заданий: провести разведку, затем успешную атаку; провести успешную атаку, удержать полученное преимущество; провести успешную атаку, затем перейти к наращиванию его, за счет контратак; уступить сопернику один-два удара, за- тем отыграть их и т.п. При этом, партнер получает противоположное задание за счет чего тренер усложняет условия тренировки.

После того, как спортсмены стали справляться с двойными заданиями, можно

переходить к более сложным - тройным. Например: провести разведку, успешную ата- ку, удержать преимущество; провести успешную атаку, увеличить преимущество за счет контратаки, продемонстрировать активность; контратаковать, уйти в глухую за- щиту, добиться преимущества за счет непрерывных атак и т.п. Набор заданий может быть самый разнообразный. Главное они должны быть близки к тем, которые реально возникают в поединках по конкретному виду единоборств. Данную форму тренировки следует сопровождать тщательным анализом итогов выполнения поставленных зада- ний.

Важным элементом тактики ведения поединка является умение составлять план, а оно в свою очередь базируется на глубоком анализе сильных и слабых сторон, подго- товленности соперника, своих возможностей и складывающихся в соревнованиях усло- вий.

**Овладение тактикой участия в соревнованиях.** Так как, тактика участия в со- ревнованиях - это сознательное выстраивание отдельных поведенческих комплексов в ходе соревнования в последовательности, приводящей к достижению намеченного ре- зультата, то представляется важным показать, какие именно задачи стоят перед едино-

борцем в ходе соревнования и какова наиболее рациональная последовательность их решения.

В соревнованиях единоборцы реализуют поведенческие комплексы двух видов. **Первые** - это, жестко детерминированные правилами соревнований и традицией: взве- шивание, предварительные, полуфинальные и финальные поединки, разминка. Причем их количество, время и последовательность регламентированы правилами. **Второй вид** поведенческих комплексов спортсмен реализует в зависимости от своего опыта. Инди- видуальная подготовка к поединку (включает: разминку и настройку), планирование дальнейшей борьбы (включает: анализ жеребьевки и проведенных поединков, про- смотр поединков соперников, составление плана на предстоящий поединок), отвлече- ние от хода соревнований, восстановление сил и потерянной энергии.

В процессе подготовки пытаются создать модель предстоящих соревнований, где единоборцы отрабатывают оптимальную последовательность реализации поведен- ческих комплексов, позволяющих с наименьшей затратой сил и энергии, успешно вы- ступить в турнире. По окончании дня поединков, проводят вместе со спортсменами теоретический разбор проведенной тренировки, выявляют отрицательные моменты, ко- торые не дали возможности спортсмену достичь конечной цели, для того, чтобы внести коррективы в деятельность спортсменов на предстоящих состязаниях. Для изучения и коррекции тактики участия в соревнованиях в специальный протокол необходимо за- носить указанную в ней информацию. Если не ясна цель спортсмена, ее следует уточ- нить путем опроса.

В результате регистрации всех подробностей поведения спортсмена на соревно- ваниях можно выяснить так ли, как нужно готовился к поединкам, правильно ли провел их, рационально ли использовал время между ними.

**Пути формирования мотивации достижения наивысшего спортивного ре- зультата**. Критерием наличия у спортсмена мотивации достижения наивысшего ре- зультата является его готовность совершить подвиг ради завоевания победы на круп- нейших международных соревнованиях. Тот, кто хотя бы раз был близко около ринга, во время финалов на Олимпийских играх или чемпионатах мира, безусловно, проникся тем психическим напряжением, которое излучают участники предстоящего поединка, готовые ради победы на все, даже, кажется, на смерть. И в этой ситуации не дрогнет, не испугается только тот спортсмен, который имеет ту форму мотивации, которую назы- вают - **мотивация достижения наивысшего результата.**

**Спортсмены, как правило, проигрывают поединок еще до его начала.** Во время соревнований различного масштаба непосредственно перед поединком количе- ственно оценивали и фиксировали целевые установки двоих спортсменов. Анализ ре- зультатов исследования показал, что целевые установки победителей статистически до- стоверно выше, чем у проигравших. (Х.К. Курбанов, 1985).

