

Высшее профессиональное образование

А. Г. Ширяев  
В. И. Филимонов

# БОКС И КИКБОКСИНГ

Учебное пособие



Физическая культура  
и спорт

УДК 796.83(075.8)  
ББК 75.713я73  
Ш647

**Рецензенты:**

доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России по боксу  
*В. А. Таймазов,*  
доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории  
и методики физической культуры СПбГУФК  
им. П. Ф. Лесгафта *Ю. Ф. Курамшин*

**Ширяев А. Г.**

Ш647 Бокс и кикбоксинг : учеб. пособие для студ. высш. учеб.  
заведений / А. Г. Ширяев, В. И. Филимонов. — М. : Издатель-  
ский центр «Академия», 2007. — 240 с., [16] л. цв. ил.; ил.  
ISBN 978-5-7695-2650-3

В учебном пособии рассматриваются теоретические и методические основы воспитания и самовоспитания молодого человека средствами ударных единоборств, представлена система разносторонней подготовки и совершенствования спортивного мастерства, показаны примеры практической организации процесса формирования навыков и умений в боксе и кикбоксинге. В приложении дается подборка материалов для начинающих спортсменов.

Для студентов высших учебных заведений. Может быть полезно студентам средних профессиональных учебных заведений, посещающим спортивные секции бокса и кикбоксинга, а также всем, кто занимается оздоровительной физической культурой.

УДК 796.83(075.8)  
ББК 75.713я73

*Оригинал-макет данного издания является собственностью  
Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом  
без согласия правообладателя запрещается*

© Ширяев А. Г., Филимонов В. И., 2007  
© Образовательно-издательский центр «Академия», 2007  
ISBN 978-5-7695-2650-3 © Оформление. Издательский центр «Академия», 2007

## ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

В учебном пособии ведущих специалистов в области бокса и кикбоксинга доктора педагогических наук А. Г. Ширяева и доктора педагогических наук В. И. Филимонова обосновываются различные аспекты подготовки спортсменов в этих видах контактных единоборств.

Авторы анализируют богатый опыт отечественной школы бокса и кикбоксинга, знакомят с личной многолетней практикой, а также результатами научных исследований. Большинство представленных методических рекомендаций широко применялись в подготовке боксеров сборных команд СССР и России к ответственным соревнованиям.

Книга очень полезна как для тренеров секций бокса и кикбоксинга, так и для лиц, самостоятельно занимающихся ударными видами спортивных единоборств.

*Н. Д. ХРОМОВ,*  
главный тренер сборной команды России  
по боксу в 1993—2004 гг.,  
мастер спорта международного класса,  
заслуженный тренер РФ,  
кандидат педагогических наук, профессор

В пособии речь пойдет о двух родственных видах спорта — ударных единоборствах. Первый из них — бокс — давно и прочно обосновался на спортивном Олимпе, второй — кикбоксинг — возник в США лишь в 1970-х гг., но быстро и уверенно завоевывал популярность в мире, а в 1989 г. этот молодой, но уже широко известный вид спортивной борьбы начал свое успешное шествие по нашей стране.

При написании пособия мы использовали опыт многих специалистов бокса и кикбоксинга, работающих в системе образования России, а также в секциях единоборств многочисленных коллективов физической культуры в различных регионах страны. Существенную помощь в работе над пособием нам оказали специалисты Санкт-Петербургского государственного университета физической культуры им. П. Ф. Лесгафта (СПбГУФК): ректор университета В. А. Таймазов, заведующий кафедрой бокса С. Е. Бакулев, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры Ю. Ф. Курамшин, заведующий кафедрой физиологии А. С. Солодков и многие другие наши соратники в деле физического воспитания и спортивной подготовки молодежи.

Глава 1 написана на основе исследований проблематики воспитания студенческой молодежи средствами физической культуры, которые проводились в Санкт-Петербургских высших учебных заведениях под руководством профессора Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета (СПбГАСУ) А. Ф. Пшеничникова и профессора Санкт-Петербургского государственного университета авиационного приборостроения (СПбГУАП) Е. Г. Шубина. В создании главы 2 активное участие приняли профессор Санкт-Петербургского государственного технического университета (СПбГТУ) Б. П. Усольцев, профессор СПбГУФК С. Г. Гагонин, а также эксперт по правонарушениям Н. Ф. Герела. В главах 3 и 4 раскрывается система спортивной подготовки боксера и кикбоксера, большое внимание уделяется работе с начинающими спортсменами.

В главе 5 представлены результаты многолетней теоретической и практической деятельности председателя коллегии судей Федерации бокса Санкт-Петербурга профессора Санкт-Петербургского государственного университета (СПбГУ) Б. Г. Тихонова. Глава 6 посвящена совершенствованию спортивного мастерства единоборцев.

В приложении использованы методические разработки З. М. Хусьяйного, А. И. Качурина, В. М. Лисицина, Ю. В. Всочина, В. А. Подчищалова, В. В. Юденко и др.

Несколько слов об истории бокса. При раскопках в окрестностях Багдада были обнаружены две каменные плитки с изображением кулачных боев. Археологи определили их возраст — более 5 тыс. лет. Можно предположить, что, поскольку древний каменотес увековечил бойцов, уже в те времена кулачные бои представляли собой часть системы физического воспитания (т. е. бои проходились в конкретных условиях и по определенным правилам). Если же говорить о кулачном бое как о драке кулаками, то он, несомненно, возник намного раньше — еще тогда, когда человек почувствовал рядом опасность и использовал руку для нанесения удара с целью самозащиты.

За этот сложно обозримый период времени кулачные бои менялись внешне и внутренне, по сути и по форме. И это естественно: ведь если от дела, которым занят человек, зависят его судьба, здоровье, а то и жизнь, он совершенствует и свое дело, и себя в нем.

Сегодня на планете более одного миллиона боксеров и огромное количество их почитателей. В составе АИБА (Международная ассоциация любительского бокса) 190 национальных федераций бокса (сравните в ООН — 191 государство). АИБА — одна из наиболее демократичных международных спортивных организаций: она неустанно ведет борьбу за равноправие входящих в нее федераций, против расовой и политической дискриминации в спорте, за пропаганду любительского бокса во всем мире. Бокс заслуженно пользуется всеобщим признанием и любовью. Задача данного издания — помочь нашим читателям обоснованно выбрать в спорте и жизни тот путь, который в наибольшей мере соответствует их личностным качествам и физическим данным.

Стратегия движения к поставленной цели традиционная. Прежде всего это последовательное овладение специальными боксерскими знаниями, умениями и навыками, т. е. технико-тактическая подготовка (ТПП). В зависимости от требований ТПП и индивидуальных особенностей начинающего спортсмена в процесс его формирования как боксера включаются и другие средства подготовки, дополняя исходные данные необходимыми тренировочными действиями подходящих объемов и интенсивности. Добавим сюда воспитание и контроль здоровья каждого конкретного человека, занимающегося этими прекрасными видами спорта.

Итак, вперед, читатель! Эта книга откроет перед вами интересный и, быть может, новый для вас мир бокса и кикбоксинга. Мы руководствовались одним из постулатов педагогики: главное — научить человека мыслить. Ведь учебное пособие не должно «кондиционировать» студентами, как старшина — новобранцами, а должно помогать им в развитии, как хороший педагог и тренер.

Жизнь человека — постоянная борьба. Поэтому, видимо, самая главная, жизненно важная задача — выбрать оптимальные средства ведения этой борьбы, а также, конечно, научиться правильно, нравственно обоснованно пользоваться ими.

Средства борьбы должны соответствовать требованиям жизни вообще и конкретной общественной среды в частности, а кроме того, они должны быть посильными, т. е. соотноситься с индивидуальными возможностями и особенностями человека.

В качестве такого средства, выделяя его из большого числа разнообразных видов занятий, увлечений и развлечений, мы предлагаем спорт, и в первую очередь наиболее практически прикладные и боевые его виды — единоборства. Слово «спорт» произошло от английского sport, сокращенного от первоначального, редко употребляемого сейчас disport — развлечение, забава. Однако звучащее на всех языках одинаково слово «спорт» уже давно потеряло значение забавы. Это огромный, многолетний труд, мировые рекорды и досадные поражения, впечатляюще-угрожающая статистика травм и несчастных случаев, боль, кровь, потери... и иногда медали. Это сейчас. А с чего все начиналось?

Физические упражнения стали атрибутом, неотъемлемой частью жизни человека очень давно. Археологические находки и исследования говорят о том, что средства физической культуры использовались для воспитания молодежи и подготовки воинов еще до образования древнейших государств.

Тогда были популярны многие виды спорта. Человек бегал, прыгал, боролся, его воспитание осуществлялось через всестороннюю физическую подготовку. Объяснений тому много: во-первых, всегда и везде были нужны сильные, выносливые, разносторонне развитые защитники и работники; во-вторых, в организме все взаимосвязано, и, воздействуя на одну из его сторон (например, на физические данные), можно влиять на все остальные эмоциональные, умственные, психические и другие особенности; в-третьих, именно физические возможности более других подчиняются тренировке и т. д.

Эволюционно эти виды дополнительной (сверхтрудовой или воинской) двигательной деятельности человека стали систематизироваться, классифицироваться и выделяться в отдельные, самостоятельные сферы: бег, прыжки, метание диска или копья, борьба, кулачный бой, езда на колесницах и др.

Замечательной особенностью спорта является обязательное присутствие факта соревнования, соперничества, конкуренции. Это обуславливает, во-первых, цель занятий — соответствующий возможностям спортивный результат; а во-вторых, подготовку к данному результату — выполнение тренировочной нагрузки, рациональный режим, гигиену и т. п. В процессе спортивной подготовки решаются серьезные задачи, главные среди которых — укрепление здоровья, физическое совершенствование, умственное, идейное, нравственное, эстетическое воспитание и пр.

Вот почему спорт — наиболее эффективное средство укрепления здоровья, действенный метод всестороннего и гармоничного развития личности, подготовки ее к трудовой, интернационально-патриотической деятельности.

В наши дни существуют более 100 видов спорта, 46 из них — олимпийские. Они культивируются на всех континентах планеты и входят в программу крупнейших спортивных состязаний Земли — Олимпийских игр.

В 1936 г. выдающимся канадским ученым Гансом Селье был предложен и впоследствии введен в медицину термин «стресс» (от англ. stress — напряжение). Стрессом Г. Селье (1982) назвал состояние организма, которое вызывается различными чрезвычайными раздражителями — стрессорами, затрагивающими его жизнеспособность и жизнестойкость.

Таковыми раздражителями могут быть холод и голод, тяжелые травмы, возбудители инфекционных болезней, психические потрясения, бурные эмоции и т. д. Стрессорами могут быть также эмоциональные и физические нагрузки в спорте. Но если в жизни стрессоры разного характера и мощности возникают и действуют неожиданно и постоянно, то в спорте мы к ним готовы и даже готовимся, примерно зная возможности соперника, предполагая с некоторой вероятностью успех или неудачу, что, конечно, существенно снижает их разрушительную силу.

Специалисты (Разумов С. А., 1986 и др.) выделяют три основные разновидности стрессовых состояний: физическое, эмоциональное, смешанное.



Клейтомахос из Теб — Олимпийский чемпион в кулачном бою (212 г. до н.э.)

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Единоборства занимают особое место в числе других видов спорта. К типичным для единоборств физическим стрессорам относятся болевые ощущения, наличие определенных весовых категорий, физические нагрузки.

*Болевые ощущения* единоборец испытывает не только в процессе соревновательной деятельности (удары, противодействие противника, спортивные травмы), но и в рядовой тренировочной работе (ушибы, повреждение мышц, связок и сухожилий при работе на снарядах, с партнером, при выполнении упражнений ОФП).

*Наличие весовых категорий*, по нашим данным, для половины единоборцев становится фактором, сдерживающим или даже ограничивающим период активных занятий спортом.

*Физические нагрузки* в спорте — это количественно-качественные отношения между работой и результатом, они имеют силу закона. Практически вся спортивная деятельность определяется варьированием объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

Эти и многие другие, хотя, может быть, и менее значимые условия спортивной жизни (постоянная новизна и интенсивность деятельности, пределы результативности действий и пр.) становятся почвой для эмоционального стресса. Сюда же можно отнести целый ряд реакций, вызываемых важными для спортсмена факторами: ответственными соревнованиями и боями, целевыми тренировками и заданиями (например, задачами контроля или отбора) и т. п.

Не следует забывать также, что в единоборствах, прежде всего ударных, спортсмены постоянно испытывают болевые ощущения. Таким образом, на них одновременно действуют самые разные стрессоры, обладающие разрушительной силой.

Акцент на стрессовом наполнении единоборств сделан специально — чтобы подчеркнуть одну из главных особенностей их влияния на спортсмена. Однако важно знать и все положительные составляющие этих видов спорта — прекрасную физическую подготовку, вооружение специальными знаниями, умениями и навыками, разностороннее воспитание, что в целом обеспечивает формирование гармонично развитой личности.

Отсюда следует:

во-первых, виды единоборств представляют собой наиболее действенный класс средств всесторонней подготовки и гармоничного воспитания человека;

во-вторых, разнообразность и мощность стрессового наполнения единоборств являются адекватными и надежными средствами подготовки человека к жизни;

в-третьих, стрессовая обстановка и соответствующая ей физическая подготовка заложены в тренировочном процессе и соревнованиях спортсменов всех квалификационных уровней.

Вот что такое единоборства!

### 1.1. Физическая культура

Физическая культура — это часть общей культуры общества, сфера социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека. Это вид культуры, специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека (Курамшин Ю. Ф., 2004).

#### 1.1.1. Функции физической культуры

Физическая культура принимает активное участие в преобразовательной деятельности (духовной, материальной, социальной) средствами физического совершенствования самого человека. Одним из видов такого преобразования является изменение форм и функций человеческого организма под воздействием целенаправленных физических упражнений, использование которых научно обосновано с позиций физиологии, педагогики и психологии, теории и методики видов физической культуры. Поскольку физическая культура является частью культуры, сформировавшейся в обществе, то ей присущи *общекультурные функции*. К ним относятся общеобразовательная, воспитательная, нормативная, преобразовательная, познавательная, ценностная, ориентационная, коммуникативная и другие. Основная функция культуры состоит в создании таких общественно значимых ценностей, которые выступают в качестве средств и способов, обеспечивающих прогрессивное развитие как каждой личности, так и общества в целом.

Физическая культура — относительно самостоятельный вид культуры, она имеет свои *специфические функции*, выражающие в конкретной форме ее назначение как области социально необходимой деятельности, ее способность удовлетворять запросы государства в физическом совершенствовании людей всех возрастов и любого социального положения (Выдрин В. М., 2004).

### 1.1.2. Цель и задачи физической культуры

Физическая культура личности — это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой ее качественное, системное, динамическое состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивную деятельность, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье (Виленский М. Я., Соловьев Г. М., 2001).

Основными задачами, решаемыми в процессе занятий физической культурой, являются обучение (образование), физическое развитие и воспитание личности.

*Образовательные задачи:*

- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;
- овладение знаниями, необходимыми для сознательного освоения двигательных умений и навыков, физического развития и совершенствования, укрепления и сохранения здоровья.

*Задачи физического развития:*

- оптимальное развитие физических качеств;
- совершенствование телосложения и гармоническое физическое развитие;
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание, восстановление работоспособности после болезней и травм;
- многолетнее сохранение высокого уровня работоспособности.

*Воспитательные задачи:*

- формирование мировоззрения, убеждений, установок, ценностных ориентаций, потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к деятельности, определенной сферой физической культуры;
- формирование нравственных, эстетических, волевых свойств и качеств, отражающих социально-психологические особенности личности, обуславливающих ее спортивную активность.

### 1.1.3. Средства формирования физической культуры личности

Основными средствами физической культуры являются физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы.

*Физическое упражнение* — это специфическое средство физического совершенствования, вид двигательной деятельности, направленного воздействия на человека.

*Естественные силы природы* (солнечные лучи, воздух, вода) — важные средства укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Соблюдение норм и правил личной и общественной *гигиены труда, быта, отдыха, питания, окружающей среды* и т. д. повышает эффект воздействия средств физической культуры.

Физические упражнения классифицируются на группы (классы) по разным признакам. Известно более 300 классификаций физических упражнений. Классификация по *преимущественной целевой направленности* выделяет группы упражнений: общеразвивающие физические, профессионально-прикладные, спортивные и др.

Спортивные упражнения, в свою очередь, подразделяются на соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

Соревновательные упражнения представляют собой двигательные действия спортивной специализации, они выполняются в соответствии с правилами соревнований по данному виду спорта.

## 1.2. Спорт

В литературе можно выделить несколько определений понятия «спорт».

*Спорт* — исторически сложившаяся форма человеческих отношений и деятельности.

*Спорт* — собственно соревнования и процесс подготовки к ним.

*Спорт* — часть культуры общества, относится к сложным динамическим социальным системам.

*Спорт* — наиболее эффективное средство физического воспитания человека.

Каждое из этих определений справедливо, однако нам представляется, что спорт — это *наиболее эффективное средство комплексного воспитания человека*. Дело в том, что спорт оказывает существенное, мощное влияние на организм и психику человека. Здесь и сплав волевых качеств, и специфичная этика; здесь своя логика и особая эстетика спортивной деятельности, реально помогающие спортсмену в состязании.

Данные качества и способности целенаправленно воспитываются у спортсмена, делают его духовно и нравственно богатым.

### 1.2.1. Функции спорта

Общественная роль и значимость спорта характеризуются рядом функций.

*Соревновательная функция* — главная характеристика и особенность спорта, она решает основные задачи соревнования (регистрацию результатов, ранжирование мест участников, определение их подготовленности в целом, составление выводов и рекомендаций по подготовке спортсменов на перспективу).

*Воспитательная функция* — в соответствии с концепцией гармоничного развития личности направлена на ее всестороннее и нравственное формирование.

*Оздоровительная функция* — связана с использованием средств спорта в оздоровительных целях.

*Подготовительная функция* — реализуется в собственно спортивной, профессионально-прикладной и индивидуальной оздоровительной подготовке.

Некоторые функции спорта направлены на контингент зрителей (*информационная, просветительная, зрелищная, познавательная*); все чаще решаются вопросы материального обеспечения спортивных мероприятий (*экономическая функция*).

## 1.2.2. Типы спорта

Тип спорта определяется характером соревнований, содержанием подготовки спортсменов, иерархией функций спорта, деятельностью по его организации, управлению, развитию и пр. (Железняк Ю.Д., 2002).

Со времен первых состязаний можно было разделить спортсменов на две группы: первая группа — те, кто принимал в них участие, не преследуя материальных целей, и вторая — те, кто соревновался исключительно за вознаграждение.

Судить не следует ни первых, ни вторых. Одни зарабатывали себе на жизнь, другие в этом не нуждались или просто руководствовались иными принципами. Спортсмены тоже могут быть любителями и профессионалами.

Спортсменом-любителем может стать человек любого возраста, любой квалификации. В любительском спорте выделяют детско-юношеский спорт, массовый спорт, квалифицированный спорт и спорт высших достижений.

В *детско-юношеском спорте* основными видами деятельности являются соревновательная, воспитательная, познавательная, оздоровительная. В *массовом спорте* физические упражнения и соревнования — это стимул для повышения двигательной активности человека. Ведущие функции массового спорта — воспитательная, оздоровительная, производственно-прикладная, рекреационная, его отличительная черта — доступность широким слоям населения.

*Квалифицированный спорт* (класс квалифицированных спортсменов) составляют лидеры детско-юношеского и иногда мас-

сового спорта. На этом этапе спортивных занятий повышается мастерство, формируется элита высококвалифицированных спортсменов — представителей класса *спорта высших достижений*.

Спортсменов-любителей значительно больше, чем профессионалов, а их соревнования проводятся как праздничные мероприятия; правила соревнований существенно более гуманны, и их цель — не столько победа, сколько участие.

Профессионалы («профи») такого позволить себе не могут: их мало; на строгом счету каждый человек; вакансия заполняется мгновенно. Но профессионалами способны стать только лучшие или очень перспективные спортсмены.

## 1.2.3. Виды спорта

Виды спорта согласно разнообразным критериям объединяются в группы (или классы). Классификацию видов по группам проводят на основе разных критериев.

В учебном пособии «Теория и методика физического воспитания» (Ашмарин Б.А., 1979) предлагается наиболее обобщенный подход к классификации физических упражнений и соответственно видов спорта.

Классификация, или распределение, физических упражнений на взаимосвязанные классы (группы) осуществляется согласно наиболее существенным признакам. В результате распределения образуется система, в которой всякий вид спорта занимает четко определенное место.

1. Классификация по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания (гимнастика, игра, туризм, спорт).

2. Классификация по признаку особенностей мышечной деятельности: скоростно-силовые физические упражнения, которые требуют от занимающихся проявления максимальных усилий за относительно малый отрезок времени (бег на короткие дистанции, метания и т.п.); физические упражнения, требующие проявления *выносливости* (бег на средние и длинные дистанции, ходьба на лыжах и т.п.); физические упражнения, требующие *координации движений* (гимнастика, прыжки в воду и т.п.); физические упражнения, требующие *комплексного проявления двигательных качеств* (спортивные игры, единоборства).

3. Классификация физических упражнений для решения образовательных задач: *основные* (или соревновательные) — непосредственно предмет изучения; *подводящие* — облегчают освоение основных; *подготовительные* — способствуют развитию необходимых двигательных качеств. Эта классификация условна, так как в ней искусственно выделяются упражнения, направленные на

формирование двигательного навыка и на развитие двигательного качества, в то время как эти процессы неразрывны.

4. Классификация физических упражнений по признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп (для мышц плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза и пр.).

В.Н. Платонов (1987) предлагает следующую классификацию видов спорта, основанную на особенностях тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Первая группа — атлетические виды спорта, связанные с предельно активной деятельностью спортсмена: легкая и тяжелая атлетика, плавание, гребля, гимнастика, спортивные игры, спортивные единоборства и др.

Вторая группа — виды спорта, в которых двигательная деятельность спортсмена направлена на управление средствами передвижения: автомобилем, самолетом, мотоциклом, яхтой.

Третья группа — виды спорта с использованием специального спортивного оружия (винтовки, лука и др.).

Четвертая группа — виды спорта, основанные на сопоставлении результатов конструкторской деятельности (авиа- и судомоделирование и др.).

Пятая группа — виды спорта, связанные с передвижением по местности (туризм, альпинизм и др.).

Шестая группа — виды спорта, в которых деятельность спортсмена носит характер абстрактно-композиционного мышления (шахматы, шашки и др.).

Виды спорта, входящие в программы летних и зимних Олимпийских игр, принято делить по иному принципу.

Первая группа — циклические виды спорта (бег, плавание, гребля, велоспорт, лыжи).

Вторая группа — скоростно-силовые виды спорта (тяжелая атлетика, прыжки, метания).

Третья группа — виды спорта, связанные со сложнорежимной деятельностью (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др.).

Четвертая группа — спортивные единоборства (бокс, борьба, фехтование).

Пятая группа — спортивные игры.

Шестая группа — летние и зимние многоборья.

Заслуживает внимания и более современная концепция классификации видов спорта (Железняк Ю.Д., 2002), подразделяющая их на пять следующих групп.

Первая группа — самая многочисленная, в нее вошли такие виды спорта, в которых достижения зависят от двигательных возможностей спортсменов (легкая атлетика, гимнастика, бокс, спортивные игры и др.).

Вторая группа — это виды спорта, в которых используются специальные технические средства передвижения (мотоцикл, самолет, яхта и др.).

Третья группа — такие виды спорта, в которых двигательная активность связана с поражением цели из спортивного оружия (винтовка, лук).

Четвертая группа — виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсменов.

Пятая группа — виды спорта абстрактно-логического характера.

Наличие нескольких классификаций, построенных по разным основаниям, несмотря на схожесть и повторяемость, нужно рассматривать как положительное явление, позволяющее и тренеру-преподавателю, и самому спортсмену выбирать то, что в наибольшей мере соответствует мотивам, целям, задачам, условиям и особенностям его личности.



## ЕДИНОБОРСТВА

## 2.1. Единоборства в жизни человека

Единоборства — это такие виды спорта, которые строятся по принципу «один на один», при этом абсолютно уравновешены условия и средства борьбы.

Единоборства — это группа видов спорта, в которых один спортсмен должен победить другого в непосредственной борьбе друг с другом (см.: Энциклопедический словарь юного спортсмена. — М., 1979).

Количество единоборств в мире сосчитать практически невозможно. У любого народа есть свои виды спортивной борьбы, ведь именно единоборства составляют основу физической культуры. Особое место в их числе занимают ударные (контактные), или спортивно-боевые, единоборства (СБЕ), использующие технику ударов руками и ногами.

2.1.1. Разновидности ударных единоборств<sup>1</sup>

Прежде чем начать заниматься каким-либо видом единоборств, нужно решить нелегкую задачу выбора наиболее подходящего из них. Перечень единоборств, которыми можно заниматься, особенно в крупных городах, огромен. Наибольшее количество этих видов спорта нам предлагают родоначальники боевых искусств Востока — китайцы. Боевые искусства Китая — *ушу* насчитывают более 300 видов. Если учесть еще и подвиды, то получится более тысячи. Японские боевые искусства *бу-дзюцу* тоже весьма многочисленны. Только видов *каратэ* более 70. Кроме азиатских боевых искусств, включающих корейские, вьетнамские, тайландские, индийские и др., можно выбрать уж совсем экзотическую бразильскую *капоэйра* или еврейскую *крав-мага*.

<sup>1</sup> Автор разделов 2.1.1—2.1.4 — доктор педагогических наук, профессор СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, заслуженный тренер РФ по кикбоксингу С. А. Гагонин.



С. А. Гагонин (слева)

Европа и Северная Америка тоже не отстают. Всем известны английский, американский, французский *бокс*. Россия располагает несколькими видами *рукопашного боя*. И наконец, современный сплав боевых искусств Востока и бокса — *кикбоксинг*, который включает в себя 5 любительских и 4 профессиональных вида борьбы.

Фитнес также использует спортивно-боевые единоборства. Весьма популярны аэробные упражнения на базе приемов *каратэ*, *таэквондо*, кикбоксинга и бокса — так называемые *тайбо* и *каратэбика*.

Очевидно, что тот или иной вид единоборств должен решать следующие задачи:

- 1) укреплять здоровье;
- 2) способствовать физическому развитию;
- 3) служить эффективным средством самообороны;
- 4) при желании способствовать спортивному совершенствованию.

В спортивном поединке с использованием техники ударов руками и ногами на долю рук приходится от 70 до 80 % общего объема приемов, а в реальной схватке и того больше. Объяснение этому весьма простое: удары руками более легкие в исполнении, они более эффективны и менее энергоемки.

Следует, однако, отметить, что в некоторых видах спортивно-боевых единоборств применение ударов ногами искусственно стимулируется правилами соревнований. И в этом бесспорным лидером является *южное таэквондо*. В той или иной мере применение ударов ногами стимулируется в *северном таэквондо*, *каратэ* и *кикбоксинге*.

Таким образом, наиболее целесообразным вариантом техники ведения боя руками и ногами будет вид единоборства, опирающийся на эффективную технику ударов руками. Очевидно, что

этим требованиям отвечает техника бокса, включая стойки, удары, защиты и передвижения. Неслучайно современные интегральные виды единоборств, к которым относятся интернациональный кикбоксинг, французский бокс *сават*, китайский *саньда*, северно-корейское тазквондо, «бои без правил», взяли на вооружение технику ударов руками классического английского бокса. Во многом такая техника воспринята тайландским боксом и японским каратэ *киокушинкай* (*ояма*, *ашихара*, *дайдоджуку*).

Критерием проверки эффективности той или иной школы ударных единоборств с использованием рук и ног можно считать турниры профессионалов, ежегодно проводимые в Японии, а с недавнего времени и в США. Отборочные турниры проводятся на всех континентах, и в финале встречаются действительно сильнейшие профессионалы со всего света. Призовой фонд достигает 1 млн долларов, т. е. среди профессиональных видов единоборств эти турниры занимают второе место, после профессионального бокса, а в Японии — первое.

Определив наиболее эффективные виды СБЕ, использующие ударную технику классического бокса, составим их классификацию. При этом за основной классификационный признак примем степень условности или разрешенные и запрещенные действия, определяемые правилами соревнований, т. е. в любом спортивном поединке определены запрещенные действия в отличие, например, от уличной драки. Даже в так называемых боях без правил правила все-таки есть и за их соблюдением следит рефери.

*Комплексы боевых упражнений*, имитирующих бой с одним или несколькими противниками, называются в ушу «таолу», в каратэ — «ката», в тазквондо — «пумсе», в кикбоксинге — «солные композиции» или «диско-формы». Прародиной комплексов боевых упражнений является Китай, где в процессе исторического развития воинские пляски постепенно трансформировались в комплексы приемов нападения и защиты, которые являлись визитной карточкой той или иной школы ушу. Как правило, создателем комплексов был патриарх школы, и они не подлежали изменениям его последователями. Поэтому многие комплексы, или *таолу*, китайского ушу существуют неизменными в течение столетий и называются формальными.

Следует отметить, что *формальные комплексы* в традиционных боевых искусствах стран Дальнего Востока никогда не использовались как соревновательные дисциплины, являясь средством и методом боевой и психофизической подготовки, динамической медитации. Комплексы китайского ушу школ тайцзицюань, возникнув как один из видов боевого искусства, постепенно трансформировались в эффективные средства оздоровления и омоложения. Однако после выхода боевых искусств Востока на спортивную арену предметом соревнований наряду с единоборствами стали и ком-

плексы. Естественно, что соревнования такого рода в значительной мере проигрывали в зрелищности. Поэтому в спортивном ушу оказались в большей степени востребованы не формальные, а *самостоятельные комплексы* боевых упражнений как с оружием, так и без него. Дальнейшее развитие соревнований по самосоставленным комплексам произошло в рамках нового направления спортивно-боевых единоборств — кикбоксинга. В значительной мере зрелищность выступлений спортсменов повысилась за счет введения музыкального сопровождения, а также имитации поединка двумя или тремя спортсменами. В китайском ушу аналогичное направление известно как *дуйлянь*, т. е. *театрализованный спарринг*.

Наряду со спортивными функциями комплексов боевых упражнений весьма распространено в настоящее время их использование в фитнесе совместно с общеразвивающими упражнениями различной направленности. Примером тому служат тайбо, каратэ-бика и другие комплексы, являющиеся дальнейшим развитием оздоровительной аэробики. Очевидно, что превалирующими физическими качествами, развиваемыми такими средствами и методами, являются координация движений, гибкость и скорость выносливость. С точки зрения физиологической классификации физических упражнений (по В. С. Фарфелю) солные композиции относятся к стереотипным движениям качественного значения.

Таким образом, в комплексах боевых упражнений безопасность спортсменов соблюдена в наибольшей степени, так как производится только имитация боя с воображаемыми или реальными противниками. Очевидно, что данным видом могут заниматься все слои населения, невзирая на пол, возраст, социальное положение, решая при этом все задачи, стоящие перед современной физической культурой. Это задачи физического воспитания, спорта, физической рекреации, двигательной реабилитации, а также оздоровления, омоложения, психологического тренинга. Соответствующие комплексы боевых упражнений могут служить хорошей базой для начала занятий реальным спаррингом с той или иной степенью условности, определяемой правилами, а значит, и с соответствующей мерой безопасности. Все сказанное выше является неоспоримым достоинством комплексов боевых упражнений. К недостаткам можно отнести ограниченный положительный перенос в умение вести реальный спарринг с реальными противниками.

### 2.1.2. Любительские виды СБЕ

*СБЕ, практикующие спарринг с ограничением контакта и остановкой боя.* К этой категории СБЕ относятся каратэ *сетокан*, кикбоксинг *семи-контакт* (в США спортивное каратэ *point*) и в

какой-то степени северно-корейское таэквондо и отечественный рукопашный бой по ведомственной линии МВД. Отличительными чертами спаррингов по данным правилам являются ограничение контакта и остановка боя после эффективной атаки для начисления очков, которое стимулирует атакующие действия при помощи ударов ногами. При этом разрешены удары только выше пояса. Поэтому бой ведется в основном на дальней дистанции с предварительным маневрированием, тщательной подготовкой атаки и мгновенным ее проведением. Главными физическими качествами являются скоростные, включая скорость одиночного движения, частоту движений, простую и сложную двигательные реакции, а также координацию движений и гибкость.

Наиболее безопасный вид СБЕ — кикбоксинг семи-контакт или его аналог — спортивное каратэ point, так как здесь используется защитное снаряжение (шлем, перчатки, щитки на голень и стопу, протектор на область паха и на зубы), а также отсутствуют броски.

Однако из-за большого количества ограничений, обусловленных правилами соревнований, эти виды единоборства имеют следующие недостатки.

- Техника ударов руками ограничена главным образом только прямыми ударами.

- Бой ведется с использованием в основном дальней дистанции.
- В связи с малой плотностью боя у спортсмена недостаточно развита специальная выносливость.

- Результат поединка во многом зависит от качества судейства.

**СБЕ, практикующие спарринг с ограничением контакта без остановки боя.** К этой категории СБЕ относятся северно-корейское таэквондо и кикбоксинг *лайт-контакт* (в США спортивное каратэ *next*). Система правил стимулирует дальнейшее формирование техники проведения приемов при высокой комбинационности и плотности боя, так как бой проводится без остановок. Запрещены все удары ниже пояса.

К примеру, начисление очков в кикбоксинге (версия WAKO — Всемирная ассоциация кикбоксерских организаций) производится следующим образом.

- Каждый раунд оценивается отдельно тремя судьями, исходя из:
  - числа набранных очков,
  - эффективности атак,
  - способности комбинировать,
  - чистоты проведения технического приема,
  - искусности атакующего стиля,
  - эффективности защиты,
  - равномерной работы руками и ногами при некотором преобладании последних,
  - состояния бойца во время и после поединка.

- Сумма в 10 очков может быть присуждена каждому участнику боя, или файтеру:

- если они равны — 10:10,
- если один из них имеет незначительное преимущество — 10:9,
- если имеется значительное преимущество боя — 10:8.

- Критерии для начисления минус-очков после предварительных предупреждений:

- нечистый стиль боя,
- постоянные входы в клинч,
- повороты спиной к атакующему,
- малый объем выполнения технических приемов ногами,
- другие нарушения правил.

Регламент соревнований — два раунда по 2 мин с минутным интервалом отдыха.

В кикбоксинге *лайт-контакт* и *фулл-контакт* (версия IAKSA — Международная спортивная ассоциация любительского кикбоксинга) подсчет очков производится так же, как в семи-контакт, а именно: удар ногой в голову — 3 очка, удар ногой в туловище — 2 очка, удар рукой — 1 очко.

В отличие от северно-корейского таэквондо в кикбоксинге бой проводится на ринге и в полной защитной экипировке. Однако стимулирование использования техники ударов ногами и запрет сильных ударов выдвигают свои требования к тактике ведения боя, главным образом на дальней дистанции. Тем не менее, если у спортсмена лучше поставлена техника работы руками, он может вести бой и на средней дистанции. Следует отметить, что по правилам ведение боя на ближней дистанции запрещено во всех видах любительского кикбоксинга, включая *фулл-контакт* и *лоу кик*. Очевидно, что таким образом увеличивается степень безопасности, так как ведение ближнего боя, особенно у канатов, может привести к неконтролируемому обмену ударами, что весьма опасно. Кроме того, правила *лайт-контакта* должны способствовать более высокой зрелищности соревнований.

На основании сказанного сделаем выводы.

1. Каждый из перечисленных видов СБЕ является отличным видом спорта и физического воспитания, развития важных психофизических качеств и формирования спортивного характера.

2. Несмотря на определенную степень ограничений, обусловленных правилами соревнований, данные виды обеспечивают достаточный уровень личной безопасности в непредвиденных ситуациях.

### 2.1.3. Полноконтактные виды единоборств

**Кикбоксинг фулл-контакт** (в некоторых странах американское *фулл-контакт каратэ*). В этом виде СБЕ разрешены удары руками

и ногами, наносимые выше пояса в полный контакт. Формула боя: 2 или 3 раунда (в финале) по 2 мин с односторонними интервалами отдыха.

**Кикбоксинг лоу кик** — это дальнейшее развитие фулл-контакта за счет включения в список разрешенных приемов удара ногой по бедру (английское название «лоукик») и голени. Родственным видом кикбоксинга лоукик является **французский бокс сават**, в котором арсенал ударов ногами по ногам расширен за счет разрешения атак в область коленного сустава, включая прямую встречную атаку. Поединок проводится без защитного шлема и в специальной обуви в отличие от кикбоксинга и восточных видов единоборств, где использование любой обуви запрещено. Сават в переводе с французского — «старый башмак», в таких башмаках ходили портовые рабочие, босьяки и нищие. Изначально этот вид единоборства возник как эффективное средство уличной драки ногами. В дальнейшем сават воспринял технику ударов руками, свойственную английскому боксу. В настоящее время он является национальным видом СБЕ Франции.

**Каратэ киокушинкай** и его производные — полноконтактное каратэ, где разрешены кроме лоукиков удары коленями, броски. Бой проводится без защитного снаряжения, голыми руками на татами. Причем удары в полный контакт ногами разрешены и в голову, но руками в голову запрещены любые удары. Такой нюанс в правилах заставляет бойцов искать защиту от ударов в голову ногами в сокращении дистанции, что в значительной мере сокращает арсенал ударов руками и обедняет варианты тактических построений.

Коренным отличием от всех вышеперечисленных видов СБЕ является проведение поединков в открытой весовой категории.

В **китайском ушу саньда** арсенал разрешенных приемов аналогичен указанному выше, но бой проводится на специальном помосте «лэйтай» высотой 90 см в полной защитной экипировке, включая боксерские перчатки, шлемы, жилеты, щитки на голень. Кроме того, разрешены только одиночные (несерийные) удары руками в голову. При этом за любой выход с помоста засчитывается поражение в данном раунде. Весовые категории аналогичны общепринятым в боксе и кикбоксинге.

**Таиландский бокс муай тай** — наиболее жесткий и травмоопасный вид СБЕ. Наряду с ударами руками и ногами по всем уровням, ударами коленями разрешены чрезвычайно опасные удары локтями в голову, которые являются эффективным средством боя на ближней дистанции. Муай тай — национальный вид единоборств Таиланда, имеющий сложившиеся в течение веков богатые традиции. Чемпионы Таиланда — это национальные герои, устаивающиеся почестей королевского семейства. Поэтому занятия тайским боксом начинаются с раннего детства и становятся

ся целенаправленной подготовкой к профессиональной карьере бойца муай тай.

По нашему мнению, любительские занятия муай тай являются серьезной ошибкой.

Из сказанного очевидно, что полноконтактные виды единоборств требуют значительных затрат времени на тренировочный процесс, восстановительные процедуры и выдвигают повышенные требования к качеству питания. При этом увеличение количества разрешенных приемов ведет к снижению уровня безопасности не только на соревнованиях, но и на тренировках. Поэтому занятия данными видами СБЕ можно рекомендовать спортсменам как переходную ступень к профессиональному спорту.

#### 2.1.4. Профессиональные виды единоборств

Из всех контактных видов СБЕ в качестве профессиональных выделяются кикбоксинг и муай тай. Причем последний включен ISKA в перечень профессиональных боев как вид кикбоксинга наряду с фулл-контакт, лоу кик и фристайл. Из этих четырех видов единоборств фулл-контакт, лоукик и муай тай упоминались выше и как любительские виды СБЕ. **Фристайл**, или свободный стиль кикбоксинга, известен еще и как **евротай**, или европейский вариант тайского бокса, в котором запрещены удары локтями.

Отличительной чертой профессионального кикбоксинга являются форматы соревнований: полупрофессиональные бои — 4 раунда; рейтинговые профессиональные бои — 5 раундов; титульные бои регионального и городского значения — 7—8; бои за национальный титул — 9, титул континента — 10, интерконтинентальный титул — 10—11, титул мира — 12 раундов.

Весьма популярными соревнованиями являются бои профессионалов, проводимые в формате К-1 по правилам фристайл. К-1 — это турнир, в котором бои проводятся по олимпийской системе, начиная с 1/8 финала в течение одного дня. Каждый бой состоит из 3 раундов по 3 мин. Таким образом, из 16 сильнейших атлетов всех континентов на глазах зрителей за один день выявляется чемпион мира.

Подводя промежуточный итог, можно констатировать, что на сегодняшний день на Востоке насчитывается около 2 тыс. боевых искусств: школами борьбы и самообороны без оружия славятся Китай, Южная Корея, Япония, Индия, Вьетнам, Бирма, Таиланд, Тибет, Монголия, Индонезия, Малайзия. Десятки синтетических стилей возникли и получили развитие в странах Африки и американских континентов.

## 2.1.5. Ударные единоборства. История возникновения и развития

Прообразом современных ударных (контактных) единоборств был кулачный бой, возникший как спортивная борьба около 5 тыс. лет назад. При раскопках в Месопотамии был обнаружен рисунок, на котором изображены двое мужчин, находящихся в типичной боевой стойке. Возраст рисунка приблизительно 4800 лет. Подобные наскальные рисунки были найдены в Сирии и в пещерах Крита.

Выразительные сцены кулачного боя изображены на вазах мионезийского, критомикенского, греческого и римского периодов.

Кулачный бой был составной частью различных состязаний атлетов древности. В 688 г. до н. э. он был включен в программу XXIII Олимпийских игр. Для ведения боя кулаки обматывались мягкими ремнями из сыромятной или пропитанной маслом кожи. Поединок не имел ограничения во времени и длился до тех пор, пока один из противников не падал без сил.

Большой популярностью в Древней Греции пользовался панкратион, сочетающий элементы кулачного боя и борьбы, где удары можно было наносить по всему телу как распрямленной ладонью, так и кулаком. Разрешалось царапать, кусать, душить противника, выдавливать ему глаза.

Первое письменное упоминание о кулачном бое обнаружено в «Илиаде» Гомера, древнейшем литературном произведении, созданном в VIII в. до н. э. Там описывается кулачный бой между Эпеосом и Эвриалом, проведенный в честь воинов, погибших во время битвы за Троя:

Ныне подвижников двух призываем, которые сильны,  
Руки поднять на кулачную битву...  
Рек он, — и быстро восстал человек и огромный и мощный,  
Славный кулачный боец, Панопсева отрасль, Эпеос...  
Богу подобный один Эвриал на него подымался...  
К битве его снаряжал Диомед, копьеборец могучий...  
Подав ремни<sup>1</sup> из степного вола, убитого силой.  
Так опоясавшись оба, выходят бойцы на средину.  
Разом один на другого могучие руки заносят.  
Сшиблись, смешались быстро подвижников тяжкие руки.  
Стук кулаков раздается по челюстям; пот по их телу  
Льется ручьями; как вдруг приподнялся могучий Эпеос,  
Резко врага оглянувшегося грянул в лицо, — и не мог он  
Больше стоять — подломившиеся, рухнули крепкие члены<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Специальные ремни для обматывания кулаков.

<sup>2</sup> Гомер. Илиада / пер. с древнегреч. Н. Гнедича. Песнь XXIII. — М., 1982. — С. 378—379.

Попытка проследить происхождение ударных (контактных) видов единоборств ведет нас от древних цивилизаций к античности, затем через эпоху Средневековья и Возрождения к началу XX в. Каждая эпоха внесла свой вклад в их развитие.

С древнейших времен борьба человека с человеком находила отражение в боевых танцах и играх с оружием, а также в различных способах единоборств или групповых состязаний: в борьбе, кулачных боях, рыцарских турнирах, фехтовальных поединках (Олизова В., 1985).

У кулачного боя на Руси многовековая история. В далеком дохристианском прошлом славяне с раннего детства воспитывали в мужчине бойцовские качества с помощью кулачных и палочных боев. Поединок мог продолжаться до первой крови, до падения, до вытеснения противника с поля. Наиболее распространенными формами кулачного боя на Руси были одиночные бои (один на один) и «стенка на стенку» (массовые бои).

Кулачный бой служил средством совершенствования и выявления физической силы и волевых качеств, вырабатывал умение превозмочь страх и боль.

На основе традиций кулачного боя, имевшего большую популярность среди простого люда, впоследствии были сформулированы основные принципы рукопашного боя, которые с успехом использовались в армии выдающегося русского полководца А. В. Суворова (1729—1800). В своей работе «Наука побеждать» он представил оригинальную систему физической подготовки и обучения солдат, включая элементы рукопашной борьбы против вооруженного противника, а также основы штыкового рукопашного боя.

Богатырская удаль русских бойцов описана в литературных произведениях. Знаменитая «Песнь про царя Ивана Васильевича, молодого опричника и удалого купца Калашникова» (1) и стихотворение «Бородино» М. Ю. Лермонтова (2) доносят до нас описание кулачных боев на Руси:

Как сходилися, собиралися (1)  
Удалые бойцы московские  
На Москву-реку, на кулачный бой,  
Разгуляться для праздника, потешиться.

Изведал враг в тот день немало, (2)  
Что значит русский бой удалый,  
Наш рукопашный бой!...

Историк XIX в. Г. Фомин отмечал, что «русские кулачные бои в том виде, в котором они происходят сейчас, — это наш спорт, его форма, в которую вылилось само собой наше российское стремление к состязанию в силе, ловкости и выносливости. Кулачные

бои прочно слились с бытом русского народа, и корни его теряются в глубокой старине.

Многие из наших первых боксеров до своего прихода в спорт уже имели боевую подготовку «стеношного» кулачного боя. На московской дорогомилловской стенке славился Нур Алимов по прозвищу Кара-Малай, что значит в переводе с татарского «Черный парень», ставший в 1915 г. чемпионом России по боксу в полутяжелом весе. Испытали свои силы в кулачных боях в юные годы и неоднократные чемпионы России и СССР по боксу Павел Никифоров и Виктор Михайлов (Лукашев М., 1993).

Соединение кулачного боя с приемами борьбы и элементами техники и тактики фехтования способствовало возникновению в Средние века в Англии самобытного вида единоборств. Усовершенствование этого вида контактных (ударных) единоборств привело к появлению первоначальной формы современного (призового) бокса.

Известно имя мастера фехтования Джеймса Фигга, проводившего соревнования по боксу в Лондоне, он впервые описал правила бокса и в 1719 г. стал первым чемпионом Англии по боксу.

Состязания в призовом боксе были очень грубыми и мало ограничивали ход поединка. Техника призового бокса предусматривала использование в бою борьбы, подножек и захватов, что ограничивало быстроту передвижения атлетов и снижало эффективность применения ими ударных движений.

Разнообразные виды борьбы распространены в Азии. Культивируемые здесь ударные (контактные) единоборства предусматривают выполнение ударов различными частями тела (пальцами, ладонью, кулаком, предплечьем, локтем, ступней, голенью, коленом, головой). Во многих из них в большей степени ударную нагрузку несут руки или ноги, которыми преимущественно выполняются ударные движения.

Общим для этих видов фулл-контакта является необходимость высокого уровня развития у занимающихся ловкости, силы и быстроты, а также мужества и решительности.

В древнеиндийских описаниях впервые встречаются упоминания о комплексе упражнений самообороны без оружия и о таких формах поединка и единоборства, стиль которых характеризуется нанесением ударов рукой или ногой по чувствительным к боли частям тела противника, а также проведением удушающих приемов.

Буддизм, самая древняя из трех мировых религий, возник в VI—V вв. до н.э. Он «старше» христианства на 5, а ислама — на 12 столетий. Будучи индийским по происхождению, учение широко распространилось в Китае, Корее и Японии.

В некоторых монастырях уже в то время создаются различные стили боевых искусств. Наибольшее развитие они получили в про-

винции Фуцзянь в монастыре Шаолинь, где сформировались в виде единоборства ушу.

Основателем шаолиньского ушу принято считать настоятеля монастыря Бодхидхарма (527 год н.э.). Он обучал монахов 18 боевым приемам (6 — для кулака, 2 — для ладони, 1 — для локтя, 4 — для ног и 5 — блокирующих захватов). Наряду с этим были разработаны и изучались 72 приема захвата непосредственно рук, основанных на болевом воздействии на кисти противника.

Во времена Бодхидхармы на дорогах Востока промышляли разбойники, которые представляли угрозу странствующим монахам. А поскольку последним не разрешалось иметь оружие, возникла необходимость создания системы противодействия безоружного человека вооруженному копьем и мечом противнику.

Таким образом, в различных частях Азии народы в разное время создали самобытные школы контактных единоборств. На их развитие значительное влияние оказывал изменяющийся образ жизни и общественный строй. Интенсивное развитие производственных отношений в Средние века (V—XVII вв.) стимулировало формирование разных направлений «восточных» боевых искусств в Азии. Крестьяне и городские жители, которым было запрещено носить оружие, разрабатывали способы самообороны с помощью ударов руками и ногами, а также захватов и бросков, в том числе приемы противодействия вооруженному противнику. Возникновение различных видов «восточных» боевых искусств в средневековой Японии тесно связано с историей классовых конфликтов.

В XIV в. на острове Окинава, считавшемся центром крестьянских волнений, стали зарождаться различные школы самозащиты безоружного против вооруженного противника. Приемы включали всевозможные виды ударов руками и ногами, а также такие элементы борьбы, как броски и удушения. Отрабатывались приемы самообороны с помощью орудий крестьянского труда, используемых для обмолота риса (деревянные палки разной длины, цепи, серпы, нунчаки и пр.). В XV в. на Окинаву перемещается ушу. Китайские рыбаки часто останавливались на Окинаве и широко сотрудничали с жителями острова. В этот период ушу смешивается с местными видами борьбы и получает дальнейшее развитие, сформировавшись впоследствии в виде каратэ и различных его стилевых направлений.

## 2.1.6. Молодецкая забава России

Кулачные бои как народное развлечение, как самобытная форма воспитания физических и моральных качеств возникла на Руси на основе исторически сложившихся условий. Она отвечала потреб-

ностям сильного и здорового духом народа, способного в любой момент к защите справедливости, родной стороны, отечества.

Еще в глубокой древности плодородные земли и естественные богатства русской земли были предметом зависти ее бесчисленных врагов. Наши предки не забывали об этом. В суровых условиях труда, в играх и развлечениях — борьбе, беге, кулачном бою — они закалялись и воспитывали в себе бесстрашие и волю к победе. Эти качества всегда были спутниками ратных походов и подвигов великого народа и не раз помогали ему с честью выходить из самых сложных и опасных ситуаций в истории Государства Российского.

Первые упоминания о кулачных боях на Руси ученые нашли в летописи Нестора «Повесть временных лет», относящейся к 1068 г., где говорится: «Видим бо игище и людей много множество, яко упихати начнут друг друга, позора дающие от беса замышленного дела, а церкви стоять егда же бывает год молитвы мало их обреется в церкви».

Кулачный бой — «потеха» мужественного русского народа — имел несколько разновидностей: кроме одиночных боев («один на один», или «сам на сам») широкую популярность имели массовые бои («стенка на стенку» и «свалка-сцеплялка»).

В кулачном бою строго соблюдались гуманные правила боя, которые передавались из поколения в поколение и служили бойцам неписаным законом. Бои велись одинаково для всех: голыми кулаками или в рукавицах. Бой шел лицом к лицу: в спину бить не разрешалось. Удары наносились в грудь, туловище или в голову. Запрещалось брать в кулак или рукавицу «закладки», т. е. посторонние твердые предметы. Строго запрещалось бить с «подножки» и наносить удары ногами и головой. Нельзя было преследовать ударами убегающего или упавшего соперника. Нарушители этих правил строго наказывались самими же бойцами, ревниво оберегавшими честь «потехи» отцов и дедов.

Перед боем «один на один» кулачные бойцы троекратно целовались и обнимались. Место для одиночного боя определялось кругом длиной по окружности 25 сажень (1 сажень = 2,1336 м; 25 сажень = 53,340 м). Бойцы становились левой ногой и правым плечом вперед. Левая рука вытянута перед собой для защиты и парирования ударов, правая, согнутая в локте, предназначалась для нанесения сокрушающих ударов.

Основное место в разновидностях кулачного боя принадлежало «стенке», представлявшей собой организованный массовый бой, где строго различались стороны — своя и чужая. Название «стенка» произошло от традиционного, установившегося и никогда не менявшегося в кулачных боях боевого порядка, в котором каждая сторона бойцов выстраивалась в плотную линию, иногда из нескольких рядов, и шла сплошной стеной на противника. Главной тактической задачей было прорвать противоборствующую «стен-

ку» и внести смятение в ее ряды. Но это было только одним из эпизодов боя: отступивший противник перестраивался, собирая силы и пополняя свои ряды, и после короткой передышки вновь вступал в бой. Таким образом, бой состоял из отдельных схваток и длился обычно несколько часов до тех пор, пока одна из сторон окончательно не одолевала противника.

Масштабы массовых кулачных боев были самые различные: билась улица на улицу, деревня на деревню, посад на посад. Бой «стенка на стенку» привлекал множество участников, он был подлинно народным развлечением, самобытной формой физического воспитания, подобия которой не было ни в каких других странах мира.

Там, где проходили кулачные бои, всегда имелись свои определенные места для боя. Зимой обычно билась на льду реки: ровная, заметенная снегом и утрамбованная поверхность льда была удобной площадкой для боя. Замерзшая река являлась как бы естественной границей, разделявшей город и деревню на два лагеря, а высокие берега реки служили трибунами для зрителей.

Вот что писал, например, «Петербургский листок» № 19 за 1898 г.: «В праздничные дни на Большой Неве с самого утра начинают собираться группами рабочие с Невской мануфактуры и прочих заводов и предаются кулачным боям. Обыкновенно бои начинаются между мальчуганами, к которым затем присоединяются уже и взрослые».

В массовых кулачных боях выделялись и своего рода полководцы — руководители боя, выбираемые самими участниками, обычно из наиболее сильных и опытных бойцов. Первыми начинали юноши. Они кричали: «Дай бою, дай бою!» Каждая из сторон стенки имела своих отличных бойцов — молодцов. Боец-надежда стоял до поры особняком и наблюдал за ходом боя. В критический момент он вступал в бой и этим часто решал его исход в пользу своей стороны. Боец-надежда всегда отличался большой физической силой и пользовался уважением и любовью народа. Зазнайка порицалась и наказывалась. Считалось бесчестьем переходить за вознаграждение к противной стороне. После победного боя зрители провожали своих любимцев веселыми песнями и громкими криками: «Наша взяла!»

«Свалка-цеплялка» представляла собой неорганизованный бой удальцов — любителей острых ощущений. В толпе стихийно то тут, то там возникали бои, кто с кем хотел — по желанию. Бои эти были малочисленными и носили случайный характер.

Когда и где состоялись последние массовые организованные кулачные бои, сказать трудно. Известно, например, что в Оренбуржье бои «стенка на стеку» проводились до 1930 г. Дошли до нас имена тамошних бойцов-надежд — Никита и Василий Великородновы (отец и сын), Данила Суботин. А в центральных районах

России кулачные бои «продержались» вплоть до Великой Отечественной войны.

### 2.1.7. Английский бокс

Из истории английского бокса известно, что англичане в начале XVIII столетия изобрели отдельные удары и способы защиты и этим превратили кулачный бой из дикой драки в благородное искусство самозащиты.

Вначале английский вариант борьбы представлял собой смесь из кулачного боя и приемов борьбы в стойке. С целью упорядочения этой «смеси» в 1718 г. энтузиаст и спортсмен Дж. Фигг основал первую в Англии школу кулачного боя, громко названную «Академия бокса Джеймса Фигга». Можно предполагать, что сам основатель имел о боксе нечеткое представление (до этого он прославился как борец, фехтовальщик и мастер боя на палках). При росте 183 см Фигг весил 84 кг и был отлично тренирован; это позволяло ему довольно успешно проводить поединки с желающими, где он сочетал приемы борьбы с ударами кулака. Желающих становилось все меньше: ведь нередко рискнувших «связаться» с Фиггом уносили с поля боя с поломанными костями. А когда таковых не осталось, Дж. Фигга признали первым чемпионом Англии. Это произошло в 1719 г. С этого времени и ведется летоисчисление английского бокса.

«Академия бокса Джеймса Фигга» пользовалась большим авторитетом. Ее многочисленные «слушатели» открывали новые школы, и в канун десятилетия английского бокса, к 1728 г., их в столице Англии было больше десяти.

Состязания боксеров того времени проходили в специальных бараках (аренах), в балаганах на ярмарках, с большим количеством зрителей, т.е. уже в то время бокс становился на профессиональную основу. Видимо, вследствие этого бои боксеров изобиловали грубостями: примитивные правила разрешали делать практически все, лишь бы победить.

В результате требований публики уменьшить грубость в боксе и по инициативе Дж. Браутона, содержателя цирка, в котором проводились соревнования по боксу, в 1743 г. были приняты первые официальные правила ведения боя. Но даже они не смогли внести принципиальных изменений в арсенал средств боксера для достижения цели (победы). Этот шаг, хотя он и был сделан в



Дж. Фигг

сторону гуманизации бокса, следует считать очень робким. И еще почти 100 лет — до создания в 1838 г. Правил лондонского призового ринга — бой боксеров представлял собой борьбу с ударами и подножками. Правила ограничивали круг используемых боксерами боевых приемов и уточняли права и обязанности противоборствующих сторон, но суть дела не меняли — бокс оставался жестоким. Это сдерживало его развитие, снижая приток новых сил в ряды профессионалов.

Именно поэтому в 1865 г. лондонским журналистом Дж. Чамберсом (как считают некоторые специалисты) были разработаны «Правила маркиза Куинсберри». Этому нововведению суждено было сыграть довольно значительную роль в истории развития мирового бокса: одним из основных его новшеств было введение мягких перчаток. Хотя это и означало конец «эры голых кулаков», точка все-таки была поставлена не меценатами, а самими боксерами: в 1889 г. состоялся матч за звание абсолютного чемпиона мира в кулачных боях между обладателем титула американцем Дж. Сулливаном и претендентом Дж. Килрэйном. Жесткий поединок длился 2 ч 16 мин 23 с. Соперники были крайне измотаны и в перерывах приходили в себя только с помощью виски. Несмотря на небывалый по тем временам гонорар победителю матча — 10 500 долларов, в 75-м раунде секундант Дж. Килрэйна М. Донован отказался от продолжения боя.

Настала эпоха английского, классического бокса.

### 2.1.8. Гибрид бокса и каратэ

Один из самых молодых боевых единоборств — кикбоксинг удачно совместил технику бокса и каратэ. Кикбоксинг — относительно новый вид единоборств, возникший в середине 1970-х гг. В своем арсенале он сочетает технико-тактические приемы европейского бокса и восточных каратэ и тазквондо. В кикбоксинге разрешены удары не только руками, но и ногами, а также низкие подсечки и броски. Спортсмены выступают в разных стилях в зависимости от степени контакта.

Кикбоксинг культивируется и развивается различными международными организациями, такими, как WAKO, WKA, IAKSA, WPKA, IUPK, KICK, ISKA, IKF, WKO, которые проводят свои чемпионаты мира, континентальные и региональные чемпионаты среди любителей (2—3 раунда) и профессионалов (4—12 раундов).

Программа соревнований по кикбоксингу включает следующие разделы:

1) мужчины: поединок по правилам ограниченного (семи), легкого (лайт), полного (фулл) контакта, сольные композиции



(«формы») под музыку в «жестком» и «мягком» стиле, а также с предметами;

2) женщины: поединок по правилам ограниченного и легкого контакта, сольные композиции и работа с предметами.

Проводятся упрощенные соревнования по кикбоксингу также среди юношей и девушек, начиная с 10-летнего возраста и для лиц старшего возраста (старше 40 лет) как для мужчин, так и для женщин. При этом исключаются поединки по программе полного контакта.

В семи-, лайт-, фулл-контактном поединке в кикбоксинге разрешается наносить удары руками и ногами по любой траектории движения. Как правило, это удары руками, принятые в боксе, с добавлением раскручивающих ударов (бекфист), ударов тыльной стороной кулака и ребром ладони. Применяются также и удары ногами, характерные для каратэ, в том числе удары ногами в прыжке, подсечки, а также захваты за туловище и броски. В ряде случаев специально оговариваются и применяются на соревнованиях удары по задней и боковой поверхностям бедра и голени (лоукик).

Запрещенные удары: в пах, шею, затылок, позвоночник, суставы, атака коленом, локтем, большим пальцем, открытой перчаткой, плечом, удары головой, а также борьба.

Спортивная форма и защитное снаряжение, используемое в кикбоксинге, состоит из следующих элементов: штаны (или трусы), майка (у любителей), головной шлем, боксерские перчатки, мягкие щитки на голень, футы — специальная мягкая обувь без подошвы, покрывающая подъем ступни и пятку, протектор для зубов, защитные грудные протекторы для женщин, бандаж на пах для мужчин, эластичные бинты для рук.

Победа в кикбоксинге присуждается по очкам в случае явного преимущества, нокаута, дисквалификации, неспособности продолжать бой, отказа продолжать бой и неявки соперника.

Соревнования могут проводиться на площадке для боя размером 8×8 м, застланной матами или на боксерском ринге (6×6 м). Весовые категории в кикбоксинге, как правило, соответствуют боксерским категориям и распределяются в пределах от 46 кг до супертяжелого веса.

Кикбоксинг, как вид спорта, официально был разрешен в нашей стране коллегией Госкомспорта СССР в январе 1990 г.

На сегодняшний день в России образовано несколько общественных физкультурно-спортивных объединений, которые проводят различные соревнования и культивируют кикбоксинг.

В настоящем пособии рассмотрен значительный круг теоретических и методических положений, апробированных в практике бокса и носящих прикладной характер.

Большинство выводов и рекомендаций в равной мере относятся к боксу и кикбоксингу.

## 2.2. Бокс классический

Итак, начало положено. Бойцы надели перчатки, бой разделился на раунды, боксеры — по весовым категориям, целью определили — здоровье. Но (до сих пор *но*) вкус и цену крови почувствовали все: и публика, и боксеры, и, конечно, их хозяева. Поэтому бокс с того времени существует и развивается в двух направлениях: «призовом» (профессиональном) и любительском. В первом цель — деньги, во втором — здоровье.

Первые соревнования боксеров-любителей были проведены в Англии в 1881 г., в США в 1886 г. В России английский бокс увидели впервые 22 марта 1896 г. в специализированном зале бокса на Стремянной улице, 13 в Санкт-Петербурге. В тренировочном бою встретились «привезший» к нам английский бокс Эрнест Лусталло и его ученик М. В. Семичев. А первый публичный матч бокса в Санкт-Петербурге состоялся 25 марта 1898 г. в Михайловском манеже (ныне Зимний стадион) между Э. Лусталло и его учеником. Об этом сообщили несколько санкт-петербургских газет.

В апреле 1899 г. бокс был включен в программу III тяжелоатлетического первенства России. Здесь вне конкуренции был ученик Э. Лусталло Гвидо Мейер. Бокс в те годы пользовался общим признанием: об этом свидетельствует факт, что в 1902 г. Э. Лусталло «за полезную деятельность» был награжден золотой медалью.

Новая, олимпийская эра любительского бокса началась в 1904 г. — с III Олимпийских игр в Сент-Луисе (США), в которых участвовали 44 боксера — только граждане США, поэтому все медали остались у хозяев Игр.



Э. Лусталло — основоположник бокса в России



Чемпион России Г. Мейер

В 1908 г. — на IV Олимпийских играх в Лондоне история повтoрилась, но уже в английском варианте: из 42 участников 39 представляли Великобританию и по одному — Францию, Данию и Австралию. V, VI, XII и XIII Олимпийские игры не состоялись из-за Первой и Второй мировых войн.

В современных Олимпийских играх бокс представлен (табл. 2.1, см. подробнее в приложении 8).

Боксеры СССР, а с 2004 г. — России, как и вообще команда спортсменов нашей страны, впервые участвовали в современных Олимпийских играх в 1952 г. (XV Олимпийские игры, Хельсинки).

Таблица 2.1. Бокс в современных Олимпийских играх

Игры	Год	Страна	Количество стран	Количество участников	Наши: место и медали: золотые, серебряные, бронзовые
VII	1920	Бельгия	11	114	Не участвовали
VIII	1924	Франция	26	241	—
IX	1928	Нидерланды	24	148	—
X	1932	США	18	81	—
XI	1936	Германия	30	183	—
XIV	1948	Англия	36	206	—
XV	1952	Финляндия	38	251	II (0—2—4)
XVI	1956	Австралия	27	161	I (3—1—2)
XVII	1960	Италия	42	282	IV (1—2—2)
XVIII	1964	Япония	42	269	I (3—4—2)
XIX	1968	Мексика	43	305	I (3—2—1)
XX	1972	ФРГ	51	356	V (2—0—0)
XXI	1976	Канада	57	348	V (0—1—4)
XXII	1980	СССР	51	273	II (1—6—1)
XXIII	1984	США	82	359	—
XXIV	1988	Южная Корея	107	441	IV (1—1—2)
XXV	1992	Испания	84	340	VIII (0—1—1)
XXVI	1996	США	97	335	IV (1—0—3)
XXVII	2000	Австралия	75	310	I (2—3—2)
XXVIII	2004	Греция	72	283	II (3—0—3)

## СОВЕТСКИЕ И РОССИЙСКИЕ ЧЕМПИОНЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

1956 г., XVI Олимпийские игры, Мельбурн: Владимир Сафронов, Владимир Енгибарян, Геннадий Шатков.

1960 г., XVII Олимпийские игры, Рим: Олег Григорьев.

1964 г., XVIII Олимпийские игры, Токио: Станислав Степашкин, Борис Лагутин, Валерий Попенченко.

1968 г., XIX Олимпийские игры, Мехико: Валериан Соколов, Борис Лагутин, Дан Позняк.



В. Сафронов



В. Енгибарян



Г. Шатков с тренером И.П. Осиповым

1972 г., XX Олимпийские игры, Мюнхен: Борис Кузнецов, Вячеслав Лемешев.

1980 г., XXII Олимпийские игры, Москва: Шамиль Сабилов.

1988 г., XXIV Олимпийские игры, Сеул: Вячеслав Яновский.

1996 г., XXVI Олимпийские игры, Атланта: Олег Саитов.

2000 г., XXVII Олимпийские игры, Сидней: Олег Саитов, Александр Лебзяк.

2004 г., XXVIII Олимпийские игры, Афины: Алексей Тищенко, Гайдарбек Гайдарбеков, Александр Поветкин.

Борис Лагутин и Олег Саитов стали олимпийскими чемпионами дважды.



О. Григорьев



С. Степашкин



Б. Лагутин



В. Попенченко



В. Соколов



Д. Позняк



Б. Кузнецов



В. Лемешев



Ш. Сабиров



В. Яновский



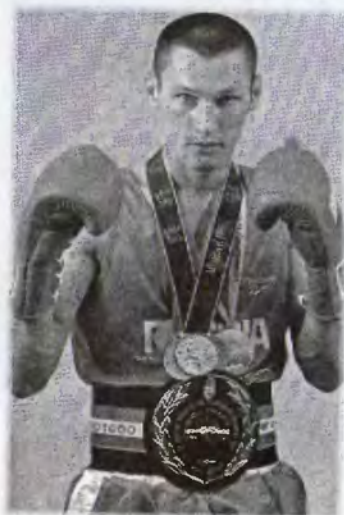
А. Тищенко



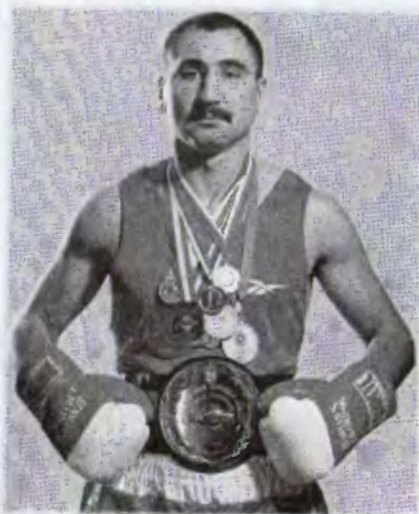
Г. Гайдарбеков



А. Поветкин



О. Саитов



А. Лебзяк

Кроме Олимпийских игр любительский бокс располагает еще рядом турниров с участием боксеров самого высокого класса. Это чемпионаты и кубки мира, чемпионаты Европы, многочисленные мемориалы, именные турниры, традиционные матчевые встречи.

### 2.3. Бокс и кикбоксинг в жизненно важном двигательном арсенале человека

Человека по жизни ведут мотивы, мысли и чувства, побуждающие его к той или иной деятельности. Какие мотивы приводят юношу к ударному единоборству? Что может привлечь и заставить его трудиться в поте лица? Перечислим основные из этих мотивов.

1. Всестороннее гармоничное развитие личности.
2. Использование средств единоборства в целях оздоровления, физического совершенствования систем и функций организма.
3. Освоение арсенала боевых навыков — аналога оружия в целях самообороны.
4. Стремление стать более самостоятельным, уверенным в себе человеком.
5. Целенаправленная физическая и спортивно-техническая подготовка.
6. Волевая подготовка.

Единоборство — достаточно жесткий вид спортивной деятельности человека, оно предъявляет повышенные и разносторонние требования ко всем системам и функциям организма спортсмена и является уникальным средством совершенствования. Об этом мы не раз уже говорили и не раз еще повторим.

Кстати, оцените ваши мотивы активизации спортивной деятельности: почему вы пришли именно в бокс? Это легко определить, используя методику профессора кафедры психологии СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта А. Н. Николаева (приложение 7).

Наиболее вероятные мотивы спортивной деятельности можно классифицировать по другому принципу: какую цель преследует студент — будущий юрист, литератор, инженер, пришедший в спортзал? Естественно, главная цель — подготовка к будущей профессии или вообще к жизни, к улице, которая, как известно, переполнена неожиданностями. Возможно, это здоровье. Тоже благородная цель, тоже уместна и достижима с использованием средств единоборств.

Целью может быть спортивный результат. Это означает, что весь возможный максимум усилий и времени концентрируется в направлении совершенствования соревновательной деятельности, ее эффекта.

### БОКС — ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА

#### 3.1. Содержание и организация процесса спортивной подготовки боксера

В число олимпийских входят только те виды спорта, которые культивируются не менее чем в 25 странах — летние и в 15 странах — зимние.

Бокс пользуется популярностью у населения всей планеты; из-за своей технической и тактической несложности он доступен практически любому человеку. Однако заниматься боксом могут не все. Наиболее полный перечень медицинских противопоказаний для занятий боксом приведен в приложении 2 (Зыбалов Г. З., 1986).

Бокс — один из наиболее прикладных видов спорта. Подготовка, полученная во время тренировок, может быть использована в различных сферах профессиональной деятельности человека.

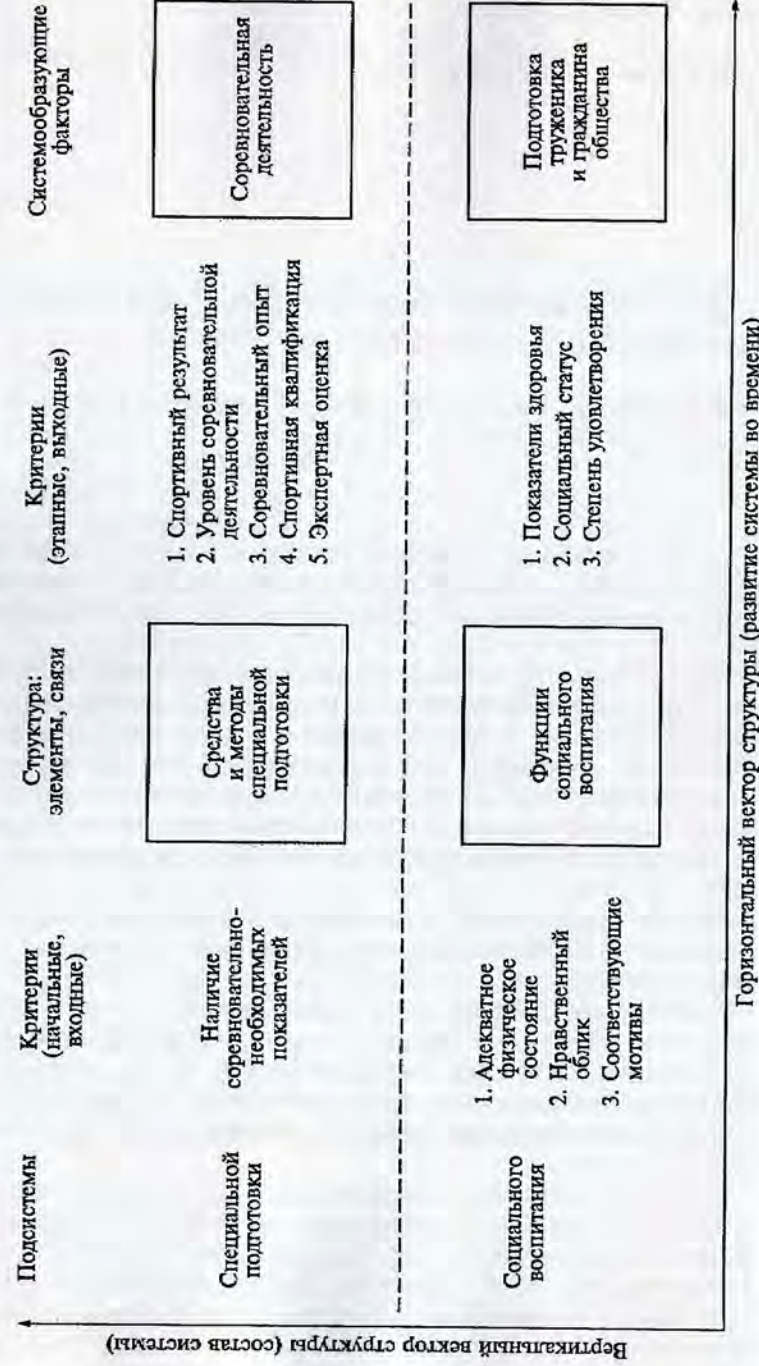
Система спортивной подготовки (ССП) боксера представляет собой сложный педагогический процесс становления спортсмена, не только готового к результативной соревновательной деятельности, но и являющегося достойным гражданином общества (схема 3.1).

И хотя ведущей в ССП остается ее специфичная часть — специальная подготовка, социальное воспитание боксера имеет принципиальное значение.

Содержание и организация — две основные составляющие сложного педагогического процесса подготовки спортсмена. Важнейшими характеристиками бокса являются техника и тактика, а процедура овладения спортсменом техникой и тактикой — главная составляющая содержания его специальной подготовки (см. разд. 3.1.1—3.1.3).

Не менее важны такие составляющие содержания подготовки, которые ответственны за воспитание, гармоничное развитие спортсмена. Это способности, качества, свойства, функции организма и психики, все то, что помогает боксеру боксировать (см. разд. 3.1.4—3.1.7). Но ведь боксер не только тренируется и выступает на ринге, он живет обычной жизнью среди близких ему людей, а

## Система многолетней спортивной подготовки



потому должен быть нравственной личностью и просто здоровым человеком (см. разд. 3.2, 3.3).

### 3.1.1. Техника и тактика бокса

Технико-тактическая подготовка начинающего боксера представляет собой процесс овладения теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками техники и тактики бокса. Это — специальный курс школы бокса.

Техническая подготовка боксера включает в себя, во-первых, обучение его стандартной технике движений и действий, служащих средствами спортивной борьбы, и, во-вторых, совершенствование этих движений и действий в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена и другими задачами подготовки.

В единстве с технической проводится тактическая подготовка спортсмена. Если техническая подготовка вооружает средствами ведения боя, то тактическая — обеспечивает их искусное применение в поединке в зависимости от ситуации и боевой задачи.

Например, маловероятно, чтобы спортсмен шлифовал технику какого-либо приема просто так, не представляя себе тактической ситуации, в которой этот прием будет к месту. Точно так же бессмысленно разрабатывать тактический план боя, не учитывая его технического арсенала.

Взаимосвязь технической и тактической сторон подготовки боксера очевидна. Рассмотрим основы технической и тактической сторон подготовки боксера.

**Техническая подготовка** проводится в двух направлениях:

- 1) обучение спортсмена стандартной технике движений и действий, служащих средствами ведения спортивной борьбы;
- 2) совершенствование техники боевых приемов в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена и другими задачами подготовки.

Первое направление, как правило, составляет содержание начальной подготовки.

Средствами специального технического арсенала боксера являются следующие боевые действия.

#### 1. Атакующие действия (удары).

Удар прямой левой в голову; прямой левой в туловище; прямой правой в голову; прямой правой в туловище; снизу левой в голову; снизу левой в туловище; снизу правой в голову; снизу правой в туловище; боковой левой в голову; боковой левой в туловище; боковой правой в голову; боковой правой в туловище.

#### 2. Защитные действия (приемы защиты).

Защита с помощью рук: 1) подставка (ладони, тыльной части кулака, предплечья, локтя, плеча) левой или правой руки;

- 2) отбив (подбив) кулаком, предплечьем левой или правой руки;
- 3) накладка ладони, предплечья левой или правой руки.

Защита передвижением: 1) шаг назад, влево, вправо; 2) шаг с поворотом туловища (side-step) влево, вправо.

Защита движением туловища: 1) уклон влево, вправо, назад (отклон); 2) нырок.

### 3. Подготавливающие действия.

- Виды передвижения: 1) боксерский шаг; 2) вышагивание; 3) челночное передвижение; 4) мелкие боксерские шаги (shuffle); 5) семенящие шаги; 6) поскоки; 7) ходьба.

Обманные подготавливающие движения (финты): 1) финты — показы руками; 2) финты — передвижения; 3) финты туловищем.

Технику каждого из этих боевых действий характеризуют ее основа и детали.

*Основа техники* — это совокупность относительно неизменных, необходимых и достаточных для решения двигательной задачи частей действия. Эти части называются *звеньями основы техники*.

Так, основу техники прямого удара правой в голову составляют: а) перемещение тела в направлении удара (посредством толкающего вперед разгибательного движения правой ноги); б) поворот туловища справа налево; в) ударное движение правой руки к цели.

Эффективный удар не получится, если хоть одно из этих звеньев отсутствует.

В педагогических целях в основе техники выделяется ведущее звено — наиболее важная и решающая часть действия. Это, например, в прыжках — отталкивание, в боксе (в ударах) — ударное движение руки. При обучении спортсмена технике какого-либо действия внимание заостряется более всего на ведущем звене.

*Детали техники* — это второстепенные особенности действия, не нарушающие его основного механизма.

К деталям техники прямого удара правой в голову относятся: а) положение головы, туловища и ног во время ударного движения; б) положение левой руки; в) быстрота возврата в исходное (доударное) положение и т.д.

Детали техники могут видоизменяться в зависимости от условий и целей данного действия и от индивидуальных особенностей занимающихся. Поэтому все они делятся на общие (определяемые целями и условиями выполнения действия) и индивидуальные (зависящие от индивидуальных особенностей спортсмена, выполняющего это действие).

Подчеркнем, что общие и индивидуальные детали техники любого боевого действия в боксе являются весьма важными для спортсмена. Только правильное выполнение деталей техники уда-

ра защищает боксера от контратакующих (в основном встречных) ударов противника.

Изучению общих деталей отводится особое место в процессе обучения боксера-новичка специальным действиям (говоря далее в тексте о деталях техники какого-либо приема, мы подразумеваем именно общие детали).

Таким образом, специальная техническая подготовка начинающего боксера представляет собой обучение его стандартной технике боевых приемов бокса.

Второе направление технической подготовки эффективно служит боксеру позже. Данное направление наряду с техническим совершенствованием в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена решает задачи его скоростно-силовой и функциональной подготовки, развития координации и ловкости.

Здесь техническое совершенствование спортсмена продолжается доводкой индивидуальных деталей техники специальных действий.

*Тактическая подготовка* включает в себя:

1) вооружение спортсмена знаниями, умениями и навыками ведения боя с оптимальным использованием его индивидуальных особенностей и возможностей;

2) обучение правильно выбирать и своевременно использовать технику сообразно тактическим ситуациям боя;

3) воспитание способности правильно и быстро «перестраиваться» сообразно тактическому рисунку поединка (подробнее см. в разд. 4.1).

Умение боксера оптимально использовать боевые приемы с учетом собственных возможностей и своей подготовленности — это фундамент тактического мастерства, тактический арсенал спортсмена.

Формирование основы тактического мастерства составляет первое направление тактической подготовки боксера вообще и основное содержание тактической подготовки начинающего боксера.

Второе направление тактической подготовки — воспитание умения спортсмена правильно и своевременно решать тактические задачи соревновательного боя. Целью является воспитание у спортсмена способности делать в бою то, что нужно для победы.

Любой прием бокса имеет вполне определенное назначение в бою: удар — ударить противника, прием защиты — защититься и т.д. Однако каждый прием имеет еще и различные трактовки в разных ситуациях боя: так, один и тот же удар можно выполнить в атакующей, ответной, встречной опережающей формах; один и тот же прием защиты — в движении вперед, в стороны, на отходе и т.п.

Третье направление тактической подготовки боксера требует от него умения боксировать во всех формах и грамотно использовать эти способности в бою.

### 3.1.2. Основы процесса обучения

Подготовка начинающего спортсмена к обучению специальным боевым действиям осуществляется благодаря умелой реализации основных методических принципов: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований. Как известно, в построении процесса обучения двигательному действию можно выделить ряд относительно завершенных этапов, которым соответствуют определенные стадии формирования двигательного навыка.

1. Этап начального разучивания двигательного действия (стадия образования умения воспроизводить технику действия в общей форме).

2. Этап углубленного разучивания (здесь двигательное умение частично переходит в навык).

3. Этап закрепления и совершенствования (формирование прочного и вариативного навыка).

Можно предположить, что обучение начинающего спортсмена специальным боксерским действиям целесообразно строить главным образом в рамках первого, второго и только частично третьего этапа, т.е. не добиваться заучивания приема, но превращать его в прочный и стабильный навык.

Это очень важно, так как только с третьего этапа начинается целенаправленный процесс индивидуализации спортивно-технического мастерства боксера. Именно в этот период происходит автоматизация движений, выработка устойчивого навыка с адаптацией к индивидуальным особенностям спортсмена. В совокупности все это составляет индивидуальный технико-тактический двигательный потенциал спортсмена — его индивидуальную манеру борьбы (подробнее см. в разд. 5.1).

Обучение спортсмена боевому боксерскому действию состоит в следующем.

*Начальное разучивание двигательного действия* (начинается с формирования представления о нем):

а) умственного (сообщается краткая характеристика действия, объясняется его назначение);

б) наглядного (демонстрируется техника приема в натуральном ритме и с замедлением);

в) двигательного (восстанавливается и дополняется двигательный опыт ученика элементами, которые нужны для освоения основы техники изучаемого действия).

Этим обеспечивается полноценное представление занимающихся боксом об изучаемом действии. Здесь предлагается традиционная последовательность формирования у них различных представлений.

Однако это не является чем-то неизменным. Возможны перестановки, если они оправдываются требованиями учебного процесса.

Например, в боксе целесообразно строить процесс заучивания в такой очередности: характеристика приема — выполнение занимающимися подготовительных упражнений — показ приема. После этого они самостоятельно выполняют основу действия в целом.

В практике самостоятельное выполнение основ техники приема (а впоследствии и при работе над деталями) чередуется с выполнением двигательного действия по частям под контролем тренера. В перерывах между сериями таких попыток тренер сообщает дополнительные сведения об основе техники приема, объясняет ее тонкости и пр.

*Углубленное изучение действия:*

а) основательное постижение учениками закономерностей техники действия и смысла его применения.

б) последовательное разучивание общих деталей техники. Разучивать детали техники бокса следует в соответствии со степенью важности каждой из них для боксера: сначала — самую необходимую, потом — менее важную и т.д. При описании боксерских приемов далее детали перечисляются именно в такой последовательности.

в) формирование общего ритма и качества выполнения приема (выполнение должно быть четким, свободным и слитным).

Для того чтобы навык был вариативным, процесс закрепления приема начинающим боксером следует строить с применением разнообразных средств и методов.

*Закрепление техники действия при дальнейшем уточнении деталей:*

а) использование приема «в связке» с различными другими боевыми действиями;

б) выполнение приема в специальной работе с разными партнерами (высокими, низкими, быстрыми, выносливыми и т.п.);

в) работа над приемом в условиях повышенной эмоциональной напряженности (при утомлении, с более квалифицированным партнером, в условных и спарринговых боях, в присутствии зрителей).

По этой общей схеме можно обучать начинающего боксера любому боевому приему.

Поэтому далее, при описании какого-либо приема, мы называем основу его техники, общие детали и, если необходимо, не-



которые подготовительные упражнения. Использование этих данных в соответствии с приведенной схемой дает возможность тренеру составить четкую программу обучения боксера-новичка соответствующему приему.

### 3.1.3. Техническая и тактическая стороны подготовки боксера

#### Основные положения тела (теория и рекомендации к обучению)

##### Ударное место кулака в перчатке.

Удар считается правильным, если он нанесен кулаком в перчатке, и при этом той ее частью, которая соответствует головкам пястных костей кисти, — ударной частью кулака (рис. 3.1). Головки пястных костей — наименее уязвимое место на кисти.

##### Уязвимые места на теле боксера.

Удары разрешается наносить в передние или боковые части головы и туловища выше пояса (рис. 3.2). К наиболее уязвимым местам на теле относятся: нижняя челюсть 1, боковая поверхность шеи 2, грудь слева 3, верхняя часть живота — область солнечного сплетения 4 и правое подреберье — область печени 5.

Для того чтобы удары противника по возможности реже достигали тела боксера, последний во время боя на ринге занимает определенную боевую позицию — боевую стойку.

В стойке уже проявляется индивидуальность боксера: каждый квалифицированный спортсмен подбирает такую боевую стой-

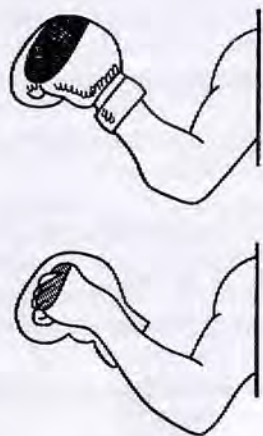


Рис. 3.1

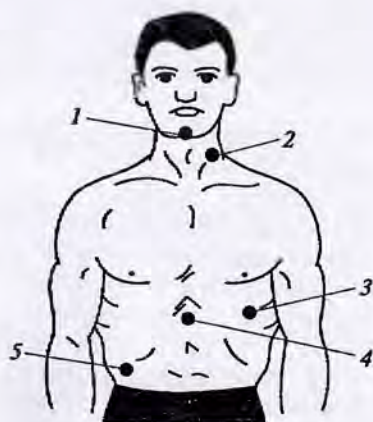


Рис. 3.2

ку, которая с максимальной пользой выделяет его положительные индивидуальные особенности.

Но начинать все боксеры должны со стандартной, классической боевой стойки (чтобы при обучении начинающего боксера не обойти стороной принцип систематичности, целесообразно ввести и узаконить в учебном процессе этап усвоения юным спортсменом еще одного стандартного положения — учебной стойки и некоторых упражнений из нее).

Учебная стойка (у. с.) — упрощенный вариант боевой стойки (рис. 3.3). Применение у. с. облегчает процесс усвоения боевой стойки (б. с.) и ряда специальных приемов.

Техника у. с.: ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленях. Живот слегка втянут. Голова наклонена и опущена подбородком на грудь. Руки у подбородка, кулаки сжаты. Масса тела равномерно распределена на передних частях стоп обеих ног. Как только учебная стойка будет усвоена, ее нужно опробовать в деле: выполнить ряд упражнений из нее (разнообразные повороты, наклоны туловища, передвижения в у. с. и др.) с последующим обучением прямым ударам. Рассмотрим удар прямой левой рукой из учебной стойки.

Основа техники: а) перенос тела на правую ногу (стопа левой ноги при этом разворачивается в положение, перпендикулярное исходному); б) поворот туловища слева направо; в) ударное движение левой руки.

Детали техники: положение головы, правой руки, правой ноги (положение этих сегментов аналогично исходному), туловища (выпрямлено).

Следует подчеркнуть, что для боксера большое значение имеет положение кулака при ударе. Известно, что одним из самых больных мест боксера является орудие его нелегкого труда — кисть руки. Переломы и вывихи костей кисти при ударе происходят по различным причинам, однако основная из них — нарушение техники удара.

Положение кулака при ударе должно быть таким: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного пальца. Удар должен приходиться на головки пястных костей. Чтобы линия силы противодействия ударяемой поверхности совпала с линией костей руки (рис. 3.4), кисть в момент удара следует несколько спронировать (несколько повернуть вовнутрь около продольной оси) и согнуть (в практике говорят «довернуть кулак»). Это увеличит силу удара и снизит вероятность травмы.



Рис. 3.3



Рис. 3.4

Уместные упражнения после изучения прямого удара левой рукой из у. с.

1. Правый прямой в голову (техника удара идентична левому).

2. Выполнение прямых правого и левого ударов в связке из двух и более ударов.

3. Выполнение ударов в движении (удар рукой выполняется под шаг разноименной ногой).

4. Выполнение ударов в движении назад (бьет рука, одноименная шагающей ногой).

Опыт показал, что при правильном построении учебно-тренировочного процесса начинающий спортсмен удовлетворительно усваивает у. с., сопутствующие упражнения и знания всего за 3—4 занятия. Впоследствии это оказывает ему существенную помощь при овладении боевой стойкой, боевыми боксерскими приемами.

Боевая стойка — наиболее удобное исходное положение боксера для ведения боя (рис. 3.5). Это универсальное положение, позволяющее боксеру разнообразно передвигаться по рингу, эффективно использовать приемы атаки, а также надежно защищать уязвимые места своего тела от ударов противника.

Боксер с сильнейшей правой рукой обычно выбирает левостороннюю боевую стойку.

Техника б. с.: спортсмен стоит влоборота — левой стороной тела вперед — к противнику. Стопы ног параллельны, правая нога находится от левой на полшага сзади справа; если расстояние будет меньше — понизится устойчивость боксера, больше — ухудшится его подвижность. Ноги чуть согнуты в коленях, туловище выпрямлено, живот слегка втянут. Масса тела равномерно распределена на передние части стоп обеих ног. Голова наклонена, подбородок прикрыт левым плечевым суставом слева и кистью правой руки справа. Правое предплечье защищает часть туловища (до области печени и солнечного сплетения), левое — остальную, наиболее доступную для противника часть (область сердца).



Рис. 3.5

Боевая стойка — динамичное положение: все сегменты тела боксера находятся в движении, даже если он не выполняет никаких боевых действий. Это делается для того, чтобы повысить защитные свойства стойки, а также обеспечить выполнение б. с. попеременной работой различных мышц (неработающие мышцы расслабляются — «отдыхают»).

В положение б. с. легко перейти из положения у. с. Нужно только повернуть голову влево до соприкосновения левой стороны подбородка с левым плечевым суставом (кисть правой руки, как и в учебной стойке, прикрывает правую сторону подбородка), левую руку чуть разогнуть в локтевом суставе.

Научить боксера-новичка выполнять б. с. — дело нетрудное. Как правило, это решается в течение 10—20 мин тренажа.

Для закрепления новых двигательных ощущений, для приучения боксера к положению б. с. следует сразу же перейти к таким упражнениям: перенос массы тела с ноги на ногу, сохраняя б. с., всевозможные прыжки, наклоны, приседания в б. с. и т. п.

Следующий этап — обучение передвижениям по рингу. Однако не следует забывать, что цель любого способа передвижения боксера — подбор и сохранение нужной дистанции до противника.

На это необходимо обратить внимание занимающихся.

### Боевые дистанции

Дистанцией называется расстояние между ведущими бой боксерами. Существует три боевые дистанции: дальняя, средняя и ближняя.

*Дальняя дистанция* — расстояние, с которого боксер, находясь в боевой стойке, может нанести удар с шагом вперед.

*Средняя дистанция* — расстояние, с которого боксер может нанести прямой удар, не делая при этом шага вперед.

*Ближняя дистанция* — расстояние, с которого боксер может наносить короткие удары (боковые и снизу).

Несколько позже, когда в тренировке уже стабильно используются специальные упражнения в парах, знания начинающих боксеров следует дополнить такими сугубо тактическими понятиями, как *защитная дистанция* (ЗД) и *ударная дистанция* (УД). Защитная дистанция боксера А распространяется на такое расстояние до его противника — боксера Б, находясь на котором А успевает защищаться от ударов Б.

Если А по какой-то причине уменьшает дистанцию до Б или позволяет это сделать Б, то удары последнего будут достигать цели, а А будет бессильно что-либо предпринять (разве что опять увеличить дистанцию до ЗД или более).

Ударная дистанция боксера А — это расстояние между А и Б, с которого А достает своими ударами противника.

Чуть дальше — и удары А повисают в воздухе, не доходят до цели.

Величины ЗД и УД боксера А относительно непостоянны. Они зависят от того, насколько А быстрее или медленнее своего противника в восприятии ситуации, в переработке информации и в

двигательной деятельности; противники у А различные, поэтому величины ЗД и УД меняются со сменой партнера. Как правило, ЗД больше УД: наносить удары все-таки проще, чем защищаться.

Во время боя боксер должен находиться на своей УД, когда атакует, и на ЗД, когда нападает его противник.

Это «плюс-минус» сантиметры (а если боксируют большие мастера — миллиметры и даже микроны) средней дистанции. Большой частью бой ведется на ней, по причине чего и большую часть тренировки боксер проводит на средней дистанции от партнера, шлифуя приемы защиты и нападения.

Дальняя дистанция — это дистанция отдыха, комфорта. Это нерабочее расстояние, позволяющее прийти в себя от вихря летящих в твою сторону кулаков. Отдохнуть и опять нырнуть туда: ты же вышел выигрывать бой, а не бегать от противника.

Но есть еще, как сказано выше, ближняя дистанция: это когда партнер-соперник рядом, совсем близко, и все удары — *твои* (и твой, и его) (более подробно см. приложение 3: опыт мастера спорта СССР, кандидата педагогических наук А. И. Качурина).

### Основные виды передвижения

Обучение боксера передвижениям по рингу следует начинать с наиболее простых видов, пригодных для ведения боя на дальней дистанции, — это боксерский шаг, вышагивание, челночное передвижение, поскоки.

**Боксерский шаг** (скользящий, приставной) — самый простой и рациональный вид передвижения боксера.

Назначение: боксерский шаг применяется для сближения с противником; как вызов противника на атаку (как финт-маневр); для сохранения нужной дистанции.

Основа техники<sup>1</sup>: а) шаг ногой, передней, в направлении движения (вперед и влево — левой ногой, назад и вправо — правой); б) подшагивание второй ногой в исходное положение — б. с.

Детали техники: положение туловища, головы, рук — все в б. с.

Боксерский шаг эффективен до тех пор, пока остается коротким (не более 15—20 см); шагающая нога должна скользить ступней по полу.

После усвоения передвижения боксерским шагом занимающихся нужно обучать первому удару школы бокса — прямой левой рукой в голову.

**Вышагивание** — одиночный боксерский шаг с оставлением другой ноги на месте.

<sup>1</sup> Техника специальных действий описывается для боксера, боевая стойка которого левосторонняя. Для боксера-левши с правосторонней стойкой значения «левая» и «правая» противоположны.

Назначение: вышагивание применяется при атаке одиночным ударом; как финтовое действие для подготовки атаки или вызова противника на атаку.

Основа техники: а) шаг ногой, передней в направлении движения (с переносом или без переноса массы тела на нее); б) возврат ноги в исходное положение.

Детали техники: как в передвижении боксерским шагом — сохранение б. с.

**Челночное передвижение** — слитные, чередующиеся, противоположно направленные 2 шага и более (вперед-назад и т. д.).

Назначение: челночное передвижение позволяет выполнять быстрое перемещение с защитной дистанции на ударную и наоборот; применяется для подготовки атаки, вызова противника на атаку.

Основа техники: а) перенос массы тела на какую-либо ногу с одновременным вышагиванием ею и подшагиванием другой; б) возврат в исходное положение тем же способом в обратном порядке.

Детали техники: как и ранее — сохранение б. с.

Следует ли здесь — в самом начале спортивного пути боксера — планировать и осуществлять его тактическую подготовку? Видимо, да. И заключается она в обучении начинающего спортсмена умению применять известные виды передвижения в любых тактических ситуациях боя (с различными противниками, на разных дистанциях и т. п.).

Кроме того, уместны и азы второго направления тактической подготовки: когда и чем хорош тот или иной вид передвижения. Боксерский шаг — если нужно быть постоянно внимательным и готовым к любым неожиданностям боя; вышагивание — если нужно «обстрелять», «выдернуть» противника; челночное передвижение и поскоки — если противник малоподвижен и т. д.

Настоящему мастеру, как правило, свойственна очень хорошая «работа ног». Это не значит, что он много, быстро, красиво двигается, это совсем не обязательно. Главное, чтобы ноги помогали боксеру вести бой: «держали» нужную дистанцию до партнера (см. приложение 3: опыт заслуженного тренера России, мастера спорта СССР В. В. Лисицына).

### Приемы атаки и защиты (техника и тактика)

Материал излагается в соответствии с последовательностью ведения специальной подготовки юного боксера и на основе методической литературы по боксу.

**Прямые удары и защита от них.**

**Удар прямой левой рукой (далее прямой левой) в голову**, как уже говорилось, изучается сразу после усвоения боксерского шага.



Рис. 3.6

Назначение: удар применяется с целью поразить открытое место тела противника (в пределах разрешенного Правилами по боксу участка).

Основа техники (удар прямой левой в голову без шага — на месте): а) поступательное перемещение тела в направлении удара (с правой ноги на левую); б) поворот туловища слева направо; в) ударное движение левой руки. Конечное положение боксера при выполнении удара левой в голову см. на рис. 3.6.

Детали техники: положение головы, правой руки — все в б. с., быстрота возврата в исходное положение и т. д.

Детали техники перечисляются в порядке условно принятого убывания их значимости для боксера: наиболее важным является положение головы при ударе, потом — положение небьющей руки и т. д.

Удар прямой левой редко выполняется в бою на месте, без передвижения вперед, назад или в сторону. Поэтому следующая тема специальной подготовки боксера-новичка — удар прямой левой в голову с шагом.

При обучении этому действию можно рекомендовать такой *методический прием*:

а) условно разделить удар прямой левой без шага на две слитные фазы с выполнением их под счет «раз-два»;

б) усложнить задание: на счет «раз» кроме выполнения первой фазы удара боксер должен сделать шаг левой, на счет «два» — подшагнуть правой ногой и закончить удар.

Вносят разнообразие и вместе с тем удачно дополняют учебный процесс различные варианты выполнения удара прямой левой:

а) удар под шаг левой ногой при вышагивании;

б) удар при челночном движении;

в) повторный удар прямой левой на месте и в движении и др.

Тактика использования удара в бою представлена четырьмя основными формами: атакующей, ответной, встречной и опережающей.

Специалисты отмечают, что деятельность единоборцев в соревновательной обстановке развивается в условиях острой конкуренции, в напряженной психоэмоциональной и психической обстановке, требующей от спортсменов предельного проявления физических и волевых возможностей.

Это справедливо, однако характеризует только одну сторону деятельности партнеров — противоборствующую. А ведь есть и

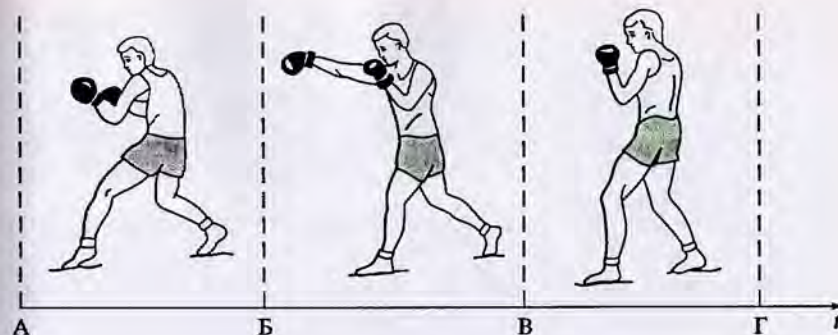


Рис. 3.7

другая сторона, свидетельствующая о наличии неразрывной взаимосвязи действий спортсменов-единоборцев. Иначе и быть не может. Каждый более или менее квалифицированный боксер строит свою деятельность на ринге в зависимости от действий противника.

Для наглядности рассмотрим фазы подготовки и выполнения удара (рис. 3.7). Участок АБ временной оси ( $t$ ) — фаза подготовки удара; она включает действия, непосредственно предшествующие и в значительной мере обеспечивающие эффективное выполнение удара: финт, перестановку ног, перенос массы тела и т. п. Фаза БВ — ударное движение от начала до момента касания кулаком цели. ВГ — возврат в исходное положение.

**Атакующий удар** — самая простая форма выполнения удара в бою: атакующий просто наносит удар в цель. Он не привязывает свой удар к удару противника (т. е. выполняет его в те моменты, когда находится за рамками интервала АГ). Единственное оправдание удара в атакующей форме — открытая цель. Эффективность такой неподготовленной атаки невелика (от нее несложно защититься), зато возрастает вероятность получения атакующим встречных ударов.

**Ответный удар** — ответ на удар противника, т. е. боксер наносит удар, когда его партнер возвращается в исходное положение, находясь в фазе ВГ.

Ответная форма действий сложна тем, что боксер должен, во-первых, успеть среагировать и защититься от удара противника и, во-вторых, успеть достать его после этого своим ударом (пока противник не разорвал дистанцию). Подчеркнем, что сигнал к контратаке боксера однозначен и вполне определен: это удар противника.

**Встречный удар** выполняется непосредственно во время атаки противника (когда он находится в фазе БВ). Сигналом к выполнению встречного удара служит не удар противника, как в предыду-

шем случае, а «предсигнал», т.е. комплекс движений, ему предшествующих (ими могут быть различные движения ног, туловища, замах рукой и т.п.).

Сложность встречного удара объясняется большим количеством и индивидуальностью предсигналов (у каждого боксера они свои). Это значительно затрудняет процесс обучения начинающих боксеров встречным ударам.

**Опережающий удар** выполняется в момент, предшествующий атаке противника, — в фазе АБ. Этот удар — самый сложный тактический вариант удара. Количество предсигналов здесь больше, чем при встречной контратаке, и они не просматриваются явно.

Изучать эти варианты выполнения удара прямой левой молодому боксеру, естественно, следует в специальных упражнениях с партнером, а без умения защищаться тут не обойтись.

Возникает типичная для процесса начальной специальной подготовки боксера ситуация: тактическая подготовка спортсмена в выполнении удара сопровождается его техническую подготовку в овладении приемами защиты.

В боксе известны три класса приемов защиты.

1. Защита с помощью рук (подставки, отбивы, накладки).
2. Защита передвижением (с помощью ног).
3. Защита движением туловища (уклоны, нырки, отклонения).

Наиболее «быстрыми» и простыми в исполнении, по мнению И. П. Дегтярева (1969), являются приемы защиты с помощью рук, самыми «медленными», сложными — приемы защиты движением туловища. Поэтому и обучать боксера-новичка защищаться нужно сначала приемам с помощью рук. Но не всем, а самым простым и безопасным. Такими приемами могут быть подставки ладони, тыльной части кулака, плеча.



Рис. 3.8

Выполнение **защиты отбивом или накладкой** связано с некоторым риском, чего в практике начинающего боксера быть не должно.

**Подставки** — самый быстрый способ защиты. Кроме того, они позволяют защищающемуся не разрывая дистанцию до противника и контратаковать самому. Отрицательная черта защиты подставкой заключается в том, что при проведении приема одна рука боксера занята, значит, контратака возможна только другой, незанятой, рукой.

Основу техники **защиты подставкой ладони** (рис. 3.8), предплечья или плеча определяет то, что ударное движение

противника нужно остановить (ладонью, предплечьем или плечом) до его завершения. В этой фазе сила удара еще невелика и остановить движение руки сравнительно нетрудно.

Детали техники — это правильное положение свободной руки (правильное, т.е. значит удобное для контратакующих ударов), соответственно — рациональное положение туловища, ног и пр.

В отличие от деталей техники удара, обеспечивающих защиту атакующего, детали техники защиты определяют возможности защищающегося нанести контратакующий удар (для этого нужно благоприятное положение рук, туловища, ног и пр.).

Из приемов **защиты передвижением** наименее сложными являются одиночные шаги в стороны и назад, отскок.

Основу и детали техники приема мы знаем: это звенья обыкновенного боксерского шага влево, вправо или назад.

Данные приемы эффективны тем, что их выполнение не занимает рук боксера, однако использовать их для собственных контратак он может не всегда (например, при защите шагом назад боксер уходит со своей ударной дистанции). Более всего доступны боксеру-новичку уклоны вправо и влево, отклон.

**Защита уклоном** — защита без помощи рук, при которой боксер остается на удобной для него дистанции. Обе руки спортсмена свободны и могут использоваться для контратакующих ударов.

**Отклон** (рис. 3.9).

Основу техники: перемещение тела на правую ногу с одновременным отклонением туловища и головы назад (за линию положения в б. с. — N, но до линии M).

Детали техники: конечное положение туловища (не допускать «заваливания» назад, за правую ногу); положение рук (руки

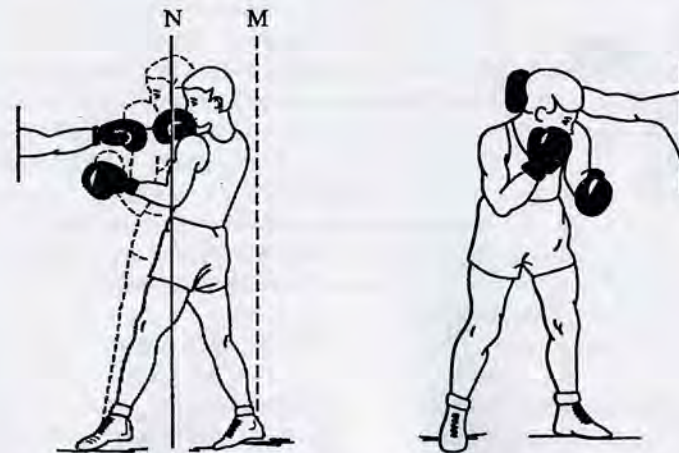


Рис. 3.9

Рис. 3.10

не опускать); подбородок к груди, способ возврата в исходное положение.

Качество отклона зависит от своевременной и быстрой работы ног: левой ноги — при перемещении тела назад, правой — при возвращении в исходное положение.

**Уклон вправо** (рис. 3.10).

Подводящее упражнение: выполнение уклона в у. с. (техника: скручивание туловища с одновременным небольшим подседом).

Основа техники: а) некоторое сгибание ног в коленных суставах с перемещением тела вперед — на левую ногу; б) поворот туловища слева направо с небольшим подседом и наклоном вперед-вправо; в) линия лба не должна пересекать плоскость колена впередистоящей ноги.

Детали техники: положение рук — удобное для контратакующих действий, туловища и ног — масса тела распределена на обе ноги и т. д.

**Уклон влево** (рис. 3.11).

Подводящее упражнение: уклон в у. с.

Основа техники: а) некоторое сгибание ног в коленных суставах с перемещением тела вперед; б) поворот туловища справа налево с небольшим наклоном вперед-влево; в) как при уклоне вправо.

Детали техники: положение рук (чуть более опущены, чем в б. с.), туловища (не перекрутить — правый плечевой сустав должен находиться над носком левой ноги), ног.

Как видим, техника уклона определяется согласованностью работы мышц ног и туловища. Все движения — звенья приема отличаются небольшой амплитудой и быстротой.

Особое внимание при обучении боксера-новичка уклонам следует обратить на чистоту выполнения приема: выполняющий защиту должен уклоняться ровно настолько, чтобы удар противника прошел мимо. Не больше!

Усвоив приемы защиты, боксер должен научиться их использовать в различных тактических ситуациях. Это значит, что ему нужно научиться защищаться каждым из известных приемов в передвижении любым способом, во всех направлениях и с любой скоростью.

Пусть некоторые сочетания будут неудобными, например защита уклоном при челночном передвижении. Зато это — вклад в двигательный опыт юного боксера, еще одно (запасное) решение возможной в бою тактической задачи. Кроме того, при обучении боксе-



Рис. 3.11.

ра-новичка в тех же целях имеет смысл дублировать упражнения в противоположной стойке.