Как уже было сказано мотивация - это, прежде всего понимание личностью смысла достижения наивысшего результата. Спортсмен должен осознать какую пользу получит общество, он сам и его близкие от того, что он станет чемпионом мира или

Олимпийских игр. К сожалению, по причине недостаточной осведомленности органи- заторов спорта, а, следовательно, тренеров и спортсменов, смысл спортивных побед ча- сто сводят к получаемым призовым вознаграждениям. Вместе с тем, совершенно оче- видно, что высшие достижения в олимпийском и некоммерческом типах спорта явля- ются объективным показателем генофонда народа, который представляет спортсмен. По существу победа на крупнейших соревнованиях это яркое свидетельство мирных инициатив государства, которое его воспитало.

Важным рычагом формирования мотивации достижения наивысшего результата является **семья спортсмена**. Многие выдающиеся тренеры успешно его использовали. Однако здесь не должно быть формализма и некомпетентности. А для того, чтобы этот рычаг управления сработал, нужно кропотливо работать со спортсменом вне спортив- ного зала. Знать его нужды, проблемы, подробности семейной жизни.

Очень важно на этапе реализации индивидуальных возможностей никогда не обманывать спортсмена. А это очень часто происходит из-за отсутствия контрактов с равной ответственностью сторон за конечный результат деятельности. Их заменяют устные договоренности между спортсменом и тренером или организатором, которые порой не выполняют, особенно в части вознаграждения за победу. Пагубное влияние таких поступков на мотивацию этого и, особенно, последующих поколений трудно пе- реоценить.

И, наконец, нельзя не сказать о факторе, самым пагубным образом, влияющим на мотивацию спортсменов. Это различные прикидки и отборочные поединки накануне основных стартов. Так, в истории бокса был печальный опыт при подготовке к Олим- пийским играм в Сеуле. Тогда весь сбор был насыщен отборочными поединками. В каждой весовой категории выявляли лучших боксеров. Эта ошибка привела к тому, что одна из сильнейших за все годы команда выступила слабо. Беседы с некоторыми участ- никами того сбора, показали, что они были мотивированы не на олимпийский резуль- тат, а лишь на завоевание права поехать на игры. Чтобы не возникали подобные про- блемы, еще в начале календарного года должны быть оговорены условия попадания на чемпионат мира и Олимпийские игры. Для этого необходимо строго договориться ка- кое соревнование или серия их будет отборочными. Причем их должен отделять от главного состязания временной отрезок не меньше и не больше полутора-двух с поло- виной месяцев. Тем более, недопустимо оставлять решение вопроса отбора на конец за- ключительного сбора**.** Подобное решение будет действовать разрушительно на мотива- цию спортсменов.

# Перечень вопросов для подготовки к зачету:

1. **Совершенствование тактики ведения боя.**
2. **Тактика участи в соревнованиях.**
3. **Формирование мотивации достижения наивысшего результата с целью повышения эффективности тренировки и соревнований.**
	* 1. **Законы победы в единоборствах**
	* **Закон двух целей.** Только в единоборствах спортсмен должен одновременно решать две задачи: атаковать соперника и не быть атакованным им;
	* **Закон отвлечения.** Для успешной реализации атаки ей должно предшествовать от- влечение соперника от хода противоборства. За счет отвлечения спортсмен лишает со- перника возможности успешно атаковать и тем самым снимает отрицательные послед- ствия действия закона двух целей.

**1. Законы формирования высшего спортивного мастерства**

* + **Закон коронного атакующего действия.** Без наличия в арсенале единоборца корон- ных атакующих действий не может быть мастера спорта международной квалифика- ции;
	+ **Закон вариативности и стабильности коронных атакующих действий.** Начальный компонент атакующего действия (тактические подготовки, отвлечения) должны быть максимально вариативны (множество способов отвлечения соперника), а который при- нято называть приемом, должен быть минимально вариативен, т.е. стабилен;
	+ **Закон повторения без повторений**. Даже самое простое действие человек выполняет каждый раз по разному. Следовательно, формирование навыков единоборства зависит не от числа повторений, а от количества повторений в различных условиях, постепенно приближающихся к условиям соревновательного поединка.
	+ **Закон комбинаций.** Суть его сводится к тому, что комбинация всегда начинается с коронной атаки, поэтому без наличия в арсенале единоборца коронных атакующих дей- ствий не может быть и комбинационного стиля. (Пилоян Р.А.,Суханов А.Д.,1999)