К технической подготовке следует отнести и обучение начинающего боксера обманным подготовительным действиям — **финтам**. Обучение финтам должно сопровождать обучение соответствующим приемам: финт-удар — после усвоения удара, финт-передвижение — после усвоения соответствующего вида передвижения.

Назначение финта — дезинформировать противника о ваших намерениях, чтобы спровоцировать его на нужные вам действия: защиту, атаку и т. п. Техника финта несложная: финт рукой или туловищем — это, как правило, начальная фаза какого-либо удара; финт передвижением — это внезапное изменение вида передвижения, его направления или скорости.

Как правило, финты выполняются не отдельными сегментами тела (только руками, туловищем или ногами), а в комплексе. Важно научить молодого боксера отличать финт от истинного действия; основной признак финта — одновременное начало движения всеми сегментами тела, в то время как в истинном действии они включаются разновременно.

По тактике использования финты можно условно разделить на два класса: 1) финт для повышения эффективности атаки; 2) финт для вызова противника на атаку, чтобы контратаковать. Первый отличается от второго большей скоростью и меньшей амплитудой, т. е. фаза финта для атаки короче и выполняется быстрее, чем финт для контратаки.

**Удар прямой левой в туловище.**

Подводящее упражнение:

удар прямой левой в туловище из учебной стойки (по технике это удар прямой левой в голову из у. с. с некоторым сгибанием ног в коленях и уклоном вправо).

Основа техники удара прямой левой в туловище на месте: а) перемещение тела вперед; б) наклон туловища вперед-вправо с одновременным небольшим сгибанием левой ноги в коленном суставе (наклон небольшой — как при защите уклоном вправо); в) ударное движение левой рукой.

Детали техники: положение головы, правой руки как в боевой стойке, возврат в исходное положение и т. д.

Выполняя удар прямой левой в туловище, боксер сам оказывается в уязвимом положении. Поэтому здесь особую важность приобретает такая деталь техники, как быстрый возврат в исходное положение, что зависит от четкой возвращающей работы левой ноги.

Техника прямого удара левой в туловище с шагом (рис. 3.12) отличается только звеном, а основа — техника того же удара, но без шага: перемещение тела вперед осуществляется с одновременным вышагиванием левой ногой и оставлением правой ноги на месте.

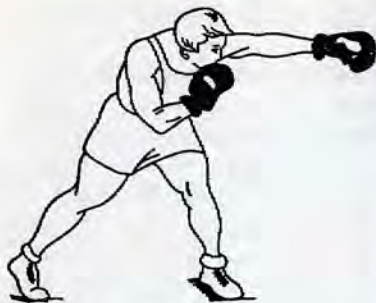


Рис. 3.12.

Первые успехи начинающих боксеров при выполнении прямого удара левой в туловище следует закрепить. Но закрепить своеобразно — добиваться тех же успехов в выполнении, однако уже не одиночного удара левой в туловище, а в связке с другими боевыми действиями и в разных условиях: а) с ударом левой в голову; б) с финтом — ударом левой в голову; в) с финтом — ударом левой в туловище; г) в упражнениях с разными партнерами,

а также при выполнении упражнений из противоположной стойки и т.д.

**Приемы защиты от прямого удара левой в туловище (в порядке усложнения).**

1. Поставка локтя левой или правой руки (в зависимости от того, какая точка туловища защищается).
2. Одиночные шаги назад и в стороны.
3. Уход на правую ногу (аналогично отклону).

Техника выполнения данных защитных действий подобна технике рассмотренных ранее подставок, одиночных шагов, отклона.

Финт-удар левой в туловище выделяется среди прочих финтов. Хотя по частоте применения боксерами высокой квалификации этот финт занимает второе место после финта — прямого удара левой в голову, по эффективности последующих действий он намного опережает все остальные (по результатам наблюдений за соревновательной деятельностью (СД) боксеров разной квалификации на соревнованиях различного масштаба с 1960-х гг. до настоящего времени).

Как и прямой удар левой в голову, этот удар может выполняться в четырех существенно различных формах: атакующей, ответной, встречной и опережающей. С тактическими вариантами других действий мы тоже встречались ранее: это перечисленные выше приемы защиты, выполняемые при различных видах, направлениях и скоростях передвижения, и финт — прямой левой в туловище (чуть медленнее или чуть быстрее в зависимости от цели применения).

**Удар прямой правой в голову (рис. 3.13).**

Подводящее упражнение: удар прямой правой в голову из положения у. с.

Основа техники удара на месте: а) перемещение тела вперед (разгибанием сзади стоящей ноги); б) поворот туловища справа налево около вертикальной оси; в) ударное движение правой руки.

Детали техники: положение головы как в б. с., левой руки — предплечье и кисть руки во время удара подтягиваются для защиты головы и передней части туловища, возврат в исходное положение и т.д.

Перейти от удара прямой правой на месте к удару *прямой правой с шагом* можно с использованием методического приема, опробованного при обучении боксера удару прямой левой: на счет «раз» — шаг левой ногой с одновременным началом частичного перемещения массы тела на нее и поворотом туловища справа налево; на счет «два» — завершение ударного движения с одновременным подшагиванием правой ногой.

Детали техники те же.

Рассматривая тонкости выполнения (построения) удара, следует учитывать, что, согласно результатам специального исследования его биомеханики (Филимонов В.И., Хусьяинов З.М., Рыжковский О.Н., 1983), оптимальными являются следующие соотношения вклада мышц — исполнителей движения: работа толкающей (сзади стоящей) ноги — 39%, мышц туловища — 37%, руки — 24%.

С увеличением технического арсенала боксера растет и возможное число комбинаций, «связок» с ударами и финтами левой рукой.

Приемы защиты от удара прямой правой в голову на первых порах те же, что и от удара прямой левой в голову: подставки, одиночные шаги, уклоны, отклоны, отскоки.

Здесь уместно вооружить занимающихся первыми знаниями и умениями по выполнению сложных защитных действий (нырком, блокировкой и т.п.). Ведь с каждым занятием они овладевают новыми двух- и даже трехударными сериями, а от них нужно уметь защищаться.

Рекомендации по составлению сложных защитных действий.

1. От каждого удара серии противника защищаться следует разными приемами.
2. Приемы защиты от первых двух ударов серии не должны быть сложными (т.е. должны выполняться с помощью рук и передвижением).

Важно овладеть таким сложным приемом, как сайд-степ (основа техники: а) шаг в сторону левой или правой ногой; б) перенос массы тела на эту ногу с одновременным поворотом туловища слева направо или справа налево соответственно).

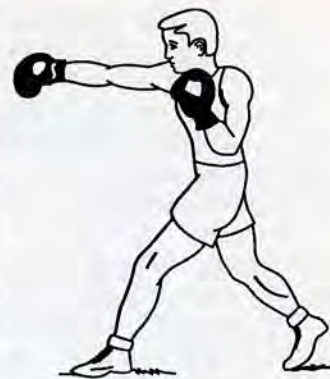


Рис. 3.13.

### Удар прямой правой в туловище.

Подводящее упражнение: удар прямой правой в туловище из положения у.с.

Основа техники удара на месте: а) перемещение тела вперед; б) поворот туловища справа налево с одновременным незначительным наклоном вперед и небольшим сгибанием левой ноги; в) ударное движение правой руки.

Детали техники: положение головы как в б.с., левая рука, предплечье и кисть во время удара «подтягиваются» на защиту головы и передней части туловища, возврат в положение б.с. и т.д.

По аналогии с ударом прямой левой в туловище удар прямой правой в туловище с шагом отличается от только что рассмотренного лишь звеном основы техники (рис. 3.14): перемещение тела вперед осуществляется с одновременным вышагиванием левой ногой и оставлением правой ноги на месте.

При выполнении удара боксер также оказывается в неблагоприятном положении, если игнорирует любую из деталей техники. Поэтому здесь необходимо повышенное внимание именно к деталям. Предплечье левой руки рекомендуется так располагать вдоль туловища, чтобы кисть ее (в перчатке) прикрывала большую часть лица. За счет разгибания левой ноги тело быстро возвращается в исходное положение.

Далее занятия должны включать следующие упражнения.

1. Комбинации, «связки» боевых действий с использованием удара прямой правой в туловище; удар в упражнениях с разными партнерами.

2. Приемы защиты от удара прямой правой в туловище.

3. Применение удара прямой правой в туловище как финта.

4. Тактические варианты использования всех этих боевых действий.

5. Проверка специальных знаний и умений занимающихся в учебном бою.



Рис. 3.14

Прежде чем перейти к изучению следующих боевых действий (а это будут удары снизу или боковые), вспомним о давнем споре теоретиков и практиков об очередности изучения этих ударов. Мнения теоретиков расходятся: одни считают более целесообразной последовательность «прямые — снизу — боковые» (Булычев А.И., 1964, 1967; Джероян Г.О., 1970; Огуренков В.И., 1971; и др.), другие — «прямые — боковые — снизу» (Непомнящий К.И., 1939; Денисов Б.С., 1957; Огуренков В.И., Худадов Н.А., 1957; Огурен-



Рис. 3.15



Рис. 3.16

ков В.И., 1966; и др.). Практики прислушиваются и к тем и к другим, а это значит, что обучение боксу осуществляется в различных секциях разными путями, т.е. решение остается за тренером.

### Удары снизу и защита от них.

Удары снизу — короткие удары, наносят их с ближней дистанции.

Следует выделять две фазы в выполнении удара снизу: подготовительную и фазу самого удара. Подготовительная фаза обеспечивает наиболее рациональное положение тела боксера для нанесения удара снизу, фаза удара — удар.

### Удар снизу левой в голову (рис. 3.15).

Подводящее упражнение: удар снизу левой в голову из у.с. (техника: небольшой подсед за счет некоторого сгибания ног в коленях — подготовительная фаза, выпрямление ног с поворотом, как при прямом ударе, и выносом предплечья параллельно туловищу — удар).

Основа техники: а)<sup>1</sup> перемещение тела вперед с одновременным небольшим сгибанием левой ноги в коленном суставе; б) разгибание ног в коленях и поворот туловища слева направо; в) ударное движение руки снизу вверх-вперед (предплечье параллельно туловищу).

Положение кулака при ударе снизу: ударным местом кулака вперед, пальцами к себе.

Детали техники: положение головы, правой руки (положение собранной б.с.), возврат в б.с. и т.д.

<sup>1</sup> Пункт а) — подготовительная фаза ударного движения (здесь и далее).



Приемы защиты от удара снизу левой в голову.

1. Подставка тыльной части кулака или предплечья.

2. Накладка кулака, ладони или предплечья (блокировка). Накладка выполняется боксером в начале удара на предплечье или бицепс бьющей руки противника предплечьем или ладонью соответственно левой или правой своей руки.

3. Отбив.

4. Одиночные шаги назад и в стороны.

5. Отклон.

**Удар снизу правой в голову** (рис. 3.16).

Удары снизу в туловище в координационном отношении более сложны (и опасны для бьющего), чем в голову. Поэтому их изучение следует планировать вслед за изучением ударов снизу в голову.

Подводящее упражнение: удар снизу правой в голову из у.с.

Основа техники: а) небольшой подсед на обеих ногах; б) разгибание ног с перемещением тела вперед; в) поворот туловища справа налево; г) ударное движение руки.

Детали техники: положение головы как в б.с., левая рука подтягивается на защиту головы и передней части туловища, возврат в исходное положение и т.д.

Приемы защиты от этого удара те же, что и от удара снизу левой в голову.

**Удары снизу в туловище левой** (рис. 3.17) **или правой рукой** (рис. 3.18) повторяют в принципе удары в голову. Отличие лишь в фазах подготовки самого удара и в траектории ударного движения руки: во-первых, боксер в подготавливающей фазе несколько опу-



Рис. 3.17



Рис. 3.18

кает бьющую руку, а это открывает его для встречной атаки противника; во-вторых, несколько необычна точка приложения силы, а потому удар и представляется сложным в координационном плане.

Приемы защиты от ударов снизу в туловище: 1) подставка тыльной части кулака или предплечья; 2) накладка кулака (ладони) или предплечья; 3) одиночные шаги назад и в стороны; 4) уход на правую ногу (назад); 5) отскок на «заднюю» ногу.

**Замечания и рекомендации**

1. Изучать удары снизу следует в сочетании с другими боевыми действиями и с разными по телосложению партнерами.

2. Занимающихся следует ознакомить с некоторыми элементами и правилами ведения боя на ближней дистанции, после чего отработать различные тактические формы использования ударов снизу и закрепить изученное в тренировочных и соревновательных боях.

3. На начальном этапе не следует обучать финтам — ударам снизу. Финтуя ударами снизу, ученики будут выполнять только первую, подготовительную фазу удара — раскрывать себя.

**Боковые удары и защита от них.**

**Боковой удар левой в голову** (рис. 3.19).

По изложенным выше причинам этот удар отличается большей неожиданностью (а значит, и опасностью), чем даже удар боковой правой.

Подводящее упражнение: боковой удар левой в голову из у.с. (техника аналогична технике прямого удара, отличие лишь в движении руки: траектория кулака — по окружности, предплечье — на уровне плеча).



Рис. 3.19

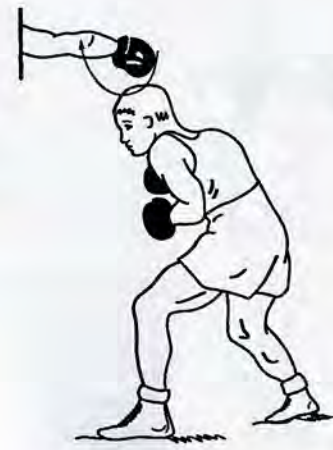


Рис. 3.20

Основа техники: а) некоторый поворот туловища справа налево; б) перемещение тела вперед; в) поворот туловища слева направо; г) ударное движение руки.

Кулак при боковом ударе может занимать любое удобное для боксера положение: от «пальцами вниз» до «пальцами к себе». При этом ударным местом кулака, как и при других ударах, служат головки пястных костей.

Детали техники: положение головы, правой руки (собранный б.с.), возврат в б.с. (в первую очередь следует вернуть плечо: плечевой сустав закрывает подбородок, локтевой — левую сторону туловища) и т.д. Кулак правой руки закрывает правую часть лица, локоть — область печени.

Приемы защиты от левого бокового удара в голову: 1) подставка тыльной стороны кисти или предплечья; 2) накладка ладони или предплечья; 3) одиночный шаг назад; 4) отклон; 5) нырок; 6) отскок.

**Нырок** — прием защиты движением туловища (рис. 3.20). При этом возможны переносы массы тела с ноги на ногу слева направо и справа налево.

Подводящее упражнение: выполнение нырка в у.с. (техника: короткий подсед, перенос массы тела на одну ногу и выход — разгибание ног).

Основа техники: а) короткий подсед — небольшое сгибание ног в коленях и наклон туловища; б) перенос массы тела на одну ногу; в) разгибание ног — выход из нырка.

Детали техники: свободное положение рук (удобное для контратакующих действий), туловища и ног (масса тела на обеих ногах).



Рис. 3.21



Рис. 3.22



Рис. 3.23

**Боковой удар правой в голову** (рис. 3.21). Осуществляется без подготовительной фазы.

Подводящее упражнение: боковой удар правой в голову из у.с. (см. технику левого бокового удара из у.с.).

Основа техники: а) перемещение тела вперед; б) поворот туловища справа налево; в) ударное движение правой руки.

Детали техники: положение головы как в б.с., левая рука подтягивается на защиту, возврат в б.с. и т.д.

Приемы защиты от бокового удара правой те же, что и от бокового удара левой плюс подставка плеча.

**Боковые удары в туловище левой** (рис. 3.22) и **правой** (рис. 3.23) сравнительно редко применяются боксерами в бою. Но знать их нужно. Приемы защиты от них:

- 1) подставка локтя;
- 2) шаг назад;
- 3) уход на правую ногу.

### 3.1.4. Содержание специальной подготовки боксера

Что нужно делать, чтобы стать и быть боксером? Ответ простой: нужно иметь в потенциале, а также воспитывать и развивать те качества, способности, процессы, функции, умения и пр., которые обеспечивают выполнение боксером специфичной работы на ринге.

Специальную подготовку боксера как целенаправленно функционирующую подсистему ССП представляет системообразующий фактор «соревновательная деятельность», включающий в себя элементы подсистемы — частные и интегральные методики развития и формирования у боксера соревновательно важных качеств и навыков.

Арсенал необходимых навыков — техника и тактика бокса — известен. А для конкретизации набора соревновательно важных качеств и способностей целесообразно исходить из анализа первичного элемента системообразующего фактора — *специфического действия*.

Любое отдельно взятое специфичное действие боксера, являясь «элементарной единицей» соревновательной деятельности, осуществляется как ответ на боевую ситуацию и развивается по схеме: восприятие информации поединка — ее переработка — выбор решения — реализация этого решения.

Структура и составляющие мастерства боксера, проявляемого при выполнении боевого действия, представлены на схеме 3.2.

## Специфичное (соревновательное) действие боксера. Схема его развития и «исполнители»

Стадия	Задача	Подзадачи	«Исполнители» (решения: качества, способности и т. п.)	«Соисполнители» (обеспечивающие базу действий СД)
Восприятие информации	Восприятие максимума информации послинка	Восприятие информации: – действительной – мнимой	Сенсорные системы: – зрительная – двигательная Специализированные чувства: – дистанции – противника – момента действия, удара – времени, места на ринге Вниманис произвольное	Вестибулярная сенсорная система Способность к антиципации Интуиция Специфичный опыт Внимание непроизвольное Специфичный опыт
Переработка	Классификация информации  Накопление вариантов решений	Классификация информации на: – полезную – второстепенную – ложную  Составление решений на основе сличения возникающих с имеющимися образами	Память кратковременная и долговременная (запас решений)	Память образная и двигательная

Выбор решения	Выбор оптимального решения	Требования к выбору: – произвести его быстро – выбрать лучшее (по срочному и отставленному эффектам)	Мышление (быстрота, гибкость) Целеустремленность, самообладание Самолюбие, честность Бие, потребность самобытия, потребность самутверждения	Способность к антиципации и экстраполированию Специфичный опыт Волевые качества Характер Направленность личности
Исполнение	Двигательная реализация выбранного решения	Выполнение действия с соответствующими цели характеристиками: – временными – динамическими – пространственными – по эффекту	Двигательные возможности в специфичной деятельности: – скоростно-силовые качества – координационные способности, ловкость – способность замаскировать действие	Аэробный, анаэробный, смешанный механизм энергообеспечения соревновательной деятельности

Такой подход позволяет конкретизировать состав необходимых и достаточных элементов подсистемы — частных и интегральных методик развития данных показателей. В соответствии с выполняемыми функциями, составляющими спортивное мастерство боксера, эти элементы можно классифицировать по видам подготовки:

а) технико-тактическая подготовка — формирование и совершенствование специальных знаний, умений и навыков техники и тактики бокса (см. разд. 3.1.1—3.1.3, а также 4.2);

б) сенсорная подготовка — развитие способностей, систем и чувств восприятия специфичной информации соревновательного поединка;

в)<sup>1</sup> интеллектуальная подготовка — развитие способностей и процессов, обеспечивающих переработку специфичной информации и выбор оптимального решения;

г) двигательная подготовка — адаптация двигательных возможностей к условиям соревновательной деятельности, обеспечение специфичных действий необходимыми техническими характеристиками;

д) интегральная подготовка — объединение результатов избирательных воздействий в специфичной (соревновательной) деятельности.

Эти показатели боксеру нужны в бою. Кроме изучения и совершенствования техники и тактики бокса спортсмен должен развить в себе такие способности, приобрести такие качества, умения и навыки, которые обеспечат ему успешную соревновательную деятельность.

### 3.1.5. Интеллектуальная подготовка боксера

Интеллектуальная подготовка спортсмена предполагает воспитание интеллектуальных способностей, проявляемых в специальной спортивной деятельности. Можно выделить такие интеллектуальные способности спортсмена, которые проявляются во всех видах спорта. Это способности к восприятию и переработке информации соревновательной деятельности.

#### Способности к восприятию информации поединка

Основная и наиболее важная часть информации соревновательного поединка воспринимается боксером посредством зрительной, двигательной и вестибулярной сенсорных систем.

<sup>1</sup> В практике пункты б и в целесообразно объединять (см. разд. 3.1.5).

**Зрительная сенсорная система** — одна из важнейших для боксера. Главными ее характеристиками являются поле, острота зрения, пропускная способность канала поступления зрительной информации и др.

В определенных пределах способность к зрительному восприятию поддается тренировке. При этом следует руководствоваться такими сведениями и рекомендациями:

1) боксер должен воспринимать максимум информации о сопернике;

2) из этой информации необходимо уметь выделять наиболее важные детали;

3) нужно уметь видеть особенности распределения действий соперника во времени;

4) под влиянием специальной тренировки значительно улучшается различительная чувствительность глаза — острота зрения;

5) следует учитывать, что пропускная способность зрительной системы зависит от уровня эмоционального напряжения, на фоне которого протекает деятельность.

**Двигательная сенсорная система** информирует центральную нервную систему (ЦНС) о положении частей тела, суставов, о степени сокращения мышц, о натяжении сухожилий и связок.

Основы методики аналитического (избирательного) воздействия на систему.

1. При выполнении занимающимися боксом каких-либо двигательных заданий важно добиваться чувственного восприятия основы техники каждого действия. Формирование чувственных образов большого числа движений благотворно сказывается на взаимосвязи рецепторов двигательного анализатора с ЦНС, совершенствует двигательную сенсорную систему.

2. В каждом задании следует стремиться прежде всего к возможно более правильному выполнению основ техники действия<sup>1</sup>.

Функции **вестибулярной сенсорной системы** связаны с влиянием на организм человека в процессе двигательной деятельности таких механических факторов, как сила тяжести, прямолинейные и угловые ускорения и пр. Повышение вестибулярной устойчивости организма спортсмена в зависимости от применяемых средств считается *активным* (с помощью физических упражнений), *пассивным* (с применением технических средств, тренажеров) и *смешанным*.

#### Переработка информации

Воспринятая информация поединка перерабатывается (классифицируется, отбирается, выбирается решение и т.д.) с участи-

<sup>1</sup> О подходах (методах) аналитического (избирательного) воздействия на сенсорные системы спортсмена подробнее см.: Шатков Г.И., Ширяев А.Г., 1982.

ем таких психических процессов, как память, мышление, внимание.

Теория и практика психологии располагают рядом рекомендаций и методов воздействия на эти процессы.

#### **Память.**

1. Память развивается в процессе деятельности, требующей ее постоянного проявления.

2. Чем внимательнее, активнее и самостоятельнее спортсмен, занимающийся боксом, тем лучше развивается необходимая для его деятельности память.

3. Быстрее и прочнее запоминается то, что непосредственно связано с потребностями занимающегося.

4. Эффективнее запоминается то, что объединено какой-либо мыслью в логическое целое.

5. Лучше и прочнее запоминается эмоционально насыщенный, а следовательно, и с интересом воспринимаемый учебный материал.

6. При обучении спортсмена специальному приему целесообразно акцентировать его внимание на лучше всего запоминаемых положениях — начальном и конечном.

7. Длительность и качество оперативного запоминания зависят от того, как оно совмещается с процессами восприятия и мышления.

8. Для обеспечения благоприятных условий работы оперативной памяти необходимо по возможности ограничивать количество запоминаемых сведений.

9. Для оперативной памяти большое значение имеет глубина знаний специфичной деятельности.

#### **Мышление.**

1. Следует по возможности часто задавать спортсменам вопросы, требующие осмысления учебно-тренировочного материала.

2. Добившись правильного и достаточно точного объяснения или выполнения осваиваемого действия в обычной обстановке, изменять и усложнять условия его выполнения, требуя находчивости и сообразительности.

4. Создавать необычную обстановку тренировочной деятельности, требующую от занимающегося боксом самостоятельного осмысления и принятия соответствующего решения о порядке и характере поведения в этой обстановке.

4. Во время упражнений требовать от начинающих спортсменов постоянного самоконтроля за своими действиями, анализа причин допускаемых ошибок и самостоятельных решений.

5. Вооружать их знаниями теории спорта и бокса; обучать оперировать этими знаниями.

6. Формировать способность переносить навык из одной ситуации в другую.

7. В процессе обучения важно научить будущих боксеров избегать элементарных ошибок.

#### **Внимание.**

1. Важно управлять вниманием учеников в учебно-тренировочном процессе.

2. Обеспечивать условия, способствующие формированию внимания. Для этого необходимо:

а) приучать занимающихся боксом работать в разнообразных условиях;

б) увлекать их интересной, трудной, но посильной работой;

в) добиваться осознания личной и общественной значимости спортивной деятельности;

г) связывать внимание с требованиями дисциплины, спортивной этики;

д) обеспечивать развитие устойчивости внимания на основе развития волевых качеств;

е) формировать умение распределять внимание;

ж) формировать переключение внимания и т. д.

Лучший способ формирования внимательности — это ни при каких обстоятельствах не позволять ученикам работать небрежно.

### **3.1.6. Физическая (двигательная) подготовка начинающего боксера**

Основу специфического содержания спортивной тренировки составляет *физическая подготовка* спортсмена. По конкретной направленности это процесс воспитания физических качеств и двигательных способностей, обеспечивающих приемы соревновательной деятельности необходимыми скоростно-силовыми техническими характеристиками (динамическими, пространственными, временными и пр.).

К основным физическим (двигательным) качествам боксера специалисты (Градополов К. В., 1951—1965; Огуренков Е. И., 1969; Джероян Г. О., Худатов Н. А., 1971; Ширяев А. Г., 1992—2003; Филимонов В. И., 2000—2006; и др.) относят силу, быстроту, выносливость и ловкость. В зависимости от условий мышечной деятельности врожденные моторные задатки могут развиваться в том или ином направлении, проявляясь в таких основных формах двигательных способностей (Верхошанский Ю. В., 1988), как моторная оперативность, координационные способности, силовые способности и двигательная выносливость.

Для теории и методики спорта характерно структурное представление двигательных качеств; в каждом качестве выделяются наиболее значимые для специфики бокса формы их проявлений. Так, в силовых качествах наиболее отвечающими специфичным

требованиям бокса являются два вида силовых способностей — скоростно-силовые и «взрывные».

### Силовая подготовка

Силу человека принято определять как способность преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Выделяются такие виды силовых способностей, составляющих силу человека:

- собственно-силовые способности («медленная» сила);
- скоростно-силовые способности («быстрая» сила);
- способности к «взрывному» проявлению силы («взрывная» сила), т.е. способности достигать максимальных величин силы в минимальное время.

Силовой эффект выполняемого человеком движения зависит от степени согласованности работы его мышц — исполнителей этого движения, а также от силовой подготовленности данных мышц.

Анатомический анализ специальных боксерских приемов показал, что их выполнение осуществляется в основном:

- а) сгибателями и разгибателями ног;
- б) мышцами, сгибающими, наклоняющими и поворачивающими туловище (и их антагонистами);
- в) мышцами плечевого пояса и рук.

Один из ведущих принципов силовой подготовки — принцип динамического соответствия — указывает на необходимость применять в силовой подготовке спортсмена такие тренировочные упражнения, которые по силовым, скоростным характеристикам и структуре выполнения соответствуют соревновательным.

Иными словами, упражнение можно отнести к числу средств силовой подготовки боксера, если оно требует от спортсмена при выполнении проявлять быструю силу, например, в ударном движении: это, допустим, имитация прямого удара с гантелей в кулаке с максимальной при данном отягощении скоростью.

Аналогичным образом подбираются и другие упражнения силовой подготовки вышеперечисленных, наиболее работающих при выполнении специальных боксерских действий и движений групп мышц.

Данному условию удовлетворяют два метода силовой подготовки:

- а) метод динамических усилий (упражнения по перемещению отягощения с максимальной скоростью);
- б) ударный метод (стимулирование мышц путем поглощения кинетической энергии собственного тела спортсмена или снаряда с последующим максимальным проявлением усилия в минимальное время).

При соблюдении этих двух условий и использовании указанных методов боксер будет развивать необходимые силовые способности групп мышц, нужных ему в бою. Приведем примеры упражнений, подобранных сообразно данным требованиям и рассчитанных на тренировку определенных групп мышц.

#### *Разгибатели и сгибатели ног.*

1. Работа со скакалкой.
2. Резкие выпрыгивания вверх с минимальной задержкой на приземлении.
3. Серия резких прыжков вперед (на результат — дальность, допустим, в тройном прыжке) с минимальной задержкой на приземлении.
4. Метание и толкание различных снарядов «с ног».
5. Малоамплитудные приседания (подседы) с отягощением (до 20—30 % от массы собственного тела).

#### *Мышцы, поворачивающие туловище.*

6. Упражнения с преодолением инерции вращения с отягощением (быстрые возвратные вращения туловища с палкой на плечах).
7. Упражнения с преодолением сопротивления эспандера. Мышцы, сгибающие и наклоняющие туловище, и их антагонисты.
8. Малоамплитудные быстрые возвратные наклоны и сгибания туловища с отягощением до 10—15 % от массы собственного тела.

#### *Мышцы плечевого пояса и рук.*

Для силовой подготовки мышц плечевого пояса и рук методом динамических усилий не следует использовать отягощения более 0,5—1 % от массы собственного тела спортсмена.

Упражнениями при этом являются боксерские удары или движения, отчасти на них похожие. Отягощениями могут служить гриф от штанги, ядра, камни и т.п.

9. Упражнения с гантелями.
10. Упражнения со съемными грузами.
11. Упражнения с камнями (в тренировках на местности).
12. Упражнения с набивными мячами.

#### *Методические рекомендации к ведению силовой подготовки.*

1. В выборе упражнений руководствоваться принципом динамического соответствия;
2. Проводить силовую подготовку спортсмена нужно в начале основной части занятия или посвящать этому самостоятельное целенаправленное тренировочное занятие;
3. Силовую нагрузку, осуществляемую любым методом (силовой подготовки), нужно использовать до первых признаков падения скорости выполняемых упражнений;
4. Силовую подготовку следует проводить на специально предназначенных для этого занятиях в течение 15—20 мин, чередуя со

скоростными и координационными упражнениями. Эффект работы будет выше, если методы, величину и направленность нагрузки варьировать.

### Воспитание быстроты

Под *быстротой* (или скоростными качествами) понимают комплекс функциональных свойств человека, определяющих временные характеристики его действий. Традиционно выделяют следующие скоростные способности, или формы проявления быстроты:

- а) латентное скрытое время двигательной реакции;
- б) скорость одиночного движения;
- в) частоту движений.

Данные формы относительно независимы одна от другой и не взаимосвязаны, а следовательно, и тренируются по-разному.

В боксе временные параметры действий спортсменов, их соотношения и влияния имеют определяющую значимость для хода и результата поединка. Все формы проявления быстроты важны, оказывая решающее влияние на технику, тактику и даже стратегию соревновательной деятельности боксера.

Однако критические периоды естественного развития скоростных качеств завершаются в возрасте 13—14 лет, «останавливая» их прогресс на данном уровне; далее улучшить (ускорить) сократительные характеристики мышц практически невозможно, не применив специфических и целенаправленных средств подготовки.

Анализ специфики и особенностей соревновательной деятельности боксера позволяет гипотетически рассматривать следующие причины недостаточных временных показателей специальных действий.

1. Скорости сокращения мышц — исполнителей движения — препятствует их неудовлетворительная силовая подготовленность.
2. На выполнение приема затрачивается относительно больше времени вследствие нерациональной техники.
3. Повышенные временные затраты происходят в процессе «связи» цепи боевых действий в целостную соревновательную деятельность (СД).

Для преодоления этих недостатков необходимы:

- а) целенаправленная силовая подготовка мышц — исполнителей отдельных специальных приемов;
- б) индивидуализированная техническая подготовка;
- в) работа над СД в целом.

Вместе с тем не следует забывать традиционных методов развития скоростных качеств. Они вполне могут «заработать», если время для спортсмена не упущено, т.е. объект наших педагогических воздействий — подросток.

Как же заставить мышцу сокращаться быстрее? Нужно поставить ее (мышцу) в такие условия, в которых она будет обяза-

на сокращаться быстрее. Если такие условия создавать часто, то можно приучить мышцу, соответствующие отделы ЦНС, нервно-мышечные отношения и прочие обеспечивающие и сопутствующие факторы к новому для них, более быстрому режиму деятельности.

Работой в таких облегченных условиях является, например, для спринтера бег вниз по наклонной дорожке, для метателя — метание облегченных снарядов и т.п.

Для улучшения скоростных свойств мышц, осуществляющих разгибание руки, боксеру целесообразно применять упражнения с использованием обратной тяги эспандера (Шатков Г.И., Ширяев А.Г., 1982).

Эффективным средством является выполнение ударных движений с отягощениями в руках массой 0,2—2 кг в сочетании с имитацией защитных движений и передвижениями (подробнее см.: Филимонов В.И., 2001).

Для воспитания способности нанесения ударов с *большой частотой* рекомендуются такие методические приемы:

- 1) нанесение кратковременных серий ударов с постоянной установкой «на рекорд» (продолжительность серии — 1—3 с, выполнение и регистрация по сигналу); выполнить 6—10 серий с интервалами отдыха 1,5—2 мин;
- 2) при выполнении предыдущего задания постепенное увеличение времени серии, силы ударов, зоны их приложений на снарядах и пр.

Методы тренировки — интервальный, круговой, соревновательный.

### Воспитание выносливости

*Выносливостью* называется способность человека выполнять какую-либо двигательную деятельность без снижения ее эффективности. Выносливость в двигательной деятельности определяется многими факторами. Важнейший из них — характер энергообеспечения работающих мышц организма. Отсутствие энергии лишает мышцу свойства сокращаться.

Восстановление расходовемых в процессе деятельности запасов энергии в мышцах возможно двумя путями: с участием кислорода воздуха и использованием внутренних резервов. Соответственно различают аэробную и анаэробную производительность — составляющие энергообеспечения состояния и бытия человеческого организма.

Первая мощнее второй. Однако в боксе — виде спорта высокоинтенсивной СД — роль и значимость анаэробного энергообеспечения деятельности переоценить невозможно. Поэтому для боксе-

ра важны оба механизма снабжения энергией работающих мышц. К тому же трудно представить вид деятельности, энергообеспечение которого осуществлялось бы только аэробным или только анаэробным путем. Оба процесса взаимосвязаны и взаимообусловлены.

**Аэробные возможности** определяются совокупностью свойств организма, обеспечивающих поступление кислорода и его утилизацию в тканях. К таким свойствам относятся производительность системы внешнего дыхания, системы кровообращения, системы тканевой утилизации кислорода, слаженность в деятельности всех этих систем.

**Анаэробные возможности** зависят от способности воспроизводить и использовать энергию в бескислородных условиях, а также от способности к компенсации сдвигов во внутренней среде организма и уровня тканевой адаптации к условиям гипоксии (при недостатке кислорода).

Если считать, что аэробные возможности человека в значительной мере определяются состоянием основных вегетативных систем организма (сердечно-сосудистой системы, системы дыхания и др.) и что период их активного развития продолжается до 16—17 лет, то можно представить и временной потенциал наиболее эффективной работы над качеством. Таким образом, способность к работе в аэробных условиях активно формируется с 15 до 18 лет.

#### **Методические рекомендации к развитию выносливости.**

1. Главные задачи тренировочного занятия решаются в основной его части.

Однако для развития выносливости важнее подготовительная часть (разминка) с упражнениями, постепенно подготавливающими организм спортсмена к работе, и заключительная — с упражнениями, ускоряющими протекание восстановительных процессов в организме после нагрузки.

2. Нагрузка должна быть такой, чтобы организм в достаточной мере был обеспечен кислородом.

3. На начальном этапе занятий в работе над так называемой общей выносливостью (ее аэробной составляющей) следует использовать возможно более широкий круг средств (бег, плавание, гребля, спортивные игры и др.).

4. Боксерам любого возраста и квалификации можно рекомендовать такие популярные в боксе методы, как «работа на дороге», упражнения с естественными отягощениями (камнями) и др.

В заключение разговора о выносливости подчеркнем, что для реализации всех видов и форм энергообеспечения двигательной деятельности необходимо сформировать способность к *быстрому произвольному расслаблению неработающих мышц*.

Известно, что каждая мышца пронизана сетью сосудов. Кровь, циркулируя по ним, несет мышцам кислород — основное усло-

вие самого эффективного пути восстановления запасов энергии. Стоит напрячь мышцу с усилием 60—80 % от максимального, как сосуды в ней сожмутся и кровоток прекратится.

Для развития данной способности необходимо:

1) тщательное и постоянное совершенствование техники специальных приемов;

2) знание специализированной методики, разработанной Ю.В.Высоциным (см. приложение 4), направленной на развитие способности спортсмена управлять степенью и скоростью напряжения и расслабления мышц.

## **Воспитание ловкости**

**Ловкость** — это способность правильно, быстро и находчиво справляться с новыми двигательными задачами (Бернштейн Н. А., 1991). Ловкость — сложное, комплексное качество. Примечательно, что наряду с зависимостью от состояния двигательных возможностей человека, деятельности анализаторов, полноценности восприятия собственных движений и окружающей обстановки, проявления инициативы ловкость в существенной мере определяется и такой чертой интеллекта, как *находчивость в двигательной деятельности*.

Принципы отбора и применения средств воспитания ловкости.

1. Новизна заданий.
2. Необычность упражнений.
3. Координационная сложность заданий.
4. Разнообразии двигательных действий и их сочетаний.
5. Частая смена заданий, партнеров, снарядов; частые изменения в темпе выполнения заданий, в динамических и кинематических характеристиках движений.

Комплексы упражнений, составленные согласно этим принципам, могут содержать как общеподготовительные, так и специальные (боксерские) действия.

Общим правилом в воспитании ловкости является овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Это приводит к увеличению запаса двигательных навыков и положительно сказывается на способности человека обучаться новым движениям и в целом на потенциале его двигательной находчивости<sup>1</sup>.

### **3.1.7. Интегральная подготовка боксера**

Объединение результатов избирательных воздействий всех видов подготовки в единый комплекс обуславливает необходимость

<sup>1</sup> Более развернуто о проблемах физической и спортивно-технической подготовки см.: Филимонов В. И., 2000; 2006.



соответствующей интегральной подготовки, сходной с соревновательной деятельностью по максимуму параметров (Ширяев А. Г., 1992). Для боксера интегральная подготовка — это специальная работа с партнером в тренировке или соревновательном бою.

В любом виде спорта интегральная подготовка — основное средство приобретения и совершенствования специального спортивного мастерства. Никакие упражнения на технику, силу, быстроту и т. п. не могут заменить боксеру тренировочных и соревновательных боев. Только в них полностью раскрываются возможности и перспективы спортсмена, обретаются наиболее ценные знания и умения, совершенствуется тактическое мастерство, закаляются воля и мужество соответственно требованиям сложной боевой обстановки.

Средства интегральной подготовки наряду с их объединяющим началом имеют и негативные следствия: злоупотребление соревновательными упражнениями в тренировке начинающего боксера существенно сужают компоненты его мастерства — физические возможности, технический арсенал, тактические умения и пр. Во избежание этого средства интегральной подготовки следует разумно (с чувством меры) чередовать со средствами и методами других сторон подготовки.

Практиковать интегральную подготовку в тренировке начинающих боксеров нужно с частыми изменениями целевых установок, таких, как:

- а) отработка приемов ведения боя с партнером;
- б) специальная работа с акцентом на технику выполнения действий;
- в) специальная работа на быстроту;
- г) переигрывание партнера на дальней дистанции и т. д.

Заостряя таким образом внимание занимающихся боксом на разных показателях специальной деятельности, можно даже ограниченным кругом применяемых заданий добиться значительного тренировочного эффекта.

Лучше всего задачи интегральной подготовки решают вольные и спарринговые бои. Однако чрезмерно высокая для начинающих боксеров психическая напряженность обстановки должна учитываться в количестве раундов, их интенсивности и содержании. К тому же возможность практики такой работы появляется только к 3—4-му месяцу начальной подготовки.

## 3.2. Воспитание боксера

Исключительное место в системе спортивной подготовки боксера занимает воспитательная работа. Она осуществляется средствами нравственной, волевой и специальной психической подготовки с первых дней прихода подростка в секцию бокса.

### 3.2.1. Нравственное воспитание

Нравственное воспитание — это процесс, направленный на формирование, закрепление и проявление твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения.

Основные формы воспитательной работы со спортсменами — это воспитание в процессе тренировочных занятий и воспитательная работа в спортивном коллективе (Белорусова В. В., 1974), решающая роль в этом принадлежит тренеру-преподавателю.

#### Воспитание в процессе спортивной тренировки

Спортивная деятельность, доставляющая спортсмену большое эмоциональное удовлетворение, если она педагогически верно организована, — это настоящая школа нравственного опыта, а процесс спортивной тренировки — одно из самых эффективных средств воспитания. Чтобы тренировка имела воспитывающий характер, в ней необходимо рационально сочетать теоретическую и практическую деятельность.

С позиции нравственного воспитания боксеров тренировочное занятие состоит из следующих элементов.

##### 1. Вводная часть:

- а) построение (ритуал приветствия, общие замечания);
- б) постановка и разъяснение задач занятия (от их содержательности и увлекательности зависят дисциплинированность занимающихся, проявляемое ими трудолюбие).

##### 2. Подготовительная часть:

- а) общеподготовительная часть (правильная — от общего к локальному — последовательность упражнений);
- б) специально-подготовительная (по принципу «Уважай партнера!»).

##### 3. Основная часть:

- а) обучение новым движениям и действиям (от простого к сложному);
- б) проверка и оценка знаний, умений и навыков (с различными мерами поощрения).

##### 4. Заключительная часть:

- а) общая оценка деятельности занимающихся;
- б) определение перспектив последующих занятий.

#### Воспитательная работа в спортивном коллективе

В процессе нравственного воспитания спортсмена решающую роль играет коллектив, в котором он учится, трудится, тренируется, занимается общественной работой. Спортивный коллектив

организуется на добровольных началах. Его определяющие черты: общность интересов и взглядов членов коллектива, соответствие их потребностей совместным коллективным переживаниям и отношениям, единство личных и общественных целей.

Спортивные коллективы имеют свою специфику: текучесть состава, довольно быстрая смена поколений требуют преемственности между старшими и младшими, сохранения основного ядра коллектива, укрепляющего и поддерживающего его традиции. Формирование коллектива — сложный педагогический процесс, в котором главную роль играет преподаватель.

В своем развитии коллектив проходит несколько этапов.

На первом этапе требования к коллективу и каждому его члену предъявляет тренер-преподаватель (формируется актив, выявляются индивидуальные особенности членов коллектива, намечаются пути педагогического воздействия и т.д.).

На втором этапе требования к коллективу предъявляет актив (тренер-преподаватель ведет общее руководство, актив осуществляет конкретную работу с коллективом).

На третьем этапе формирования коллектива складываются коллективные отношения и вырабатывается общественная позиция каждого члена коллектива.

На четвертом этапе каждый член коллектива сам предъявляет к себе высокие требования. Возникает личная потребность выполнять нравственные нормы, принятые в коллективе, вступает в силу процесс самовоспитания.

### **Тренер-преподаватель — воспитатель учащейся молодежи**

Перед тренером-преподавателем стоит большая и благородная задача — внести свой весомый вклад в дело подготовки гармонично развитого человека. Особо это относится к специалисту по боксу — тренеру-педагогу, но только «вооружающему» техническими приемами ведения боя, но и воспитывающему молодого человека. Поэтому к нему, его профессионализму предъявляются самые высокие требования.

Основные черты современного *спортивного педагога*, тренера-преподавателя по боксу:

- 1) специалист своего дела (в совершенстве знает бокс, возможности и особенности тренировки, соревнований и т.д.);
- 2) разбирается в других видах спорта, что позволяет ему быть новатором, творцом в боксе;
- 3) знает анатомию, физиологию, педагогику, психологию и другие научные дисциплины, помогающие в работе;
- 4) высоконравственный человек, личность в обществе.

### **3.2.2. Волевая подготовка**

Сущность воли заключается в способности человека сознательно управлять интеллектуальной, эмоциональной и двигательной сторонами своего поведения. Обыденная обстановка редко требует от человека проявления значительных волевых усилий при управлении своими действиями, поступками, мыслями и переживаниями.

В спорте повышенная волевая деятельность — явление чрезвычайно важное и одновременно естественное, постоянное, неотъемлемое от соревновательной борьбы и тренировочной работы спортсмена любого уровня.

Волевая подготовка — это целенаправленный процесс формирования и совершенствования таких основных волевых качеств спортсмена, как:

*целеустремленность* — предполагает ясность целей и задач, планомерность деятельности и конкретных действий;

*настойчивость* и *упорство* — включают в себя длительное сохранение энергии и активность в борьбе за достижение цели, в преодолении препятствий, различных по содержанию и степени трудности;

*решительность* и *смелость* — это умение своевременно и обдуманно принять решение и практически реализовать его даже в условиях риска и опасности;

*инициативность* и *самостоятельность* — предполагают личный почин, новаторство, творчество и быстроту мышления в процессе деятельности, способность не поддаваться влиянию других людей и их действий;

*выдержка* и *самообладание* — характеризуются сохранением ясности ума, возможности управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях влияния неблагоприятных факторов (эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивных напряжений, утомления, возникновения неожиданных препятствий и т.п.).

Волевые качества проявляются не изолированно друг от друга, а в единстве, образуя систему, однако у каждого человека она своя: у одного — наиболее ярко выражена целеустремленность, у другого — выдержка и самообладание и т.д. Более того, у одного и того же человека в разных видах деятельности и в разные временные срезы (возраста, года и даже суток) она изменяется.

Спортсмены разной специализации различаются по структуре волевых качеств. Например, ведущими волевыми качествами у футболистов являются инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство, а у боксеров — настойчивость и упорство, выдержка и самообладание. Но есть качество, необходимое каждому спортсмену в любом виде спорта, — это целеустремлен-

ность, которая обеспечивает прочность всей структуры его волевой системы.

#### **Методика волевой подготовки.**

Преодоление препятствий — необходимый фактор проявления и развития воли. Препятствием считаются объективные и изменяющиеся условия внешней среды, объективное и изменяющееся внутреннее состояние организма, которое может стать помехой в достижении намеченной цели.

Для начинающего боксера препятствий, требующих преодоления, немало. Их можно классифицировать по трем направлениям.

1. Особенности спорта: а) соблюдение режима; б) выполнение тренировочных и соревновательных нагрузок; в) новизна взаимоотношений в коллективе спортивной секции и др.

2. Особенности единоборства: а) условия специальной деятельности, главное из которых — «один на один»; б) нервно-психическая деятельность, отражающая специфику этого вида спорта; в) постоянная динамика форм и условий специфичной работы единоборца и др.

3. Особенности бокса: а) присутствие болевых ощущений (удары, элементы противоборства соперника и пр.); б) наличие весовых категорий и др.

4. Дополнительные особенности: а) дорога до тренировочного зала; б) требования тренера; в) обстановка дома и др.

На основе сказанного выше позволим себе дать совет коллеге-преподавателю. Психологи (Пуни А.Ц., 1961, 1977; Немов Р.С., 1994; и др.) рекомендуют в целях волевой подготовки искусственно создавать препятствия спортсмену в процессе тренировочной работы и вообще по жизни. В боксе препятствий хватает. Ваша задача — обеспечить постепенное нарастание количества и степени трудности существующих препятствий.

Целенаправленную волевою подготовку следует рассматривать как процесс развития основных волевых качеств спортсмена.

#### **Воспитание целеустремленности.**

Развитие целеустремленности начинающего боксера определяют мотивы его специфичной (спортивной) деятельности. Однако знание цели спортивной подготовки и путей ее достижения — это еще не все. Спортсмен должен выработать в себе практические умения преодолевать препятствия в движении к данной цели.

Успех в формировании этих практических умений зависит от следующих условий.

1. Цели, к которым стремится боксер, должны иметь конкретное выражение в его тренировке.

2. Целеустремленность следует развивать не только в перспективном плане, но и во время решения повседневных тренировочных задач.

3. Цель и сопутствующие задачи должны быть четкими и понятными спортсмену.

Выработать у боксера целеустремленность — значит в существенной мере решить вопрос о его волевой подготовленности, так как истинная целеустремленность становится мощным рычагом развития других волевых качеств спортсмена.

#### **Воспитание настойчивости и упорства.**

Умение проявлять эти качества на практике воспитывается при соблюдении следующих рекомендаций.

1. Для воспитания настойчивости и упорства важно, чтобы боксер верил в перспективу своей спортивной деятельности.

2. Особое значение имеет соблюдение в тренировочном процессе принципа постепенного повышения требований.

3. При выполнении любого тренировочного упражнения необходимо соблюдать требования, касающиеся техники упражнения и нагрузки, т.е. величины воздействия данного упражнения на организм спортсмена.

#### **Воспитание выдержки и самообладания.**

Боксер должен уметь управлять своими мыслями, чувствами и действиями в условиях влияния различных неблагоприятных факторов. Это и есть ведущий мотив проявления выдержки и самообладания. Пути и приемы развития данного волевого качества:

1) обязательное выступление спортсмена во всех возможных соревнованиях с целью достичь как можно более высокого результата;

2) частая смена заданий, установок, партнеров, частая перенастройка спортсмена в соответствии с характером работы;

3) гимнастика чувств (временное исполнение в обычных условиях непривычной для себя роли, например, абсолютно спокойного человека);

4) в боксе — формирование у спортсмена наиболее свойственной его индивидуально-личностным качествам манеры ведения боя и стремление к тому, чтобы он сохранял эту манеру в боевой обстановке.

#### **Воспитание инициативности и самостоятельности.**

Действенным мотивом к проявлению инициативности и самостоятельности является поощрение творческих начинаний при выполнении тренировочных заданий. Впоследствии это создает предпосылки к развитию данных качеств с применением заданий *целевого* плана (общей целевой установки: достать, перепрыгнуть, преодолеть и пр.).

#### **Воспитание смелости и решительности.**

Смелость и решительность — качества, основанные на уверенности в своих силах, знании своих положительных сторон и достоинств, умении разбираться в боевой обстановке. Проявляя смелость и решительность, уверенный в себе боксер преодолевает

чувство страха, противопоставляет ему свою готовность к победе. Методика развития данного качества заключается в постоянном совершенствовании всех сторон подготовленности в боксе.

#### **Самовоспитание воли.**

Волевая подготовка — процесс двусторонний. С одной стороны, спортсмен является объектом воспитательного воздействия тренера и коллектива, с другой — активным и творческим участником совершенствования собственной воли.

Специалистами (начиная с Пуни А.Ц., 1961) разработаны и применяются на практике *принципы самовоспитания воли* спортсмена. Применительно к боксу их можно сформулировать так:

1) боксер должен быть целеустремленным и честным в средствах достижения целей;

2) обязан владеть собой: а) совершенствоваться во всем (в поведении, учебе, спортивной деятельности); б) делать не то, что хочется, а то, что нужно;

3) быть самым строгим судьей самому себе: а) знать свои отрицательные стороны (черты, привычки) и работать над их исправлением; б) видеть и находить факты (возникающие в процессе обучения ошибки) несовершенства своей деятельности, искоренять их; в) искать причины своих неудач, неумений в себе самом.

### **3.2.3. Специальная психическая подготовка**

В специальной психической подготовке боксера-новичка выделяют такие направления: а) установление и учет в учебно-тренировочной работе основной мотивации занимающегося; б) формирование его оптимального эмоционального состояния; в) подготовка к участию в соревнованиях.

#### **Еще раз о мотивах**

Возвращаясь к разговору о мотивах, обратим на них более пристальное внимание.

Через 3—4 месяца занятий в учебной группе выявляются по-разному ориентированные ребята, формируются подгруппы, для которых главное: а) спортивный результат, б) профессионально-прикладная подготовка; в) здоровье. Такое разделение неудобно для преподавателя, а тем более для организации и содержания учебно-тренировочного процесса. На практике, как правило, сходно мотивированные подгруппы объединяются.

Цель (мотив, системообразующий фактор) оказывает решающее влияние на организацию и наполнение учебно-тренировочного процесса:

1) для того чтобы показать какой-либо спортивный результат, нужно долго и целенаправленно готовиться — совершенствоваться непосредственно в соревновательной деятельности;

2) профессионально-прикладной уклон учитывает характер и особенности будущей специальности;

3) ориентир «здоровье» требует всесторонней физической подготовки с детальным планированием нагрузок и хорошим врачебным контролем состояния здоровья спортсмена.

Серьезных спортивных результатов достигают примерно 3—5% занимающихся боксом из числа тех, кто приобщается к этому виду спорта в 13—14 лет. Хотя исключения случаются: например, двукратный победитель (1955, 1958) и двукратный финалист (1957, 1959) чемпионатов СССР ленинградец, участник Великой Отечественной войны Виктор Васин пришел в бокс в 22 года. Однако более скромных результатов (выполнения разрядных норм и даже нормативов мастера спорта и кандидата в мастера) добиваются многие: ребята у нас и боевые, и талантливые.

Актуальность прикладной подготовки молодого человека средствами единоборств, и особенно бокса, не вызывает сомнений. Для специалиста в любой сфере профессиональной деятельности важны такие качества, как работоспособность, конкурентоспособность, терпение, выдержка, самообладание, — все они являются прямыми производными суммарного (накапливаемого годами) эффекта боксерской тренировки.

Относительно мотивов, связанных с ориентиром «здоровье», следует подчеркнуть значительное влияние выбранных средств и условий спортивной подготовки на развитие волевых и нравственных качеств человека, занимающегося боксом.

### **Формирование оптимального состояния будущего боксера**

Формирование правильного (наилучшего, наиболее соответствующего целям) отношения занимающегося к тренировке, к себе и своей деятельности, к окружающим в боксе крайне необходимо в связи с тем, что наряду с трудностями, общими для всех видов спорта (режим нагрузки и пр.), боксер сталкивается с проблемами, специфическими только для бокса. К ним относят все, что создает закономерную опасность в деятельности боксера: удары, элементы противоборства соперника и т. п.

Постоянная борьба с отрицательными эмоциями своих учеников — главная задача профессиональной деятельности тренера-преподавателя, особенно на этапе начальной подготовки. Правила этой борьбы (тренировочной работы) состоят в следующем.

1. Мотивы к занятиям боксом должны быть у начинающих достаточно сильными и вескими. У юношей не имеющих четко выра-

женных мотивов и не уверенных в своих возможностях нужно формировать кратковременные мотивы (на тренировку, на выполнение какого-либо задания, на бой и т. п.).

2. Следует строго соблюдать в тренировочном процессе начинающего боксера принципы систематичности и доступности. Это особо важно в специальной подготовке.

3. Необходимо развивать волевые качества боксера.

### **Психологическая подготовка к участию в соревнованиях**

Задача психологической подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы сформировать у спортсмена психическую готовность к выступлению в состязаниях и умение сохранить ее в процессе спортивной борьбы. По мнению А. Ц. Пуни (1969), в систему такой подготовки входят следующие направления работы.

1. Сбор информации об условиях предстоящего соревнования и о вероятных противниках.

2. Пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена или команды и перспективах их изменения к началу соревнований.

3. Правильное определение и формулировка цели участия в соревнованиях.

4. Формирование соответствующих цели общественно значимых мотивов.

5. Моделирование соревновательной обстановки в тренировке спортсмена.

6. Специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности и упражнение в их преодолении.

7. Знание приемов саморегуляции возможных неблагоприятных внутренних состояний.

8. Отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнований, восстановления ее в ходе соревнований.

Этот перечень основной, он не учитывает особенностей специфики различных видов спорта и квалификации спортсмена. Поэтому следует оговориться, что для начинающих боксеров при их подготовке к первым соревнованиям лишь пункт 3, 5, 6 и 8 из указанных имеют значение. Проанализируем их. Очень важно правильно определить цель выступления боксера в первых официальных соревнованиях (пункт 3).

Специалисты советуют:

а) цель должна соответствовать возможностям спортсмена;

б) целевая установка должна выражаться четко, в конкретной форме: показать определенные качества, проявить умение мыслить в бою и т. п.;

в) цель должна сниматься естественное с приближением соревнований нервно-психическое напряжение у спортсмена (этому способствует постановка цели не на победу, а на технику применяемых в бою приемов, тактику боя или его отдельных эпизодов и т. п.).

Пункты 5 и 6, указывающие на необходимость моделирования соревновательных условий и трудностей, в боксе осуществляются сравнительно просто — проведением спарринговых и контрольных боев. Однако их невысокая психическая напряженность (по сравнению с соревновательными) подсказывает: спарринги и контрольные бои следует проводить в обстановке, по возможности схожей с соревновательной — с судейством, почетными гостями и т. п.

Важно в первые (в жизни) предсоревновательный и соревновательный периоды сохранить нервно-психическую свежесть боксера (пункт 8). Это непростая задача для тренера — проследить, чтобы молодой боксер не «перегорел».

Специалисты советуют:

1) уменьшить меру значимости предстоящего соревнования для спортсмена (объяснить, например, что это только промежуточная ступень, что основные соревнования впереди и т. п.);

2) отвлечь спортсмена от мыслей о соревновании, переключить его внимание на какую-то другую деятельность (в связи с этим не рекомендуется освобождать его от учебных занятий; использовать личные интересы, увлечения и пр.);

3) принять меры, чтобы спортсмен не оставался надолго один.

### **3.3. Оздоровительные мероприятия в тренировке боксера**

Принято считать, что соблюдение медицинских и гигиенических требований в тренировке дополняет тренировочный эффект. В боксе данный фактор во многом определяет результат спортивной тренировки.

#### **3.3.1. Медицинский контроль**

Медицинский, или врачебный, контроль — это область специальных медицинских знаний о состоянии здоровья и физического развития лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Главная задача врачебного контроля — обеспечить правильность и высокую эффективность всех физкультурных и спортивных мероприятий, широкое использование физической культуры и спорта в интересах развития, сохранения и укрепления здоровья граждан.

Прежде всего это относится к молодому поколению — нашей учащейся молодежи.

Врачебный контроль в учебно-тренировочном процессе способствует росту мастерства спортсмена через повышение его работоспособности, расширение функциональных возможностей, гармонизацию сторон подготовки.

Содержание работы спортивного врача включает в себя следующий комплекс мероприятий.

1. Обследование всех лиц, занимающихся физкультурой и спортом (контроль состояния здоровья и физического развития).

2. Диспансерное наблюдение за отдельными группами спортсменов и населения.

3. Консультации по вопросам физкультуры и спорта.

4. Врачебно-педагогический контроль в процессе учебно-тренировочных занятий, сборов и соревнований.

5. Текущий санитарный надзор за местами и условиями проведения занятий и соревнований.

6. Медико-санитарное обеспечение спортивных соревнований.

7. Профилактика спортивного травматизма.

8. Медико-санитарное обеспечение массовых видов физической культуры.

9. Санитарно-просветительная работа среди физкультурников и спортсменов.

10. Пропаганда физкультуры и спорта среди населения.

Медицинские противопоказания для занятий боксом 1, а также информацию по пунктам 5, 6, 7 приведенного перечня мероприятий см. в приложении 2.

Опытные специалисты в области спорта умело используют возможности врачебного контроля в своей работе. Качественный врачебный контроль дает важнейшую информацию о состоянии здоровья спортсмена, его потенциальных возможностях, профилактике и своевременном лечении различных травм в боксе.

Эффективную, бесперебойную тренировочную работу обуславливает углубленный врачебный контроль один раз в полгода, поверхностный — один раз в 3 месяца и постоянный контроль учебно-тренировочного процесса со стороны медицинских работников. Более подробно о содержании и тонкостях врачебного контроля в боксе см. в работах В. Ф. Башкирова, В. Г. Черного и др.

### 3.3.2. Гигиенический контроль

Важнейшими задачами гигиенического контроля в области физической культуры и спорта являются изучение влияния окружающей среды на организм человека в процессе занятий физическими упражнениями и поиск средств и способов повышения

спортивной работоспособности, выносливости и устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Эти задачи направляют гигиенический контроль в спортивной тренировке. Его более конкретное назначение заключается в гигиеническом нормировании: 1) физических нагрузок; 2) режима труда и отдыха; 3) рационального питания; 4) закаливания; 5) средств восстановления; 6) мест и условий занятий спортом и соревнований; 7) спортивной одежды и обуви и др.

#### *Гигиена физических нагрузок.*

Гигиенические требования к физическим нагрузкам в тренировке начинающих боксеров обусловлены социальными, возрастными и другими особенностями контингента занимающихся. При планировании объема и интенсивности тренировочной работы спортсменов следует учитывать их состояние, подготовленность, временные и энергетические затраты на профессиональную (учебную, бытовую и пр.) деятельность, двигательную активность и т. д.

Тренерам студентов вузов, сузов будут полезны следующие рекомендации.

1. При четырех учебно-тренировочных занятиях в неделю (2 обязательных и 2 дополнительных) продолжительность занятия не должна превышать 1,5 часа.

2. Считается достаточным, если общая плотность занятия, т. е. отношение целесобразно затраченного времени ко всему времени занятия, равна 60—70%; моторная, т. е. отношение времени выполнения физических упражнений ко всему времени занятия, — 50—60%.

3. Тренировочная нагрузка должна выполняться на положительном эмоциональном фоне, быть по возможности разнообразной и интересной.

*Место тренировочных занятий (крытые спортивные сооружения).*

Состояние воздушной среды: температура воздуха — 15—16 °С, влажность — 30—50%, скорость движения воздуха — 0,4—0,5 м/с (приточно-вытяжная вентиляция с расчетом на подачу 80 м<sup>3</sup> воздуха на одного спортсмена).

Освещение зала: на уровне пола освещенность должна быть при люминисцентных лампах не менее 150 лк, при лампах накаливания — 75 лк.

#### *Одежда и обувь.*

Одежда должна быть пористой, воздухопроницаемой и гигроскопичной, соответствовать сезону и метеорологическим условиям. Этим требованиям отвечают шерстяные, трикотажные и хлопчатобумажные изделия. Обувь не должна стеснять стопу, должна соответствовать форме и размеру ноги, быть легкой и удобной.

Как в одежде, так и в спортивной обуви исключаются металлические детали (застежки, пряжки и т.п.), которые могут стать причиной всякого рода повреждений.

#### **Средства восстановления спортивной работоспособности.**

Такие средства используются для ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена после физических нагрузок.

В заключительной части тренировки, как правило, используется совокупность средств, ускоряющих процесс приведения организма в нормальное послерабочее состояние. Частными задачами заключительной части (в направлении восстановления) являются: снятие напряженности («растяжка», раскрепощение мышц); нормализация функционального состояния систем и функций организма. Традиционно применяется специальный комплекс упражнений.

Возможно использование дополнительных средств:

1) массаж (ручной, ультразвуковой, вибрационный, самомассаж и др.);

2) гидропроцедуры (душ, ванна, бассейн);

3) бани (парная, суховоздушная) и др.

Все представленные компоненты содержания подготовки боксера, образно говоря, являются кирпичиками, из которых тренер-преподавателю предстоит построить прочное, надежное здание. От того, как он будет их укладывать, в какой последовательности, зависит, каким станет человек, увлеченный боксом.

### **3.4. Содержание тренировки боксера**

В многолетнем процессе подготовки боксера выделяют определенные этапы, каждый из которых имеет свои цели, задачи, особенности наполнения.

Делается это для того, чтобы цели были более понятными, задачи — достижимыми, а сам процесс — целенаправленным, конкретным и управляемым.

#### **3.4.1. Основы организации тренировочного процесса в боксе**

Основанием разделения многолетнего процесса тренировки на этапы и периоды являются особенности формирования спортивного мастерства боксера, становления и совершенствования соревновательной деятельности (СД), а также спортивные результаты спортсмена, количество проведенных им боев, выполнение соответствующих разрядных требований.

Анализ материалов опроса высококвалифицированных специалистов отечественного бокса (более 100 заслуженных тренеров СССР и России, 1970—1990 гг.) позволил обоснованно выделить в многолетнем процессе три этапа подготовки боксера, принципиально различающиеся по организации и содержанию:

— первый этап — начальная подготовка (2—3 года занятий, в результате — боксер 1-го разряда, освоивший в полной мере школу бокса и прошедший 35—40 соревновательных поединков);

— второй этап — утверждение в спорте (следующие 2—3 года занятий; еще 40—60 боев, СД, соответствующая индивидуальным особенностям, и вполне заслуженное звание «Мастер спорта»);

— третий этап — направленное совершенствование (систематические занятия с выходом на индивидуально совершенную СД).

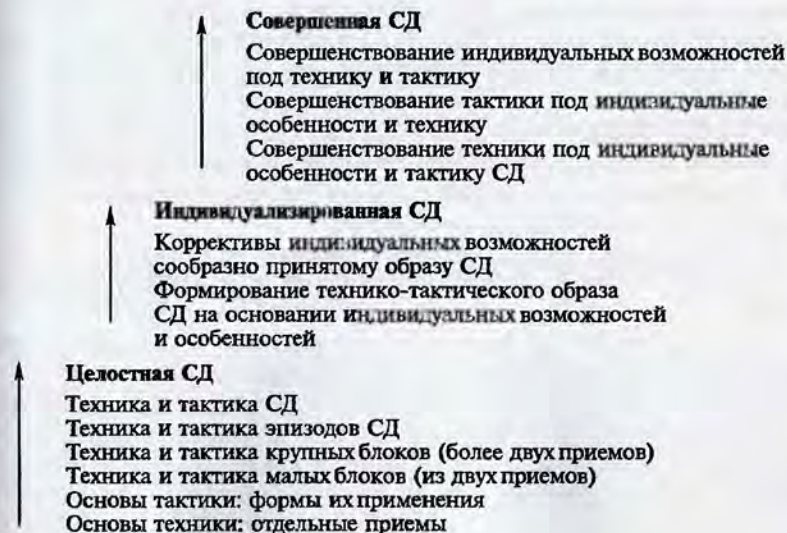
В более конкретной форме содержание этих этапов представлено на схеме 3.3.

Этапные и промежуточные цели и задачи движения боксера по «спортивной лестнице» последовательно ведут его к вершинам спортивного мастерства.

Планировать этот процесс нужно от большого к малому, от главных целей к частным задачам, от сложного к простому, а двигаться — наоборот, от простого к сложному.

Схема 3.3

#### **«Спортивная лестница» боксера**



### 3.4.2. Начальная подготовка

Этап начальной подготовки — период посвящения человека в бокс, как мы уже говорили, продолжается обычно 2—3 года. При очевидной простоте всех составляющих его следует отнести к наиболее сложным периодам в жизни спортсмена. Здесь как на дороге: кто быстрее освоился среди машин и пешеходов, тот раньше достигает цели. Не разобрался — опоздал или заблудился.

Итак, молодой человек пришел в бокс. С первых же занятий изменяется распорядок его трудового дня, время делится на «до» и «после» тренировки. Формируются новые отношения, новые ценности, вырастает психическая напряженность (с физической нагрузкой увеличивается вероятность некомфортных состояний), меняются эмоции, появляются новые обязанности и обязательства перед другими людьми, формируются новые знания о спорте, осваиваются приемы бокса, подготовительные упражнения и т.д. Далее начинается работа в парах, на снарядах, повышаются тренировочные нагрузки, появляются боли в мышцах и другие не очень приятные ощущения (в результате ударов отработки элементов противоборства с партнером-соперником, спортивных травм) и т.д.

Первые соревнования — поражения и победы — также серьезная нагрузка на организм и психику начинающего спортсмена. Не учесть это — значит потерять ребят, а возможно, и хуже — навсегда отвлечь их от бокса. Следовательно, учитывать новые многочисленные сложности жизненно (и для них, и для бокса) необходимо.

Бороться с большим количеством стрессов и стрессоров нужно *путем последовательного и аккуратного воспитания, постепенного повышения требований, продуманным подбором мер волевой и специальной психической подготовки*. Напомним, что эти меры прямо не относятся к числу обязательных. Их даже нет в перечне основных задач учебно-тренировочного процесса. Но важность их соблюдения трудно переоценить. Умение тренера-преподавателя внедрить их в остоу строго подотчетной учебной работы — важнейший критерий его педагогического мастерства.

Начальная подготовка включает в себя 4 периода.

Первый период: предварительная подготовка (8—10 занятий).

Цель: всесторонняя физическая подготовка к овладению специальными знаниями, умениями и навыками.

Задачи: 1) вооружение знаниями о спорте, боксе; обучение основным положениям боксера; 2) укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка; 3) определение мотивации занятий боксом; формирование оптимального эмоционального состояния каждого занимающегося; развитие интереса к заняти-

ям боксом; начальная волевая подготовка; создание ядра коллектива секции.

Второй период: прямые удары и сопутствующие приемы (32—36 занятий).

Цель: обучение специфичным боксерским умениям и навыкам (прямые удары, связанные с ними приемы защиты, финты, виды передвижения).

Задачи: 1) обучение технике и тактике прямых ударов и сопутствующих приемов; развитие интеллектуальных способностей (знакомство с теорией бокса, организационно-методическое и судейское образование); 2) медицинский и гигиенический контроль (углубленный и поверхностные осмотры); разносторонняя физическая подготовка; 3) воспитание волевых качеств; специальная психическая подготовка к соревнованиям; формирование коллектива секции.

Третий период: удары снизу и сопутствующие приемы (16—20 занятий).

Цель: обучение боксу (удары снизу, связанные с ними приемы защиты, виды передвижения).

Задачи: 1) обучение технике и тактике ударов снизу и сопутствующих приемов; 2) медицинский и гигиенический контроль; разносторонняя физическая подготовка; 3) воспитание волевых качеств; развитие интеллектуальных способностей; специальная психическая подготовка (к работе на ближней дистанции); дальнейшее формирование коллектива секции.

Четвертый период: боковые удары и сопутствующие приемы (16—20 занятий)

Цель: обучение боксу (боковые удары и связанные с ними приемы бокса).

Задачи: 1) обучение технике и тактике боковых ударов и сопутствующих приемов; 2) медицинский и гигиенический контроль, разносторонняя физическая подготовка; 3) воспитание в тренировке, в коллективе секции; воспитание волевых качеств, интеллектуальных способностей; специальная психическая подготовка.

### 3.4.3. Организация первых месяцев занятий начинающих боксеров

На первом же занятии тренер-преподаватель выясняет, почему молодой человек пришел в бокс, каковы мотивы его выбора. Так, А. Ц. Пуни (1979) к основным относит следующие мотивы выбора того или иного вида спорта:

- а) интерес к физическим упражнениями, движению вообще;
- б) увлеченность данным видом спорта («Люблю бокс — и все!»);



в) социальные, бытовые условия (секция рядом с домом);

г) выбор по рекомендации родителей, друга и т. д.

Набор в группы секций бокса вообще, а в учебных заведениях в особенности осуществляется исключительно по желанию. Поэтому практически здесь «работает» только мотив «б», т. е. является наиболее значимым. Однако даже этот мотив оставляет в боксе навсегда только 3—5 % тех, кто когда-либо перешагивал порог боксерского зала. Объясняется это тем, что при всей, как мы уже неоднократно говорили, простоте, доступности и естественности бокс — это непрекращающееся испытание человека на крепость, прочность, волю и веру в себя. Это маленькая, почти никому не заметная, но очень напряженная борьба боксера с самим собой. Победить в этой борьбе может не каждый. И все же победители есть, значит, успех возможен!

Итак, набор закончен. Учебная группа включает в себя 13—15 человек приблизительно одного возраста.

Первый шаг в работе тренера-преподавателя — определить состояние здоровья и уровень подготовленности занимающихся. Ведь их предстоит «нагружать»: осуществлять тренировочные программы по развитию соревновательно необходимых качеств, способностей и свойств организма и психики. Этапная оценка и постоянный контроль этих показателей — цель и задача учебно-тренировочного процесса.

Необходимую информацию о физическом состоянии занимающихся боксом тренер-преподаватель может получить с помощью соответствующих методик. В условиях любительской секции бокса возможно использование простейших, ориентированных на массовые тестирования методов. К ним можно отнести способы оценки физического состояния «КОНТРЭКС-1», 12-минутную пробу Купера и др. (см. приложение 1).

Далее проводится классификация начинающих боксеров по их физическому состоянию. Авторы системы «КОНТРЭКС-1» рекомендуют следующие действия в зависимости от оценки физического состояния:

*очень плохое* — срочное обращение к врачу, принятие мер к нормализации артериального давления (в соответствии с рекомендациями врача), ограничение, лучше — отказ от вредных привычек; под строгим врачебным контролем программа занятий ходьбой в сочетании с утренней гигиенической гимнастикой и сбалансированным (по совету врача) питанием;

*плохое* — быстрые, согласованные с врачом меры по борьбе с лишним весом, вредными привычками, нормализация артериального давления (АД) при одновременном увеличении физической активности в сочетании со сбалансированным питанием;

*неудовлетворительное* — снижение избыточного веса, борьба с вредными привычками, повышение физической активности с

Рис. 1



В зале единоборств Российского государственного геологического-разведочного университета. Слева направо: Е. Митюгин — мастер спорта, чемпион России среди студентов 2004 г., победитель Кубка мира по версии WPKA 2004 г. (вес — до 75 кг); В.И. Филимонов — доктор педагогических наук, профессор; Ю. Исаев — мастер спорта международного класса, чемпион Европы среди профессионалов по версии WBKF 2004 г. (вес — до 71 кг)

Рис. 2



Боковая полсечка передней ногой



Рис. 3

Защита подставкой голени от бокового удара по передней ноге



Рис. 5

Прямой удар в туловище



Рис. 4



Боковой удар по бедру задней ноги



Рис. 6

Прямой удар в голову

Рис. 7



Полукруговой удар в голову

Рис. 9



Удар назад пяткой в туловище

Рис. 8



Удар назад пяткой в туловище

Рис. 10



Круговой удар в голову

Рис. 11



Удар в сторону в туловище

Рис. 13



Прямой удар в туловище по подвижному снаряду

Рис. 12



Защита уклоном от удара в сторону в голову

Рис. 14



Боковой удар голенью в туловище



Рис. 15

Удар «крюком» в голову



Рис. 17

Рубящий удар (удар сверху) в голову



Рис. 16



Удар назад пяткой в туловище



Рис. 18

Полукруговой удар в голову



Рис. 19

Тактический (легкий) удар левой рукой в голову. Масса тела преимущественно распределена назади стоящую (правую) ногу



Рис. 21

Полуакцентированный прямой удар (джеб) правой рукой в голову из правосторонней стойки. Масса тела равномерно распределена на обе ноги

Рис. 20



Акцентированный прямой удар правой рукой в голову. Масса тела равномерно распределена на обе ноги



Рис. 22

Акцентированный прямой удар правой рукой в туловище. Центр тяжести тела смещен вниз, колени согнуты, масса тела равномерно распределена на обе ноги

Рис. 23



Акцентированный удар левой рукой в туловище. Масса тела частично перераспределена на переднюю ногу, центр тяжести смещен вниз

Рис. 25



Полуакцентированный удар правой рукой снизу. Масса тела равномерно распределена на обе ноги

Рис. 24



Полуакцентированный боковой удар левой рукой в голову. Масса тела равномерно распределена на обе ноги

Рис. 26



Акцентированный удар левой рукой снизу в голову с шагом в сторону. Масса тела частично перераспределена на сзади стоящую (левую) ногу

Рис. 27



Акцентированный удар правой рукой снизу в голову с шагом назад в сторону. Масса тела частично перераспределена на сзади стоящую (правую) ногу

Рис. 29



Акцентированный прямой удар правой рукой в голову под шаг левой ногой. Масса тела перераспределена на левую ногу

Рис. 28



Полуакцентированный прямой удар левой рукой в голову под шаг правой ногой. Масса тела равномерно распределена на обе ноги

Рис. 30



Акцентированный прямой удар левой рукой в туловище с шагом правой ногой в сторону. Масса тела перераспределена на правую ногу





Рис. 31

Полуакцентированный удар правой рукой снизу в голову. Масса тела равномерно распределена на обе ноги

Рис. 32



Акцентированный удар правой рукой снизу на месте с переносом массы тела на правую ногу

помощью специальных оздоровительных программ и сбалансированное питание;

*удовлетворительное* — использование большого объема физических нагрузок для дальнейшего увеличения функциональных возможностей организма и перехода к более высокому состоянию — хорошему;

*хорошее* или *очень хорошее* — постоянное поддержание этого уровня путем разносторонней физической тренировки.

Затем происходит «выравнивание» занимающихся в группе по физическому состоянию. Практический опыт занятий позволяет рекомендовать реализацию этих («уровнивающих») мер в течение 1—3 месяцев занятий. Основной принцип их содержания — «подтягивание» относительно отстающих от среднего уровня в группе физических качеств. Для этого группа после тестирования качеств разбивается на подгруппы соответственно отстающим качествам (например, подгруппы отстающих по силе, выносливости и др.). Несколько следующих занятий в каждой подгруппе осуществляется с акцентом внимания отстающему качеству. Далее проводится тестирование с повторной классификацией по состоянию качеств в соответствии с результатами тестирования.

Если различия в физическом состоянии занимающихся невелики, они сводятся к минимуму в течение первого месяца учебного года — сентября. Систематические, регулярные занятия по специализации следует начинать при средней оценке физического состояния «удовлетворительно».

Первые 3—4 месяца группа занимается по единой программе начальной подготовки боксеров. Однако к концу этого периода воспринимаемые по-разному каждым новичком рекомендации тренера во время занятий начинают делать «свое дело»: группа делится на части разно ориентированных ребят. Формируются, как мы уже говорили выше, подгруппы, нацеленные на спортивный результат, профессионально-прикладную подготовку или укрепление здоровья. Пример планирования первых месяцев учебно-тренировочного процесса см. в приложении 5.

#### 3.4.4. Организация отдельного тренировочного занятия

Изначальными положениями концепции об упорядочении тренировочной работы спортсмена являются условное «расчленение» нагрузки и классификация по направленности воздействия в виде совокупности тренировочных задач (ТЗ). В этом случае можно говорить о нагрузке не вообще, а применительно к какому-либо конкретному качеству, способности: ТЗ развития «взрывной силы», ТЗ совершенствования техники приема и т. д.

Таблица 3.1. Решение тренировочных задач

№ п/п	Тренировочная задача	Время основной части занятия	Методика решения	
			Начинающие, неподготовленные спортсмены	Подготовленные спортсмены-разрядники
1	Формирование алактатной выносливости	Начало	(3—8"/до восстановления) × 1—2 (Б); ОФП, СП	(5—10"/1') × 4 (Б); СП
2	Воспитание «взрывной» силы		(10—15"/до восстановления) × 2—3 (М); ОФП	(20—30"/1') × 2—4 (М); ОФП; СП
3	Формирование скорости реагирования и движений		(2'/1') × 1—2(М) ОФП, СП	(3'/1') × 3—4 (М); СТТМ
4	Формирование определенной частоты движений		(10—12"/до восстановления) × 1—3 (Б); ОФП, СП	(20—25"/1') × 3—4 (Б); СП
5	Формирование способности обучаться новому		(2'/1') × 2; (М) ОФП, СП (новое — простое)	(3'/1') × 1—2 (М); СП (новое)
6	Развитие моторной адаптации		(2'/1') × 1—2 (М); СП, игра	(3'/1') × 1—2 (М); СП, игра
7	Обучение новому		Формирование представления. Выполнение основы действия в целом	(М); СП, игра Индивидуализация техники
8	Совершенствование мастерства	1/3 продолжительности основной части занятия	Углубленное изучение действия, закрепление	Доведение до автоматизма исполнения
9	Воспитание лактатной выносливости		(20—60"/до восстановления) × 1—3 (Б); ОФП; СП	(20"—2') × 3—4 (Б); СП

10	Воспитание «быстрой» силы		(10—15"/до восстановления) × 2—3 (Б); ОФП, СП	(20—25"/1') × 3—4 (Б); СП
11	Совершенствование мастерства		Закрепление на фоне утомления	Автоматизм на фоне утомления
12	Воспитание аэробной выносливости		(1—2'/1') × 2—4 (С); ОФП, СП	(1,5—3') × 3—6 (С); ОФП, СП
13	Воспитание «медленной» силы		Метод повторных усилий до отказа / до восстановления (до 20')	Методы повторных и максимальных усилий; до отказа / до восстановления (до 30')
14	Совершенствование мастерства	2/3 продолжительности основной части занятия	Закрепления на фоне утомления	Автоматизм на фоне утомления
15	Воспитание аэробной выносливости		(2'/1') × 2—4 (С); СП	(3'/1') × 3—6 (С); СП
16	Воспитание «медленной» силы		До отказа / до восстановления (до 7')	До отказа / до восстановления (до 10')
17	Формирование гибкости		Упражнения на растягивание (3—7')	Упражнения на растягивание (3—7')
18	Интегральная подготовка	Завершение основной части занятия	Целевой и комплексный 3—10' (С)	Характер деятельности (3—20')

*Примечание.* В числителе — периоды нагрузки (с" и мин'); в знаменателе — периоды отдыха. После знака умножения «х» количество повторения того или иного задания (1—2, 2—4). Интенсивность контролируется по ЧСС: (М) малая — до 160 уд./мин; (С) средняя — до 180 уд./мин; (Б) большая — свыше 180 уд./мин. ОФП, СП, СТТМ — средства общей физической подготовки, специальной подготовки, совершенствования технико-тактического мастера.

Степень организованности тренировочной работы спортсмена в отдельном занятии прямо зависит от четких ответов на следующие вопросы.

1. Какие задачи должны решаться?
2. Сколько их следует решать?
3. В каком порядке расположить?
4. Сколько времени и внимания уделять решению каждой ТЗ?

*Вопрос 1.*

Для того чтобы ответить на него, следует определить круг задач, решение которых обеспечивает полную подготовку боксера к ведению результативной соревновательной деятельности. В единоборствах и спортивных играх этот круг весьма обширен (см. приложение 6).

Конкретно тренировочные задачи ряда сторон (техничко-тактической, физической и интегральной) подготовки боксеров разной квалификации перечислены в табл. 3.1.

*Вопрос 2.*

Задач много, и решить их все во время одной тренировки практически невозможно. Поэтому в практике спорта нередко проводятся занятия ограниченной тематики, в этом случае решаются 1—3 задачи (занятие по ОФП, прием контрольных нормативов и т. п.).

Однако сознательное уменьшение состава решаемых в тренировке боксера задач имеет негативные последствия:

— известно (в физиологии и медицине), что при избирательном, узконаправленном развитии каких-то способностей, качеств, свойств организма человека остальные, которые остаются без внимания, «подавляются»;

— выполнение узконаправленной (по воздействию) нагрузки снижает лабильность (функциональную подвижность) нервной системы и всех возбудимых тканей организма;

— монотонность (однообразие) деятельности является одной из решающих причин развития всех видов утомления (физического, умственного, эмоционального, сенсорного) с вытекающими последствиями.

На основе сказанного можно сделать вывод: на каждом тренировочном занятии, в каждом его эпизоде следует планировать и решать *максимально* возможное число задач подготовки спортсмена (подробнее см.: Амосов Н.М., 1964; Ананьев Б.Г., 1968; Ивойлов А.В., 1972; Петровский В.В., 1973; и др.).

*Вопрос 3.*

Для ответа на него нужно разделить все запланированные задачи на оздоровительные, воспитательные, образовательные. Задачи разных классов следует решать *параллельно*; они не исключают, а дополняют друг друга. Задачи одного класса (допустим, образовательные ТЗ) решаются с учетом того, насколько

они взаимосвязаны. Если связь между какими-либо задачами существует (как, например, между задачами воспитания алактантной выносливости и частоты движений), то решать их следует *одновременно*. Если связи нет (функциональной, в механизме проявления) — то *последовательно*. Расположить задачи в наиболее рациональной последовательности можно с использованием рекомендаций математиков (Кокс Д., Смит У., 1964; Джейсуол Н., 1973; и др.). Согласно положениям теории очередей, правила расстановки задач по рациональности решения требуют приоритета: а) главной задаче; б) задачам с малым временем решения; в) задачам, решать которые можно одновременно. (На основе данных рекомендаций, интерпретированных с учетом специфики спортивно-педагогических исследований, разработана представленная выше табл. 3.1)

*Вопрос 4.*

Время (продолжительность) решения каждой ТЗ зависит от закономерностей проявления соответствующей способности, качества и т. п.; следует различать: а) время выхода на наивысший уровень состояния; б) время удержания этого уровня и в) снижение; очевидно, что воздействовать на способность с целью развития нужно в фазе *б*). Это и лежит в основе методики развития каждого показателя.

### **Методика подхода к составлению тренировочных программ**

При составлении тренировочных программ нужно руководствоваться следующими правилами.

1. Необходимо различать тренировочные занятия по направленности решаемых в них задач с выделением принципиально отличных по организации и содержанию:

- а) обучающие (направленные на обучение занимающихся новому);
- б) совершенствующие (задачи совершенствования в СД);
- в) развивающие.

2. Полезно использовать табл. 3.1 (см. также приложение 6), где приведены все профессионально важные тренировочные задачи подготовки боксеров в соответствии с местом (в основной части занятия) и очередностью их решения в ряду остальных.

3. Важно предусмотреть жесткий контроль за реализацией программы и физическим состоянием спортсменов, управлять процессом тренировки.

Занятия с целью *обучения* предполагают сначала «разминку» систем восприятия и переработки информации, определенную подготовку двигательного аппарата и настрой занимающихся на

овладение новыми знаниями и умениями (см. табл. 3.1 — задачи 3, 5, 6 и 7).

Моторная плотность (отношение времени выполнения физических упражнений ко всему времени основной части) занятий такого типа не должна превышать 50—60 %. С учетом этого в продолжение тренировочной программы занятия целесообразно включать любой набор задач — от 11-й до 18-й, например: 3—5—6—7—12—16—17—18; 3—5—6—7—11—15—18 и т. д.

С боксерами-разрядниками все задачи, кроме 15—18-й, следует решать специфичными средствами и заданиями. С начинающими боксерами можно использовать более широкий набор средств, включая решение всех указанных задач средствами ОФП.

Совершенствование боксера (как начинающего, так и квалифицированного спортсмена) в процессе его специфической деятельности может проходить на фоне разной степени утомления. Следовательно, эпизоды тренировочного занятия, когда решаются непосредственно задачи совершенствования (8, 11, 14), нужно чередовать другими эпизодами (задачи — 1, 3 и 4 — в начале; 9, 10, 12, 15, 17, 18 — в середине и конце занятия). Моторная плотность — 60—70 %.

Средства специальные (исключая средства решения задач 17 и 18) используются в тренировочных занятиях с подготовленными боксерами и частично с начинающими, пропорционально их подготовленности.

Максимально насыщенное тренировочными заданиями занятие включает в себя такие задачи: 1, 3, 4, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 18.

В качестве производных от этой программы можно рассматривать следующие направления работы:

- совершенствование специальной выносливости — задачи 1, 4, 8, 9, 11, 12, 15, 17, 18;
- развитие скоростно-силовых качеств — задачи 1, 3, 8, 10, 11, 13, 16, 17, 18 и др.

Тренировочные занятия, направленные на разностороннюю физическую подготовку занимающихся, на многих этапах тренировки в течение длительного периода играют фундаментальную роль. Именно на таких занятиях закладывается основа успехов и здоровья спортсмена — его физическое состояние. И от того, насколько высок коэффициент полезного действия занятий, зависит процесс подготовки спортсмена к контрольным и основным соревнованиям цикла. Тренировочные программы каждого отдельного занятия должны включать в себя все задачи (кроме лишь 1-й); задача воспитания алактатной выносливости решается специфичными средствами с боксерами-разрядниками.

Подчеркнем, что сообразно цели подобной работы — разносторонней подготовке спортсменов — принцип включения тре-

нировочных задач в программы несколько меняется: становятся необходимыми тренирующие воздействия на возможный максимум двигательных качеств, способностей и функций. Например, такие циклы задач: 2, 3, 5, 6, 9, 12, 17, 18; 2, 4, 6, 9, 13, 15, 18; 1, 3, 5, 10, 15, 17, 18 и многие другие.

Моторная плотность программ ОФП — 70—80 %. Содержание должно быть представлено в основном общеподготовительными средствами невысокой координационной сложности, известными спортсменам упражнениями.

### Управление тренировочным процессом на практике. Примеры программ

Главным условием успеха учебно-тренировочных занятий является жесткий контроль реализации каждой программы. Осуществляется такой контроль в текущей (на каждом занятии) и оперативной (по ходу занятия) формах. Для этого программа ориентировочно просчитывается по времени: все ТЗ программы представляются в последовательности, представленной в табл. 3.1; определяется продолжительность решения каждой ТЗ программы; между ними планируются паузы в зависимости от величины нагрузки решения данных ТЗ. Продолжительность нерабочих пауз определяется по состоянию спортсменов (выборочно), критерий — показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС). Для начинающих спортсменов сигналом готовности к решению очередной ТЗ является показатель 100—110 уд./мин, для квалифицированных боксеров — 120—130 уд./мин.

Если за запланированную паузу отдыха спортсмены не успевают восстановиться (т. е. программа не выполняется), то или сокращается время решения какой-либо задачи (например, уменьшением количества повторений), или одна из задач снимается вообще. Незапланированно образующиеся паузы заполняются введением дополнительных задач или увеличением продолжительности нагрузки ТЗ программы.

При планировании пауз следует учитывать необходимость разъяснительной работы с занимающимися и использования других средств подготовки (интеллектуальной, волевой и пр.).

**Пример программы образовательного направления на тренировочном занятии с начинающими боксерами.**

Тренировочные задачи (ТЗ): 3, 5, 6, 7, 11, 15, 18.

**ТЗ-3** — воспитание быстроты реагирования и движений. Решению этой задачи способствует любая подвижная игра продолжительностью 2—3 мин.

**ТЗ-5** — воспитание способности обучаться новому. Содержание данного задания — простые с элементами новизны упражнения (из гимнастики, акробатики, легкой атлетики и т. п.), всего 2 мин.

**ТЗ-6** — воспитание «моторной адаптации». Под термином «моторная адаптация» мы понимаем находчивость в двигательной деятельности (по Н.А. Бернштейну и С.В. Янанису). Здесь уместно использовать задания, выполняемые в парах с элементами единоборств (борьба, салки, выведение из равновесия и т.п.), — два рабочих интервала по 2 мин с 1 мин отдыха; итого 5 мин.

**ТЗ-7** — новый материал, например, изучение удара прямой правой в голову. При первом ознакомлении с ударом достаточно сформировать у начинающих боксеров представление о действии и его выполнении в целом — 6—8 мин.

Чистое рабочее время — 11—13 мин.

**ТЗ-11** — задача совершенствования в данном случае решается повторением уже изученного материала (например, прямой левой); 2×2 мин, 1 мин отдыха, всего 5 мин.

**ТЗ-15** — воспитание аэробной выносливости вполне разрешимо упражнениями, например, с элементами борьбы; 2×2 мин, 1 мин отдыха, всего 5 мин.

**ТЗ-18** — игровая часть: футбол, баскетбол, регби и т.п. — 3—5 мин.

Таким образом, общая сумма рабочего (включая периоды отдыха между раундами) времени составила 29—33 мин. Моторная плотность при 60-минутной основной части — 48—55%; решено 7 тренировочных задач специальной подготовки, направленных на развитие соревновательно важных для боксера качеств и способностей.

На паузы остается около 30 мин. В это время спортсмены восстанавливают силы, а тренер-преподаватель решает задачи образования и воспитания своих учеников (делает сообщения, пояснения и т.д.).

**Пример программы совершенствования квалифицированных боксеров.** Тренировочные задачи: 1, 4, 8, 9, 11, 12, 15, 17, 18.

**ТЗ-1** — 2×10 с (работа на снарядах с максимальной интенсивностью), 1 мин отдыха, всего 1 мин 20 с.

**ТЗ-4** — 2×20 с (полная аналогия с ТЗ-1, лишь добавляется установка на четкость ударов, цель — серийная боевая частота действий), 1 мин отдыха, всего 1 мин 40 с.

**ТЗ-8** — совершенствование коронных приемов (с партнером): 2×3 мин, 1 мин отдыха, всего 7 мин.

**ТЗ-9** — работа на снарядах с максимальной интенсивностью: 3×1 мин, 2 мин отдыха, всего 5 мин.

**ТЗ-11** — совершенствование коронных приемов (с партнером): 2×3 мин, 1 мин, всего 7 мин.

**ТЗ-12** — работа на снарядах (интенсивность средняя) — 5 мин.

**ТЗ-15** — СТТМ с партнером (интенсивность средняя): 2×3 мин, 1 мин, всего 7 мин.

**ТЗ-17** — упражнения на гибкость — 5—6 мин.

**ТЗ-18** — игра — 15—20 мин.

Рабочее время с отдыхом между раундами — 51—55 мин.

При 70—75-минутной основной части плотность составляет 73%. Это несколько выше принятых величин (60—70%). Однако, если спортсмен справляется с задачами (а их 9), т.е. успевает восстанавливаться и

уверенно выполнять задания следующей задачи, это допустимо. Если нет — число и установки задач можно регулировать в оперативной форме.

### 3.5. Спортсмен готовится к соревнованиям

Независимо от цели занятий спортом следует помнить, что спорт — это собственно соревнования и подготовка к ним.

#### 3.5.1. Первые соревнования

Пока мы говорили исключительно о подготовке. Целостная соревновательная деятельность (СД) лишь упоминалась в этом контексте. Итак, повторим еще раз: соревнование — это главная составляющая спорта, основной критерий эффективности организации и содержания процесса подготовки спортсмена, это комплексная оценка его духовных и физических сил в конкретный отрезок его жизни.

Соревнования необходимы как ориентир движения независимо от того, какова конечная цель процесса тренировок — достижение спортивного результата, укрепление здоровья или профессиональная подготовка. Цель влияет на требования к уровню общей и специальной подготовленности спортсмена, все остальное — переживания, волнение, «горение» перед соревнованием и отдельным боем и многое другое совпадает.

В первый год регулярных занятий молодой боксер, как правило, осваивает практические знания, умения и навыки «школы» — техники и тактики бокса, в известной мере развивает необходимые способности и качества и готов соединить все это в целостную СД. Ему на помощь параллельно с учебно-тренировочным процессом приходит соревнование — средство, многократно активизирующее специальное совершенствование спортсмена.

*Спортивная форма.*

Когда спортсмен готов к достижению наивысшего для него спортивного результата и достигает его, говорят, что он находится в состоянии спортивной формы, т.е. в оптимальном состоянии для ведения результативной соревновательной деятельности.

Это значит, что большинство соревновательно важных, обеспечивающих СД способностей и качеств находятся в фазе положительного роста и потому срабатывают в резонансе, многократно увеличивая эффект деятельности; последнее порождает то, что мы называем *вдохновением*. Спортивная форма — результат довольно долгой и целенаправленной тренировочной работы *по ориентированию на прогресс*.

### **Организация подготовки к первым соревнованиям.**

При подготовке начинающих боксеров к первым соревнованиям можно руководствоваться упрощенной схемой этого процесса:

– определяется цикл подготовки к какому-то соревнованию (например, 2 месяца);

– этот цикл разбивается на два периода (по месяцу), каждый имеет свои задачи:

первый период — централизованные (обязательные и дополнительные) занятия с использованием средств специальной подготовки; индивидуальные занятия — объемная нагрузка средствами ОФП;

второй период — технико-тактическая подготовка с учетом индивидуальных особенностей (весовых данных, уровня развития физических качеств); соответствующая психологическая подготовка:

– проводятся соревнования;

– по результатам соревнований и данным наблюдения за СД участников составляются индивидуальные рекомендации спортсменам по дальнейшему совершенствованию мастерства.

В организации подготовки квалифицированных спортсменов процедура, естественно, усложняется.

### **3.5.2. Организация соревнований цикла**

Второй и третий годы занятий боксом — это уже «старшие» классы школы бокса, и здесь при подготовке к соревнованиям необходимо деление процесса на циклы подготовки сугубо специфического наполнения.

Традиционно сложившийся подход к подготовке спортсмена строится на том, что состояние спортивной формы может быть достигнуто им 2—4 раза в течение года. Эти цифры весьма условны и во многом определяются классом спортсмена, квалификацией его тренера, особенностями учебно-тренировочного процесса и другими факторами.

Однако тем не менее эти цифры продолжают «укладываться» в основание периодизации спортивной подготовки, существующей в теории и практике современного спорта.

Итак, в строгом соответствии с частотой обретения спортсменом своей спортивной формы календарный год разбивается на 2—4 макроцикла (МаЦ) сообразно *основным соревнованиям года* для команды или отдельного спортсмена.

Каждый МаЦ включает, как правило, несколько средних (мезо) циклов (МзЦ). В идеале это «втягивающий», «базовый», контрольно-подготовительный, «шлифовочный», соревновательный, восстановительно-поддерживающий мезоциклы. На-

значение и содержание каждого цикла соответствуют его названию.

#### **Примерные задачи циклов.**

##### **«Втягивающий» МзЦ.**

1. Выход спортсменов на запланированный уровень объема и интенсивности нагрузки.

2. Развитие аэробных возможностей.

3. «Подтягивание» относительно отстающих физических качеств.

##### **«Базовый» МзЦ.**

1. Выполнение максимального объема тренировочной нагрузки средствами ОФП.

2. Развитие анаэробных механизмов выносливости.

3. Развитие скоростно-силовых качеств (с акцентом на специальную подготовку):

а) трансформация достигнутого уровня функциональной подготовленности в специальную работоспособность;

б) выполнение модельных требований к объему арсенала боевых действий современного боксера;

в) работа над мощностью специфических действий.

##### **Контрольно-подготовительный МзЦ.**

1. Проявление сторон и уровня подготовленности в соревновательной обстановке.

2. Набор боевого опыта.

3. Комплектование основного состава команды.

##### **«Шлифовочный» МзЦ.**

1. Сохранение достигнутого уровня работоспособности на фоне весового режима.

2. Шлифовка коронных боевых действий.

3. Психологическая подготовка.

##### **Соревновательный МзЦ.**

1. Достижение запланированного результата.

2. Апробация вновь освоенного (манеры ведения боя, коронных действий и пр.).

3. Проявление (физических, волевых и др.) качеств.

##### **Восстановительно-поддерживающий МзЦ.**

1. Решение оздоровительных задач.

2. Активный отдых (средствами ОФП, туризма и др.).

Возможно более крупное деление макроциклов на этапы, каждый из которых имеет свои задачи.

##### **Этап ОФП.**

1. Повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена.

2. Увеличение возможностей основных функциональных систем организма.

3. Развитие необходимых спортивно-технических и психологических качеств.

### Этап СП.

1. Трансформация базы ОП в направлении спецификации.
2. Совершенствование техники и тактики СД.

### Этап предсоревновательной подготовки.

1. Интегрирование (сложение с выходом на эффект «резонанса») всех видов подготовки.
2. Обретение «спортивной формы».

И в том и в другом случае тренер-преподаватель стремится добиться оптимального проявления у спортсмена соревновательно важных качеств и способностей в нужное время (в соревновательном периоде). С этой целью данные способности вместе и последовательно стимулируются соответствующей нагрузкой.

Через 2—3 года упорных занятий молодой человек уже может считать себя боксером, так как он: а) освоил школу бокса и превратил свой боевой арсенал из суммы приемов в целостную специфичную СД; б) провел 35—40 официальных соревновательных боев с выполнением по их результатам 1-го спортивного разряда; в) сохранил желание быть боксером.

Главное, конечно, что боксер уверенно и надежно владеет не отдельными приемами атаки и защиты, а непрерывными, рационально строящимися и перестраиваемыми по необходимости, эффективно слитыми в единое целое боевыми действиями. Боксер умело, грамотно ведет бой. О том, как продолжается его спортивный рост, мы поговорим в главе 6.

## 3.6. Управление процессом спортивной подготовки

Управление тренировкой спортсмена включает три стадии (Годик М.А., 1980): сбор информации о контролируемых показателях; анализ этой информации; принятие решения и внесение соответствующих коррективов в учебно-тренировочный процесс. Эти стадии образуют многократно воспроизводимый цикл, позволяющий постоянно вносить в тренировочный процесс необходимые поправки, в этом и заключается управление процессом.

В спортивной подготовке контроль осуществляется за физическим состоянием спортсмена, его тренировочными нагрузками и спортивными результатами.

Различают три формы контроля: *этапный* (за способностями и свойствами организма спортсмена, изменяющимися относительно медленно — недели, месяцы: например, параметры техники боевых действий, состояние тренированности и др.), *текущий* (за каждодневными колебаниями более динамичных способностей: время реакции, некоторые психические процессы и др.); *оперативный* (за факторами, изменяющимися под влиянием однократ-

ного сеанса физических упражнений: частота сердечных сокращений — ЧСС, артериальное давление — АД и др.).

В зависимости от того, что является предметом контроля (свойство организма спортсмена, его физическое состояние и т.п.), а также какими методами он осуществляется (педагогическими, медицинскими, гигиеническими), выделяют соответствующие виды контроля: педагогический, медицинский и др. (см. разд. 3.3.1, 3.3.2).

Несколько уступая другим видам контроля в объективности получаемой информации, педагогический контроль имеет бесспорное преимущество в простоте, естественности ведения (это главные условия его широкого использования в практике спорта) и оперативности реализации необходимых поправок в учебно-тренировочном процессе.

### 3.6.1. Этапная форма контроля

Стадия 1. Сбор информации.

Что может быть предметом этапного контроля?

В нашей работе учебно-тренировочный процесс может иметь несколько обоснованных и благородных целей: это спортивный результат, подготовка к профессиональной деятельности, здоровье, гармоничное развитие и любая другая (овладение приемами самообороны, развитие выносливости и др.).

Возможные цели движения являются *этапными ориентирами* учебно-тренировочного процесса. Они сохраняются в течение достаточно продолжительных периодов времени.

«Элементарная единица» каждой цели — основа этапного контроля и управления движением (процессом подготовки) к этой цели. Что понимается под элементарной единицей? Если цель процесса — спортивный результат, то предмет контроля, его единица — эпизод СД, по сути «делающий» спортивный результат, его составная часть. С известной долей условности по эпизоду СД мы беремся судить о СД в целом. Это возможно и у специалистов не вызывает сомнений.

Если цель — это подготовка к профессиональной деятельности, то ее единица — эпизод профессиональной деятельности. Лучшее удался эпизод — выше профессионализм. Если цель — гармоничное развитие, то его элементарные единицы — показатели гармоничного развития.

Последовательность действий здесь такова:

- выбирается главная цель процесса занятий по физическому воспитанию;
- определяется цель на конкретный период (семестр);

– далее осуществляется учебно-тренировочный процесс при параллельном контроле скорости и правильности движения к цели этапа путем мониторинга соответствующих цели критериев.

Для этого следует уметь их (данные критерии) измерять, оценивать. Опытный тренер-преподаватель с полувзгляда определяет настоящее и будущее спортсмена практически с нулевым стажем занятий. Не очень опытный должен довольно долго поработать с новичком, чтобы в итоге приблизительно оценить его перспективы. Случайно попавший в спорт «педагог» только подтвердит свою случайность, загубив талант на корню.

Как измерить эффективность движения к цели?

Повторим еще раз: поиск измерителей такого движения (к каждой цели) предлагается осуществлять «от цели». Для этого цель следует представить в виде совокупности элементов, обеспечивающих ее достижение.

За основу подхода можно принять анализ элементарной единицы СД. Именно такой подход позволил определить набор качеств и способностей, необходимых боксеру для качественного выполнения соревновательной деятельности (см. схему 3.2) с естественными в итоге достойными спортивными результатами. Процедура управления процессом совершенствования спортсмена в соревновательной деятельности будет заключаться в целевом развитии всех этих способностей как порознь, так и в теснейшей взаимосвязи; с периодическим их контролем, чтобы не уйти в сторону от цели.

Аналогию провести нетрудно:

– комплекс основных показателей здоровья и их улучшение очертят круг проблем решения средствами бокса оздоровительных задач;

– профессиограмма будущей специальности молодого человека укажет пути и возможности ее формирования в занятиях ударными единоборствами;

– цель «гармоничное развитие» требует организации соответствующей тренировочной деятельности.

Такой контроль «критериев цели» — единственный вариант этапного контроля подготовки разнородной группы спортсменов.

Оценка данных критериев осуществляется тестами, соответствующими целям (контрольными упражнениями, пробами и т.п.). Поскольку критерии разных целей различаются, комплексы тестов контроля будут тоже разными.

В подборе тестов и их использовании не следует забывать о методологических к ним требованиях: они должны быть надежными и информативными.

*Надежностью* теста называют степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

*Информативным* называют тест, по результатам которого можно судить о свойстве (качестве, способности и т.п.), измеряемом в ходе контроля (Годик М.А., 1988).

Информация тестирования должна стабильно и по возможности достоверно свидетельствовать о состоянии критериев — контролируемых показателей. Последние, отражая эффективность содержания учебно-тренировочного процесса, должны быть адекватными его цели, направленности:

– этап ОФП — тесты ОФП;

– этап СП — тесты СП;

– этап предсоревновательной подготовки — тесты СД.

Для контроля общей подготовленности боксеры используют, как правило, упражнения скоростно-силового характера, выполняемые в зонах высокой интенсивности и на максимальный результат. Такими тестами, например, для оценки физической подготовленности боксеров сборной команды страны в 1980—1990-е гг. служили следующие спортивные действия (Филимонов В.И., 2000): бег на 30, 1000, 3000 м; толкание ядра 4 кг; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лежа; поднос ног в висе на перекладине.

Данные тесты приемлемы и при оценке подготовленности менее квалифицированных спортсменов. Следует лишь уменьшить требования к процедуре тестирования занимающихся и уровню показываемых ими результатов.

Для контроля специальной подготовленности спортсменов, особенно тех, кто стремится к высоким спортивным результатам, при тестировании их СП на специально-подготовительном, предсоревновательном и соревновательном этапах можно использовать такие тесты:

– технические характеристики специальных приемов (специальная аппаратура, оценка экспертов);

– эпизоды и решения тактики СД (экспертная оценка);

– время овладения техникой специфического действия (экспертная оценка);

– временные параметры специального реагирования (специальная аппаратура);

– частота ударов (частотомер);

– тест Борисковского (скорость восстановления ЧСС после раунда боя с тенью);

– целостная и результативная соревновательная деятельность — бой.

**Стадия 2. Анализ информации.**

В качестве тренировочных средств занимающиеся используют строго и принципиально «свои» (относительно цели) упражнения и задания, поэтому содержание их подготовки будет существенно различаться. Причем не исключена возможность одновременного присутствия в учебной группе разно мотивированных подгрупп, а



также разно подготовленных и по-разному настроенных на занятие. Это сложности педагогического процесса, включающего в себя обработку, анализ данных и внесение соответствующих коррективов в периоды и этапы тренировочной деятельности.

Анализ информации этапного контроля возможен в ряде принятых в спорте форм:

1) сравнение получаемой информации о состоянии контрольного показателя выборки спортсменов (средней арифметической величины) с аналогичными данными генеральной совокупности;

2) сравнение получаемой информации о контрольном показателе выборки с аналогичными, полученными ранее;

3) сравнение индивидуальных данных с аналогами генеральной совокупности;

4) сравнение индивидуальных данных со средними данными выборки;

5) сравнение индивидуальных данных с полученными ранее.

Стадия 3. Принятие решения и внесение соответствующих коррективов в учебно-тренировочный процесс.

Результаты сравнений данных в указанных выше формах являются основанием для внесения необходимых поправок в содержание учебно-тренировочного процесса одного, нескольких или группы спортсменов в целом.

Так, характер соотношения величин первой формы анализа отражает состояние контролируемого показателя в экспериментальной группе сравнительно с фактическим нормативом (уровнем показателя в генеральной совокупности спортсменов аналогичных возраста, квалификации и подготовленности). По итогам данной формы планируются стратегические действия в содержании и организации учебно-тренировочного процесса группы (например, добавление объема нагрузки с целью развития выносливости или увеличения доли ГПП в тренировочной работе).

Результаты второй формы анализа свидетельствуют о степени верности движения к цели группы спортсменов, а это — прямое руководство к планированию задач и наполнению конкретными средствами следующего этапа подготовки.

Третья форма — оценка соответствия контрольного параметра индивида нормативным требованиям, как это было во времена сдачи комплекса ГТО. Практический выход — конкретизация индивидуальных целей и задач будущего чемпиона.

Четвертая форма указывает на место индивида в группе занимающихся боксом по какому-то конкретному критерию подготовленности и может служить мотивом повышения роли и объемов усилий самосовершенствования и самовоспитания спортсмена.

Пятая форма аналогично второй показывает, прогрессирует ли спортсмен (относительно цели) в направлении контрольного по-

казателя, например в быстрой силе (сгибание — разгибание рук в упоре лежа), с последующим добавлением или, наоборот, уменьшением объемов силовой нагрузки.

Ведение этапного контроля целесообразно *на всех этапах* макроцикла.

### 3.6.2. Текущий и оперативный контроль

Особенности текущего и оперативного контроля несколько снижают полное подчинение содержания этапной цели процесса (добавляются решения частных задач: технико-тактической подготовки, развития каких-либо качеств, способностей и пр.), но тенденция сохраняется: тренировочные средства, методы и формы должны отвечать цели и главным задачам этапа.

Поскольку этапные цели сохраняют силу и при данных формах контроля, содержание процесса должно соответствовать необходимым требованиям и в каждом отдельном занятии, и в их эпизодах. Это и есть выражение текущего и оперативного контроля в решении обоснованной последовательности вопросов достижения цели этапа. К этому добавляется необходимость учета индивидуальных особенностей занимающихся боксом в виде текущих и оперативных коррективов направленности и величины тренировочной нагрузки.

*Текущий контроль.*

Контроль способствует мониторингу ежедневных состояний спортсменов. Оптимальная форма его организации — ведение спортсменами карт самоконтроля с ежедневной регистрацией контрольных показателей и параметров.

*Сбор информации.*

Наиболее часто используемые показатели физического состояния спортсмена:

- суточные колебания массы тела;
- суточные колебания ЧСС;
- вестибулярная устойчивость;
- самооценка состояния;
- биомеханические характеристики специфических приемов;
- показатели кинестезии;
- колебания ЧСС в течение тренировочного занятия и соревновательного боя.

*Анализ информации.*

Контролируется сумма баллов, т. е. прослеживаются тенденция изменения этой суммы и динамика отдельных показателей, влияющих на нее (например, данные карты самоконтроля, фиксируемые на протяжении 2 дней, свидетельствуют: ухудшение самочувствия произошло вследствие плохого сна и отсутствия аппети-

Таблица 3.4. Карта самоконтроля физического состояния боксера по 5-балльной системе оценки

Индикатор	Утро	Вечер	Утро	Вечер
Самочувствие	5	5	5	4
Усталость (физическая)	1	3	1	3
Сон	5		3	
Аппетит	5		4	
Желание физической нагрузки	5		5	
ЧСС до подъема	64		72	
Сумма баллов (утро/вечер)	21	8	18	7

*Примечание.* Сон, аппетит, желание нагрузки оцениваются утром; самочувствие и усталость — утром и вечером; при оценке усталости используется обратная зависимость (сильная усталость — 1 балл).

та) (табл. 3.4). Сумма баллов служит условным индикатором текущего (каждодневного) состояния спортсмена вообще, а поведение составляющих показателей косвенно указывает вклад каждого (+ или -) в это состояние.

*Принятие решения и внесение соответствующих коррективов в учебно-тренировочный процесс.*

Соответственно динамике суммы баллов и изменениям, раскрывающим ее причины, нормируются на следующий день тренировки такие показатели: величина (объем и интенсивность) нагрузки, характер восстановительных процедур, использование специфических средств реабилитации и релаксации, индивидуальные меры и пр. Затем эти рекомендации реализуются.

*Оперативный контроль.*

Физическое состояние занимающегося боксом контролируется постоянно, однако иногда требуется принятие экспресс-решений.

Следует учитывать при этом, что продолжительность цикла управления (первая—третья стадии) существенно сокращается, а круг специалистов для проведения качественного оперативного контроля увеличивается (необходимо присутствие врача, психолога и др.).

Важнейшими видами оперативного контроля проблемных аспектов спортивной тренировки являются педагогический и медицинский. Если, образно говоря, медицинский контроль ставит вопросы, то педагогический должен на них ответить.

Индикаторами отклонений в состоянии здоровья человека являются: повышенная температура тела, увеличенная ЧСС в по-

кое, усиленное потоотделение, бледность, цианоз (посинение) губ, сыпь на коже, сонливость, депрессия, потеря аппетита и др. В боксе к их числу следует добавить в известной мере вероятные общие спортивные и специфичные (боксерские) травмы. Поэтому наличие постоянной и качественной службы медицинского контроля — атрибутивное условие учебно-тренировочного процесса. Повышенная нагрузка контроля ситуации возлагается на педагога-тренера, который наряду с профессионально необходимыми знаниями, умениями и навыками должен обладать всем комплексом знаний профилактики и первой помощи в случаях травм и повреждений. При наличии каких-либо отклонений по тестам оперативного контроля реакция педагога-тренера и врача должна быть также оперативной (изменение величины и направленности нагрузки, медицинская помощь).

## БОКС И КИКБОКСИНГ КАК СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 4.1. Индивидуализация спортивной подготовки единоборцев

Достижение высших результатов в боксе и кикбоксинге обусловлено эффективностью реализации потенциальных возможностей атлета в процессе многолетней спортивной подготовки.

Индивидуализация процесса подготовки спортсмена тесно связана с углубленной специализацией, которая осуществляется в соответствии с его способностями и затрагивает все стороны его подготовки, а также определяет выбор средств, методов и уровней тренировочной и соревновательной нагрузки.

Решение задачи индивидуализации в спорте направлено на поиск путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в целях улучшения спортивной работоспособности и достижения высших спортивных результатов (Матвеев Л. П., 1977; Озолин Н. Г., 1985; и др.).

Индивидуализация подготовки, проводимая с учетом особенностей моторики спортсмена, позволяет наиболее полно осуществлять специализацию в соответствии с его двигательными способностями, а также с учетом функциональных и адаптационных возможностей организма.

Известно, что двигательные способности человека обеспечиваются рядом физиологических систем организма, каждая из которых морфологически и функционально заложена в генетическом аппарате человека, что и определяет характер его двигательных способностей (Фарфель В. С., 1977). Как отмечал Б. М. Теплов (1961), нельзя воспитать у человека такую способность, задатки для которой у него отсутствуют.

С диалектических позиций основой способностей являются природные задатки индивида, которые проявляются фенотипически в ходе его возрастного развития под воздействием жизненных условий, среды и целенаправленного воспитания и обучения.

Следовательно, способности зависят от наследственности, от факторов среды и обучения, которые обеспечивают успех в опре-

деленных видах деятельности. От природной одаренности зависит не сам успех, а только возможность его достижения (Булгакова Н. Ж., 1978).

Природными задатками являются врожденные анатомические и психофизиологические особенности строения тела, нервной системы, двигательного аппарата и пр., которые могут служить предпосылками возможного развития способностей.

Характерный морфологический статус человека и специфика функциональных проявлений формируют своеобразный комплекс индивидуальных признаков, которые в конечном счете отражаются на предрасположенности к различным видам деятельности (Туманян Г. С., Мартиросов Э. Г., 1976; Бальсевич В. К., 1980).

Таким образом, в основе формирования и совершенствования двигательных способностей лежит приспособительный эффект, целостная адаптивная реакция, ведущая к морфофункциональной специализации организма (Верхошанский Ю. В., 1988).

В процессе систематической тренировки происходит постепенная адаптация организма к предъявляемым ему требованиям, что сопряжено с морфологической и функциональной перестройкой различных органов и систем, совершенствованием регуляторных механизмов, расширением диапазона адаптационно-компенсаторных реакций (Граевская Н. Д., 1975). В результате формируется комплекс структурно-функциональных изменений, обеспечивающих долговременную адаптацию к действию данного раздражителя.

В спорте под влиянием повторных и продолжительных тренировочных воздействий, протекающих зачастую в экстремальных условиях, возникает адаптированная перестройка функций и форм, которая, в свою очередь, раздвигает границы функционирования и существования организма. В результате его адаптации к условиям спортивной деятельности создается сформированный средой фенотип (Мартиросов Э. Г., Чтецов В. П., 1976; Зациорский В. М., Сергиенко Л. П., 1977; Мартиросов Э. Г., Филимонов В. И., Гукасян С. А., 1998).

Сдвиги, происходящие в организме в процессе адаптации, касаются всех его уровней — от субклеточно-молекулярного до целостного организма. При этом значительную роль в формировании адаптивных особенностей (признаков) играет специализированная тренировка (Виру А. А., 1969; Виру А. А., Кырге П. К., 1983; Волков Н. И., 1984).

Систематические тренировки оказывают существенное влияние в аспекте реализации генетического потенциала, но это происходит только в пределах, обусловленных генотипом (Дарская С. С., 1975; Зациорский В. М., Сергиенко Л. П., 1975; Никитюк Б. А., 1978; Кулагин Б. В., 1984; Шварц В. Б., Хрущев С. В., 1984).

Важным для спортивной практики является то, что генетический фактор определяет не только уровень проявления различных свойств двигательных способностей, но и наследственную норму реакции организма на физическую нагрузку (нижний и верхний пределы наследственных возможностей данного человека), т.е. резервные возможности его физического совершенствования (Купчинов Р.И., 1993). Норма реакции, в свою очередь, обусловлена влиянием ряда факторов: наследственностью, конституцией, полом, возрастом и т.д. (Никитюк Б.А., 1978; Асанов А.Ю., Мартиросов Э.Г., 1989).

Невозможно добиться значительного улучшения отдельных моторных способностей спортсмена, если его двигательная система к этому наследственно не предрасположена.

В практике бокса и кикбоксинга в результате избирательной морфофункциональной специализации организма в процессе многолетней тренировки двигательные способности приобретают индивидуализированный характер, у спортсмена вырабатывается собственный темп, формируются приемы силового единоборства или обыгрывания, на первый план выдвигается атакующая, контратакующая или комбинированная форма ведения поединка.

В результате спортивных тренировок, направленных на усовершенствование физических, функциональных, координационных и психических кондиций боксера (кикбоксера), происходит систематическое «наложение» воздействий среды на генетически обусловленную программу развития его способностей. При этом важнейшее значение имеет соответствие направленности управляющих воздействий наследственно-обусловленной предрасположенности спортсмена. Следовательно, достижение наивысших результатов зависит от того, насколько эффективно удастся реализовать потенциальные, запрограммированные в геноме, индивидуальные возможности боксера (кикбоксера) в процессе его спортивного совершенствования.

Таким образом, достижение высоких спортивных результатов, с одной стороны, ограничено генотипом, а с другой — стимулируется условиями воспитания и подготовки (Бриль М.С., 1980).

Практика свидетельствует, что объектом педагогического воздействия в рамках индивидуализации тренировочного процесса в спортивных единоборствах являются преимущественно двигательные способности и технико-тактические действия (приемы), используемые атлетом. Это связано с тем, что психофизиологическая сфера человека имеет природную, биологическую основу и поэтому весьма консервативна и мало тренируема.

Врожденные моторные задатки в зависимости от условий мышечной деятельности могут развиваться в том или ином направлении, обеспечивая формирование и совершенствование специфических форм двигательных способностей (Верхошанский Ю.В.,

1988). Выделяют четыре основные формы двигательных способностей: моторная оперативность, координационные способности, силовые способности и двигательная выносливость.

Обобщая результаты педагогических исследований, специалисты отмечают, что индивидуализация спортивной подготовки предполагает прежде всего учет типологии физической подготовленности (Верхошанский Ю.В., 1970; Тер-Ованесян И.А., 1970; Кузнецов В.В., 1975; и др.). Важность этого положения заключается в том, что объемы нагрузок в современном спорте приближаются к пределам функциональных возможностей организма спортсмена.

Многолетняя система подготовки спортсменов высокого класса в единоборствах рассчитана на 8—11 лет и предусматривает четыре этапа спортивной подготовки:

- 1) предварительная подготовка;
- 2) начальная спортивная специализация;
- 3) углубленная тренировка в избранном виде спорта;
- 4) спортивное совершенствование в следующих возрастных группах: 12—14; 14—17; 17—20 и старше 20 лет (Набатникова М.Я., 1982).

Индивидуализация спортивно-технической подготовки в боксе и кикбоксинге должна начинаться на 2-м этапе, после овладения занимающимися всем объемом базового технико-тактического арсенала. На 1-м и 2-м этапе также закладывается фундамент общей и специальной физической подготовленности, формируются основы технико-тактического мастерства.

По мнению заслуженного тренера СССР Г.О. Джерояна, «за правило надо взять то, что нельзя начинать индивидуализацию слишком рано, она должна происходить на базе усвоенного круга умений и навыков, знаний бокса, его особенностей, техники, тактики. Чем шире этот круг, тем больше возможностей для проявления присущих спортсмену особенностей».

Нарушение вышеуказанных положений, а также стремление тренеров как можно раньше выпустить спортсмена на соревновательный ринг, не заложив еще необходимых основ школы бокса, не добившись стабильности выполнения приемов, не дав основ тактического построения поединка, приводят к тому, что впоследствии в сборную команду страны приходят спортсмены, не владеющие школой бокса (Радоняк Ю.М., 1974)<sup>1</sup>.

В то же время важно, чтобы тренер своевременно распознал природные задатки у занимающихся и способствовал целенаправленному развитию и формированию их индивидуальных способностей. В этом и заключается профессиональная интуиция опыт-

<sup>1</sup> Радоняк Ю.М. — заслуженный тренер СССР, главный тренер сборной команды СССР по боксу в 1973—1976 гг.

ных тренеров, так как высших результатов могут добиться боксеры, идущие различными путями, подчас совершенно противоположными.

Примером могут служить спортивные достижения таких выдающихся советских боксеров-полутяжеловесов, как А. Климанов и О. Коротаев. Не разгадай тренеры Б. Андреев и М. Завьялов в Климанове способности темповика, а А. Волков и Г. Джероян в Коротаеве — нокаутера, они не достигли бы вершин мастерства в боксе.

В процессе спортивной подготовки закономерно изменяется уровень физической подготовленности атлетов, а также их функциональные возможности, увеличиваются продольные скелетные размеры тела, меняется телосложение, т. е. изменяются показатели, обуславливающие *индивидуальную манеру спортсмена*. Под индивидуальной манерой спортсмена мы понимаем склонность атлета к определенным способам ведения соревновательной борьбы, т. е. индивидуальный способ решения двигательной задачи.

Наряду с указанными изменениями происходит также увеличение количества технических приемов, которыми в совершенстве владеет атлет. Вследствие указанных перемен в организме спортсмена и в его техническом мастерстве меняется и совокупность способов выполнения приемов, т. е. тактика соревновательной борьбы, а базовая, типовая техника атлета остается без изменений.

Например, в процессе подготовки боксеров и кикбоксеров от новичков до зрелых мастеров, естественно, изменяются их морфофункциональные и скоростно-силовые способности и прочие показатели. В связи с этим могут изменяться скорости и усилия, возникающие при выполнении ударных движений, защит и перемещений, а также тактика ведения боя. При этом сама форма движений, т. е. основа техники, остается без изменений.

Таким образом, в процессе совершенствования техники индивидуальные морфологические и функциональные особенности спортсмена влияют на детали техники (второстепенные особенности движения), не нарушая основу техники движений и ее основные звенья (Донской Д. Д., 1968, 1971; Коренберг В. Б., 1979; Зациорский В. М., 1982). С этих позиций можно сказать, что техника несет на себе индивидуальные отпечатки, имеет индивидуальный характер. Однако это относится лишь к случаям правильно сформированной базовой техники, т. е. когда нет необходимости переделывать неправильный двигательный навык, выработанный у спортсмена.

«Индивидуализация техники» спортсменов-единоборцев должна идти по пути приведения в оптимальное соответствие базовой техники с морфологическими, скоростно-силовыми и функциональными особенностями атлета. Например, при совершенствовании технических приемов в боксе это, в частности, выражается

в преимущественной отработке с тренером на «лапах» тех комбинаций, которые в наибольшей степени присущи спортсмену. При этом на каждом этапе многолетней подготовки техника атлета должна соответствовать его наиболее характерным особенностям и реализовываться в рациональной индивидуальной тактике ведения соревновательной борьбы.

Технико-тактическая подготовка атлетов с различным уровнем мастерства имеет ряд особенностей. Например, у молодых спортсменов с еще не сформированным уровнем физического развития и телосложения технико-тактический арсенал должен постоянно подвергаться существенным преобразованиям в зависимости от изменения индивидуальных особенностей атлета. Техническая подготовка атлетов, находящихся на вершине своей спортивной карьеры, заключается в незначительном усовершенствовании навыков выполнения приемов, а также в увеличении числа технико-тактических действий, доведенных до автоматизма.

Таким образом, в процессе спортивного совершенствования и закономерного изменения индивидуальных особенностей атлета происходит коррекция способов применения технических приемов в соревнованиях, т. е. изменяется его тактика ведения поединка. Следовательно, процесс технико-тактического совершенствования атлетов практически бесконечен и должен осуществляться на протяжении всех лет занятий спортом, независимо от уровня мастерства.

На стадии спортивного совершенствования процесс технической подготовки атлетов подчиняется логике периодизации тренировочного процесса (Матвеев Л. П., 1977). При этом на общеподготовительном этапе техническая подготовка направлена на поиск и конструирование оптимальных для каждого спортсмена моделей техники. На специальном подготовительном этапе происходит углубленное освоение и закрепление технических приемов в условиях решения атлетом различных тактических задач, т. е. в условиях, приближенных к соревновательной практике.

В конце подготовительного периода — на этапе предсоревновательной подготовки происходит совершенствование приобретенных технико-тактических действий, расширение диапазона их целесообразной вариативности и степени надежности применительно к условиям главных соревнований года. Для этих целей применяются моделирование предстоящих условий соревновательной борьбы, контрольные прикидки и старты, подводящие, т. е. второстепенные, соревнования и прочие методические приемы.

Для практики бокса и кикбоксинга большое значение имеет упорядочение понятия «тактика», из которого формируется методика совершенствования технико-тактического мастерства единоборца.

В отечественной литературе нет единой трактовки понятия «тактика бокса». Так, одни авторы понимают под тактикой бокса способ ведения боя (Перельман М.И., Денисов Б.С., 1952; Джероян Г.О., 1955; Степанов А.И., 1963; Романенко М.И., 1978, 1985; Романов В.М., 1979), другие — раздел теории (Огуренков Е.И., 1966; Джероян Г.О., 1970, 1979).

Различные подходы в определении тактики бокса и разноречивые в компонентах, ее составляющих, не позволяют четко выделить пути ее совершенствования.

Анализ научно-методической литературы и соревновательной практики, а также личный практический опыт работы со сборными командами по боксу позволяют уточнить основные положения, относящиеся к технико-тактической подготовке единоборцев. Спортивную тактику можно определить как совокупность целесообразных способов принятия решений в условиях неопределенности, когда нельзя заранее предусмотреть все возможные варианты тактических действий, которые могут быть применены во время поединка, а также в постоянно меняющихся ситуациях.

В процессе тактической подготовки атлета необходимо изучать как теорию, так и практику ведения спортивной борьбы. Обучающие спортивной тактике включает в себя четыре основных раздела: теорию тактики, турнирную тактику, тактику ведения поединка и тактику применения технико-тактических средств. Каждый из этих разделов требует внимания при совершенствовании тактического мастерства атлетов.

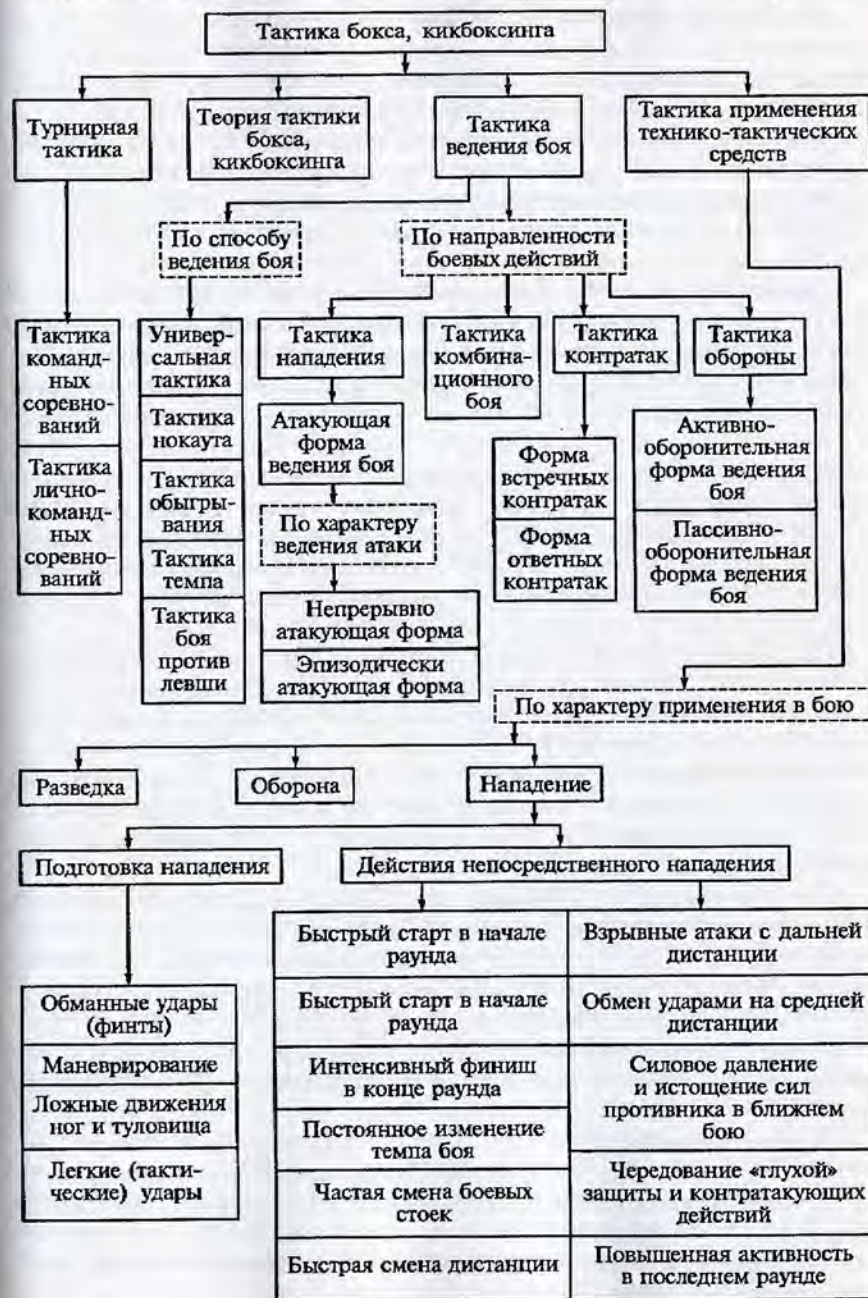
Важнейшим условием отработки технико-тактического мастерства наряду с систематическим расширением теоретических знаний является также развитие способности самостоятельного мышления. Следовательно, образовательная сторона, реализуемая в процессе теоретической подготовки атлета, является неотъемлемой частью его технико-тактической подготовки.

Перейдем к более углубленному рассмотрению тактики в контактных видах единоборств. Под тактикой бокса и кикбоксинга следует понимать совокупность целесообразных способов ведения поединка, включающее теорию и практику ведения боя, подготовку и выполнение различных технико-тактических действий в бою. Исходя из этого, в тактике бокса (кикбоксинга) можно выделить четыре основных и самостоятельных раздела:

- теория тактики бокса (кикбоксинга);
- турнирная тактика;
- тактика ведения боя;
- тактика применения спортсменом технико-тактических средств (схема 4.1).

При таком подходе к определению сущности тактики бокса и кикбоксинга четко вырисовываются компоненты, ее составляющие

Компонентный состав тактики в контактных видах единоборств



шие. Каждому из этих разделов тактики необходимо обучать в процессе подготовки атлетов — от новичка до спортсмена высшей квалификации (подробнее см.: Филимонов В. И., 2000).

Постоянное совершенствование и обогащение техники — непрерывное условие роста тактического мастерства боксеров и кикбоксеров, ограниченность же технического арсенала сужает возможности спортсмена, делает его действия однообразными.

Для отечественной школы контактных единоборств характерна гибкая и разнообразная тактика ведения боя, основанная на искусном обыгрывании противника и опирающаяся на отличную технику и высокий уровень развития физических и волевых качеств.

Представленные на схеме четыре вида тактики ведения боя входят в содержание поединка. Это основные разновидности тактических действий, которыми должен владеть каждый спортсмен. В поединке перед ним стоит важная задача — выбор и применение тактики, которая является оптимальной по отношению к данному противнику, а также в большей степени соответствует обстановке боя в данный момент. Однако в зависимости от уровня своей подготовленности и пределов изученной техники, степени развития физических качеств, функциональных возможностей и особенностей психики, а также квалификации противника спортсмен применяет в бою ту или иную тактику ведения боя.

На международной арене спортсменам приходится встречаться в поединках с представителями различных тактических направлений. Это нокаутеры, игровики, темповики, силовики и универсалы. Единоборцы-универсалы отличаются жестким, агрессивно-наступательным характером ведения боя со ставкой на нокаутирующий удар, комбинационной направленностью боевых действий, умением вести бой на разных дистанциях и в высоком темпе до конца поединка.

Они в совершенстве владеют и с равным успехом применяют в бою тактику нокаута, обыгрывания и темпа, а также тактику комбинационного боя. Тактика универсала основана на разно-сторонней тактической подготовленности спортсмена и высоком уровне развития физических и волевых качеств. Универсалы отличаются значительной степенью развития специальных двигательных качеств, присущих представителям различных тактических типов.

Можно предположить, что универсалы обладают более развитой ловкостью, т. е. способностью справиться с любой возникшей двигательной задачей (Бернштейн Н. А., 1991) правильно (т. е. адекватно и точно), быстро (т. е. скоро и скоро), рационально (т. е. целесообразно и экономично), находчиво (т. е. изворотливо и инициативно).

В настоящее время невозможно добиться высоких результатов, если обладать только одним качеством — искусством обыгрывания, нокаута или темпа. Поэтому возрастание на международной арене числа спортсменов с комплексным проявлением двигательных качеств продолжается.

Таким образом, моделью современного единоборца являются искусные спортсмены с жестким агрессивно-наступательным характером ведения боя, обладающие нокаутирующим ударом и владеющие комбинационной формой боевых действий, способные вести бой в высоком темпе на разных дистанциях в течение всех раундов поединка.

Резюмируя сказанное, отметим, что предложенная нами схема деления тактики бокса и кикбоксинга согласуется с тем, как рассматривается тактика в общетеоретической литературе, где в качестве основы спортивно-тактического мастерства выделяются: тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления (Улятовски Т., 1971; Матвеев Л. П., 1977; Платонов В. Н., 1987).

Разрабатывая программу тактической подготовки для единоборцев различной квалификации, необходимо учитывать соревновательный опыт, практическую и теоретическую подготовленность, т. е. запас практических умений и теоретических знаний в сфере тактики бокса (кикбоксинга), которыми обладает спортсмен. Тактическая подготовка единоборцев независимо от уровня их мастерства и квалификации должна включать изучение всех четырех разделов тактики.

Важным фактором повышения уровня мастерства единоборцев является совершенствование процесса индивидуальной подготовки спортсменов. Однако качественное управление индивидуальной подготовкой невозможно без знания структуры и путей формирования индивидуальной манеры и технико-тактического мастерства. Первый путь — совершенствование индивидуальной манеры ведения боя; второй — совершенствование техники.

Второй путь достаточно ясный, первый же требует теоретического и методологического уточнения.

Уточним основные терминологические положения (схема 4.2).

Стиль бокса и кикбоксинга — это совокупность специфических технико-тактических черт, характеризующих национальные школы этих видов единоборств. Он обусловлен особенностями методики обучения и совершенствования спортсменов.

Основное направление воспитания отечественных спортсменов предполагает установку на искусное обыгрывание противника. Оно базируется на совершенной технике и рациональной тактике и является ведущим в отечественной школе бокса (Градополов К. В., 1965). Характерными особенностями школы бокса являются активно-наступательная форма боя с применением разнообразных

Пути формирования стиля бокса и кикбоксинга, индивидуальной манеры и тактики ведения боя



<sup>1</sup> Социальные факторы во многом определяют реализацию генетического потенциала.

средств, искусное боксирование, исключая грубые силовые приемы, а также стремление к сильному и точному удару (Романенко М. И., 1978).

Под индивидуальной манерой ведения боя мы понимаем склонность спортсмена к определенным способам проведения поединка; индивидуальная манера обусловлена генетически заданными особенностями, такими, как свойства психики, особенности телосложения, а также уровнем развития его физических качеств.

На формирование индивидуальной манеры ведения боя боксера (кикбоксера) важное влияние оказывает психомоторный фактор (психосоматические особенности и двигательные возможности спортсмена), который обусловлен генетически заданными индивидуальными свойствами нервной системы, особенностями темперамента и нервно-мышечного аппарата спортсмена. В процессе спортивного совершенствования у единоборцев формируются различные доминирующие способности, которые отражаются на особенностях боевой манеры и проявляются в технике выполнения комбинаций и тактике ведения боя.

Индивидуальная манера<sup>1</sup> выражается в предпочтении спортсменом того или иного вида тактики ведения боя (например, тактики темпа, нокаута, обороны, контратак и пр.), а также в способах решения тактических задач (атакующая форма боя, форма встречных контратак и пр.).

Таким образом, формирование у единоборцев тактической манеры обусловлено преимущественно их генофондом, который реализуется в процессе спортивного совершенствования посредством целенаправленных управляющих воздействий.

Индивидуальная манера и стиль бокса (кикбоксинга) взаимосвязаны. Особенности сформированной в стране спортивной школы влияют на формирование индивидуальной манеры, а манера единоборца отражает характер общего стиля ведения спортивного боя.

Индивидуальные психосоматические особенности оказывают мощное воздействие на становление спортсмена, иногда они могут свести на нет попытку тренера-педагога выработать у него характерный для национальной школы стиль единоборства. Наиболее ярко это противоречие проявляется в случаях, когда традиционный (навязываемый) стиль не адекватен психосоматическому статусу спортсмена. Таким образом, индивидуальная манера ведения боя определяет тактический тип единоборца, различия между этими типами проявляются в первую очередь в тактике ведения боя.

<sup>1</sup> В исследованиях, посвященных индивидуализации психолого-тактической подготовки единоборцев, применяется термин «индивидуальный стиль деятельности» (Калмыков Е. В., 1996), под которым понимается совокупность способов решения тактических задач.



Существование боксеров какого-либо тактического типа в «чистом» виде, исключая универсалов, является недостатком методики их обучения и совершенствования (Филимонов В.И., 1990). При доминирующем развитии специфических для своего типа способностей современный единоборец должен обладать высоким уровнем двигательных качеств, присущих представителям других тактических типов. Это положение иллюстрируется взаимными связями между тактическими типами единоборцев (см. схему 4.2).

В боксе и кикбоксинге существуют следующие типы единоборцев: игровик-нокаутер, игровик-темповик, нокаутер-игровик, нокаутер-темповик, темповик-игровик, темповик-нокаутер, а также единоборцы-универсалы.

Единоборцы-силовики, характеризующиеся силовой направленностью боксирования, как правило, являются представителями тех стран и клубов, где бокс и кикбоксинг только начинают культивировать. Это направление боксирования развивается вследствие недостаточно совершенной школы бокса (кикбоксинга).

С учетом теоретических обобщений и анализа практики бокса выделим составные части индивидуальной манеры ведения боя единоборцем.

1. *Тактические установки*<sup>1</sup>:

- 1) обыгрывание;
- 2) темп;
- 3) нокаутирующий (сильный) удар.

2. *Тактические формы ведения боя:*

- 1) атакующая;
- 2) встречная;
- 3) ответная;
- 4) оборонительная;
- 5) комбинационный бой.

3. *Способы ведения боя:*

- 1) на дальней дистанции;
- 2) на средней дистанции;
- 3) на ближней дистанции.

4. *Способы принятия решения:*

- 1) активное создание ситуаций;
- 2) выжидание ситуаций;
- 3) импровизация.

5. *Тактические схемы:*

- 1) жесткие;
- 2) гибкие.

Практика бокса свидетельствует, что одни спортсмены при решении оперативных тактических задач в бою придерживаются

<sup>1</sup> В психологии под установкой понимается состояние готовности субъекта к определенной деятельности (Узнадзе Д.Н., 1961).

жесткой, предварительно прогнозируемой программы действий. Например, О. Коротаев, активно атакуя, выжидал момент начала атаки противника правой рукой и выполнял свой коронный ответный удар левой рукой по туловищу после уклона. В. Лемешев, вызывая противника и провоцируя на атаку, наносил акцентированный прямой встречный удар правой в голову. Жесткой тактической схемы придерживались также Б. Лагутин, В. Соколов и В. Савченко.

В то же время такие боксеры, как Б. Кузнецов и В. Агеев, придерживались гибкой схемы тактических действий, не программировали заранее комбинацию и действовали в зависимости от сложившейся боевой ситуации, много импровизировали.

На современном этапе развития бокса от спортсмена требуется универсальность тактических действий, что предусматривает наличие достаточного количества домашних тактических заготовок, высокую степень владения техническим арсеналом и различными формами ведения боя. Все это позволяет боксеру в экстремальных условиях поединка менять тактическую схему соревновательной борьбы.

Подчеркнем, что из всех черт ловкости, перечисленных выше, на первое место по значимости следует поставить *находчивость*. Суть двигательной ловкости — в способности найти выход из любого положения, в наличии у центральной нервной системы средств к тому разовому, импровизированному, но адекватному решению неожиданной или нешаблонной задачи (Бернштейн Н.А., 1991).

Можно предположить, что степень импровизации во многом зависит от быстроты боевого (оперативного — Гагаева Г. М., 1962; тактического — Родионов А. В., 1968) мышления спортсмена, которое определяют такие качества, как:

- 1) умение собрать информацию, обработать ее и оценить;
- 2) способность выбрать правильное тактическое решение из множества возможных вариантов и эффективно применить технические действия;
- 3) умение корректировать план боя, менять его в экстремальных и вариативных ситуациях поединка.

Ряд авторов (Зеличенко В. Б., Никитушкин В. Г., Губа В. П., 2000) правомерно выделяют алгоритмичную, вероятностную и эвристичную тактики. *Алгоритмичная тактика* строится на заранее запланированных действиях и их преднамеренной реализации. *Вероятностная тактика* представляется действиями, в которых планируется определенное начало с последующими вариантами продолжения в зависимости от конкретных реакций противника. *Эвристическая тактика* строится на реагировании спортсмена в зависимости от создавшейся в соревнованиях ситуации.

## 4.2. Техничко-тактический арсенал в кикбоксинге

Перейдем к рассмотрению частных вопросов обучения и совершенствования техники бокса и кикбоксинга.

Важное значение для обучения единоборца технике движений имеет моторная асимметрия. Под последней понимается совокупность признаков неравенства функций рук, ног, туловища и пр. в формировании общего двигательного поведения и его выразительности (Брагина Н. Н., Доброхотова Г. А., 1988).

Двигательная асимметрия выражается в неумении боксера (кикбоксера) выполнить ударное движение левой и правой рукой или ногой с одинаковой эффективностью.

В исследовании В. И. Огуренкова (1972) выявлены преимущества боксеров-левшей в точности удара, а также в суммарной скорости ударов обеими руками. У них практически отсутствует разность в скорости движений правой и левой руки в условиях простого и сложного реагирования. Индивидуализация технико-тактической подготовки боксеров с учетом двигательной асимметрии изучалась В. В. Федоровым (1987).

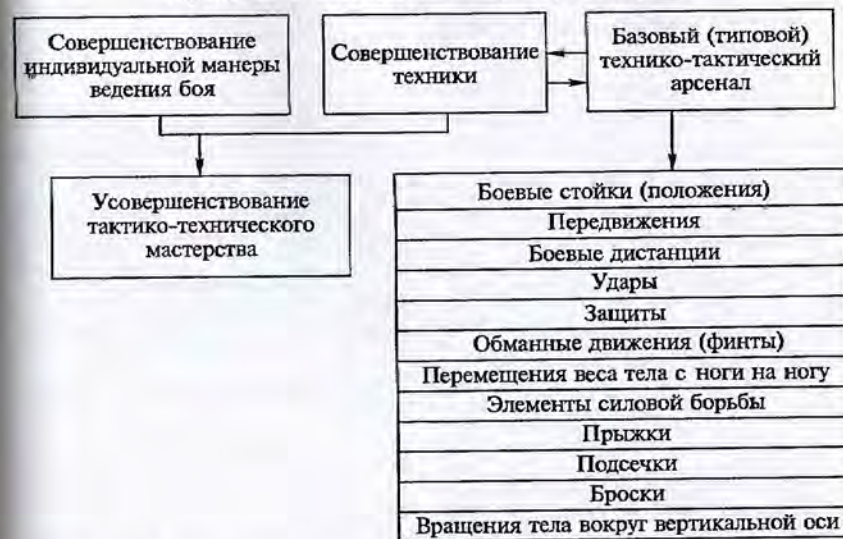
Установлено, что удары левой рукой, локтем, ногой выполняются с меньшей силой, чем правой. Удары рукой выполняются в два раза быстрее, чем ногой (Карякин Б. П., 1974; Ишков В. С., 1988).

В результате целенаправленных тренировок величины двигательной асимметрии «сглаживаются». Замечено, что при начальном обучении боксеров-юношей одновременно в обеих стойках скоростно-силовые показатели ударов левой и правой рукой в первый год занятий существенно не отличаются. Подобные тенденции выявлены при исследовании в каратэ. Предпочитающие разнонаправленные движения спортсмены-каратисты проводили поединки успешно и в левой и в правой стойке по сравнению с предпочитающими однонаправленные действия. У каратистов, хуже успевающих в технической подготовке, обнаружена большая степень асимметрии сложных двигательных актов (Ермаков П. Н., 1985).

Выявленные особенности необходимо учитывать в процессе обучения и совершенствования индивидуальных технико-тактических комбинаций. Особенно это важно в кикбоксинге, так как в арсенале этого вида спорта имеют место удары с разворотом вокруг вертикальной оси, после чего атлет оказывается в положении «противоположной» стойки (Peter K., 1989, 1990).

В заключение рассмотрим взаимосвязь путей индивидуализации тренировочного процесса в боксе и кикбоксинге. Отдельные вопросы подготовки и совершенствования кикбоксеров рассмот-

Блок-схема путей индивидуализации тренировочного процесса в контактных видах единоборств



рены нами ранее (Филимонов В. И., Юсупов Р. А., 1998; Филимонов В. И., Нигмедзянов Р. А., 1999).

В соответствии с разработками Г. С. Туманяна и Я. К. Коблева (1985) в многолетней технико-тактической подготовке единоборцев целесообразно выделять четыре этапа:

- а) формирование основ ведения единоборства;
- б) формирование базовой техники;
- в) формирование комбинированного стиля ведения борьбы;
- г) индивидуализация подготовки.

Первые два этапа закладывают фундамент будущего технико-тактического мастерства. В связи с этим, а также с учетом фундаментальных основ отечественного бокса нами разработана блок-схема путей индивидуализации тренировочного процесса в контактных видах единоборств (бокс, кикбоксинг).

Базовый технико-тактический арсенал и составные компоненты представлены на блок-схеме (схема 4.3) и в табл. 4.1. Рассмотрим отдельные элементы типовой техники.

*Боевые стойки* в боксе и кикбоксинге подразделяют:

- 1) по положению стоп:
  - а) левосторонняя;
  - б) правосторонняя;
  - в) фронтальная;
- 2) по положению туловища:
  - а) высокая прямая;

- б) средняя (промежуточная);
  - в) низкая собранная;
  - г) открытая (своеобразная);
- 3) по распределению массы тела:
- а) на впередистоящей ноге;
  - б) на сзадистоящей ноге;
  - в) равномерно на обеих ногах.

**Виды передвижений:** приставной шаг, пружинящие движения на месте, перемещения массы тела с ноги на ногу («челноком»), шаги в сторону (сайд-степы), ходьба, поскоки и скачки.

Поединок в боксе и кикбоксинге ведется на дальней, средней и ближней дистанциях. При этом в голову и туловище наносят следующие удары руками: прямые (в том числе короткий прямой удар — джеб), боковые и снизу, а также в кикбоксинге удар бекфист — тыльной стороной кулака (в том числе после раскручивания туловища вокруг вертикальной оси).

В кикбоксинге различают следующие удары ногами, выполняемые в голову и туловище:

- прямой удар (фронт кик);
- удар в сторону (сайд кик);
- круговой удар (раундхауз кик), «боковой»;
- удар назад пяткой (бэк-хил кик);
- удар крюком (хук кик);
- полукруговой удар (крисент кик);
- рубящий удар (экс кик), удар сверху;
- удар в прыжке (джампинг кик);
- удары по ногам (лоу кик)<sup>1</sup>;
- удар с разворотом (турнинг кик)<sup>2</sup>.

При этом различают три уровня атаки: высокий, средний и низкий.

По направлению траектории движения удары ногами подразделяют: удары вперед, в сторону, назад, сверху вниз, по дуге, с разворотом.

**Защита и обманные действия (финты)** в боксе и кикбоксинге выполняются движением рук, туловища и ног. В литературе также приводятся финты, выполняемые с помощью отвлекающего поворота головы (влево, вправо) и движением глаз в сторону от цели.

<sup>1</sup> В фулл-контактном поединке в кикбоксинге разрешается наносить удары руками и ногами по любой траектории движения. Удары ногой наносятся подъемом стопы, ее внутренней или боковой частью, а также пяткой. Удары по ногам (лоу кик) выполняются подъемом ступни и частично нижней частью голени. На ступни в кикбоксинге надеваются специальные амортизаторы — футы.

<sup>2</sup> Термин «турнинг кик» уточняет, что удар (а им может быть любой) наносится с разворотом, «джампинг кик» указывает, что удар наносится в прыжке. Термин «хил кик» определяет, что удар наносится пяткой.

Таблица 4.1. Классификация ударов в кикбоксинге (терминология)

№ п/п	Русское название, пояснения	Английская транскрипция
<b>Удары ногами</b>		
1	Прямой удар	фронт кик (front kick)
2	Удар в сторону	сайд кик (side kick)
3	Круговой удар («боковой»)	раундхауз-кик (roundhouse kick)
4	Удар крюком (наносится пяткой, колено полусогнуто)	хук кик (hook kick)
5	Полукруговой удар (наносится наружной частью стопы или подошвой)	крисент кик (crescent kick)
6	Рубящий удар (удар сверху)	экс кик (axe kick)
7	Боковой удар по ногам (по бедру и голени)	лоу кик (low kick)
8	Подсечка (выполняется по стопе)	футсвипис (foot-swips)
9	Прямой удар (вперед в прыжке)	фронт-джампинг кик (front-jumping kick)
10	Круговой удар с разворотом («вертушка»)	турнинг-раундхауз кик (turning-roundhouse kick)
11	Круговой удар с разворотом в прыжке	турнинг-раундхауз-джампинг кик (turning-roundhouse-jumping kick)
12	Удар назад пяткой	Бэк-хилл кик (back-heel kick)
<b>Удары руками</b>		
1	«Полуакцентированный» быстрый прямой удар «передней» рукой	Джеб (jab)
2	Акцентированный сильный прямой удар	Панч (punch)
3	Удар снизу	Апперкот (upper-cut)
4	Боковой («короткий») удар согнутой рукой	Хук (hook)
5	Размашистый («длинный») удар сбоку	Свинг (swing)
6	Перекрестный удар (через руку)	Кросс (cross)
7	Круговой удар	Бекфист (beckfist)

К защитным движениям с помощью рук относятся подставка плеча и внутренней части кулака, комбинированная защита (жесткая совместная подставка плеча и кулака), подставка локтя, отбив предплечьем (вниз, вверх, внутрь, наружу), подставка наружной части кулака и предплечья (от боковых ударов), остановка удара (выполняется в средней и ближней дистанции коротким и жестким нажимом кулака на плечо или бицепс противника в самом начале его ударного движения).

Кроме этого, для сковывания действий соперника в ближнем бою — перекрывания (блокировки), т. е. накладки открытых перчаток на бицепс, предплечье или кулак противника. Накладка может выполняться также предплечьем с последующим отведением рук противника в стороны.

Классификация ударов ногами и руками представлена в таблице 4.1.

В практике бокса и кикбоксинга используется так называемая *глухая защита*, во время которой спортсмен, закрывшись обеими руками, пережидает серию ударов активно атакующего противника. Имеется три варианта этой защиты: двусторонняя, правая локтевая и левая локтевая (Денисов Б., 1957).

При *двусторонней глухой защите* спортсмен прикрывает туловище плечами и предплечьями рук с локтями, опущенными вниз. Перчатками атлет закрывает голову, держа их справа и слева тыльной стороной наружу.

При *правой локтевой защите* спортсмен поднимает правую руку вперед и закрывает ею голову, помещая подбородок в сгиб локтя. Левую руку он также сгибает в локте и прикрывает туловище. При *левой локтевой защите* голова закрывается левой рукой, а туловище — правой.

*Защита движением туловища* подразделяется на уклоны (влево, вправо), отклонения (назад) и нырки (вниз, вниз влево, вниз вправо). При выполнении уклонов и нырков во избежание опасного движения головой необходимо следить, чтобы голова не выходила за линию носка впередистоящей ноги.

К *защите движением ног* относятся уходы (вправо, влево, назад), отскоки, шаги в сторону с поворотом (сайд-степы) и быстрые сближения с противником (с целью сковывания его атакующих действий), а также блоки-подставки бедра и голени в кикбоксинге.

*Подсечка* (футсвипис) в кикбоксинге выполняется ударом ногой по внешней или внутренней стороне стопы (до икроножных мышц). При этом исключается задержка противника руками. Разрешены также раскручивающие подсечки в приседе, без касания пола руками.

Из вышеизложенного следует, что значительная часть технико-тактического арсенала бокса является базовым и для кикбок-

синга, в связи с чем и направления индивидуализации спортивно-технического мастерства идентичны.

Подтверждением сказанного служат успешные выступления по программе кикбоксинга таких известных боксеров, как В. Кличко, В. Качановский, В. Ганин, С. Майфат, Д. Колымажнов и др. Наиболее ярким примером является олимпийский чемпион 2004 г. супертяжеловеса Александр Поветкин, который ранее успешно выступал в кикбоксинге (чемпион мира 1999 г., чемпион Европы по профессиональному кикбоксингу 2000 г.).

Многие известные кикбоксеры свою начальную спортивно-техническую подготовку проходили в секциях бокса. Так, например, один из сильнейших в прошлом кикбоксеров — В. Украинцев начал свои занятия в секции бокса подмосковного Красногорска у тренера В. Клюева.

Технический арсенал кикбоксинга: технику выполнения некоторых ударов ногами и руками, а также технику кикбоксинга в фотографиях (см. в приложениях рис. 4—6 и цв. вклейку).

В заключение приведем недельный микроцикл подготовки кикбоксеров высокой квалификации, предложенный старшим тренером команды Московской области Ю. А. Самохваловым.

**Понедельник.** Повышение технико-тактического мастерства (СТТМ) с преимущественной направленностью на развитие мышц рук. В подготовительной части занятия — боксерская разминка — общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.



Ю. А. Самохвалов (г. Клин клуб «Атлант»)

## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

### 5.1. Правила соревнований по боксу

Соревнование — мощная, фундаментальная часть системы подготовки спортсмена (Платонов В. Н., 1987).

Соревнование — это:

- способ демонстрации, сравнения и оценки спортивных достижений;
- регулирование своеобразной конкуренции в сфере спорта;
- фактор общения;
- средство формирования личности, познания возможностей человека, создания эталонных показателей;
- источник стимулирования спортивной деятельности и пр.

Правила соревнований — официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности участников, их секундантов, судей, тренеров и членов персонала, обслуживающих соревнования (Бокс: Энциклопедия. — М., 1998).

Популярные в Древней Руси кулачные турниры проводились по неписаным, но очень строго соблюдаемым и выполняемым правилам. В виде документа первые правила кулачного боя появились на родине современного бокса — в Англии в 1743 г.

Первые упоминания о правилах бокса в российских источниках приходятся на 80-е гг. XIX в.: «В английской спортивной литературе существуют два кодекса правил бокса; один — для профессиональных боксеров, а другой — для любителей» (Миниатюрная библиотека. № 3. Издание Ю. Гаупта. — С.-Петербург, Гороховая ул., 17. — С. 5). Далее на страницах 6—8 этого издания приводятся 10 пунктов второго (любительского) кодекса, перечисляются требования к: 1) рингу; 2) секунданту и процедуре секундирования; 3) запрещенным приемам; 4) экипировке участников матча; 5) формуле боя; 6) действиям судьи в случае повреждения перчаток; 7) факту нокаута (на фиксирование которого отводилось тогда 12 с); 8) местонахождению боксеров на ринге; 9) местонахождению зрителей; 10) случаю победы по очкам. Таким образом в это

В основной части тренировки — упражнения с партнером (отработка серий ударов руками, условные и вольные бои), в конце 3—4-го раундов — смешанная работы руками и ногами. Всего 10—12 раундов по 3—5 мин каждый. Условные и вольные бои — по 2 мин.

**Вторник.** Основная часть занятия — упражнения на снарядах: руками — 10 раундов по заданию (отработка одиночных ударов и комбинаций); ногами — 5—6 раундов. В конце — упражнения на расслабление с теннисным мячом — 5—6 мин.

**Среда.** Основная направленность занятия — тренировка мышц ног. В подготовительной части — преимущественно ОФП мышц нижних конечностей, разнообразные прыжки. В основной части — упражнения на снарядах — 5—6 раундов (отработка серий ударов ногами, в том числе по «веерным лапам»). Условные и вольные бои (смешанная работа руками и ногами) — 3—5 раундов.

**Четверг.** Плавание и упражнения в бассейне (салки-догонялки; отработка серий ударов руками и ногами, стоя по шею в воде: руками 2—3 раунда, ногами 2—3 раунда, произвольно 2—3 раунда; ускоренное плавание чередовать со спокойным, например: 50 м спокойно, 50 м средним темпом и 50 м максимальным, и наоборот, на трех 25-метровых отрезках). За тренировку делать 7—8 серий по 2—5 заплывов с измененным темпом. Целесообразно включать в тренировку проныривание под водой бассейна (после интенсивной гипервентиляции легких) на дальность проплывания.

**Пятница.** В основной части занятия — СТТМ с направленностью на развитие мышц верхних и нижних конечностей. Отработка серий ударов руками и ногами индивидуально и в парах с партнером — 5—8 раундов. Условный и вольный бой — 10—15 раундов. Удары ногами по макиварам — 2—3 раунда.

**Суббота.** Игровая тренировка (футбол, баскетбол); упражнения на тренажерах; общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, работа на пневматической груше, упражнение с набивными и теннисными мячами. Индивидуальная работа «на лапах». В конце — посещение сауны и самомассаж. Общее время тренировки — 2—2,5 ч.

**Воскресенье.** Отдых или участие в квалификационных соревнованиях.

документе строго уравнивались права и обязанности бойцов, выступавших в честном бою.

Бокс уверенно занял заслуженное место в числе наиболее популярных видов спорта в нашей стране. Совершенствовались и правила соревнований.

## 5.2. Правила соревнований, по которым боксировали наши прадеды, деды и отцы<sup>1</sup>

Первые правила соревнований по боксу в СССР были разработаны и приняты Московским городским советом физической культуры в 1926 г. Они определяли соревнования как «метод научного изучения и исследования бокса и как средство воспитания инстинктов жизненной борьбы у зрителей».

Поскольку боксеры еще не имели классификационных разрядов, к соревнованиям допускались те, кто выполнял не менее 4 из 5 нормативов по общей физической подготовке: бегу на 100 и 1500 м, толканию ядра, прыжкам в длину с разбега и ходьбе на 5 км. Бег на 1500 м и ходьбу можно было заменить выполнением нормативов по специальным упражнениям: упражнения со скалкой (5 мин, 500 подскоков), бой «с тенью» — 3 раунда по 3 мин, упражнения с медицинболом, грушей и на мешке по 10 мин на каждом из снарядов.

Боксеры делились на 8 весовых категорий, продолжительность боя устанавливалась до 6 раундов по 3 мин. К соревнованиям допускались боксеры не моложе 18 лет, при определении результатов боя предусматривалась ничья.

По этим правилам были проведены 1-й чемпионат СССР в 1926 г., чемпионаты Москвы в 1926—1929 гг., чемпионат РСФСР в 1927 г.

В 1930 г. правила были изменены и дополнены. Они определяли характер соревнований (личные, лично-командные и командные). Уточняли и округляли границы весовых категорий. В наилегчайшем и легчайшем весе допускали к участию в соревнованиях боксеров с 16 лет. Допускали участие боксеров в двух боях в течение одного дня при условии перерыва между ними не менее 1,5 ч. Боксеры, весившие менее 48 кг (в возрасте 20 лет), к соревнованиям не допускались.

Была введена дифференцированная оценка каждого раунда. За победу в 1-м раунде боксер получал 5 очков, за победу во 2-м раунде — 7 очков, за победу в 3-м раунде — 9 очков. За победы в последующих раундах очки не проставлялись, указывалась фамилия боксера, выигравшего раунд.

<sup>1</sup> Бокс: Энциклопедия. — М., 1998. — С. 166—167.

Правила совершенствовались, изменялись и уточнялись много раз. Изменения и уточнения отдельных положений происходят и в наши дни. Так, правилами 1936 г. устанавливались разрядные нормативы. Например, чтобы получить 2-й спортивный разряд по боксу, нужно было на чемпионате СССР занять не ниже 7-го места, на всесоюзных ведомственных соревнованиях — не ниже 5-го, на республиканских соревнованиях — не ниже 3-го. Для получения 1-го разряда нужно было стать чемпионом республиканских соревнований, занять не ниже 3-го места на всесоюзных ведомственных соревнованиях или 5-е место на чемпионате СССР.

Правила допускали участие боксера не более чем в одном бою в день и только в своей весовой категории; устанавливали порядок жеребьевки, определяли формулу встреч в зависимости от квалификации боксера, отменяли ничейный результат встреч.

Правила 1940 г. ввели 5-балльную оценку каждого раунда. Лучший в раунде боксер получал 5 очков, боксер, проигравший раунд, в зависимости от степени проигрыша получал от 4 до 1 очка. Во время матчевых встреч для мастеров спорта и боксеров 1-го разряда разрешалось проводить 10 раундов по 2 мин, допускалась ничейная оценка всей встречи.

Впервые были сформулированы условия проведения соревнований для подростков (14—15 лет) и юношей (16—17 лет). Были определены три системы проведения соревнований: олимпийская — выбывание после 1-го поражения с сохранением дополнительного боя за 3—4-е место; групповая — с выбыванием после 2-го поражения; круговая система. Допускалось проведение соревнований по комбинированной системе: олимпийская плюс круговая.

В 1947 г. была введена 20-балльная оценка раунда, уточнена шкала вспомогательных очков, предусматривавшая поощрение боксеров за умелые защитные действия. Чемпионам и боксерам, занявшим на чемпионате СССР 2—3-е место в своих весовых категориях, вручались соответственно золотые, серебряные и бронзовые медали.

В 1952 г. введено деление боксеров на 10 весовых категорий. В том же году Федерация бокса вступила в Международную ассоциацию любительского бокса (АИБА), в связи с этим правила соревнований, проводимых в нашей стране, были максимально приближены к правилам АИБА.

Приведем выдержки из Правил соревнований по боксу, изданных в разные годы.

**1952 г.**

*Характер соревнований.*

Соревнования по боксу делятся на: а) личные; б) лично-командные; в) командные; г) товарищеские встречи.

### *Система проведения соревнований.*

1. Способ с выбыванием после первого поражения.
2. Способ с выбыванием после двух поражений.
3. Круговой способ.

### *Возрастное и разрядное деление участников*

1. Соревнования по боксу разыгрываются в следующих возрастных группах: юноши 15—16 лет (только командные соревнования), 17—18 лет, взрослые — 19 лет и старше.

2. Юноши 15—16 лет не допускаются к соревнованиям с юношами 17—18 лет, а юноши 17—18 лет — к соревнованиям со взрослыми.

3. В течение дня боксер может выступать только в одном бою.

4. В зависимости от уровня спортивных достижений боксеру присваивается тот или иной спортивный разряд в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией.

5. Боксер имеет право встречаться в соревнованиях только с боксерами своего разряда или теми, кто на один разряд ниже или выше.

6. При встречах боксеров разных спортивных разрядов условия соревнования (количество и время раундов) должны соответствовать условиям, установленным для боксера высшего разряда.

### *Весовые категории.*

Участники соревнований делятся на следующие весовые категории: взрослые — 19 лет и старше, юноши 17—18 лет.

### *Продолжительность боя.*

1. Продолжительность боя устанавливается:

а) для новичков всех возрастных групп, включая и взрослых, — 2 раунда по 2 мин;

б) для боксеров юношеского и 3-го разрядов — 3 раунда по 2 мин;

в) для боксеров 2-го и 1-го разрядов и мастеров спорта — 3 раунда по 3 мин.

2. На всесоюзных соревнованиях допускаются 4 раунда по 3 мин.

3. Дополнительные раунды запрещаются.

4. Между раундами устанавливается перерыв в 1 мин.

### **1964 г.**

### *Характер соревнований.*

Личные, командные, лично-командные.

### *Система проведения соревнований.*

Олимпийская система (проигравший выбывает), круговой способ проведения соревнований (для взрослых).

*Условия соревнований* (возрастное и разрядное деление участников)

Соревнования по боксу проводятся для возрастных групп: юноши среднего возраста — 15—16 лет; юноши старшего возраста — 17—18 лет; молодежная возрастная группа — 19—20 лет; взрос-

лая группа — 21 год и старше. Возраст боксера определяется по году рождения.

Юноши среднего возраста не допускаются к соревнованиям с юношами старшего возраста, а юноши старшего возраста — к соревнованиям с боксерами молодежной группы.

Боксеры молодежной группы не допускаются к соревнованиям со взрослыми боксерами. Боксер имеет право встречаться с боксерами своего разряда или боксерами на один разряд выше или ниже.

При встречах боксеров разных спортивных разрядов условия соревнований (количество и длительность раундов) должны соответствовать условиям, установленным для боксеров высшего разряда.

### *Формула боя.*

Молодежная возрастная группа и взрослые: новички — 2 раунда по 2 мин; 3-й разряд — 3 раунда по 2 мин; 2-й и 1-й разряды и мастера спорта — 3 раунда по 3 мин.

Юноши: средний возраст — 2 раунда по 1,5 мин; старший возраст — новички — 2 раунда по 1,5 мин, 2-й разряд — 2 раунда по 2 мин, 1-й разряд — 3 раунда по 2 мин.

### *Определение победителя.*

Победа одного боксера над другим определяется вследствие:

а) преимущества в очках одного из боксеров;  
б) отказа противника (или его секунданта) от продолжения боя;

в) явного преимущества;

г) неспособности противника продолжать бой;

д) дисквалификации противника;

е) неявки противника.

### *Судья вне ринга.*

Каждый судья вне ринга самостоятельно оценивает достоинства обоих боксеров и определяет победителя по наибольшей сумме очков согласно шкале вспомогательных очков.

### *Шкала вспомогательных очков.*

В конце каждого раунда число вспомогательных очков, набранных лучшим боксером, делится на 3 и вычитается из 20. Полученное число проставляется проигравшему боксеру.

При равенстве результатов у обоих боксеров в одном раунде им может быть засчитано по 20 очков.

### **1982 г.**

### *Характер соревнований.*

Личные, командные, лично-командные.

### *Система проведения соревнований.*

Соревнования могут проводиться:

- а) с выбыванием проигравшего после первого поражения;
- б) с выбыванием проигравшего после второго поражения;

в) по круговой системе (командные соревнования для взрослых и юниоров).

*Возрастное и разрядное деление участников соревнований.*

1. Участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:

- младшая юношеская — 12—13 лет;
- средняя юношеская — 14—15 лет;
- старшая юношеская — 16—17 лет;
- юниоры — 18—19 лет;
- взрослые — 19 лет и старше.

2. Юноши участвуют в соревнованиях только своих возрастных групп.

3. Юноши, имеющие разряд не ниже 2-го, могут участвовать в соревнованиях взрослых по заявлению самого спортсмена и его тренера, но только с разрешения врачебно-физкультурного диспансера.

4. В соревнованиях могут встречаться боксеры смежных разрядов. Перворазрядники могут встречаться с кандидатами в мастера спорта, мастерами спорта СССР и мастерами спорта СССР международного класса.

*Продолжительность боя.*

Продолжительность боя зависит от возраста и разряда участников и устанавливается:

а) для юношей младшей и средней возрастных групп:

- новички и 3-й юношеский разряд — 3 раунда по 1 мин;
- боксеры 2-го и 1-го юношеских разрядов — 3 раунда по 1,5 мин;

б) для юношей старшей возрастной группы:

- новички — 3 раунда по 1 мин;
- боксеры 3-го и 2-го юношеских разрядов — 3 раунда по 1,5 мин;
- боксеры 1-го юношеского разряда и выше — 3 раунда по 2 мин;

в) для юниоров и взрослых:

- новички — 3 раунда по 1,5 мин;
- боксеры 3-го и 2-го разрядов — 3 раунда по 2 мин;
- боксеры 1-го разряда и выше — 3 раунда по 3 мин.

*Определение личных результатов.*

Победа одного боксера над другим определяется следующим образом:

- а) выигрыш по очкам (ВО);
- б) явное преимущество (ЯП);
- в) неспособность соперника продолжать бой (НПБ);
- г) дисквалификация соперника за нарушение правил (ДСК);
- д) отказ соперника или его секунданта от продолжения боя (ОТК);
- е) нокаут (НК);
- ж) неявка соперника (НЯ).

5. Победитель по очкам определяется большинством боковых судей. За каждый раунд лучшему боксеру дается 20 бочков; его сопернику — тоже 20, но с вычитанием поделенных на три проигранных очков.

### 5.3. Современные правила соревнований

Правила соревнований подготовлены комиссией Федерации бокса России (сост. Э. Р. Хусаинов, А. С. Черкасов и др. — М., 2004).

*Характер, система, условия проведения соревнований.*

Характер, система, условия проведения соревнований и определение результатов устанавливаются Положением о соревнованиях, которые составляются в соответствии с Правилами соревнований.

*Характер.* Соревнования могут быть личные, командные или лично-командные с соответствующим определением победителя.

*Система.* Соревнования могут проводиться по системе с выбыванием проигравших боксеров после первого поражения или с выбыванием после второго поражения, а также по круговой системе.

*Условия проведения.* В соответствии с возрастом участников устанавливаются следующие требования.

1. Юношам 12—14 лет разрешается проводить не более двух боев в месяц при условии предоставления им не менее одного дня отдыха между боями.

2. Юношам старшего возраста (15—16 лет) разрешается проводить в турнире не более четырех боев при условии предоставления им не менее двух дней отдыха между боями. На первенствах России разрешается проводить не более пяти боев при условии предоставления им не менее двух дней отдыха между боями.

3. Юниорам и взрослым разрешается проводить не более пяти боев при условии предоставления им не менее двух дней отдыха между боями.

4. Во всех случаях боксер не должен проводить более одного боя в день.

Юношам разрешается проводить бои с боксерами более старшей возрастной группы смежного года рождения, разрешается участвовать в соревнованиях среди взрослых, разрешается проводить бои между боксерами смежных спортивных разрядов. Боксерам 1-го спортивного разряда разрешается проводить бои с мастерами спорта и мастерами спорта международного класса. К поединкам разновозрастных единоборцев предъявляются требования, разработанные для более старшей возрастной группы и боксеров, имеющих более высокий спортивный разряд.



### Допуск боксеров к соревнованиям.

В зависимости от возраста участники соревнований делятся на следующие группы:

Наименование группы	Возраст
Младшие юноши .....	12 лет
Средние юноши .....	13—14 лет
Старшие юноши и девушки .....	15—16 лет
Юниоры, девушки .....	17—18 лет
Взрослые мужчины, женщины .....	19—34 года

*Примечание.* Возраст боксера определяется по году его рождения.

Боксеры допускаются к соревнованиям комиссией в следующем составе: главный судья или уполномоченное им лицо, главный секретарь, заместитель главного судьи по медицинскому обеспечению, представитель организации, принимающей соревнования.

### Раунды.

*Официальные соревнования.* В зависимости от возраста и квалификации боксеров формула боя включает в себя следующие элементы (табл. 5.1).

*Чистое время.* На соревнованиях выше областного масштаба у юношей 15—16 лет, женщин, юниоров и взрослых фиксируется чистое время. Остановка боя для вынесения предупреждений, замечаний, приведения экипировки или оборудования в порядок либо по любой другой причине не включается в 2 мин раунда. Между раундами дается 1 мин для отдыха. Дополнительный раунд назначаться не может.

### Обязанности.

Боксер обязан:

– знать и выполнять правила соревнований;

Таблица 5.1. Возраст, квалификация, формула боя

Возраст	Разряды	Формула боя
Юноши 12—14 лет	Новички и 3-й разряд	3 раунда по 1 мин
	1-й и 2-й разряды	3 раунда по 1,5 мин
Юноши 15—16 лет, девушки и женщины	Новички	3 раунда по 1 мин
	2-й и 3-й разряды	3 раунда по 1,5 мин
	1-й разряд и выше	3 раунда по 2 мин
Юниоры и взрослые	Новички	3 раунда по 1,5 мин
	2-й и 3-й разряды	3 раунда по 2 мин
	1-й разряд и выше	4 раунда по 2 мин

– иметь паспорт боксера, который сдается в секретариат на первом официальном взвешивании;

– в первый день соревнований, а затем в дни, когда он боксирует по регламенту, пройти официальное взвешивание;

– перед взвешиванием получить допуск у врача соревнований;

– перед взвешиванием быть чисто выбритым; борода не разрешается, разрешаются усы не ниже верхней губы;

– выступать в опрятной и хорошо подогнанной форме;

– иметь секунданта;

– на соревнованиях выше областного масштаба за два боя до выхода на ринг явиться в комнату для бинтования и в присутствии судей и участников забинтовать кисти рук, надеть перчатки для боя;

– по сигналу судьи-хронометриста начинать бой, по команде рефери «Стоп» прекращать бой, по команде «Бокс» возобновлять его. По команде «Брэк» сделать шаг назад, после чего продолжить бой, не дожидаясь других команд;

– когда рефери открывает счет сопернику, отойти в дальний угол и находиться там, стоя лицом внутрь ринга, до следующей команды;

– во время перерыва между раундами находиться в своем углу лицом внутрь ринга;

– быть корректным по отношению к противнику и рефери;

– выполнять команды рефери;

– во время ведения поединка не разговаривать, за исключением случая заявления об отказе от продолжения боя;

– перед началом поединка и после объявления результата обмениваться с противником рукопожатием в знак честного и дружеского соперничества. В любое другое время на протяжении поединка рукопожатия запрещены.

*Примечание.* В случае невыполнения любого из вышеуказанных пунктов боксер может получить замечание, быть предупрежден либо дисквалифицирован.

### Права

Боксер имеет право:

– в любое время обратиться в судейскую коллегию через руководителя, тренера или капитана команды, а в перерывах между раундами — через секунданта;

– пользоваться услугами двух секундантов;

– отказаться от боя на любой его стадии.

### Решения.

Решения бывают следующих видов (приведены в редакции Правил 1996 г.):

– выигрыш по очкам (ВО);

– выигрыш с явным преимуществом (ЯП);

– выигрыш в связи с неспособностью соперника продолжать бой (НПБ);

- дисквалификация соперника (ДСК);
- отказ соперника или его секунданта продолжать бой (ОТК);
- нокаут (НК);
- неявка соперника (НЯ);
- решение главной судейской коллегии (РГСК).

#### **Начисление очков.**

В течение каждого раунда боковой судья начисляет каждому боксеру количество очков, соответствующее числу нанесенных им правильных ударов. Очки начисляются за удары, нанесенные в переднюю или боковую часть головы и туловища выше пояса, если они не были блокированы или отражены противником. Удары должны наноситься ударной частью перчатки, соответствующей пястно-фаланговым суставам кулака. Удары наносятся любой рукой, кулак должен быть сжат.

Очки не начисляются за:

- а) удары, нанесенные с любым нарушением правил;
- б) удары, нанесенные открытой перчаткой, наотмашь, боком, тыльной или внутренней стороной перчатки;
- в) удары, нанесенные по рукам или плечам;
- г) легкие удары, которые едва соприкасаются с головой или туловищем противника.

Очки начисляются с использованием судейской электронной аппаратуры, а также в судейских записках.

При судействе местных соревнований возможна и имеет примеры успешного использования в практике судейства *пораундовая оценка результата боя* с помощью планшеток с очками (предложение Н. Н. Седова, 1981) и других сигналов (например, флажком цвета, соответствующего углу боксера, выигравшего раунд, и т. п.).

## **5.4. Организация соревнований**

Перед организаторами соревнований ставятся, как правило, следующие задачи: а) создать оптимальные условия для участия спортсменов в соревнованиях; б) обеспечить все необходимые средства и обстановку для объективного восприятия состязаний зрителями.

Это главные пункты организации соревнований любого ранга, однако не все. Специальные источники (Панкратов Б. П., Тюрин В. В., 1990) отмечают, что планом подготовки к соревнованиям должны быть предусмотрены следующие мероприятия:

– паспортизация спортсооружения — проверка состояния оборудования и инвентаря, раздевалок, душевых, санузлов, трибун, электрооборудования, наличия мест для установки телекамер, подготовка места для работы секретариата соревнований;

– проверка обеспечения безопасности участников и зрителей. При выявлении недостатков составляется план мероприятий по их устранению. Конкретно должны быть указаны сроки и ответственные исполнители;

– подача заявки в гостиничный комплекс на размещение участников соревнований. Сроки подачи согласовываются спортивным комитетом с администрацией комплекса соответственно утвержденным срокам соревнований;

– определение мест и режима питания участников соревнований;

– составление плана сборов с участниками соревнований (цели: информация о расписании соревнований, параллельного тренировочного процесса);

– составление плана культурной программы во время турнира;

– обеспечение своевременного отъезда участников после соревнований;

– составление плана медицинского обеспечения участников;

– определение шефствующих организаций и составление плана их работы;

– составление плана мероприятий по обеспечению правопорядка на спортсооружениях;

– составление сценариев открытия и закрытия соревнований;

– назначение коменданта соревнований;

– составление ритуала награждения;

– разработка сценария соревнований по дням;

– подготовка призов и грамот для призеров и организаторов турнира;

– подготовка сувениров для участников, судей и тренеров соревнований;

– подготовка судейской документации;

– кооперация средств;

– изготовление объявлений, афиш, пригласительных билетов и пр.;

– формирование обслуживающего персонала;

– радиофикация и музыкальное оформление;

– приглашение почетных гостей, ветеранов бокса;

– организация работы пунктов питания (кафе, буфетов и пр.).

В соответствии с масштабом соревнований оргкомитет в составе 3—12 человек ведет предварительную организационную работу от 1 до 6 месяцев, подключая все необходимые и возможные структуры и службы местного, регионального и российского масштабов.

Каждое из перечисленных мероприятий имеет свои особенности проведения.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Перед нами уже не новичок, а человек, проверенный спецификой и средствами бокса. И тренеры-преподаватели, и сам спортсмен хорошо представляют, насколько успешно он может двигаться вперед: к чему стремиться, сформированы ли у него соревновательно-важные качества и способности, имеет ли социальные предпосылки к дальнейшему развитию.

При совпадении требований специализации и потенциала спортсмена условия и специальные нагрузки обеспечивают устойчивое подкрепление его природных задатков и стремления к высоким спортивным достижениям (Бакулев С. Е., 2001).

### 6.1. Этап утверждения

Этот этап приходится на наиболее активные годы жизни молодого человека практически независимо от того, в каком возрасте он начал заниматься боксом. На этом этапе происходит его утверждение — социальное, нравственное и уж, конечно, в боксе.

Утверждение как боксера означает прежде всего обретение своего лица в спорте. Это случается, когда зовут не «Эй, боксер!», а по фамилии или даже по имени.

Показательна динамика мотивации занятий спортом на данном этапе: так, у боксеров 1-го спортивного разряда и кандидатов в мастера спорта ведущее место занимает мотив достижения высоких результатов, затем следуют нравственные мотивы и мотив самоутверждения; у мастеров спорта первый и третий мотивы меняются местами.

Успешное завершение школы бокса, 35—40 боев и 1-й спортивный разряд убедительно свидетельствуют о том, что боксер обладает практически всем, что ему необходимо для результативного ведения соревновательной деятельности. Однако как правило, спортсмен не останавливается на достигнутом. На

этом этапе существенно усложняются цели и пути их достижения.

Происходит формирование технико-тактического образа СД на основании индивидуальных возможностей спортсмена.

В свою очередь индивидуальные возможности развиваются соответственно принятому образу СД.

#### 6.1.1. Цель и задачи этапа

Цель подготовки боксера на этапе утверждения — становление процесса: его как индивидуума в спорте и жизни (соответствие соревновательной деятельности индивидуальным возможностям и особенностям).

Основные задачи тренировочного процесса:

- а) формирование спортивной индивидуальности боксера;
- б) формирование его социального статуса:
  - воспитание гражданина, приобщение его к какому-либо виду трудовой деятельности (профессии);
  - поддержание уровня здоровья, профилактика спортивно-го травматизма.

Решение первой задачи возможно на уровне действия законов естественного отбора: боксер сам сквозь удары и ссадины приходит к тому, что у него лучше получается. Но путь этот долгий и не всегда ведет к цели.

В теории и методике бокса накоплен большой материал, способствующий достижению и совершенствованию мастерства в этом виде спорта. Так, С. Н. Белоусов (1976) показал, что боксеры контраатакующей манеры ведения боя отличаются от атакующих боксеров более высокими (лучшими) показателями практически по всем используемым в работе показателям: время реакции, скорость удара, максимальная частота ударов, чувство дистанции, уравновешенность нервной системы, выдержка и самообладание, но уступают им в решительности и смелости, инициативности и самостоятельности при сравнимости в ряде волевых качеств и силе НС.

В. А. Таймазов (1981) выделил факторы, определяющие индивидуальную технико-тактическую подготовку спортсмена:

– для атакующих боксеров — временные параметры подготовительной фазы, удара, заключительной фазы, устойчивость сенсомоторных реакций, сила удара левой рукой, ловкость, выносливость, решительность и смелость;

– для контратакующих боксеров — угловые перемещения, чувство дистанции, устойчивость сенсомоторных реакций, сила удара правой рукой, частота ударов, ловкость, выносливость, целеустремленность, выдержка и самообладание.

В. И. Филимонов (1979) и Е. В. Калмыков (1996), изначально распределив экспериментальную выборку боксеров на «нокаутеров», «темповиков» и «игровиков», определили статистически достоверные различия между их показателями в контрольных тестах специального и общего характера.

Эти и другие установленные в научных исследованиях факты (Диденко В. Н., 1982; Таймазов В. А., 1997; Климачев В. А., 2000; и др.) позволяют формировать спортивную индивидуальность боксера более рационально, т. е. с минимальными потерями усилий и времени. В целом же решение этой задачи — тонкая работа по конкретизации ядра индивидуальности боксера. Специалисты вкладывают в это понятие комплекс необходимых свойств, способностей и качеств, характеризующих конкретного человека. В боксе это соревновательно-важные качества, обеспечивающие успешную (результативную) СД.

Последовательность действий в установлении ядра индивидуальности боксера (Ширяев А. Г., 1992):

1) определить ориентировочно на основе знания боксера его индивидуальные качества, т. е. ядро индивидуальности;

2) на основе этого выбрать и вооружить его оптимально соответствующей техникой и манерой соревновательной деятельности;

3) проверить эффективность СД в условиях тренировочного процесса, в вольных и спарринговых боях;

4) проверить в соревнованиях разного масштаба (начиная с малозначимых по восходящей);

5) с учетом полученной информации внести коррективы в состав ядра индивидуальности конкретного спортсмена;

6) внести необходимые коррективы в его соревновательную технику и тактику; далее воспроизвести пункты 3—4 в новом, скорректированном виде и многократно повторить цикл.

Это организация и содержание движения в продолжительном тренировочном процессе. К такой пошаговой форме работы следует отнести и коррективы индивидуальных возможностей соответственно принятому образу СД.

### 6.1.2. Методологические основы индивидуального совершенствования спортсмена

Соревнование — важнейшее условие контроля за процессом подготовки. Подчеркнем — не условная работа с партнером и даже не спарринг или контрольный бой в условиях тренировки, а именно *соревновательный поединок*. Только в нем проявляется полный комплекс необходимых боксеру свойств, умений и качеств.

На этапе достижения определенного спортивного мастерства действуют законы и правила, способствующие формированию и прояв-

лению результативной СД. Естественно, не снижается значимость воспитательных и оздоровительных задач, но совершенствование соревновательной деятельности становится первоочередной задачей. В связи с этим процедура разделения года тренировок на макроциклы, затем последовательно на мезо- и микроциклы с соответствующими задачами и содержанием внешне сохраняется, т. е. план составляется для всей команды и выполняется всеми ее членами.

Однако для каждого спортсмена определяются разные объемы тренировочных нагрузок и разная их интенсивность. Такие различия принято называть особенностями индивидуальной подготовки спортсмена, обусловленными его индивидуальными особенностями.

Что мы понимаем под термином «индивидуальные особенности» боксера? В любом виде деятельности человек проявляет свои индивидуальные качества. Учитель — педагогическое мастерство. Архитектор — талант художника и строителя.

В соревновательной деятельности боксера реализуется его индивидуальность, ведущими составляющими которой являются медико-биологические и психологические особенности личности спортсмена.

Вот почему соревновательная деятельность является сугубо индивидуальной категорией. Можно боксировать похоже на кого-либо (разумеется, на своего кумира — чемпиона мира), но так же — никогда!

Объяснение этого феномена можно найти в трудах И. М. Сеченова, И. П. Павлова, А. А. Ухтомского, П. К. Анохина, А. С. Солодкова. Все системы организма человека, его функции и процессы постоянно интегрируются в так называемые функциональные системы для совместного участия в выполнении того или иного действия с целью получения полезного результата. Эти действия могут протекать на уровне низшей нервной деятельности, где происходит объединение безусловных рефлексов и некоторых гормональных влияний, направленных на сохранение внутренней среды организма.

Вместе с тем существуют объединения более высокого порядка — формирующие высшую нервную деятельность, которая выполняет «заказы» окружающей среды и протекает под контролем коры головного мозга. Состав таких объединений постоянно меняется в связи с индивидуальными возможностями организма и его конечной социальной целью.

Таким образом, в связи с участием в достижении этой цели большого числа «исполнителей» (систем, функций, процессов и некоторых состояний организма обеих уровней), необходимых и достаточных составляющих конкретной функциональной системы, представить сходство аналогичных систем в разных организмах возможно только теоретически. Логичен и уместен важный

вывод об индивидуальности как о естественной неповторимости любых проявлений любого живого организма. Отсюда следующий вывод: дальнейшее совершенствование может быть только индивидуальным.

## 6.2. Организация и содержание самостоятельных занятий боксом

В учебно-тренировочном процессе квалифицированного спортсмена немалое место занимает самостоятельная работа. Это связано и с его занятостью, и нередко с режимом дня, расписанием учебных занятий или трудовой деятельности, а более всего зреет внутри желание самосовершенствования, формируется способность к самоутверждению.

Фаза приспособления и подражания уже позади, спортсмен вплотную подошел к самовоспитанию — высшей форме всестороннего совершенствования, ведь человек стремится к гармонии, как природа не терпит пустоты. Однако применительно к боксу сделаем оговорку — не надо спешить.

Нужно последовательно, вдумчиво и, значит, постепенно наполнять свой боевой арсенал и жизненный багаж набором качеств материального и духовного происхождения. Наполнять и аккуратно раскладывать по полочкам, чтобы, когда вдруг возникнет срочная необходимость использования, не метаться по кладовой в поисках, а уверенно взять и надежно применить. Тем более повторимся, — в боксе. Здесь, как нигде, нужен добрый и мудрый наставник рядом.

Тем не менее кое-что можно и следует дорабатывать самому.

Мы уже отмечали (см. разд. 3.1.3—3.1.7), что основными сторонами подготовки спортсмена являются технико-тактическая подготовка, сенсорная подготовка, интеллектуальная подготовка, двигательная подготовка, интегральная подготовка.

**Технико-тактическая подготовка** (ТПП) боксеров всех уровней мастерства осуществляется под руководством тренера по боксу с привлечением других специалистов — педагогов, психологов, биомехаников, врачей и др.

Самостоятельно спортсмен выполняет только то, что ему хорошо известно и уже отработано.

**Сенсорная подготовка** (СП) включает целенаправленное развитие у спортсмена сенсорных систем, ответственных за восприятие информации СД: зрительной, двигательной и вестибулярной.

**Зрительная сенсорная система** (ЗСС) — поле, острота зрения, пропускная способность зрительного канала.

**Двигательная сенсорная система** (ДСС) — координация (построение) движений; данный анализатор информирует ЦНС о сте-

пени напряжения мышц, сухожилий, связок; о положении суставов и сегментов тела в пространстве, в связи с чем имеет еще одно, сленговое название — «мышечная чувствительность».

**Вестибулярная сенсорная система** (ВСС) — нормализация (нейтрализация) механических влияний (силы тяжести, ускорений и т.д.), возникающих при перемещениях тела или головы.

**Интеллектуальная подготовка** (ИП) предполагает качество и скорость переработки информации СД. Это внимание, память, мышление.

**Внимание** — форма организации психических процессов — четкая направленность и сосредоточенность сознания на конкретном объекте (объектах).

**Память** — долговременная, кратковременная, оперативная, двигательная, образная и пр.

**Мышление** — как и в любом другом виде обучения, задача состоит в том, чтобы не только передать определенные знания, но и научить мыслить.

Данные составляющие имеют общие и специальные проявления. Отсюда — разные средства и методы работы. **Общие** — спортивные игры, подвижные игры, любые упражнения с подключением внимания, памяти, мышления — могут выполняться самостоятельно. **Специальные** — рядом с тренером.

**Двигательная подготовка** (ДП) включает в себя целенаправленное развитие (воспитание) двигательных (или физических) качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Средства — общие и специальные, при большей доле общих (бег, отягощения, спортивные игры и пр.), для разгрузки НС — самостоятельная двигательная подготовка боксера возможна и необходима.

Рекомендации тренеру:

1) в подборе средств и работе следовать от ведущих качеств боксера (ловкости и выносливости);

2) соблюдать принципы динамического и пространственного соответствия технических (биомеханических) характеристик тренировочных средств и упражнений специфичным приемам и действиям;

3) учитывать индивидуальные особенности и возможности спортсменов.

**Интегральная подготовка** (ИП) — совершенствование боем проводится только рядом с тренером.

Средства, методы и методические приемы самостоятельной работы представлены в разд. 3.1 с параллельным самовоспитанием (разд. 3.2) и оздоровлением (разд. 3.3).

**КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ**

**Балльная система самоконтроля «КОНТРЭКС-1»<sup>1</sup>**

1. **Возраст.** Каждый год жизни дает 1 балл (20 лет — 20 баллов).

2. **Масса тела.** Массу своего тела сравнивают с нормой. Нормальная масса тела *H* рассчитывается по формуле

$$H = (\text{Рост} - 150)0,75 + \left( \frac{\text{Возраст} - 21}{4} \right)$$

При возрасте менее 21 года последнее слагаемое — 0.

Люди, имеющие нормальный вес, записывают себе 30 баллов. За каждый килограмм сверх нормы вычитается 5 баллов.

Количество баллов, полученных по пунктам 1, 2 и всем последующим, суммируется.

3. **Курение.** Некурящий записывает себе 30 баллов. Курящий за каждую выкуренную сигарету из набранной суммы вычитает 1 балл.

4. **Употребление алкоголя.** Неупотребляющий получает 30 баллов. За каждые 100 г любого алкогольного напитка, выпитого в течение недели, из количества баллов, оставшихся после учета курения, вычитаются 2 балла.

**5. Артериальное давление (АД).**

АД для мужчин:

$$АД_{\text{макс}} = 109 + (0,5 \cdot \text{возраст}) + (0,1 \cdot \text{масса}).$$

$$АД_{\text{мин}} = 74 + (0,1 \cdot \text{возраст}) + (0,15 \cdot \text{масса}).$$

АД для женщин:

$$АД_{\text{макс}} = 102 + (0,7 \cdot \text{возраст}) + (0,15 \cdot \text{масса}).$$

$$АД_{\text{мин}} = 78 + (0,17 \cdot \text{возраст}) + (0,1 \cdot \text{масса}).$$

За каждый 1 мм рт. ст. выше расчетной величины максимального или минимального давления из общей суммы баллов вычитается 1 балл.

6. **Пульс в покое.** За каждый удар ниже 90 уд./мин начисляется 1 балл. Например, пульс 80 уд./мин дает 10 баллов.

7. **Восстанавливаемость пульса.** После 5 мин отдыха в положении сидя измерить частоту пульса за 1 мин, сделать 20 глубоких приседаний в течение 40 с и снова сесть. Через 2 мин вновь измерить частоту пульса за 10 с и результат умножить на 6. Соответствие исходной величине даст 30 баллов, превышение пульса на 10 уд. — 20 баллов, на 15 уд. — 10 баллов, на 20 уд. — 5 баллов. При превышении пульса более чем на 20 уд. из общей суммы следует вычесть 10 баллов.

<sup>1</sup> Разработана сотрудниками Киевского НИИ медицинских проблем физической культуры.

8. **Общая выносливость.** Учитываются систематические занятия упражнениями на выносливость (бег, плавание, велосипед, гребля, лыжи). Если эти упражнения выполняются ежедневно в течение 15 мин при частоте пульса не ниже чем  $(170 - \text{возраст})$  уд./мин, то начисляется 30 баллов; при выполнении упражнений 4 раза в неделю — 25 баллов; 3 раза — 20 баллов; 2 раза — 10 баллов; 1 раз — 5 баллов.

После суммирования полученных баллов физическое состояние оценивается по табл. П.1.

Использование балльной системы «КОНТРЭКС-1» позволяет получить представление о физическом состоянии человека и установить, за счет чего происходит потеря баллов, что необходимо сделать для улучшения физического состояния.

Таблица П.1

Количество набранных баллов	Оценка физического состояния
Менее 20	Очень плохое
20—50	Плохое
51—105	Неудовлетворительное
106—160	Удовлетворительное
161—300	Хорошее
Более 300	Очень хорошее

Таблица П.2

12-минутный тест для мужчин, км		
Оценка подготовленности	Возраст, лет	
	до 30	30—39
Очень плохо	Меньше 1,6	Меньше 1,5
Плохо	1,6—1,9	1,5—1,84
Удовлетворительно	2,0—2,4	1,85—2,24
Хорошо	2,5—2,7	2,25—2,64
Отлично	2,8 и больше	2,65 и больше
12-минутный тест для женщин, км		
Очень плохо	Меньше 1,5	Меньше 1,3
Плохо	1,5—1,84	1,3—1,6
Удовлетворительно	1,85—2,15	1,7—1,9
Хорошо	2,16—2,64	2,0—2,4
Отлично	2,65 и больше	2,5 и больше

Информацию о физическом состоянии, полученную по системе «КОНТРЭКС-1», удачно дополняют данные о физической подготовленности.

Методику оценки физической подготовленности разработал известный американский врач К. Купер. Она заключается в следующем: желающий иметь представление о своей физической подготовленности должен в течение 12 мин преодолеть (пробежать или пройти — это зависит от его физического состояния и подготовленности) как можно большую дистанцию, результат сопоставляется с экспериментально полученными данными (табл. П.2).

Лицам, не подготовленным физически, прежде чем измерять свои возможности, следует подготовиться к тесту: в течение 2—3 недель ежедневно заниматься легким бегом, ходьбой и т. п.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### КОНТРОЛЬ ЗДОРОВЬЯ

#### Перечень медицинских противопоказаний для занятий боксом

*Заболевания центральной нервной системы:* органические заболевания (артериосклероз сосудов мозга, сотрясения и ушибы мозга в анамнезе, подтвержденные медицинскими документами или с выраженными клиническими симптомами, энцефалопатия, эпилепсия, в том числе и малые припадки), арахноидиты, перенесенные менингиты, психические заболевания.

*Заболевания периферической нервной системы:* пояснично-крестцовый радикулит, ишиалгия, в стадии обострения остеохондроз любой локализации с корешковыми болями, выраженные вегетоневрозы (неврастения, нейроциркулярная дистония).

*Заболевания органов кровообращения:* гипертоническая болезнь, миокардиодистрофия, острый и хронический миокардит и эндокардит, пороки сердечных клапанов, врожденные пороки сердца, болезни суставов.

*Заболевания органов дыхания:* бронхиальная астма, бронхиты и бронхолиты с нарушением функций дыхания, бронхоэктазия, гидронефроз, плевриты, пневмосклероз легких, туберкулез легких.

*Заболевания органов пищеварения:* гастроптоз, язвенная болезнь, заболевания печени и желчных путей, желчнокаменная болезнь.

*Заболевания мочеполовой системы:* блуждающая почка, нефрозы, нефрит, пиелит, камни почек, уретриты, камни и опухоли мочевого пузыря с нарушением функций.

*Заболевания крови:* анемии и лейкомии с резким упадком питания, Верльгофа болезнь, лимфогранулематоз, эритремия, гемофилия, геморрагические диатезы (капилляротоксикоз и др.), а также повышенная ломкость капилляров, время кровотечения превышает 15 мин, свертывание крови после 20 мин.

*Заболевания эндокринной системы:* Аддиссонова болезнь, акромегалия, гипертиреоз, микседема, инфантилизм, сахарный диабет.

*Заболевания глаз:* астигматизм, близорукость свыше 5 диоптрий (для юношей — выше 4 диоптрий), глаукома, катаракта, монокулярное зрение.

*Заболевания уха, горла, носа:* аденоиды, гаймориты, глухонмота, синуситы, искривление носовой перегородки с нарушением функций дыхания, риниты с отсутствием носового дыхания, отиты гнойные, Меньера симптомокомплекс, атеросклероз. Острые заболевания полости рта, зубные болезни, зубные протезы съемные.

*Заболевания кожи:* инфекционные и грибковые.

*Заболевания опорно-двигательного аппарата:* артрит деформирующий, миалгия, остеохондропатия, сколиозы позвоночника третьей стадии, вывихи привычные, вывихи врожденные, грыжа, контрактура ладонного апоневроза, контрактуры рубцовые, косолапость, остеодистрофия, остеомиелит хронический.

*Временные противопоказания:* кожные инфекционные заболевания, острые воспалительные заболевания с любой локализацией процесса, подострые воспалительные заболевания, период реконвалесценции после перенесенных заболеваний (срок допуска к занятиям устанавливается в каждом конкретном случае в зависимости от характера и течения заболевания), ревмокардит (в благоприятных случаях не ранее чем через 6—12 мес. после ликвидации клинических проявлений), гельминтозы (с клинически выраженными нарушениями), травмы опорно-двигательного аппарата, повреждения лица и головы, нокаут (3—6 мес.), повторные нокауты и повторные поражения.

Срок допуска к занятиям устанавливается в зависимости от результатов объективного исследования, но не ранее чем через 1 мес. Для боксеров-юношей эти сроки увеличиваются на треть.

### Травматизм в боксе и его «виновники»

Бокс — травматический вид спорта. И хотя по статистическим данным (Шатков Г. И., Ширяев А. Г., 1986) он занимает в ряду травмоопасных видов спорта 5—7-е места (после альпинизма, авто- и мотогонки, хоккея, футбола и даже гимнастики), борьба с травматизмом в боксе ведется значительно более активно, чем в других видах спорта.

Вот как классифицируют причины травматизма болгарские специалисты (Колев К., Андреев Т., 1973).

#### По вине боксеров.

1. Несистематичная тренировочная работа, следствием чего являются: а) недостаточная физическая и техническая подготовленность, особенно в технике приемов защиты; б) огрехи в тактической подготовленности: неумение боксировать против боксеров с разной манерой ведения боя; в) недостаточная психическая подготовленность, главное — невысокие концентрация и распределение внимания.

2. Неправильный гигиенический режим в течение периода подготовки.

3. Форсированная сгонка веса в последние дни и часы перед соревновательными боями.

4. Недостаточная разминка и неудовлетворительный настрой на поединок.

5. Невыполнение советов и указаний тренера при подготовке к соревновательному бою, а также во время поединка.

*По вине тренеров.*

1. Несовершенная методика учебно-спортивной работы с начинающими боксерами; допуск спортсменов к участию в соревнованиях до завершения необходимого курса обучения.

2. Неправильная индивидуальная подготовка боксера.

3. Допуск к участию в спаррингах и состязаниях боксеров с отклонениями в состоянии здоровья, с признаками утомления, переутомления и перетренированности.

4. Допуск боксера к боям с противниками, явно превосходящими его по уровню подготовленности.

5. Неправильные указания боксеру во время специальной подготовки к соревнованиям и в соревновательных боях.

6. Преждевременное оформление боксеру спортивного разряда, превышающего уровень его подготовленности.

7. Недостаточное внимание отработке боксером приемов защиты от сильных ударов.

8. Отказ от проведения боев с противником, явно превосходящим подшефного (секундируемого) боксера по уровню подготовленности.

9. Допуск к участию в спарринговых боях и соревнованиях боксера, который был в тяжелом нокадауне или нокауте в период подготовки.

*По вине судей.*

1. Несвоевременное прекращение боя при грубом обоюдном обмене ударами боксирующих.

2. Игнорирование того, что боксер потрясен ударом и упал от удара, а не по какой-либо другой причине.

3. Подача команды «Бокс!», хотя один из спортсменов не готов к продолжению боя.

4. Продолжение боя, хотя один из боксеров явно слабее противника.

5. Невнимание к боксерам, нарушающим правила.

*По вине врачей.*

1. Допуск к участию в спаррингах и состязаниях боксеров с отклонениями в состоянии здоровья, с признаками переутомления и перетренированности.

2. Несвоевременное лечение боксеров, бывших в нокадауне в период соревнований, а также задержка с оформлением соответствующей документации.

*Материальная база.*

1. Использование при проведении спаррингов и состязаний перчаток, пришедших в негодность.

2. Использование недостаточного по толщине и размерам войлочного настила ринга.

3. Использование подушек плохого качества в углах ринга.

4. Расстояние между рингом и стеной помещения меньше 1 м.

## СОВЕТУЮТ ПРОФЕССИОНАЛЫ

### Основы ближнего боя<sup>1</sup>

Бой на ближней дистанции — важная часть техники современного бокса. К сожалению, у российских боксеров в тактике ведения ближнего боя имеются большие недостатки, которые существенно влияют на результаты выступлений наших боксеров в крупных международных соревнованиях. Успехи советских боксеров в 1960-х гг. вселили в тренеров уверенность в совершенстве нашей школы, что сыграло с нами в дальнейшем злую шутку. Изменения в технике и тактике мирового бокса в последующие 1970—1980-е гг. не были замечены нашими специалистами, что стало одним из наиболее значительных факторов, приведших к проигрышу последних 5 Олимпиад. Необходимо отметить, что мы отстали не только в тактике современного боя, но и в технике, прежде всего в технике ведения боя на ближней дистанции; здесь наше отставание, особенно при увеличении плотности боевых действий, не заметить просто невозможно. Нужно как можно быстрее преодолеть это отставание и начинать надо уже сегодня с правильного обучения ближнему бою в юношеском возрасте. К сожалению, большая часть нашего тренерского состава пассивно относится к специальной литературе по боксу, ограничиваясь в основном ее просмотром без вдумчивого аналитического разбора. Многие издания по боксу написаны сложным языком и мало пригодны для практической работы. Из изданий, касающихся обучения ближнему бою, есть одна крупная работа: «Ближний бой в боксе» (Огуренков Е. И. — М., 1969). Это очень интересная и полезная книга, которую нужно прочесть и вдумчиво проанализировать каждому тренеру. Она написана на основе анализа техники и тактики бокса 1940—1950-х гг., и, естественно, некоторые рекомендации по технике и тактике в какой-то степени устарели. Некоторые приемы не применяются или применяются в бою в редких случаях. Но все же, если внимательно проанализировать эту книгу, из нее много можно взять полезного для современного подхода к методике обучения ближнему бою.

Большинство методических пособий по боксу, касаясь обучения и совершенствования техники боя, освещают лишь основные методические подходы и направления, по которым нужно решать поставленные задачи в тактической, технической и психологической подготовке. Подбор и разборка необходимых специальных и специально-подготовительных упражнений, при помощи которых решаются узкоспециализированные задачи технико-тактической подготовки, авторами этих работ не проводятся.

<sup>1</sup> А. И. Качурин, кандидат педагогических наук, мастер спорта СССР.



**Имитационные упражнения для совершенствования специальной координации движений при выполнении ударов в ближнем бою**

Для успешного овладения элементами ведения боя на ближней дистанции необходимо в начале обучения широко использовать имитационные упражнения. Выполнение этих упражнений совершенствуется у боксеров умение управлять туловищем (перенос массы тела с одной ноги на другую, чувство центра тяжести) как на месте, так и в движении. Только после качественного выполнения этих упражнений, когда боксеры почувствуют нахождение общего центра массы тела (о.ц.м.) при выполнении определенных ударов, можно переходить к изучению элементов техники боя на ближней дистанции. Кроме вышеперечисленных задач, которые решаются при выполнении этих упражнений, боксеры также овладевают новыми движениями, что повышает их специальную ловкость и «культуру» в выполнении упражнений, относящихся к боксу.

1. И.П. (исходное положение). Перенос о.ц.м. тела на правую ногу, затем на левую ногу, потом с одновременным поворотом туловища по часовой стрелке при переносе о.ц.м. тела на правую ногу и обратное вращение при переносе на левую ногу.

2. И.П. Выпрямление туловища до максимального прогиба назад, в конце прогиба смотреть в потолок, и возврат в исходное положение.

3. И.П. Выпрямление туловища, как в предыдущем положении, затем поворот туловища против часовой стрелки с одновременным переносом о.ц.м. тела на правую ногу. Затем та же последовательность, но с переносом о.ц.м. тела на левую ногу.

4. И.П. Перенос о.ц.м. тела на левую ногу с одновременным поворотом туловища против часовой стрелки, затем, не меняя положения о.ц.м. тела, выпрямление туловища в позвоночнике с одновременным поворотом туловища вправо, т.е. по часовой стрелке, в конце поворота смотреть в потолок. Затем то же самое, но с начальным переносом о.ц.м. тела на правую ногу.

5. И.П. О.ц.м. тела на левой ноге, туловище повернуто против часовой стрелки. Вращение туловища вправо с одновременным выпрямлением назад, не меняя положения тела, затем возврат в исходное положение. Перенос о.ц.м. тела на правую ногу с одновременным поворотом туловища вправо, т.е. по часовой стрелке, затем вращение туловища против часовой стрелки с одновременным выпрямлением в позвоночнике, не меняя положения тела, затем, не меняя положения тела, вращение вправо с одновременным сгибанием туловища, потом перенос о.ц.м. тела опять на левую ногу с поворотом туловища влево, т.е. в исходное положение, и снова повторение — 10—15 раз.

6. И.П. Фронтальная стойка с выпрямленным туловищем, попеременные наклоны влево, вправо без вращения туловища.

7. И.П. Фронтальная стойка с выпрямленным туловищем. Наклон влево, затем вправо, влево, потом нырок с вращением туловища по часовой стрелке, т.е. как защита нырком от правого бокового удара в голову. Затем наклон вправо, влево, вправо и защита нырком от бокового левого в голову и т.д., повторение — 10—15 раз.

При выполнении этих упражнений каждый раз акцентировать внимание боксеров на расположении о.ц.м. тела в той или иной стадии выполняемого упражнения.

**Имитационные упражнения для совершенствования ударов снизу в туловище и в голову с переносом о.ц.м. тела на одноименную и разноименную ногу**

Имитационные упражнения с переносом о.ц.м. тела на разноименные ноги применяются в основном как дополнительные упражнения для развития координации боксера, так как удары снизу в ближнем бою, как правило, наносятся с переносом о.ц.м. тела на одноименную ногу и лишь как подготовительные удары снизу с переносом о.ц.м. тела на разноименную ногу. В связи с этим тренер должен ознакомить боксеров с многообразием всех положений тела при нанесении ударов снизу в туловище и голову, однако всегда помня, что сильные, акцентированные удары необходимо наносить с переносом о.ц.м. тела на одноименную ногу, а именно: при ударе левой о.ц.м. тела переносится на левую ногу, а при ударе правой — на правую ногу. Все упражнения выполняются из исходного положения.

1. И.П. Удар снизу левой в туловище с переносом о.ц.м. тела на правую ногу, возврат в исходное положение — удар снизу правой в туловище с переносом о.ц.м. тела на левую ногу. Перед началом каждого удара необходимо сделать небольшой поворот туловища в противоположное удару направление.

2. И.П. Удар снизу левой в туловище с переносом о.ц.м. тела на левую ногу, возврат в исходное положение — удар снизу правой в туловище с переносом о.ц.м. тела на правую ногу, при этом для увеличения силы удара необходимо одновременно с вращательным движением туловища делать небольшое разгибательное движение туловища в позвоночном столбе.

3. И.П. Удар снизу левой в туловище с переносом о.ц.м. тела на правую ногу, затем, не меняя положения о.ц.м. тела, удар снизу правой в туловище с небольшим разгибанием туловища.

4. И.П. Удар снизу правой в туловище с переносом о.ц.м. тела на левую ногу, затем, не меняя положения о.ц.м. тела, удар снизу левой в туловище.

5. И.П. Перенос о.ц.м. тела на левую ногу с одновременным поворотом туловища против часовой стрелки, затем, не меняя положения о.ц.м. тела, удар снизу левой в туловище.

6. И.П. Перенос о.ц.м. тела на правую ногу с одновременным поворотом туловища по часовой стрелке, не меняя положения веса тела, нанести удар снизу правой в туловище.

7. 5-е и 6-е упражнения выполняются попеременно.

8. И.П. Перенос о.ц.м. тела на левую ногу, затем, не меняя положения о.ц.м. тела, нанести удар снизу левой в голову, при этом одновременно с небольшим вращательным движением туловища необходимо сделать для усиления удара резкое разгибательное движение в позвоночном столбе. В конечной фазе удара необходимо ускорить движение кулака, при этом

тыльная сторона кулака должна быть направлена к противнику, а предплечье должно находиться в вертикальном положении.

9. И.П. Перенос о.ц.м. тела на правую ногу, затем, не меняя положения о.ц.м. тела, нанести удар снизу правой в голову, при этом все сопутствующие движения туловища и руки проводятся зеркально, как в предыдущем упражнении.

10. 8-е и 9-е упражнения выполняются попеременно.

11. И.П. Удар снизу левой в туловище с переносом о.ц.м. тела на правую ногу, затем, не меняя положения о.ц.м. тела, нанести удар правой снизу в голову (техника выполнения такая же, как в упражнении 9).

12. И.П. Удар снизу правой в туловище с переносом о.ц.м. тела на левую ногу, затем, не меняя положения о.ц.м. тела, нанести удар левой снизу в голову (техника выполнения такая же, как в упражнении 8).

13. И.П. Перенести о.ц.м. тела на левую ногу с небольшим вращением туловища влево, нанести боковой удар левой в туловище с переносом веса тела на правую ногу, затем, не меняя положения о.ц.м. тела, нанести удар снизу правой в голову.

14. И.П. Перенести о.ц.м. тела на правую ногу с небольшим вращением туловища вправо, нанести боковой удар правой в туловище с переносом веса тела на левую ногу, затем, не меняя положения о.ц.м. тела, нанести акцентированный удар снизу левой в голову.

15. 13-е и 14-е упражнения выполняются попеременно.

16. И.П. Перенос о.ц.м. тела на левую ногу с небольшим вращением туловища влево, затем, не меняя положения о.ц.м. тела, нанести удар снизу левой в туловище, вернуться в положение, которое было до удара, и нанести повторный удар снизу левой в голову.

17. И.П. То же самое — зеркально повторить удары снизу в туловище и в голову правой рукой.

18. 16-е и 17-е упражнения выполняются попеременно.

19. И.П. Нанести слитно три удара: боковой левой в туловище, боковой правой в туловище, снизу левой в голову (сильный акцентированный удар) с одновременным переносом о.ц.м. тела на левую ногу.

20. И.П. То же, что и в предыдущем упражнении, зеркально повторить 3 удара.

21. 19-е и 20-е упражнения выполняются попеременно.

#### **Имитационные упражнения для совершенствования ударов в ближнем бою с чередованием определенных видов защит**

И.П. во всех последующих упражнениях — исходная позиция, допускается такое положение ног, когда левая ступня выдвинута немного вперед.

1. И.П. Перенос о.ц.м. тела на левую ногу с одновременным поворотом туловища против часовой стрелки; не меняя положения о.ц.м. тела, нанести сильный удар снизу в туловище, затем сделать два уклона влево и вправо.

2. И.П. То же в зеркальном исполнении.

3. 1-е и 2-е упражнения выполняются попеременно.

4. И.П. Перенос о.ц.м. тела на левую ногу; не меняя положения о.ц.м. тела, нанести удар снизу левой в туловище, затем сделать защиту уклоном влево и нанести сильный удар снизу левой в голову.

5. И.П. То же в зеркальном выполнении.

6. 4-е и 5-е упражнения выполняются попеременно.

7. И.П. Перенос о.ц.м. тела на левую ногу; не меняя положения о.ц.м. тела, нанести удар снизу левой в туловище, затем сделать защитные движения уклоном влево, потом вправо, при последнем движении о.ц.м. тела должен располагаться на правой ноге; не меняя положения о.ц.м. тела, нанести удар снизу правой в голову.

8. И.П. 7-е упражнение выполняется в зеркальном изображении.

9. 7-е и 8-е упражнения выполняются попеременно.

10. И.П. Перенос о.ц.м. тела на левую ногу; не меняя положения о.ц.м. тела, нанести удар снизу левой в туловище, затем сделать уклон влево, потом вправо и нанести комбинацию из двух ударов: снизу правой в туловище (при этом ударе о.ц.м. тела распределяется на обе ноги равномерно), боковой левой в голову (в конечной фазе удара пальцы кулака направлены к боксеру, а тыльная сторона перчатки к противнику). В этой комбинации ударов акцент делается на первом и третьем ударе.

11. И.П. То же самое выполняется в зеркальном изображении.

12. 10-е и 11-е упражнения выполняются попеременно.

13. И.П. Перенос о.ц.м. тела на левую ногу; не меняя положения о.ц.м. тела, нанести удар снизу левой в туловище, затем сделать уклон влево, после которого нанести боковой удар левой в голову с переносом о.ц.м. тела на правую ногу, затем «упасть» — присесть на правой ноге, т. е. сделать защитное движение приседанием, и потом сделать уклон влево. Каждый удар наносится сильно.

14. И.П. 13-е упражнение выполняется в зеркальном изображении.

15. 13-е и 14-е упражнения выполняются попеременно.

16. И.П. Перенос о.ц.м. тела на левую ногу; не меняя положения о.ц.м. тела, нанести удар снизу левой в туловище, затем сделать уклон влево, после которого нанести боковой удар левой в голову с переносом о.ц.м. тела равномерно на обе ноги и затем сделать защитные движения уклонами влево, вправо. В этом упражнении, как и в предыдущих, наносятся только сильные, акцентированные удары, при этом особое внимание уделяется положению правой руки, кулак которой должен во всех фазах выполнения данных упражнений страховать подбородок.

17. 16-е упражнение выполняется в зеркальном изображении.

18. 16-е и 17-е упражнения выполняются попеременно.

19. И.П. Перенос о.ц.м. тела на левую ногу; не меняя положения о.ц.м. тела, нанести сильный удар снизу левой в туловище, затем сделать уклон влево и нанести комбинацию ударов: снизу левой в туловище (без акцента), боковой или короткий прямой правой в голову (сильно с акцентом).

20. 19-е упражнение выполняется в зеркальном изображении.

21. И.П. Перенос о.ц.м. тела на левую ногу; не меняя положения о.ц.м. тела, нанести сильный удар снизу левой в голову, затем сделать уклон влево, вправо, нанести неакцентированный удар снизу правой в туловище с переносом о.ц.м. тела равномерно на обе ноги и потом боковой

левой в голову с переносом о.ц.м. тела на правую ногу, после удара сделать защитное движение приседанием.

22. 21-е упражнение выполняется в зеркальном изображении.

23. 21-е и 22-е упражнения выполняются попеременно.

24. И.П. Уклон влево, нанести боковой удар левой в голову с переносом о.ц.м. тела на правую ногу, после удара, не меняя положения о.ц.м. тела, сделать защитное движение приседанием и затем нанести сильный удар снизу правой в голову, потом сделать защитное движение приседанием.

25. 24-е упражнение выполняется в зеркальном изображении.

26. 24-е и 25-е упражнения выполняются попеременно.

Все вышеперечисленные упражнения выполняются боксером в положении фронтальной стойки. Этот вариант позиции более легкий в плане обучения боксеров ближнему бою.

### Передвижения боксера на ринге<sup>1</sup>

Чтобы избежать брака в обучении передвижениям на ринге, рекомендуется использовать геометрические фигуры, воображаемые или нарисованные на полу. Опыт работы с начинающими боксерами позволяет утверждать, что работа «на фигуре» действительно концентрирует внимание на выполнении задания. Для примера рассмотрим занятие в квадрате (сторона квадрата равна среднему шагу боксера).

Перед боксером ставится задача — совершенствовать боевую стойку в передвижении приставным шагом вперед, в сторону, назад. Определим отправную точку (допустим, в правом нижнем углу квадрата). Движение — в правый верхний угол. Тренер следит за сохранением стойки, замечая при этом, что линия квадрата остается между ступнями боксера. В правом верхнем углу спортсмен фиксирует боевую стойку, исправляя ошибки, продолжает движение в левый верхний, затем в нижний угол.

Как видно из схемы, любой угол квадрата (рис. П.1, а—г) может стать отправной точкой. На этом же упражнении можно совершенствовать удары и защитные действия. В частности, предлагается такой вариант: 1) боксер находится в левом нижнем углу квадрата; 2) наносит прямой левой в атаке, передвигаясь в левый верхний угол; 3) выполняет любую защиту (уклон, нырок, подставку, отклон назад); 4) следующее движение — шаг в сторону (из левого верхнего в правый верхний); 5) защита; 6) удар правой в отходе, передвигаясь по квадрату из правого верхнего угла в правый нижний угол; 7) защита туловищем; 8) шаг в сторону в боевой стойке (к исходной позиции).

Таким образом, в одном упражнении боксер решает три задачи: совершенствует маневр, отрабатывает защиты, оттачивает быстрые удары в движении.

Боксеру, особенно юному, очень сложно контролировать себя. Тренер, давая задания «на фигуре», прежде всего должен обращать его вни-

<sup>1</sup> В. В. Лисицын, старший тренер женской сборной команды РФ, заслуженный тренер России, мастер спорта СССР.

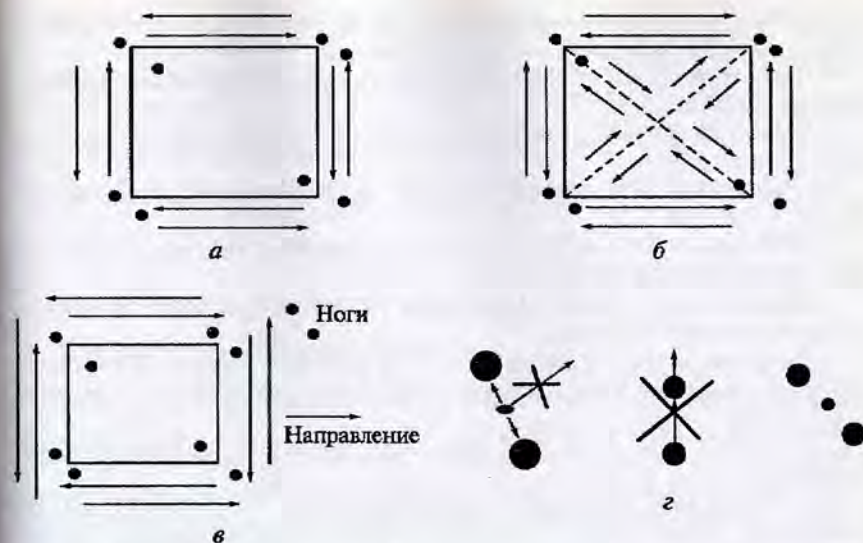


Рис. П.1, а—г. Геометрические фигуры, используемые в обучении передвижениям на ринге

мание на постановку ног в любой точке. Именно через движения ног спортсмен концентрируется на выполнении защитных и атакующих действий.

Совершенствуя технические приемы, боксер придерживается трех правил: 1) проекция центра тяжести спортсмена должна находиться между стопами и при движении смещается только к одной из них, но не в сторону; 2) ноги не должны быть на одной линии по отношению к противнику; 3) проводя удары, боксер должен выполнять вращательное движение туловищем только по вертикальной оси, не падая вперед или в сторону.

Работа «на фигуре» позволяет тренеру и боксеру выполнять любое техническое движение сложной комбинации и легко исправлять брак в технике. Важно помнить, что здесь предполагается множество повторений и это качественно влияет на формирование технических навыков. Применение принципа «от простого к сложному» — это усложнение задания не только на определенной фигуре, но и самой фигуры.

Прежде чем выполнить любое задание «на фигуре», боксеру необходимо хорошо продумать все движения и при их выполнении постоянно контролировать себя. Самоконтроль вызывает интерес у боксера к тренировкам и увлекает его в творчестве.

За короткий период спортсмен, как правило, запоминает и выполняет «на фигуре» очень сложные технические комбинации (50 и более движений), включая передвижения, защиты, удары. Это благотворно влияет на формирование специальных боевых навыков.

При достаточном арсенале приемов боксер имеет возможность совершенствовать различные тактические варианты, которые вполне мо-

гут возникнуть в соревновательном поединке. Эти приемы можно классифицировать в зависимости от движений ног:

— «атака вперед» — боксер шагает на соперника, применяя удары и защитные действия;

— «работа на отходе» — боксер движется назад с ударами и защищается;

— «контратака» — боксер защищается в движении с последующей атакой;

— «встречная атака» — быстрым ударом, разгадав намерение противника, боксер опережает его атаку;

— «финт-атака» — боксер обманным движением раскрывает защиту противника и сразу атакует;

— «повторная атака» — характеризуется умением боксера после удачной атаки продолжать наступление и добавлять новую атаку, затем еще одну или две;

— «ближний бой» — боксер применяет защиты и удары вблизи от противника.

Любой тактический вариант подразумевает ряд технических навыков (движений). Задача тренера — обратить внимание юных боксеров на тесную связь технических приемов с тактическими хитростями в бою. Работа «на фигуре» — эффективное средство для быстрого усвоения и совершенствования тактических вариантов. В качестве примера предлагаем провести занятие на этом же «квадрате». Правый нижний угол считаем отправной точкой. Задание — отработать прямой удар левой в атаке. Исходная позиция — боевая стойка в правом нижнем углу квадрата. Боксер наносит прямой левой с шагом, передвигаясь в правый верхний угол, в котором принимает боевую стойку, затем продолжает двигаться по квадрату. В данном случае спортсмен выполняет тактический вариант «Работа в атаке», включающий в себя три технических приема: боевую закрытую стойку — шаг вперед — удар левой (джеб). Боксер концентрирует внимание на выполнении тактического приема, а все остальные движения в этом случае нужно рассматривать как вспомогательные.

Очень важно в этом упражнении не останавливаться и не расслабляться после выполнения задания, а продолжать осмысленно двигаться «по фигуре» с готовностью в любой момент выполнить следующее задание. Такое занятие не позволит застаиваться на месте или скучать.

«На фигуре» могут совершенствоваться как простые тактические варианты (один удар или одна защита), так и сложные, в том числе серии. Например, в таком сочетании: атака — отход — встречная атака — повторная атака — защита — выход. В бою необходимо уметь переключаться с одного тактического варианта на другой, что очень важно в соревновательном бою.

Естественно, для отработки различных вариантов тренер и боксер выбирают ту фигуру, которая наиболее полно отвечает поставленной задаче.

В работе над «школой бокса» важно придерживаться принципа «от простого к сложному». Подбирайте фигуру и задание, которые соответствуют подготовленности боксера, провоцируя его на самостоятельный поиск в создании сложных комбинаций в домашних условиях. Учебно-

тренировочный процесс строится таким образом, чтобы максимально быстро закрепить усвоенные утром навыки. Важным моментом является связь между утренней и вечерней тренировками. Большая физическая и психологическая нагрузка в дни совершенствования технических приемов подразумевает переключение в другие дни недельного цикла (вторник, четверг, суббота) на другие виды подготовки (специальная физическая подготовка — ФСП, общая физическая подготовка — ОФП, восстановительные мероприятия, спортивные игры). Это позволяет быстрее восстановиться. Вся работа строится по принципу спирали, когда каждый новый микроцикл представляет собой усложненную работу.

## Правовые основы самообороны<sup>1</sup>

Практически ежедневно средства массовой информации — телевидение, радио, пресса — сообщают об очередных разбойных нападениях, которые сопровождаются не только нанесением людям телесных повреждений, но и убийствами. Нападения совершаются практически везде — на улицах, в парках, в подъездах и даже в общественных местах — транспорте, местах отдыха и т.д.

Поставить сотрудников правоохранительных органов и частных охранных предприятий для обеспечения правопорядка и предупреждения нападений везде, где может быть совершено нападение, практически невозможно. Поэтому каждый гражданин в целях собственной безопасности должен знать основные правила личной безопасности, чтобы избежать нападения: не ходить по безлюдным и темным улицам, паркам; не входить в темный подъезд одному; не садиться в лифт с незнакомыми людьми; не садиться в машину к частному извозчику; обходить большую компанию идущих навстречу подвыпивших молодых и даже взрослых людей и не стесняться убежать от них, если они готовы на вас напасть.

Кроме этого, каждый человек должен иметь хорошую физическую подготовку и владеть навыками самообороны, чтобы дать отпор нападающим в тех случаях, когда уйти, убежать нет возможности.

Хорошим средством самообороны являются приемы бокса. Защиты отбивами и уходами назад, нырками позволяют защититься от ударов не только руками, ногами, но и ножом, палкой, бутылкой, а также выбить пистолет, если нападающий угрожает оружием. Точный удар по подбородку позволит нокаутировать нападающего, масса тела которого в 2—3 раза превышает ваш собственный. Хороший боксер (уровня 1-го спортивного разряда и выше) может нанести за секунду 2—3 нокаутирующих удара и поразить двух-трех нападающих, ведь нападают чаще всего одновременно несколько человек.

Можно привести много убедительных примеров из жизни боксеров, но достаточно сказать, что автору этих слов самому неоднократно приходилось защищаться от нападающих (в некоторых случаях их количество доходило до 4—6 человек) и в 18 случаях нападающие были оста-

<sup>1</sup> Н. Ф. Герела, директор Северо-Западного центра подготовки охранников (Санкт-Петербург).

новлены ударом по подбородку (15 человек оказались в нокаутах, 3 — в тяжелых нокаутах).

Во всех случаях самооборона была правомерной (нападения пытались совершить, как правило, двое и более человек, нападения были реальные — нападающие были готовы ударить, а в некоторых случаях и пытались нанести удар). Тем не менее не раз автору приходилось доказывать в правоохранительных органах и даже в суде правомерность самообороны.

Известны случаи, когда защищающиеся боксеры не могли доказать правомерность самообороны и были осуждены на различные сроки. Поэтому, чтобы не допустить превышения пределов необходимой обороны и из защищающегося не превратиться в правонарушителя, каждый боксер должен досконально изучить основное содержание статей 37 и 38 Уголовного кодекса Российской Федерации и строго придерживаться прописанных в них положений.

### Статья 37. Необходимая оборона

1. Не является преступлением причинение вреда посягающему лицу в состоянии необходимой обороны, т. е. при защите личности и прав обороняющегося или других лиц, охраняемых законом интересов общества или государства от общественно опасного посягательства, если это посягательство было сопряжено с насилием, опасным для жизни обороняющегося или другого лица, либо с непосредственной угрозой применения такого насилия.

2. Защита от посягательства, не сопряженного с насилием, опасным для жизни, либо с непосредственной угрозой применения такого насилия, является правомерной, если при этом не было допущено превышения пределов необходимой обороны, т. е. умышленных действий, явно не соответствующих характеру и опасности посягательства.

3. Право на необходимую оборону имеют в равной мере все лица независимо от их профессиональной или иной специальной подготовки и служебного положения. Это право принадлежит лицу независимо от возможности избежать общественно опасного посягательства или обратиться за помощью к другим лицам или органам власти.

С учетом изменений, внесенных в эту статью, каждый гражданин имеет право на защиту при угрозе его жизни и здоровью, может защищаться любым способом и причинить нападающему любой вред (вплоть до убийства).

Однако эти действия будут правомерны только в том случае, если не будет допущено превышение пределов необходимой обороны. Чтобы не допустить превышения пределов необходимой обороны, нужно знать три основных условия правомерности необходимой обороны.

Первое условие — наличие опасности для жизни и здоровья самого защищающегося, его близких или даже незнакомых людей, которых он решил защищать.

Второе условие — нападение уже началось (нападающий наносит удар) или явно должно начаться — нападающий идет на вас с ножом или каким-то подручным предметом; замахивается для нанесения удара рукой или ногой; пытается вас захватить; принимает боевую стойку или угрожает словами с явными признаками воплотить свою угрозу в

действие. В этих случаях вы имеете право на самооборону и ваши действия будут правомерны. Если же нападающий успел вас ударить или вырвать у вас сумку, телефон и убегает, а вы догоняете его и наносите ему тяжкие телесные повреждения, то ваши действия будут неправомерными. Они классифицируются как превышение необходимой обороны, так как в данном случае угрозы вашей жизни и здоровью уже не было.

В таких случаях вы должны задержать правонарушителя и передать его правоохранительным органам. Если же при задержании он оказывает вам сопротивление, угрожающее вашей жизни и здоровью, вы действуете, как в состоянии необходимой обороны.

### Статья 38. Причинение вреда при задержании лица, совершившего преступление

1. Не является преступлением причинение вреда лицу, совершившему преступление, при его задержании для доставления органам власти и пресечения возможности совершения им новых преступлений, если иными средствами задержать такое лицо не представлялось возможным и при этом не было допущено превышения необходимых для этого мер.

2. Превышение мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление, признается при их явном несоответствии характеру и степени общественной опасности совершенного задерживаемым лицом преступления и обстоятельствам задержания, когда лицу без необходимости причиняется явно чрезмерный, не вызываемый обстановкой вред. Такое превышение влечет за собой уголовную ответственность только в случаях умышленного превышения вреда.

Третье условие правомерности необходимой обороны — ваши защитные действия должны быть соизмеримы с действиями нападающего и явно не превышать их.

Например, на вас нападает хилый подросток или человек с явными признаками инвалидности, а вы — спортсмен или просто физически более сильный человек, бьете его рукой или ногой и наносите тяжкие телесные повреждения — это будет явным превышением необходимой обороны.

Если же этот подросток или инвалид нападает на вас с ножом или каким-то подручным средством (камнем, бутылкой и т. д.) или их несколько (групповое нападение), вы можете защищаться любым способом и причинить нападающим любой вред.

В этом случае ваша защита будет правомерной.

### Резервы выносливости<sup>1</sup>

На основании многолетних исследований и наблюдений автор пришел к заключению о возможности повышения скоростной выносливости спортсменов за счет совершенствования функции расслабления мышц. Известно, что длительность поддержания высокой работоспособности в значительной мере зависит от рационального расходования энергии —

<sup>1</sup> Ю. В. Высочин, доктор медицинских наук, профессор СПбГУ.

экономизации работы, т.е. от скорости протекания восстановительных процессов в работающих мышцах.

Экономизация работы может быть достигнута несколькими путями:

– включением в работу только тех групп мышц, которые принимают в ней участие. Это так называемый принцип экономии мышечной массы, широко известный в физиологии труда. Как показали исследования, излишняя напряженность второстепенных групп мышц, например жевательных или трапециевидных, отрицательно сказывается на скорости и силе сокращения разгибателей голени и более чем в два раза снижает скорость их расслабления;

– путем выбора и реализации оптимального темпа движений. Следует считать экономически невыгодным как замедленный, так и очень быстрый темп движений, поскольку в этих случаях мышцы-антагонисты работают одновременно и противодействуют друг другу. Оптимальным следует считать средний темп, если мышцы обладают высокой скоростью расслабления;

– на продолжительность интенсивных движений оказывает влияние также скорость восполнения растрачиваемых энергетических ресурсов. Как известно, энергия мышечных сокращений является производной от расщепления АТФ (аденазинтрифосфорной кислоты), запасы которой в мышцах ограничены. Поэтому при длительной работе необходимо, чтобы в период между сокращениями, т.е. в период расслабления, происходил непрерывный ресинтез АТФ, который в присутствии кислорода в десятки раз эффективнее. Обеспечивающая кислород аэробная способность зависит от многих факторов, однако произвольному управлению поддается, пожалуй, лишь изменение объема активных мышечных масс, т.е. в работу включаются только те группы мышц, которые принимают в ней непосредственное участие. Это должно привести и к большему поступлению крови, а вместе с ней и кислорода к работающим мышцам, и к более эффективному ресинтезу АТФ в аэробных условиях, т.е. к повышению скорости восстановительных процессов;

– большее поступление кислорода к работающим мышцам достигается и за счет повышения периферического кровотока при увеличении скорости расслабления мышц. Установлено, что даже при небольшом напряжении мышц (20—30 % от максимального) в них происходит снижение кровотока, а при напряжении 60—80 % он полностью прекращается. Зато в период расслабления мышц кровоток в них возрастает в 15—16 раз.

Таким образом, чем лучше спортсмен владеет функцией расслабления мышц, тем экономнее он сможет расходовать энергию и быстрее восполнять растрачиваемые энергетические ресурсы, иначе говоря, будет обладать большей скоростной выносливостью. Экономизацию движений можно рассматривать как результат совершенной техники выполнения специальных двигательных действий, что возможно в итоге целенаправленной, продолжительной технической подготовки спортсмена.

Интегральный подход к развитию способности можно дополнить методикой избирательного ее формирования.

*Методика развития способности.* Принцип подбора упражнений и составления заданий для развития способности заключается в периодиче-

ском 5-секундном напряжении с последующим быстрым расслаблением как мышечных групп, так и отдельных мышц. Такие упражнения можно выполнять в любых условиях, желательно ежедневно, повторяя каждое упражнение по 5—10 раз в одной серии. Эффект возрастет, если упражнения (двигательные действия) будут схожи по структуре со специальными боксерскими положениями, движениями и действиями.

## Организация и содержание начального обучения боксу<sup>1</sup>

**Особенности учебно-тренировочного процесса с начинающими боксерами-студентами:**

1) контингент занимающихся (студенты I курса — это молодые люди от 17 до 23 лет и более, имеющие разную физическую подготовку, социальное положение и др.);

2) программа физического воспитания в высшем учебном заведении предусматривает два занятия в неделю по 1,5 ч, однако изменения в организации вследствие тренировочной нагрузки сохраняются 2—3 суток; это означает, что каждая следующая тренировка начинается как бы с нуля;

3) учебно-тренировочный процесс включает в себя образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. В ходе спортивной тренировки одновременно решать их сложно (например, задачу развития выносливости в физической подготовке и оздоровление). Поэтому на практике они решаются последовательно с учетом контингента и других обуславливающих факторов;

4) индивидуальные особенности занимающихся (возраст, подготовленность, физическое состояние и пр.).

Данные особенности должны иметь отражение в цели, задачах, организации и содержании учебно-тренировочного процесса.

*Цель учебно-тренировочного процесса* — формирование физической культуры личности средствами олимпийского вида спорта — бокса.

*Задачи учебно-тренировочного процесса:*

1) вооружение занимающихся знаниями, умениями и навыками бокса, а также других видов спорта (легкой атлетики, плавания, лыжного спорта). Выполнение контрольных нормативов;

2) воспитание гражданина: развитие волевых качеств, нравственных убеждений и навыков поведения; формирование коллектива группы;

3) комплектование учебных групп из числа студентов основной медицинской группы. Выполнение требований оздоровительной направленности занятий.

*Средства, методы, принципы.* Основными средствами тренировки являются физические упражнения. В каждом виде спорта упражнения классифицируются на:

1) соревновательные (специальные);

2) специально-подготовительные;

3) общеподготовительные.

<sup>1</sup> Подчицалов В.А., Юденко В.В. Методические указания по организации и содержанию начального обучения боксу студентов I курса СПбГУ. — СПб., 2003.

Соревновательные упражнения — это движения и двигательные действия спортивной специализации. В боксе к ним относятся все приемы, которыми боксер ведет бой на ринге.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы, части, варианты специальных действий.

Общеподготовительные упражнения направлены на общую подготовку спортсмена.

Эффективность применяемых средств определяют методы упражнения. К наиболее представительным классам методов спортивной тренировки относятся:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод;
- 3) соревновательный метод.

Руководством к использованию тренировочных средств и методов являются принципы — положения, отражающие общие закономерности физического воспитания и служащие ориентирами поступательного движения.

Учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию — процесс педагогический, поэтому он базируется на общих дидактических принципах — сознательности и активности, систематичности и постепенности, доступности и прочности.

Наряду с этим учитываются и специфические закономерности учебно-тренировочного процесса:

- единство всех сторон подготовки;
- непрерывность процесса;
- постепенное увеличение требований;
- волнообразность нагрузок;
- цикличность процесса;
- направленность к высшим достижениям.

#### Решение оздоровительных задач в процессе физического воспитания студентов.

Основными составляющими оздоровительной работы с начинающими боксерами-студентами являются медицинский и гигиенический виды контроля.

Медицинский, или врачебный, контроль — это область специальных медицинских знаний о состоянии здоровья и физического развития лиц, занимающихся физкультурой и спортом. *Врачебный контроль* в процессе занятий способствует повышению работоспособности и функциональных возможностей организма занимающегося. В группах основного отделения медицинский осмотр занимающихся должен производиться дважды в течение учебного года.

Простейшие *индикаторы отклонений* в состоянии здоровья человека:

- повышенная температура тела;
- увеличенная частота сердечных сокращений в покое;
- усиленное потоотделение;
- бледность;
- цианоз (посинение) губ;
- сыпь на коже;
- сонливость;

- депрессия;
- потеря аппетита и др.

*Гигиенический контроль* предполагает нормирование тренировочной нагрузки (в боксе это особо касается параметров психической напряженности специфичных заданий и упражнений), санитарно-гигиенических условий занятий (время, плотность, содержание тренировочной работы, гигиена мест и условий занятий: площадь, температура, освещенность и т. п.), одежды и обуви занимающихся.

#### Воспитательная работа в процессе занятий по физическому воспитанию.

*Нравственное воспитание* — процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения. Мы не формируем, а несколько изменяем некоторые понятия о морали занимающегося, следует оговориться, что здесь речь идет о коррективах тех сторон и проявлений его нравственности, которые проявились в новой среде его деятельности — боксерской, боевой обстановке.

Основные задачи нравственного воспитания в процессе учебно-тренировочных занятий.

1. Вооружение занимающихся соответствующими ситуациями знаниями нравственных норм и принципов.

2. Перевод этих знаний (путем необходимого количества повторений) в привычки практического поведения.

Наиболее действенные формы воспитательной работы — воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий и воспитательная работа в спортивном коллективе.

Основными методами воспитания в процессе учебно-тренировочных занятий являются:

- методы упражнения и приучения (многократные повторения);
- методы поощрения и наказания (соответственная оценка действий);
- требовательность как прием, приучающий к активной работе;
- положительный пример;
- метод разъяснения (объяснения, указания и т. д.).

*Воспитательная работа в спортивном коллективе* проводится на занятиях по физическому воспитанию с помощью основного ядра коллектива, созданного из надежно мотивированных и стабильно посещающих занятия студентов. Несмотря на малочисленность этого ядра (5—8 человек), оно оказывает существенное влияние на нравственный климат в группе.

Успех воспитательной работы во многом определяет личность преподавателя по физическому воспитанию (у нас — боксу), который должен иметь, по мнению специалистов (Марков К. К., 1999), следующие характеристики:

- а) быть мастером своего дела, профессионалом;
- б) разбираться в других видах спорта, чтобы быть новатором, творцом в своем виде;
- в) знать анатомию, физиологию, педагогику, психологию и другие дисциплины, помогающие ему в работе;
- г) быть высоконравственным человеком, личностью в обществе.

*Волевая подготовка.* Сущность воли заключается в способности человека сознательно управлять интеллектуальной, эмоциональной и двигательной сторонами своего поведения. И. М. Сеченов писал, что воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движением, это деятельная сторона разума и морального чувства. Поэтому целенаправленное формирование и совершенствование волевых качеств человека является составной частью многогранной работы по его всестороннему воспитанию.

Основными волевыми качествами являются: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Главный принцип и условие *методики развития воли* — преодоление препятствий. Препятствиями считаются объективные и изменяющиеся условия внешней среды и внутреннего состояния организма, являющиеся помехой в достижении намеченной цели.

Помехи «от бокса» в жизни начинающего боксера должны контролироваться в воспитательных целях. Контроль заключается в обеспечении со стороны преподавателя *постепенного нарастания* количества и степени трудности естественных и искусственных препятствий.

### **Формирование физической культуры личности средствами спорта.**

#### *План занятий (1-й семестр)*

#### **Сентябрь (16 ч)**

Занятия 1, 2 — лекции, тема 1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, тема 2: Социально-биологические основы физической культуры.

Занятия 3—8 — легкая атлетика.

Методические рекомендации:

- укомплектовать группы;
- провести собеседование по требованиям учебного процесса и зачета по физическому воспитанию;
- вооружить необходимыми умениями и навыками по легкой атлетике;
- принять контрольные нормативы.

#### **Октябрь (18 ч)**

Занятие 9. Бокс, историческая справка. Практика: учебная стойка (у.с.), упражнения в у.с.

Занятие 10. Бокс в России, Санкт-Петербурге. Практика: боевая стойка (б.с.), упражнения в б.с., передвижение боксерским шагом.

Занятие 11. Студенческий бокс в СПбГУ. Практика: удар прямой левой в голову, приемы защиты (подставка, шаг назад).

Занятие 12. Техника бокса: дальняя дистанция и прямые удары — удар прямой левой в голову, защита уклоном.

Занятие 13. Тактика бокса: атака и контратака (ответная форма) — удар прямой левой в голову, ответная контратака.

Занятие 14. Техника бокса: прямые удары, обманные действия — удар прямой левой в туловище, защита подставкой, шагом.

Занятие 15. Тактика бокса: атака и встречная форма контратаки — удар прямой левой в туловище навстречу, защита уклоном.

Занятие 16. Техника бокса: прямые удары, условный бой, практика финтов.

Занятие 17. Техника бокса: прямые удары, прямой удар левой рукой.

Методические рекомендации:

- контроль ошибок в технике б.с.;
- контроль ошибок в технике прямых ударов;
- работа над приемами защиты;
- внимание к работе в парах;
- постоянное напоминание о необходимости самостоятельной работы в формах утренней зарядки и упражнений с имитацией техники бокса.

#### **Ноябрь (16 ч)**

Занятие 18. Техника бокса: прямые удары прямой правой в голову, приемы защиты (подставка, шаг назад).

Занятие 19. Техника бокса: прямые удары прямой правой в голову, приемы защиты (отбив, уклон).

Занятие 20. Техника и тактика бокса: прямой удар правой, прямой удар правой в ответной форме.

Занятие 21. Защита от сильного удара — удар приемами защиты от удара прямой правой (подставкой, дистанцией); повторение пройденного.

Занятие 22. Техника бокса: удар прямой правой в туловище (подставка, шаг).

Занятие 23. Техника бокса: серии прямых ударов.

Занятие 24. Техника бокса: приемы защиты — подставка, дистанция.

Занятие 25. Техника и тактика бокса, условная боевая практика прямыми ударами.

Методические рекомендации:

- уделять повышенное внимание защите, особенно от сильных ударов;
- разъяснять смысл и тактику работы двумя руками;
- напоминать при серийной работе о связи рук и ног;
- напоминать о необходимости самостоятельных занятий.

#### **Декабрь (18 ч)**

Занятие 26. Правила соревнований по боксу: разрешенные удары и действия боксеров в соревновательном поединке. Отработка в парах технико-тактических заданий.

Занятие 27. Правила: права и обязанности участника соревнований. Приемы серийной работы.

Занятие 28. Правила: экипировка участника соревнований. Приемы защиты; повторение пройденного.

Занятие 29. Правила: формулы боя боксеров разного возраста и квалификации. Приемы контратаки, смена тактических форм работы.

Занятие 30. Правила: организация соревнований по боксу. Боевая практика прямыми ударами.

Занятие 31. Правила: взвешивание участников соревнований. Совершенствование в технике соревновательной деятельности (СД).



Занятие 32. Правила: командные соревнования и матчевые встречи. Боевая практика прямыми ударами.

Занятие 33. Индивидуальный стиль СД; направления индивидуально-го совершенствования боксера (физического, технического, тактического и др.). Основы индивидуального совершенствования.

Занятие 34. Индивидуальный стиль СД. Практика: индивидуальное совершенствование.

Занятие 35. Правила: соревнования боксеров-любителей.

Методические рекомендации:

- добиться понимания индивидуальности в боксе;
- способствовать пониманию собственной индивидуальности;
- вооружить умением исправлять свои ошибки;
- систематизировать основы знаний судейства в боксе.

*Зачетные требования*

1. Регулярно посещать занятия.
2. Владеть знаниями теоретического раздела программы.
3. Отвечать требованиям пройденного материала по объему и качеству.
4. Регулярно выполнять утреннюю зарядку, проводить самостоятельные тренировочные занятия.

План занятий (2-й семестр)

Февраль (14 ч)

Занятие 1. Лекция, тема 3: «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и здоровье человека».

Занятия 2—5: лыжная подготовка.

Занятие 6. Советские и российские боксеры на крупнейших соревнованиях мира. Повторение пройденного в I-м семестре.

Занятие 7. Виды соревнований по боксу. Ответная работа в парах.

Методические рекомендации:

- контролировать технику при повторении пройденного материала;
- при совершенствовании приемов ответной формы работы особое внимание обращать на атакующую и возвращающую работу ног.

Март (16 ч)

Занятие 8. Техника бокса: совершенствование техники прямых ударов.

Занятие 9. Правила: травматизм в боксе. Условная боевая практика (приемы защиты).

Занятие 10. Тактика бокса: совершенствование приемов ответной формы.

Занятие 11. Правила: обязанности секунданта. Условная боевая практика (ответная форма).

Занятие 12. Техника бокса: совершенствование техники передвижения.

Занятие 13. Правила: основы судейства. Условная боевая практика (передвижения).

Занятие 14. Тактика бокса: совершенствование приемов встречной формы.

Занятие 15. Правила: функции рефери. Условная боевая практика (встречная форма).

Методические рекомендации:

- закреплять решения задач совершенствования в последующих занятиях условной боевой практики;
- добиться устойчивого понимания временных параметров действий боксеров при ответной и встречной формах;
- неформально контролировать степень усвоения знаний правил соревнований по боксу.

Апрель (18 ч)

Занятие 16. Техника бокса: совершенствование приемов защиты.

Занятие 17. Правила: функции бокового судьи. Условная боевая практика (приемы защиты).

Занятие 18. Тактика бокса: атакующая манера ведения боя.

Занятие 19. Правила: системы начисления очков. Условная боевая практика (составляющие атаки).

Занятие 20. Техника бокса: приемы защиты атакующего боксера.

Занятие 21. Правила: нарушения (типы, характер). Условная боевая практика (атака).

Занятие 22. Тактика бокса: формы контратаки. Ответная форма работы на отходе.

Занятие 23. Правила: определение победителя. Условная боевая практика (контратака на отходе).

Занятие 24. Техника бокса: приемы защиты боксера при контратаке.

Методические рекомендации:

- вооружить устойчивыми знаниями и пониманием классов (атаки и контратаки и подклассов (ответная, встречная, опережающая при различных типах передвижения) тактических форм ведения боя;
- контролировать чистоту выполнения практических заданий по темам.

Май (18 ч)

Занятие 25. Правила: определение личных и командных мест. Условная боевая практика (контратака).

Занятие 26. Тактика бокса: встречная форма работы.

Занятие 26. Правила: организация соревнований по боксу. Боевая практика.

Занятия 27—30: легкая атлетика.

Занятия 31 и 32. Собеседование по тематике курса. Прием контрольных нормативов.

Методические рекомендации:

- систематический контроль посещаемости и успеваемости учащихся;
- своевременная реакция исключения (из правил).

*Зачетные требования*

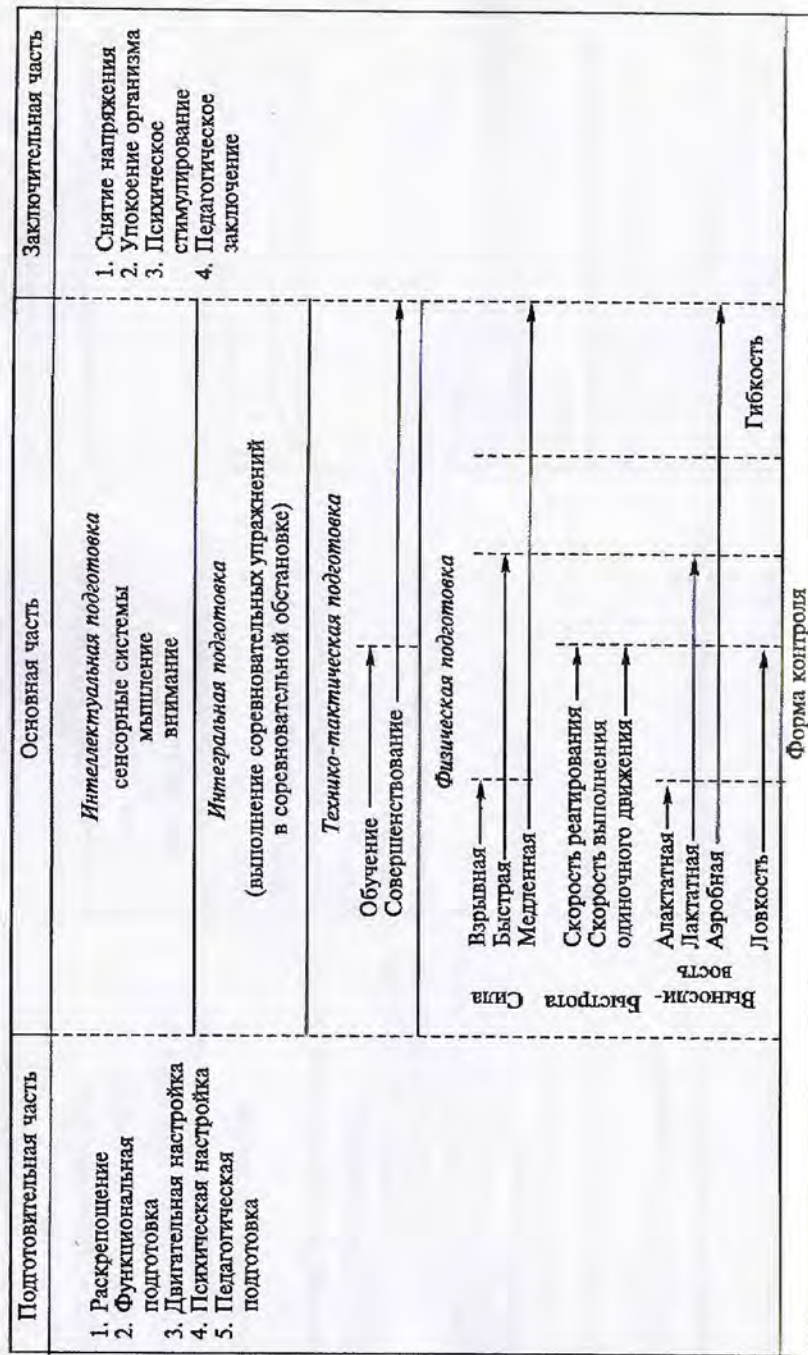
1. Регулярно посещать занятия.
2. Владеть теоретическими и практическими знаниями, умениями и навыками курса.
3. Сдать все контрольные нормативы (по легкой атлетике, лыжному спорту и плаванию).
4. Принять участие в соревнованиях по боксу.

## Решение тренировочных задач

Задачи	Место решения	Время решения
Физическая подготовка: Воспитание силовых качеств: а) «взрывная» сила б) «быстрая» сила в) «медленная» сила Воспитание скоростных качеств (способности к быстрому реагированию и быстрому выполнению одиночного движения) Воспитание выносливости: а) алактатная выносливость б) лактатная выносливость	Начало основной части занятия Первая половина основной части В течение всего тренировочного занятия Начало основной части То же Первая половина основной части	До признаков падения скорости выполнения каждого силового упражнения До признаков падения скорости выполнения каждого силового упражнения — До первых признаков падения скорости выполнения упражнения и замедления реакции 3—4 повторения упражнения по 3—8 с с предельной интенсивностью и отдыхом между ними по 2—3 мин 3—4 повторения упражнения по 20 с — 2 мин с возможно высокой интенсивностью и отдыхом между ними до полного восстановления

в) аэробные возможности Воспитание ловкости Техническая и тактическая подготовка Обучение Совершенствование Интеллектуальная подготовка (тренировка сенсорных систем, памяти, мышления, внимания) Специальная техническая подготовка Воспитательная работа Оздоровительное направление Интегральная подготовка Педагогический контроль	В течение всего тренировочного занятия Первая половина основной части То же Основная часть В течение всего тренировочного времени В течение всего тренировочного времени и во внеурочное время То же В каждом тренировочном задании, в каждом упражнении Основная часть В течение всего тренировочного занятия	До признаков утомления До признаков утомления В прямой зависимости от сложности задачи В прямой зависимости от сложности задачи и общего количества тренировочных задач — — — — — По возможности непродолжительное решение каждой задачи подконтроля — залог его успешности
--	---	--

Последовательность решения каждой задачи в тренировочном занятии



Диагностика мотивации в спорте

*Инструкция.* Оцените, что вас привлекает в занятии спортом. Выберите нужный ответ и соответствующий балл впишите в графу «Баллы».

№ п/п	В занятии спортом меня привлекает	Баллы
1	Сам процесс тренировок («занимаюсь потому, что мне это нравится»)	
2	Возможность получения спортивного разряда	
3	Возможность укрепить здоровье	
4	Возможность общения с друзьями по команде	
5	Возможность соответствовать настояниям близких и знакомых	
6	Возможность получения спортивной формы и инвентаря	
7	Участие в соревнованиях (ощущение спортивного праздника)	
8	Возможность стать чемпионом школы, региона, города	
9	Возможность улучшить фигуру	
10	Возможность общения с конкретным человеком	
11	Возможность поддержать команду («если не я, то кто?»)	
12	Возможность поездок на сборы или на соревнования в другие города, страны	
13	Возможность выступить лучше, чем кто-то из знакомых	
14	Возможность развить физические качества	

<sup>1</sup> Методика разработана А. Н. Николаевым (СПб., 2003).

№ п/п	В занятии спортом меня привлекает	Баллы
15	Возможность встреч и знакомств с новыми людьми	
16	Освобождение от учебы или работы	
17	Возможность воспитать в себе характер, волю и др.	
18	Ощущение того, что здесь меня уважают	
19	Возможность заработать (в том числе получение премиальных, талонов на питание и др.)	
20	Ощущение того, что здесь — мои друзья	

Варианты ответов:

- 1 — совершенно не согласен(на).
  - 2 — не согласен(на).
  - 3 — не согласен(на), хотя и не уверен(а) в этом.
  - 4 — скорее не согласен(на), чем согласен(на).
  - 5 — скорее согласен(на), чем не согласен(на).
  - 6 — согласен(на), но с большими оговорками.
  - 7 — в основном согласен(на).
  - 8 — согласен(на).
  - 9 — совершенно согласен(на).
- Ключ к обработке данных.

Группы мотивов. Мотивация на:	Номера ответов
1) процесс занятий спортом	1, 7
2) спортивные результаты	2, 8, 13
3) самосовершенствование	3, 9, 14, 17
4) общение	4, 10, 15, 18, 20
5) долженствование	5, 11
6) материальное вознаграждение	6, 12, 16, 19

Для нахождения показателей выраженности каждой из групп мотивов (индекса мотивации — ИМ) необходимо найти среднее арифметическое по каждой из них.

1) ИМ на процесс занятий спортом = (Число баллов на ответ 1 + Число баллов на ответ 2) : 2;

2) ИМ на спортивные результаты = (2 + 8 + 13) : 3;

3) ИМ на самосовершенствование = (3 + 9 + 14 + 17) : 4;

4) ИМ на общение = (4 + 10 + 15 + 18 + 20) : 5;

5) ИМ на долженствование = (5 + 11) : 2;

6) ИМ на материальное вознаграждение = (6 + 12 + 16 + 19) : 4.

Для определения общего ИМСД необходимо сложить баллы по всем ИМ и разделить их на 6.

По окончании вычислений сравните данные 6) ИМ с аналогичными показателями друзей, товарищей.

### Кодекс спортсмена<sup>1</sup>

1. В каждом бою стремись захватить инициативу. Лучше нанести один удар и не получить ни одного, чем провести 5—6 и получить 3—4!

2. Наступай решительно и непрерывно. Считай наступление основным принципом своей тактики.

3. Действуй активно, не избегай острых положений в бою, не теряя времени на излишнее маневрирование, «подготовительные» действия, обоюдные захваты, пассивную защиту.

4. Будь уверен в излюбленных, тщательно отработанных ударах. Нанеси их решительно, сильно, акцентируй в точно намеченную цель.

5. Стремись вести бой в быстром темпе. Усиливай интенсивность действий в каждом раунде, особенно на его заключительной стадии.

6. При вынужденном отступлении соединяй с отходом назад сильные встречные удары. Искусно и четко защищайся, переходя от защиты к контратакам при каждом удобном случае.

7. Используй защитные действия как исходное положение для контратакующих действий с любой дистанции.

8. Решительно развивай атаки и контратаки сериями ударов.

9. Держись в бою уверенно и непринужденно. Избегай психологической скованности.

10. Боксируй корректно, но жестко.

11. Не веди долго разведку. После 10—15 с присмотришься и начинай действовать.

12. Вне ринга веди себя спокойно, уверенно, с достоинством.

13. Помни, что, когда смотришь бой противника, он кажется сложнее, чем на самом деле. В бою этот соперник проще.

14. Бурный натиск противника лучше всего остановить расчетливым точным ударом и тут же перейти в контратаку.

15. Будь хитрым в бою, но не будь шаблонным.

16. Помни, что не всегда выгодно встречать атаку противника контратакой. Иногда выгоднее от атаки уклониться.

17. Знай, что лучшая защита — атака!

<sup>1</sup> С. С. Щербаков — выдающийся советский боксер, 10-кратный чемпион СССР, финалист Олимпийских игр 1952 г., участник Великой Отечественной войны.

### Сила, быстрота и точность ударов, наносимых боксерами различных тактических типов и квалификации<sup>1</sup>

Удар — это резкий, сильный толчок или прикосновение к кому-нибудь с силой (Ожегов С. И., 1970). В механике ударом называется кратковременное взаимодействие тел, в результате которого резко изменяются их скорости. В зависимости от того, какая часть потенциальной энергии переходит в кинетическую, а какая рассеивается в виде тепла, различают три вида ударов:

- 1) вполне упругий удар;
- 2) неупругий удар;
- 3) не вполне упругий удар (Донской Д. Д., Заиорский В. М., 1979).

Исходя из этого удар боксера можно отнести к не вполне упругому, так как часть его максимальной силы гасится за счет амортизационных свойств суставов руки (Саркисян А. Х., 1979; Топышев О. П., Джероян Г. О., Печеркин Г. Ф., 1980; Хусьянов З. М., 1995) и демпфера боксерской перчатки (Циргиладзе И. В., Кургузов Г. В., 1986). В связи с этим ряд тренеров и специалистов считают, что для увеличения силы удара в момент соударения в кинематической цепи (плечо, предплечье, кисть) необходимо создать максимальную жесткость, блокируя при этом движения в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах посредством предельно сильного сжатия кулака. Вместе с тем снижение максимальной силы удара происходит за счет амортизационных свойств боксерских перчаток в зависимости от количества унций в них. Так, например, установлено, что 10-унцовые перчатки отечественного производства в достаточной мере снижают максимальную силу удара (табл. П. 3). Помимо этого установлено, что защитный шлем при направленном ударе в лобную или височную часть головы снижает максимальную величину силы удара в среднем на 33,5% (Циргиладзе И. В., Кургузов Г. В., 1986). Ранее к подобным выводам пришли чешские медики (Moskwa T., 1970).

В научно-методической литературе по боксу предложена следующая классификация ударов: прямые, боковые, снизу левой и правой рукой, наносимые как в голову, так и в туловище (Харлампиев А. Г., 1932; Ге-

Таблица П.3. Максимальная сила удара (кгс) в зависимости от веса перчаток

Статистический показатель	Ядро (6 кг)	Боксерские перчатки		
		8 унций	10 унций	12 унций
M	261,8	200,6	187,1	210,4
$\pm\sigma$	7,9	8,1	4,3	8,9
V	3 %	4,1 %	2 %	4 %

<sup>1</sup> З. М. Хусьянов — профессор Московского государственного горного университета.

ть А. Ф., 1934; Градополов К. В., 1924, 1951, 1965; Непомнящий К. И., 1940; Денисов Б. С., 1954; Романенко М. И., 1978).

Однако при этом специалисты выделяют в ударах только силу или быстроту и до настоящего времени не заслуженно мало внимания уделяли такому важному качеству, как точность. В то же время в правилах соревнований по боксу сказано, что засчитываются только точные удары, которые беспрепятственно дошли до цели. На основании этого представляется необходимым регистрировать в ударных движениях такие качества, как сила, быстрота и точность. С учетом перечисленных выше качеств, проявляемых боксером при нанесении ударов, мы предлагаем следующую классификацию ударных движений (рис. П.2).



Рис. П. 2. Классификация ударов с учетом силы, быстроты и точности

В то же время электромиографические исследования (Нарикашвили С. П. и др., 1962; Персон Р. С., 1965, 1969; Чхайдзе Л. В., 1970) свидетельствуют о двух типах ударных движений. Первый из них характеризуется одновременным напряжением мышц-антагонистов, и движение совершается как бы на «вожжах», что обеспечивает большую его точность и помехоустойчивость. Описанный удар получил название *небаллистический*.

Второй тип ударных движений — *баллистический*, эти действия характеризуются тем, что мышца-антагонист активна только в начале перемещения, а затем оно продолжает совершаться по инерции, антагонисты при этом расслаблены (Персон Р. С., 1965, 1969). Баллистический характер ударных движений не является обязательным для таких двигательных актов, как удар, но вместе с тем при нанесении удара опытным боксером последовательно включаются различные группы мышц, обеспечивающие наращивание скорости перемещения руки вплоть до ее соприкосновений с целью (Нарикашвили С. П. и др., 1962)<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Подробнее о биомеханических и биодинамических исследованиях движений боксера см. в кн.: Филимонов В. И. Теория и методика бокса. — М., 2006.

Обобщая вышеизложенное, можно заключить, что баллистические удары отличаются высокими показателями силы и быстроты, но недостаточно точны и редко достигают цели, а небаллистические удары характеризуются тем, что в них достигается максимальный силовой эффект с высокой точностью, но при этом скорость ударного движения намного ниже, чем при баллистических ударах.

Кроме этого, у боксеров следует выделить наиболее универсальный тип ударных движений — это *акцентированные* удары, в которых проявляются максимальные показатели силы, быстроты и точности.

Удары, в которых проявляются наивысшие показатели быстроты и точности, а силовой компонент очень низкий, называются *тактическими*. Главная задача этих ударов — выявление сильных и слабых сторон в технической подготовке противника. Кроме того, они позволяют «выводить из равновесия» и раскрывать оборону соперника. В основном тактическими ударами в совершенстве владеют боксеры очень высокой квалификации.

Для подтверждения приведем результаты исследований З.М. Хусьянова, А.И. Гаракяна (2000, 2001), в которых установлены достоверные различия в показателях силы, быстроты и точности ударов боксеров высокой квалификации ( $P < 0,01$ ). Так, например, по максимальной силе ударов можно разделить боксеров на сильных и слабых (табл. П.4).

Таблица П.4. Показатели максимальной силы ударов у сильных и слабых боксеров

Испытуемые (чел.)	Максимальная сила ударов (кгс)			
	без сигнала с места	на сигнал с места	на сигнал после отскока	на сигнал на точность
Сильные (30)	537,5	461,3	510,0	303,1
Слабые (50)	305,0	249,4	280,0	243,8

Из табл. П.4 видно, что сильные боксеры почти в два раза превосходят слабых по максимальной силе ударов, выполненных без сигнала с места, на сигнал с места, на сигнал после отскока, на сигнал на точность ( $P < 0,01$ ).

Большой интерес для практики бокса представляют данные табл. П.5, которые позволили разделить боксеров на быстрых и медленных по результатам тестирования сенсомоторной реакции и максимальной скорости удара, зафиксированным при нанесении ударов на сигнал.

Данные таблицы свидетельствуют о большом превосходстве группы быстрых боксеров в показателях сенсомоторной реакции ( $P < 0,05$ ) и максимальной скорости удара ( $P < 0,01$ ) над более медленными спортсменами.

Для наиболее детального анализа показателей целевой точности необходимо их рассмотреть во взаимосвязи с характеристиками силы и быстроты ударов (табл. П.6).

Таблица П.5. Показатели сенсомоторной реакции и максимальной скорости ударов у быстрых и медленных боксеров

Испытуемые (чел.)	Время сенсомоторной реакции (с)			Максимальная скорость руки при ударе на сигнал
	при ударе с места	при ударе после отскока	при ударе на точность	
Быстрые (25)	0,477	0,825	0,558	15,1
Медленные (50)	0,618	0,913	0,695	8,8

Таблица П.6. Показатели силы, сенсомоторной реакции, максимальной скорости и целевой точности ударов у боксеров

Испытуемые (чел.)	Показатели удара с установкой на точность			Целевая точность удара — отклонение от центра мишени (мм)
	$F_{max}$ (кгс)	Время сенсомоторной реакции (с)	Максимальная скорость удара (м/с)	
Точные (30)	310,6	0,594	10,0	20,3
Неточные (50)	336,9	0,591	11,3	48,1

Показатели максимальной силы, сенсомоторной реакции и скорости ударов, нанесенных боксерами с установкой на точность, представленные в табл. П.6, не выявили достоверных различий ( $P < 0,05$ ) между группами спортсменов. Это объясняется тем, что в данных показателях эти группы оказались однородными. Однако в характеристиках целевой точности ударов установлены достоверные различия ( $P < 0,001$ ), а преимущество группы с точными ударами в меткости нанесения ударов достигает 57,8%, следовательно, полученные результаты исследования целевой точности ударов позволяют разделить боксеров на точных и неточных.

Исследованию влияния разных факторов на максимальную силу удара, посвящено большое количество научно-методических изданий. Мы остановимся лишь на тех из них, которые, как нам кажется, имеют наибольший интерес для практики бокса. О.П. Топышев и Г.О. Джероян (1978) констатируют, что максимальная сила удара зависит от ударной массы, скорости ее движения и времени соударения. Вместе с этим установлено, что сила удара во многом определяется весовой категорией, квалификацией и жесткостью кинематической цепи руки (кисть, предплечье, плечо).

Исследования В. И. Филимонова (1979) показывают что средние значения максимальной силовой характеристики прямого удара правой рукой у боксеров-нокаутеров равны 626,9 кгс, у игровиков — 422,8 кгс, у темповиков — 328,8 кгс.

При этом наиболее значительными для боксеров высшей квалификации являются:

- для нокаутеров — показатель реализационных возможностей;
- темповиков — количество ударов, нанесенных за 5 с;
- игровиков — величина импульса силы удара, выполненного после отскока с шагом вперед.

отскока с шагом вперед.

А. И. Качурин (1979) утверждает, чем выше квалификация боксера, тем совершеннее его способность управлять силой удара; так, у боксеров высшей квалификации после применения метода «срочной информации» точность воспроизведения силы удара возросла в среднем на 36,7 %.

Увеличение максимальной силы удара обусловлено определенной согласованностью работы звеньев тела в ударном движении, что подтверждено З. М. Хусяйновым (1983). Им также установлено, что максимальная сила удара у мастеров спорта и боксеров-нокаутеров зависит от разгибательного движения руки на 24 %, от вращательного движения туловища — на 37 % и от отталкивающего разгибания ноги — на 39 %.

Существенными факторами увеличения силы удара боксера являются высокие показатели уровня развития общих силовых и специальных скоростно-силовых способностей мышц рук и ног, а также способность мышц, участвующих в ударном движении, достигать максимальных усилий в минимальное время (Филимонов В. И., Хусяйнов З. М., Рыжевский О. Н., 1983).

Исследование структуры прямого удара при различных установках перед выполнением ударного движения позволило выявить, что оптимальным вариантом нанесения ударов является установка бить сильно и быстро (табл. П.7).

Таблица П.7. Скоростно-силовые показатели ударов у боксеров при разных установках перед ударом

Установка перед ударным движением	Максимальная сила удара		Время ударного движения	
	Мастер спорта	I разряд	Мастер спорта	I разряд
Сильно	90	93	0,33	0,46
Сильно—быстро	58	77	0,29	0,42
Быстро	42	53	0,21	0,33

Оценивая общие параметры ударного движения, следует указать, что сила удара у обоих исследуемых боксеров примерно одинакова, но время ударного движения мастера спорта значительно меньше (на 28 %), что свидетельствует о большей эффективности его действия в боевой обстановке

Таблица П.8. Влияние установки перед выполнением ударного движения на максимальную силу удара

Испытуемые (чел.)	Максимальная сила удара при различных установках (кгс)		
	на силу	на быстроту	на точность
Нокаутеры (11)	471	408,2	365,5
Игровики (40)	405,5	352,1	295,4
Темповики (30)	375,5	331,5	300
Мастера спорта (14)	445,7	388,9	339,6
КМСи I разряд (50)	400,1	340	298,6
Юноши: II—III разряд (56)	235,7	216,4	187,1

новке (Топышев О. П., Джероян Г. О., Базаев М. Г., 1974). Эти результаты характеризуют практику любительского бокса.

Большой интерес для тренеров и специалистов по боксу, на наш взгляд, представляют данные, показывающие влияние установки перед ударным движением на максимальную силу ударов боксеров разных типов и квалификации (табл. П.8). В результате исследования установлено, что наибольшие величины в силе удара достигаются при установке перед ударным движением на максимальную силу, а наименьшие показатели выявлены у боксеров, выполняющих удары с установкой на точность. Показатели максимальной силы удара, проявленной при установке на силу, превышают аналогичные характеристики при установках на быстроту ( $P < 0,05$ ) и точность ( $P < 0,01$ ), следовательно, в учебно-тренировочном процессе необходимо уделять большое внимание нанесению ударов с установкой сильно—быстро—точно.

Для более полного изучения влияния установки перед ударным движением на максимальную силу удара следует рассмотреть данные изменения сенсомоторной реакции боксеров в зависимости от условий выполнения ударного движения (табл. П.9).

Таблица П.9. Влияние установки на сенсомоторную реакцию боксеров

Испытуемые (чел.)	Время сенсомоторной реакции (с) при ударах с разными установками		
	на силу	на быстроту	на точность
Нокаутеры (11)	0,849	0,522	0,598
Игровики (40)	0,887	0,534	0,621
Темповики (13)	0,906	0,555	0,632
Мастера спорта (14)	0,840	0,531	0,608
КМСи I разряд (50)	0,890	0,588	0,646
Юноши: II—III разряд (56)	1,170	0,690	0,762

Результаты эксперимента свидетельствуют о значительном влиянии установки перед ударом на сенсомоторную реакцию. Больше времени затрачивается на подготовку выполнения ударов с установкой сильно ( $P < 0,01$ ) при сравнении с установками на быстроту и точность. Целесообразно в учебно-тренировочном процессе боксеров обращать внимание не только на совершенствование эффективности ударов при установке сильно—быстро, но и совершенствовать удары при условии их нанесения сильно—быстро—точно.

Обобщая полученные результаты, можно сделать следующие выводы.

1. Электромиографические исследования выявили два типа ударных движений, характерных для боксеров: баллистические и небаллистические удары.

2. Практика бокса позволила выявить боксеров, предпочитающих наносить сильные и слабые, быстрые и медленные, акцентированные и тактические удары в зависимости от преимущественного уровня развития у них тех или иных качеств.

3. Результаты исследований и практика бокса свидетельствуют, что боксеры делятся на точных и неточных по показателям меткости выполнения ударов. В связи с этим совершенствованию точности ударов в тренировочном процессе необходимо уделять повышенное внимание.

4. Максимальная сила удара зависит от различных факторов: весовой категории, ударной массы, времени соударения, квалификации, жесткости кинематической цепи руки (кисть, предплечье, плечо), принадлежности к технико-тактическому типу (нокаутер, игровик, темповик), способности к дифференцировке ударного движения, уровня развития общих силовых и специальных скоростно-силовых способностей, массой и плотностью боксерской перчатки, а также от величины «присоединенной массы» в момент выполнения ударного движения.

5. Установка перед нанесением ударного движения оказывает существенное влияние на максимальную силу удара.

6. Эффективность удара у боксеров необходимо совершенствовать при установке сильно—быстро—точно.

### **Тренажерные средства тренировки и контроля скоростно-силовой и технической подготовки боксеров<sup>1</sup>**

Современный уровень спортивных достижений требует совершенного владения техническим арсеналом, а также высокой степени развития скоростно-силовых качеств. В настоящее время невозможно достичь высшего спортивного мастерства без высокого уровня скоростно-силовой технической подготовки спортсмена, без применения тренажеров, моделирующих соревновательную деятельность спортсменов. Часто в процессе подготовки спортсменов высокого класса к ответственным соревнованиям традиционные средства тренировки не позволяют достичь необходимого уровня скоростно-силовой и технической подготовленности, т. е. такого уровня, которого требуют современные спортивные ре-

зультаты. В связи с этим встает вопрос о разработке нетрадиционных методов тренировки, в частности о создании более эффективных тренажеров, способствующих совершенствованию двигательных качеств в режиме соревновательной деятельности и сочетающих в себе метод сопряженного воздействия (Дьячков В. М., 1966). Большую ценность для тренеров и спортсменов высокой квалификации представляют тренажеры, снабженные устройствами контроля и регистрации параметров соревновательных движений.

Наиболее современными техническими средствами являются тренажеры с обратной связью и срочной информацией, они и позволяют совершенствовать различные стороны спортивной деятельности с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Тренажеры с обратной связью и срочной информацией помогают как тренерам, так и спортсменам обнаружить и устранить допущенные ошибки при выполнении упражнений. Эти тренажеры могут использоваться практически на всех этапах подготовки, начиная с начальной спортивной специализации и кончая этапом спортивного совершенствования. При этом рост спортивных достижений в результате улучшения техники и двигательных качеств возможен как у мастеров спорта высокого класса, так и у начинающих спортсменов.

С целью получения сведений по измерительным приборам и техническим средствам были проанализированы авторские свидетельства и патенты за 50 лет с 1930 по 1980-е годы. Охарактеризуем наиболее интересные тренажеры, предназначенные для применения в практике бокса.

Устройство для тренировки боксеров, разработанное и сконструированное А. Н. Муравчиком и С. Е. Смогилевым (1933) представляет собой вращающуюся площадку с установленной на ней фигурой боксера с подвижными руками. Кроме этого, устройство снабжено прибором электрической сигнализации точности попадания. Тренажер позволяет совершенствовать атакующие и защитные движения боксеров.

Для совершенствования быстроты реакции и точности попадания ударов в цель предлагается устройство Б. И. Пуссела (1935), представляющее собой укрепленный на стене полуцилиндрический кожух, в отверстиях которого утоплены подвижные мишени. Запуск программного устройства предусматривает выбрасывание мишеней из гнезд в определенной последовательности.

Во время тренировки на тренажере перед боксером ставится задача поразить все мишени. С. А. Ухин (1947) создал мишень в виде гидравлического мешка, снабженного прибором для регистрации силовых характеристик ударов. В качестве регистратора служит обычный манометр, шкала которого пересчитана в единицах силы (килограммах). При упражнении на мешке фиксируется силовая производительность ударов за любые отрезки времени.

Устройство, состоящее из манекена боксера, жестко закрепленного на подвижной площадке, предложил Е. L. Fortney (1958). С помощью данного тренажера можно отрабатывать удары в движении и встречные удары в голову и туловище под каждую руку манекена.

Устройство для регистрации ударов боксера (Марысаев Б. К., Фарфель В. С. и Лясота А. К., 1961) представляет собой тренировочный ме-

<sup>1</sup> З. М. Хусьянов.



шок с установленными на нем в определенном порядке сигнальными лампами и механическими датчиками, которые взаимодействуют с программным механизмом и регистрирующим самописцем.

Тренажер обеспечивает регистрацию и тренировку быстроты и точности реакции боксера.

Для повышения объективности судейства соревнований по боксу предложено устройство в виде емкостного датчика и передатчика импульсов, которые встроены в боксерскую перчатку и включены в цепь приемника, счетчика импульсов и самописца, установленных за пределами ринга (Королев Н. Ф., Ямпольский Ю. В., Бобылев Е. Г., 1970). При нанесении спортсменом ударов срабатывают датчики рук, параметры которых изменяются от силы удара. Сигналы с датчиков поступают в миниатюрные передатчики, затем высокочастотный импульс принимается антенным устройством и попадает в приемники. Далее на счетчики, которые подсчитывают количество импульсов, т.е. нанесенных ударов.

А. П. Бриллиандов (1971) предложил устройство для определения динамических качеств спортсмена, которое позволяет измерить время между ударами (или частоту ударов) и статическое время удара (длительность удара). Прибор состоит из двух мишеней, соединенных с электрическими контактами, замыкающими и размыкающими цепь электросекундомера, на котором фиксируется время между двумя последовательными ударами.

Механическая фигура боксера, сконструированная Е. G. Vicione (1974), снабжена электронной схемой управления движениями конечностей. Устройство может использоваться как для тренировки, так и для регистрации скорости, силы и точности ударов, а также времени реакции боксера. Электронная система обеспечивает возбуждение рук механической фигуры в определенной последовательности и в любое заданное время, что приближает условия тренировки с тренажерами к соревновательной деятельности.

Оригинальное устройство для совершенствования ударов и защиты от боковых ударов противника предложили С. Н. Терехов и Л. Л. Вержбицкий (1975). Оно состоит из следующих основных частей: упругой мишени, пружинных контактных элементов, пневмоцилиндра, трубопровода, клапана, источника сжатого воздуха, корпуса поршней и объекта для контрудара.

Регистратор силовых и временных параметров движения боксера разработан С. М. Hurley (1975). Устройство состоит из пружинного динамометра, регистрирующей аппаратуры системы фотодиодов и сигнальных ламп (красной и зеленой).

И. П. Дегтяров, В. А. Конопко, Н. Н. Кулаков, Б. Д. Маркман и др. (1976) предлагают устройство для измерения мощности ударов боксера, пневмоэлектрического датчика, усилителя, блока автоматического управления, измерения скорости ударов и блока умножения, устройства памяти.

Прибор позволяет в цифровом виде фиксировать мощность одиночного удара, суммировать мощности серии ударов, а также регистрировать количество ударов. Устройство рекомендуется применять для опре-

деления скоростных и силовых показателей при исследовании времени восстановления основных функций боксера.

В целях приближения тестирования к условиям тренировочного процесса создан регистратор силовых характеристик ударов боксера, выполненный в виде тренировочного мешка (Багреев В. В., Трахимович М. А., Королев В. П. и Фриндланд В. Р., 1976). В центре мешка размещены акселероматрические датчики, расположенные в трех взаимно перпендикулярных плоскостях, которые, по мнению авторов, позволяют фиксировать три составляющие вектора ударного ускорения центра массы боксерского мешка при нанесении по нему ударов. Устройство состоит из боксерского мешка, трех акселерометрических датчиков, аналоговой машины типа МН-10, усилителя, вычислителя, счетчика ударов и цифровых индикаторов. Устройство позволяет регистрировать количество ударов и их «тоннаж» за заданные промежутки времени. К недостаткам аппаратуры надо отнести ее громоздкость и техническую сложность в обслуживании.

Боксерский снаряд, предложенный Ю. В. Семеновым, Ю. Г. Паршагиным и Д. Н. Денискиным (1977), содержит модель фигуры боксера, состоящую из корпуса, покрытого мягкой обшивкой, верхних конечностей, упругих элементов (расположенных в корпусе), которые механически связаны с руками модели фигуры боксера. Тренажер позволяет повысить эффективность тренировки путем имитации реального боя, сочетая удары по корпусу модели боксера с одновременной защитой от встречных ударов.

Б. И. Бутенко и Ю. П. Кашурин (1978) предложили устройство для фиксации ударов, которое состоит из контактных датчиков, закрепленных на спортивной форме боксера и соединенных в отдельные зоны, связанные проводом с приемником, считывающим количество ударов по зонам и общее количество ударов. При этом на блоке индикации фиксируется результат боя. Данное устройство позволяет контролировать плотность ведения боя и повышать эффективность существа.

Оригинальный контрольно-обучающий боксерский робот для изучения пространственных, временных и силовых показателей, а также характеристик ловкости в ситуациях, приближенных к боевым, разработали А. А. Новиков, В. В. Трофимов, Ю. Н. Панкратов, Г. О. Джероян, Е. П. Паневин (1978).

Робот состоит из электропривода с редуктором, щитка механизма нанесения ударов, мишени, сигнальной лампы, вертикальной опоры, кривошипно-шатунного механизма, демпферного устройства и рамы. Тренажер может наносить прямые удары, а также выполнять движения вперед—назад, влево—вправо, вверх—вниз с одновременной автоматической регистрацией силовых характеристик ударов, точности попадания в мишень и времени целостной сенсомоторной реакции. Робот позволяет повышать эффективность тренировочного процесса путем имитации реальных действий противника.

Тренажерное устройство (Н. Е. Winterbottom, 1978) в виде боксерского мешка с установленным на нем манометром можно использовать как тренирующее средство для повышения силовой производительности ударов за любые отрезки времени.

А. Б. Лукашенко, В. Г. Большенков и В. С. Шапошников (1979) разработали устройство, содержащее секундомер, мишень и пульт управления, сигнальные лампы и контакты выбора направления удара. Оно предназначено для исследования быстроты реакции и точности ударов боксера. По мнению авторов, устройство позволяет совершенствовать также и тактические умения, тренируемые путем задания спортсмену определенного направления для выполнения ударов по мишени.

С помощью устройства (А. Б. Лукашенко и В. Г. Большенков, 1979), включающего в себя тренировочный шлем, пояс, реакционно-сигнальные лампы с контактами, пульт управления и электронный секундомер, предлагается совершенствовать точность ударов и защитную реакцию в условиях реального поединка, а также технико-тактическое мастерство у боксеров.

Для определения общего времени двигательной реакции, времени выхода информации в управляющие аппараты и его переработки, времени выхода информации к мышцам и времени мышечной активности длительности ударного воздействия предназначено устройство, разработанное Е. Т. Петренко, Л. С. Зайцевой, Э. Х. Габдуловой, А. В. Грабовым (1979).

Оно состоит из многоканальных усилителей переменного и постоянного тока, тензометрической платформы с системой световой индикации команды движения, малогабаритных акселерометров. Одновременно регистрируются команды движения окулограмма, электромиограмма рабочих мышц, тензограмма ударов, ускорения звеньев ударной кинематической цепи. Устройство дает возможность изучать межмышечную координацию, кинематические и динамические характеристики ударного движения и ударного взаимодействия.

В. Г. Поляков, А. И. Киселев, В. И. Горбунов и Ф. Я. Верховский (1979) создали измерительный комплекс, состоящий из датчиков угловых скоростей, пульта управления, блока питания, ударного динамометра и блока регистрации. Он позволяет регистрировать силовые характеристики и точность ударов, угловые ускорения звеньев тела, участвующих в ударном движении.

Устройство можно использовать как для обучения, так и для тренировки боксеров, контролируя при этом кинематические и динамические характеристики движения отдельных звеньев тела во время выполнения одиночных ударов и их серий.

Н. А. Худадов и Б. П. Сулов (1982) разработали электронный тренажер «Боксерская груша с внезапно появляющейся целью».

Комплексная методика регистрации ударных движений боксера была разработана В. И. Филимоновым и Ю. Д. Штаревым (1975) и впоследствии усовершенствована В. И. Филимоновым, З. М. Хусяиновым, Ю. Д. Штаревым (1983). Методика позволяет получить информацию в цифровом виде об основных параметрах ударного движения, ударного взаимодействия и времени сенсомоторной реакции.

Анализ источников, авторских свидетельств и патентов дает основание полагать, что наиболее перспективным направлением использования технических средств в боксе является метод сопряженного воздействия. Его реализация в тренировочном процессе позволяет одновременно развивать и совершенствовать скоростно-силовые способности и формировать рациональную технику у спортсмена.

## Исследования эффективности применения тренажера для совершенствования техники ударных движений боксеров<sup>1</sup>

Специальные наблюдения на тренировках, опрос боксеров и тренеров показали, что до настоящего времени в подготовке спортсменов почти не применяют упражнений, направленных на специальное развитие силы мышечных групп, участвующих в ударном движении. Следовательно, определенные резервы для совершенствования у боксеров скоростно-силовых качеств и для формирования рациональной техники ударов.

Применяемые в практике бокса толкание набивных мячей, ядер, камней, удары с отягощениями и гантелями хотя и оказывают общеразвивающее воздействие на мышечные группы, участвующие в ударном движении, но при этом не предоставляют возможности совершенствовать силу, быстроту и технику ударных движений одновременно.

С учетом изложенного, а также того, что в боксе до настоящего времени отсутствует научно обоснованная методика одновременного совершенствования рациональной техники ударного движения и развития скоростно-силовых способностей, был организован и проведен педагогический эксперимент, в котором эффективность применения в боксе сопряженного метода тренировки ударного движения изучалась с использованием специального тренажерного устройства, разработанного Хусяиновым З. М. (1983).

Тренажерное устройство состоит из следующих основных элементов (рис. П.4): каретки с ударной площадкой; направляющей с элементами регулировки высоты над полом; вертикальной стойки; упругого элемента (пружины); грифа с грузом; крепежных деталей с регулировкой высоты над полом.

При упражнении на тренажере реализуется ударный метод развития взрывной силы мышц, участвующих в ударном движении (Верхошанский Ю. В., 1970), путем сочетания уступающего и преодолевающего режимов работы с сохранением техники основного двигательного действия боксеров и обеспечением высокой степени сопряженности с основным соревновательным движением. С помощью тренажера можно совершенствовать прямые и боковые удары как в атаке, так и в контратаке на ближней, дальней и средней дистанциях.

Эксперимент проходил на этапе предсоревновательной подготовки боксеров Московского энергетического института к спартакиаде вузов Москвы. Тренировочные занятия для всех спортсменов экспериментальной группы проводились по строго стандартной программе, включавшей специализированный вариант тренировки на тренажере и позволявшей одновременно совершенствовать специальные скоростно-силовые способности и технику ударных движений боксера.

Методика выполнения упражнения на тренажере разработана с учетом общей методики развития скоростно-силовых качеств боксеров и совершенствования техники ударов на снарядах, принятой отечественной школой бокса.

<sup>1</sup> З. М. Хусяинов.

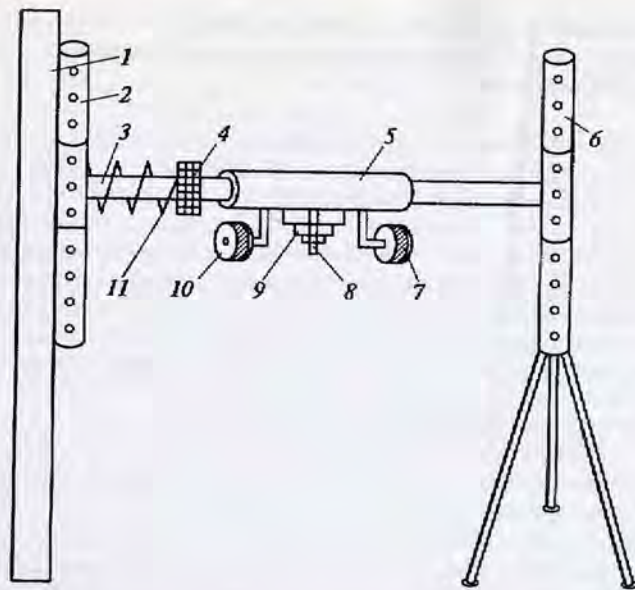


Рис. П.4. Схема специального тренажерного устройства конструкции З. М. Хусяйнова;

1 — стена; 2 — крепежные детали с регулировкой высоты над полом; 3 — направляющая с элементами регулировки высоты над полом; 4 — резиновая прокладка; 5 — каретка с ударной площадкой; 6 — вертикальная стойка; 7 — пористая резина; 8 — гриф; 9 — груз; 10 — ударная площадка из пористой резины; 11 — упругий элемент (пружина)

В эксперименте приняли участие две группы по 8 боксеров (экспериментальная и контрольная) высокой квалификации (КМС и I разряд). Средний возраст контрольной группы составил 20,7 года, а экспериментальной — 20,6 года, стаж занятий боксом спортсменов обеих групп — в пределах от 3 до 7 лет.

Педагогический эксперимент строился следующим образом. Три раза в неделю (вторник, четверг, суббота) спортсмены контрольной группы наряду с одинаковой для всех тренировочной работой (разминка, упражнение с партнером и на различных боксерских снарядах), кроме упражнений на тренажерах, выполняли в виде тренирующего упражнения толчки набивного мяча с боксерской стойкой сильнейшей рукой с установкой на одновременное проявление максимальной силы и быстроты. Основное внимание при этом обращалось на правильное выполнение ударного движения.

Методика выполнения тренирующего упражнения была следующей: спортсмены делали 60 толчков набивного мяча за один раунд (3 мин), после чего в течение 1 мин отдыхали, заполняя паузу упражнениями на расслабление и имитацией ударов. Всего боксеры выполняли 3 серии толчков набивного мяча, таким образом моделировалось время боксерского поединка (3 раунда).

Аналогичный режим выполнения тренирующего упражнения был и у боксеров экспериментальной группы, но вместо толчков набивного мяча они за 180 с наносили 60 прямых ударов правой рукой по ударной площадке тренажера. Технически неправильно выполненные удары не позволяли продолжить упражнение на тренажере.

Боксеры экспериментальной группы за 3 раунда также успевали выполнить 3 серии по 60 ударов с отдыхом после каждой серии (1 мин).

На время эксперимента боксерам контрольной группы запрещалось тренироваться на тренажере, а спортсменам экспериментальной — выполнять толчки набивного мяча.

Общая схема эксперимента, продолжавшегося 32 дня, была следующей: в течение 10 тренировочных занятий боксеры обеих групп, наряду с получением одинаковой тренировочной нагрузки, 3 раза в неделю в середине основной части занятия после упражнений с партнером на протяжении трех раундов выполняли упражнения на разных для групп снарядах: экспериментальная — использовали тренажер, контрольная — набивные мячи.

Степень воздействия нагрузки оценивалась по следующим показателям, зафиксированным на ударном динамометре (З. М. Хусяйнов, 1983): 1) максимальная сила удара, выполненного без сигнала  $F_1$ ; 2) максимальная сила удара, выполненного на световой сигнал  $F_2$ ; 3) суммарная сила трехударной серии  $\sum F_{yn}$ ; 4) суммарная сила ударов в пятисекундном тесте  $\sum F_{5c}$ ; 5) количество ударов, нанесенных за 5 с.

Для определения эффективности вышеописанных методик тренировки спортсмены тестировались трижды: за день до начала специальных упражнений (исходные дни), спустя 5 дней после окончания специальных упражнений и за 3 дня до начала соревнований (спустя 7 дней после окончания специальных упражнений).

Полученные результаты исследования подвергались математическому анализу с помощью критерия Стьюдента.

Из табл. П.10 следует, что наибольший показатель специальной силовой подготовленности боксеров экспериментальной и контрольной групп установлен на 8-й день прекращения специально организованных занятий (за 3 дня до соревнований), следовательно, в дальнейшем необходимо ограничиться обсуждением именно этих результатов. Так, например, показатель максимальной силы удара, выполненного без сигнала, в экспериментальной группе увеличился на 40,4 % ( $P > 0,01$ ), а в контрольной группе боксеров прирост менее существенный, всего лишь 6,9 % ( $P > 0,05$ ). По-видимому, для совершенствования скоростно-силовых характеристик ударов использование в тренировочном процессе боксеров тренажерного устройства оказывает более эффективное действие, чем набивные мячи, так как при упражнениях на тренажере сохраняется координационная структура ударного движения, в то время как при тренировке с набивными мячами имеются некоторые несоответствия техники прямого удара. Это обусловлено финальной фазой выталкивания набивного мяча, в которой наблюдается разжимание кисти, а при упражнениях с тренажером, наоборот, финальная фаза заключается в сжимании кисти. В связи с этим наибольший тренировочный эффект установлен при упражнениях на тренажере.

Таблица П.10. Среднегрупповые значения показателей ударов в экспериментальной и контрольной группах (кгс)

Группа	Момент исследования	Удар без сигнала	Удар на сигнал	3-ударная серия	Количество нанесенных ударов	5-секундный тест
Экспериментальная	Исходные данные	360,5	320,1	823,0	20	3521,4
	За 5 дней до соревнований	463,8	416,3	877,0	20	4071,0
	За 3 дня до соревнований	506,2	432,6	955,0	19	4775,0
Контрольная	Исходные данные	366,7	322,5	845,0	18,4	3631,3
	За 5 дней до соревнований	384,1	364,0	858,0	19,7	3798,9
	За 3 дня до соревнований	392,0	366,8	892,0	20,3	3866,7

Аналогичная картина наблюдается и в показателях максимальной силы удара, нанесенного на световой сигнал. В экспериментальной группе боксеров он увеличился на 35,1 %, а в контрольной — на 13,7 %. Из этого следует, что наибольший прирост силы удара в условиях лимита времени наблюдается у группы спортсменов, использовавших в своей подготовке упражнения на тренажере.

Значительный прирост отмечен в экспериментальной группе спортсменов в показателях, характеризующих специальную скоростно-силовую подготовленность: суммарную силу ударов в 5-секундном тесте и 3-ударной серии, которые соответственно увеличились на 35,6 и 16,00 % ( $P < 0,01$  и  $0,05$ ), а в контрольной группе на 6,5 и 5,6 % ( $P < 0,05$ ). Средняя сила ударов в 5-секундном тесте у боксеров экспериментальной группы составила 251,3 кгс, что на 60,8 кгс превысил аналогичный показатель спортсменов контрольной группы ( $P < 0,05$ ).

Таким образом, упражнения на тренажере способствуют повышению не только силовой производительности боксеров за 5 секунд, но и средней силы ударов за это же время. При этом в контрольной группе боксеров установлено увеличение суммарной силы ударов, нанесенных за 5 с на 6,5 %, некоторое уменьшение средней силы этих ударов — на 6,9 кгс. По-видимому, это связано, во-первых, с упражнениями на тренажерах и с набивными мячами, во-вторых, с незначительным увеличением количества ударов, нанесенных за 5 с.

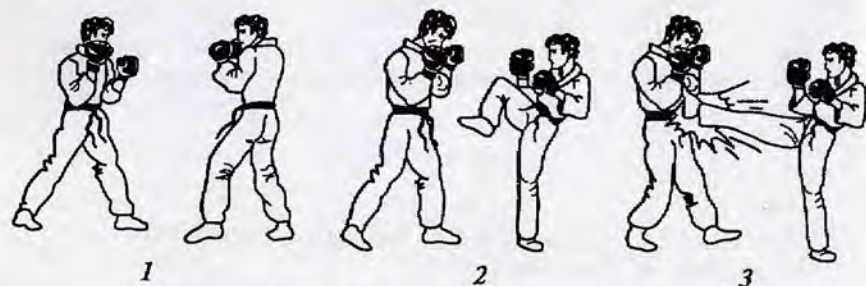
Обобщая вышесказанное, можно заключить, что экспериментально доказана высокая эффективность тренажера для совершенствования специальных скоростно-силовых качеств ударов боксеров. Кроме этого, результаты выступления спортсменов экспериментальной и контрольной групп на соревнованиях (табл. П.11) убедительно подтверждают эффективность применения тренажера для совершенствования техники ударов и специальной силовой подготовленности спортсменов с сопряженным методом на предсоревновательном этапе подготовки.

Дозировка упражнений, выполняемых на тренажере, их объем и его распределение на этапе предсоревновательной подготовки оказались оптимальными и могут быть рекомендованы для использования в тренировочном процессе боксеров.

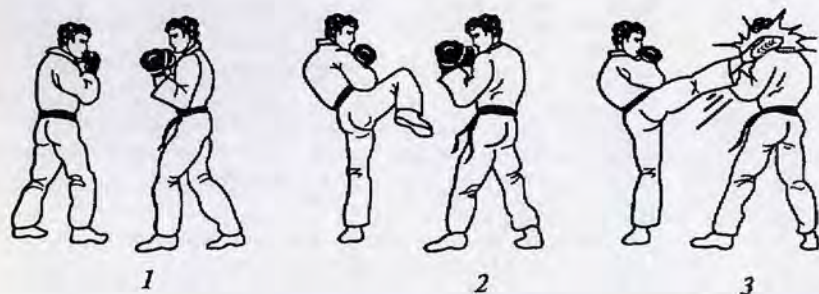
Таблица П.11. Характеристика боксеров и результаты выступлений на соревнованиях

Группа испытуемых	Инициалы и весовая категория	Возраст (лет)	Квалификация	Занятое место	Очки
Контрольная	К-н С., до 54 кг	19	I разряд		10
	С-н А., до 63,5 кг	22	I разряд		12
	Л-в А., до 63,5 кг	20	I разряд		12
	М-в К., до 67 кг	20	КМС		37
	М-в В., до 71 кг	22	КМС	II	12
	П-в А., до 71 кг	23	I разряд		12
	М-о С., до 75 кг	22	I разряд		20
	А-н И., до 91 кг	18	I разряд		20
$X = 20,7$					$\Sigma = 135$
Экспериментальная	И-в В. до 54 кг	19	I разряд	III	35
	К-н В. до 60 кг	23	I разряд	III	35
	Ш-в В. до 63,5	20	I разряд		21
	Х-н А. до 67 кг	21	КМС	III	35
	С-к С. 67 кг	18	I разряд		20
	С-в С. 71 кг	24	I разряд	III	35
	П-в А. до 75 кг	22	КМС	III	35
	М-в Ю. до 91 кг	18	I разряд	II	37
$X = 20,6$					$\Sigma = 253$

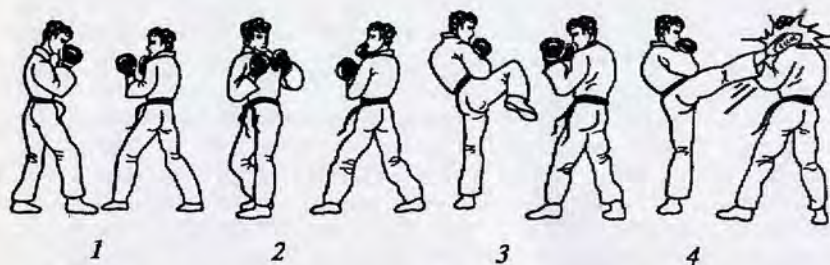
Техника выполнения некоторых ударов ногами



Фронт кик — прямой удар



Раундхауз кик — круговой удар



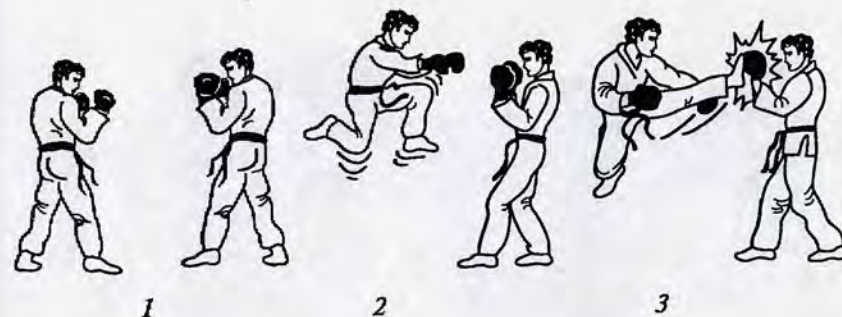
Турнинг-раундхауз кик — круговой удар с разворотом «вертушка»



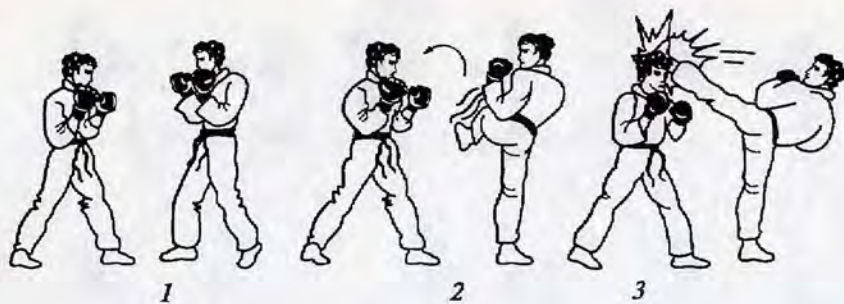
Сайд кик — удар в сторону



Хук кик — удар крюком



Фронт-джампинг кик — удар в прыжке вперед



Крисент кик — полукруговой удар, наносится наружной частью стопы или подошвой



Экс кик — рубящий удар (удар сверху)



Футсвипис — подсечка по стопе по внутренней (2), по наружной (3) стороне стопы



Лоу кик — боковой удар по ногам по наружной (1), по внутренней (2) стороне бедра



Турнинг-раундхауз-джампинг кик — круговой удар в прыжке с разворотом



Фронт кик — прямой удар



Раундхауз кик — круговой удар («боковой»)



Экс кик — рубящий удар  
(удар сверху)



Джампинг кик —  
удар в прыжке



Сайд кик — удар  
в сторону



в сторону — вниз



в сторону — вперед



Турнинг-хук кик — удар крюком с разворотом



Бэ-хил кик — удар назад пяткой



Хук кик — удар крюком

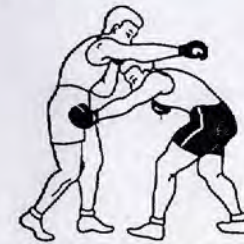


Крисент кик — полукруговой удар

**Запрещенные удары и действия в боксе**  
(ошибки демонстрирует боксер в черных трусах)



1. Нападение на противника, находящегося на полу



2. Удар ниже пояса



3. Удар коленом



4. Удар в спину



5. Удар головой



6. Удар в затылок



7. Удар локтем



8. Удар открытой перчаткой (ладонью)





9. Захват головы противника и нанесение удара



10. Держание противника с одновременным нанесением удара



11. Висение на противнике



12. Борьба



13. Взаимная борьба



14. Удар предплечьем (наотмашь)



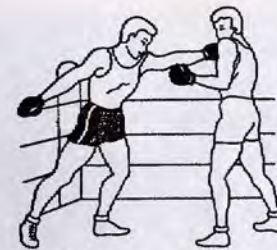
15. Захват ниже пояса



15. Нырок ниже пояса



16. Нажим рукой в лицо противника



16. Использование канатов



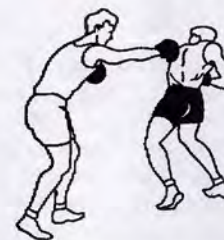
19. Просовывание руки под руки противника за боковую линию туловища



20. Захват перчатки противника



21. Совершенно пассивное ведение боя



22. Поворот спиной или затылком к противнику

Техника кикбоксинга в фотографиях<sup>1</sup>



Пятикратная чемпионка России,  
Чемпионка Кубка Азии,  
Чемпионка Кубка Европы,  
Двукратная чемпионка мира по кикбоксингу,  
заслуженный мастер спорта России  
Наталья Рагозина.  
(см. также следующую страницу)



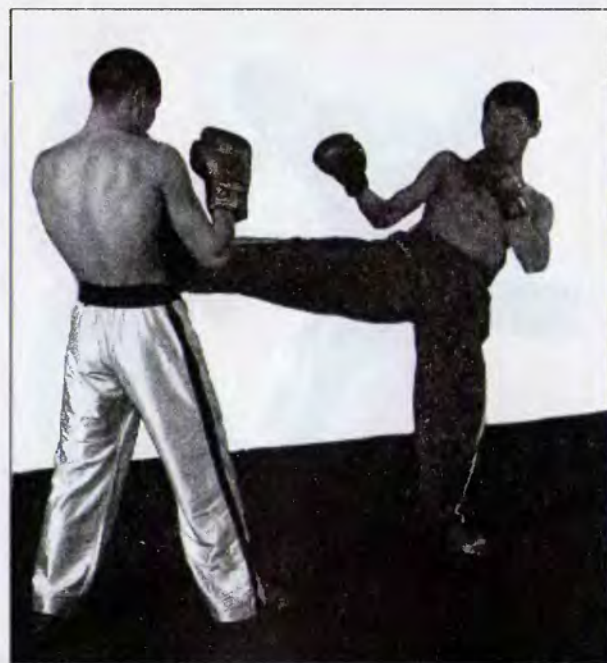
<sup>1</sup> Приводится по учебному пособию «Бокс. Кикбоксинг. Рукопашный бой» (Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. — М.: ИНСАН, 1999).



Удары ногами выполняет Иван Колесов (63,5 кг) — призер чемпионата Мира 1995 г. (г. Киев)



Справа: Иван Колесов. Слева: Сергей Егоров (63,5 кг), финалист чемпионата Мира 1995 г. (г. Киев), финалист чемпионата Европы 1996 г. (г. Белград)



Удар наносит Сергей Егоров, стоит спиной Иван Колесов



Удар наносит Иван Колесов



Удар в прыжке рукой. Выполняет Сергей Егоров, защищается Иван Колесов



Слева: Андрей Иванов (51 кг) — чемпион России, 1996 г. Справа: Василий Васильев (54 кг) — чемпион Европы 1994 г. (г. Лиссабон) и 1996 г. (г. Белград); чемпион Мира 1995 г. (г. Киев)



Удар наносит Андрей Иванов, защищается Василий Васильев



Встречная контратака правой рукой на атаку левой рукой. Справа: Василий Васильев, слева Иннокентий Макаров (54 кг) — чемпион Мира 1995 г. по версии «IAKSA» (г. Оттава), чемпион Мира 1995 г. по версии «WAKO»<sup>1</sup> (г. Киев)

<sup>1</sup>«WAKO» — World Association of Kickboxing Organisation (Международная ассоциация организаций кикбоксинга). Президент Эннио Фальсони (Италия)



Атакует ногой Сергей Миронов (57 кг), чемпион России 1996 г., защищается Марат Сафин (57 кг), финалист чемпионата Европы 1996 г. (г. Белград)



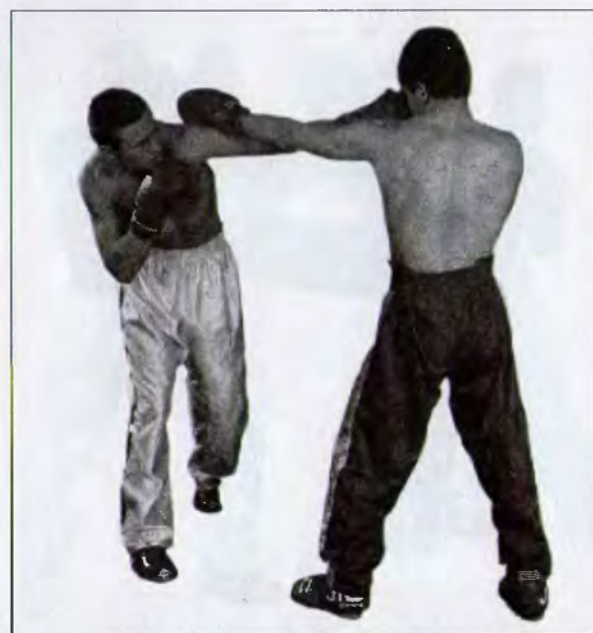
Удар ногой по бедру. Удар выполняет Василий Павлов (60 кг), чемпион Мира 1995 г. (г. Киев), слева — Марат Сафин



Удар ногой. Атакует Мурат Жанов (слева), чемпион Мира 1995 г. по версии «IAKSA» (г. Оттава). Спinoй — Мурат Макоев (75 кг), чемпион России 1996 г.



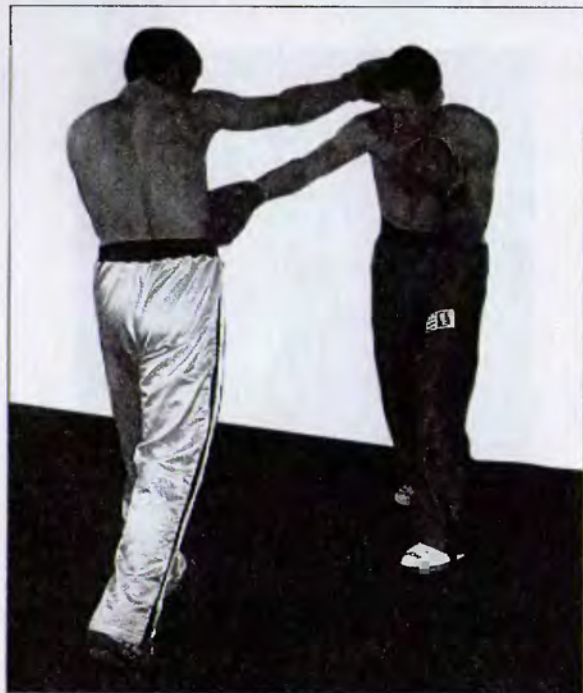
Удар ногой в туловище. Выполняет Марат Сафин (57 кг)



Удары руками. Слева Дмитрий Заславский (75 кг), чемпион России 1996 г. Справа Мурат Жанов (75 кг)



Александр Трушник (67 кг) — чемпион России 1996 г. Слева (спиной) — Александр Бакланов (67 кг)



Удары руками. Мурат Макоев (75 кг) и Александр Бакланов (67 кг)  
в темных штанах. Оба спортсмена — чемпионы России 1996 г.



Удары руками и ногами и защита от них. Александр Трушик (в белых  
штанах) и Александр Бакланов. (См. также следующую страницу)



Александр Бакланов (слева) и Александр Трушик

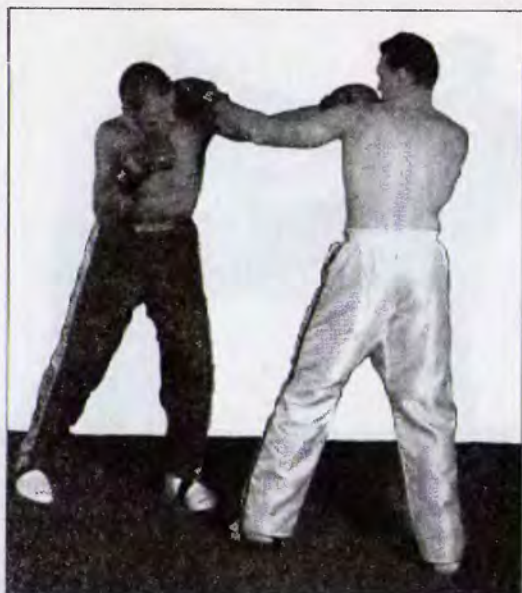


Александр Бакланов (слева) и Александр Трушик



Слева — Роман Гретчин (81 кг), справа — Алексей Соловьев (81 кг).  
Оба спортсмена — чемпионы России 1996 г.

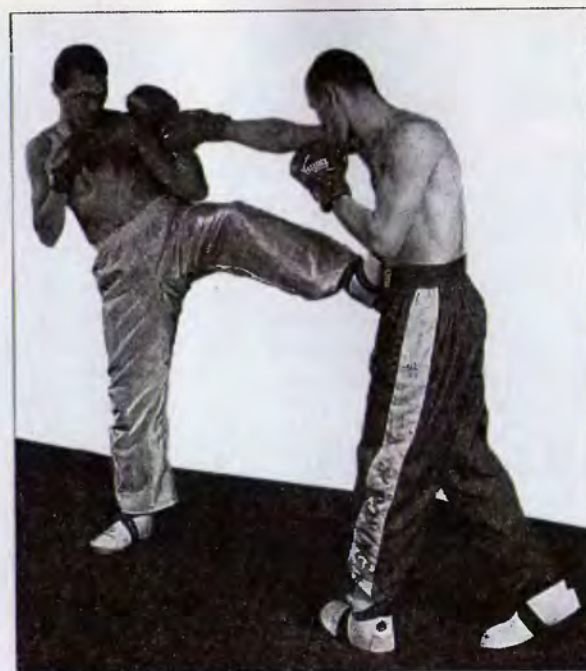




Алексей Соловьев (слева) и Роман Гретчин



Защита подставкой плеча от удара левой рукой в голову. Атакуют Алексей Соловьев (в черных штанах), защищается Роман Гретчин (в белых штанах)

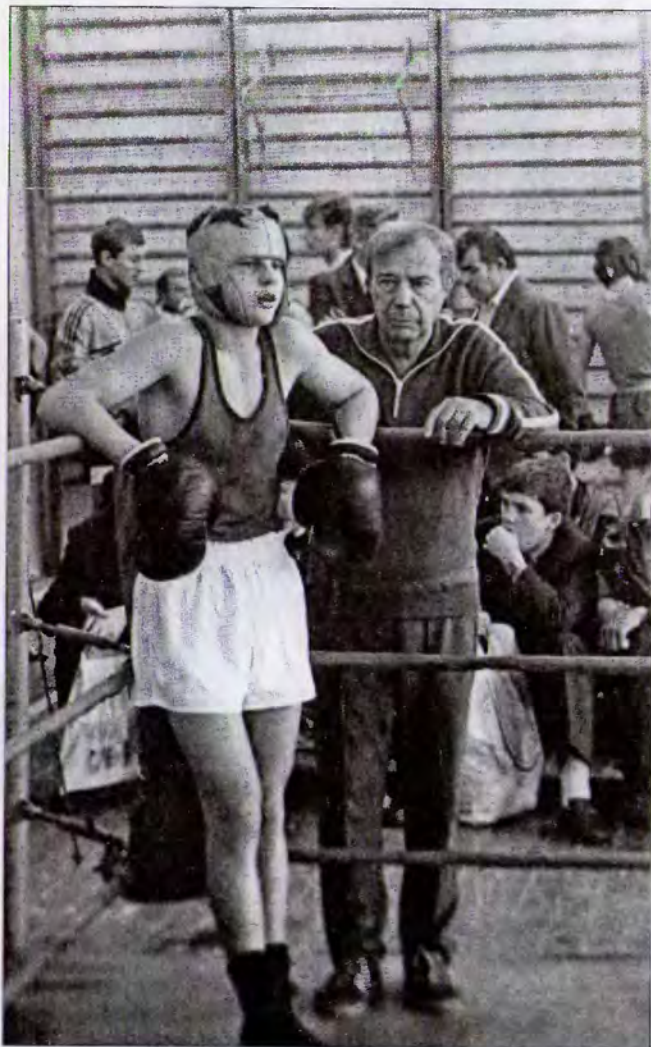


Роман Гретчин (слева) и Алексей Соловьев



Тренер С. Ибраев держит на «лапах» Максуда Ибраева — чемпиона мира 2005 г. по версии WAKO. Город Павлодар, клуб «Алга»

Фото из архива автора



Заслуженный тренер СССР по боксу  
Георгий Ованесович Джероян  
на ринге с учеником (1988 г.)



Выдающийся советский боксер-тяжеловес Николай Королев.  
Рефери — заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР  
Иван Багаев (1949 г.)



Виктор Затков (слева) — ведущий тренер России по кикбоксингу  
и тайскому боксу со своими учениками Владимиром Тюриным  
(в центре) и Алексеем Алексеевым (2005 г.)

## Советские и российские боксеры — призеры Олимпийских игр

Место проведения	Игры,	Командное место	Обладатели медалей		
			золотых*	серебряных	бронзовых
1	2	3	4	5	6
Хельсинки (Финляндия)	XV, 1952	II (СССР)	—	Меднов В. (63,5) Щербатов С. (67)	Булаков А. (51) Гарбузов Г. (54) Тишин Б. (71) Перов А. (81)
Мельбурн (Австралия)	XVI, 1956	I (СССР)	Сафронов В. (57) Енгибарян В. (63,5) Шатков Г. (75)	Мухин Л. (+81)	Лагетко А. (60) Мураускас Р. (81)
Рим (Италия)	XVII, 1960	IV (СССР)	Григорьев О. (54)	Сивко С. (51) Радоняк Ю. (67)	Лагутин Б. (71) Феофанов Е. (75)
Токио (Япония)	XVIII, 1964	I (СССР)	Степашкин С. (57) Лагутин Б. (71) Попенченко В. (75)	Баранников В. (60) Фролов Е. (63,5) Тамулис Р. (67) Киселев А. (81)	Сорокин С. (51) Емельянов В. (+81)
Мехико (Мексика)	XIX, 1968	I (СССР)	Соколов В. (54) Лагутин Б. (71) Позняк Д. (81)	Киселев А. (75) Чепулис И. (+81)	Мусалимов В. (67)
Мюнхен (ФРГ)	XX, 1972	V (СССР)	Кузнецов Б. (57) Лемешев В. (75)	—	—

Монреаль (Канада)	XXI, 1976	V (СССР)	—	Рискиев Р. (75)	Торосян Д. (51) Рыбаков В. (54) Соломин В. (60) Савченко В. (71)	
Москва (СССР)	XXII, 1980	II (СССР)	Сабиров Ш. (48)	Мирошниченко В. (51) Демьяненко В. (60) Конакбаев С. (63,5) Кошкин А. (71) Савченко В. (75) Каев П. (+81)	Рыбаков В. (57)	
Лос-Анджелес (США)	XXIII, 1984	Команда СССР в соревнованиях не участвовала				
Сеул (Ю. Корея)	XXIV, 1988	IV (СССР)	Яновский В. (63,5)	Шанавазов Н. (81)	Скрябин Т. (51) Мирошниченко А. (+91)	
Барселона (Испания)	XXV, 1992	VIII (СНГ)	—	Зауличный Р. (81)	Палиани Р. (57)	
Атланта (США)	XXVI, 1996	IV (Россия)	Сайтов О. (67)	—	Пакеев А. (51) Малахбеков Р. (54) Лезин А. (+91)	
Сидней (Австралия)	XXVII, 2000	I (Россия)	Сайтов О. (67) Лебзяк А. (81)	Малахбеков Р. (54) Гайдарбеков Г. (75) Ибрагимов С. (91)	Джамалудинов (57) Малетин А. (60)	
Афины (Греция)	XXVIII, 2004	II (Россия)	Тищенко А. (57) Гайдарбеков Г. (75) Поветкин А. (+91)	—	Казаков С. (48) Храчев М. (60) Сайтов О. (69)	

\* В скобках указана верхняя граница весовой категории, в которой выступал боксер.

- Амосов Н. М. Регуляция жизненных функций в кибернетике. — Киев, 1964.
- Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. — Л., 1968.
- Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональных систем. — М., 1980.
- Бакулев С. Е. Генетические подходы к проблеме прогнозирования успешности спортсменов: теоретико-методологический аспект. — СПб., 2001.
- Барчуков И. С. Физическая культура: учеб. пособие. — М., 2003.
- Башкиров В. Ф. Повреждения и заболевания коленного сустава у боксеров // Бокс: ежегодник. — М., 1975.
- Башкиров В. Ф. Патология позвоночника боксера // Бокс: ежегодник. — М., 1976.
- Башкиров П. Н. Учение о физическом развитии человека. — М., 1962.
- Белорусова В. В. Воспитание в спорте. — М., 1974.
- Белоусов С. Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути ее формирования у боксеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук. — Л., 1976.
- Бернштейн Н. А. О построении движений. — М.; Л., 1947.
- Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. — М., 1991.
- Бокс. Миниатюрная библиотека. — № 3. — СПб.: изд. Ю. Гаупта [б.г.].
- Бокс. Правила соревнований. — М., 1952.
- Бокс. Правила соревнований. — М., 1964.
- Бокс: учебник для ИФК / под ред. И. П. Дегтярева. — М., 1979.
- Бокс. Правила соревнований. — М., 1982.
- Бокс. Правила соревнований / сост. Э. Р. Хусаинов, А. С. Черкасов и др. — М., 2004.
- Бокс: энциклопедия / сост. Н. Н. Тараторин. — М., 1998.
- Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. — М., 1978.
- Булочко К. Т. Фехтование. — М., 1967.
- Булычев А. И. Бокс: учеб. пособие для занятий с начинающими. — М., 1956.
- Булычев А. И. Бокс: учеб. пособие для секций коллективов физкультуры (для занятий с начинающими). — М., 1956.
- Булычев А. И. Бокс: учеб. пособие для секций коллективов физкультуры. — М., 1965.
- Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М., 1985.
- Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М., 1988.
- Высочин Ю. В. Расслабление мышц у спринтеров // Легкая атлетика. — 1975. — № 9.
- Гетье А., Ромм М. Английский бокс. — Л., 1930.
- Гигиена физической культуры и спорта: учебник для ИФК / под ред. А. П. Лаптева. — М., 1979.
- Градополов К. В. Бокс. — М., 1951.
- Градополов К. В. Бокс. — М., 1965.
- Градополов К. В. Воспоминания боксера. — М., 1972.
- Денисов Б. С. Обучение и тренировка боксера. — М., 1950.
- Денисов Б. С. Техника — основа мастерства в боксе. — М., 1957.
- Джейсуол Н. Очереди с приоритетами. — М., 1973.
- Джероян Г. О. Тактическая подготовка боксера. — М., 1970.
- Джероян Г. О., Худадов Н. А. Предсоревновательная подготовка боксеров. — М., 1971.
- Диденко В. Н. Индивидуальный подход в совершенствовании тактической подготовки боксеров. — Л., 1982.
- Донской Д. Д. Законы движений в спорте. — М., 1968.
- Жмарев Н. В. Системный подход и целевое управление в спорте. — Киев, 1984.
- Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. — М., 1966.
- Зыбалов Г. З. Соревнования по боксу. — Киев, 1986.
- Ивойлов А. В., Герман К. Б., Ахмеров Э. К. Волейбол. — Минск, 1972.
- Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. Деятельность и состояние: учеб. пособие. — М., 1980.
- Ильичич В. И. Студенческий спорт и жизнь. — М., 1995.
- Ишков В. С., Худадов Н. А. Тренажер для обучения и совершенствования атакующих действий // Бокс: ежегодник. — М., 1986.
- Калмыков Е. В. Многолетняя подготовка боксеров // Бокс: ежегодник. — М., 1982.
- Калмыков Е. В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. — М., 1996.
- Качурин А. И. Обучение и совершенствование техники и тактики ближнего боя: метод. разработки. — М., 1994.
- Киселев В. А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров. — М., 2006.
- Клещев В. Н., Джероян Г. О. Общее и своеобразное в манере боя лучших боксеров // Бокс: ежегодник. — М., 1983.
- Климачев В. А. Экспресс-контроль и индивидуализация технической подготовки юных боксеров с учетом вестибулярной устойчивости. — СПб., 2000.
- Кокс Д., Смит У. Теория очередей. — М., 1966.
- Колесник И. С. Управление развитием ведущих двигательных координаций в боксе. — М., 2005.
- Королев Н. Ф. На ринге. — М., 1959.
- Кочетов А. И. Как заниматься самовоспитанием. — Минск, 1985.
- Кочур А. Г. Тактическое мастерство боксера. — Киев, 1977.
- Краснов Н. И., Ширяев А. Г. Самарский бокс: история, методика, практика. — Самара, 2003.
- Куликов А. Кикбоксинг. Принципы и практика. — М., 2004.
- Курамин Ю. Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного анализа. — Новосибирск, 1997.

- Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. — М., 2004.
- Масляков В. А., Матяжов В. С. Массовая физическая культура в вузе. — М., 1991.
- Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. — М., 1991.
- Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — Киев, 1999.
- Набатникова М. Я. и др. Основы управления подготовкой юных спортсменов. — М., 1982.
- Немов Р. С. Психология: учебник для вузов. — М., 1994.
- Непомнящий К. И. Боксеры и бокс за рубежом. — М., 1937.
- Никифоров Ю. Б. Чувство дистанции у боксера. — М., 1971.
- Никифоров Ю. Б., Викторов И. Б. Построение и планирование тренировки в боксе. — М., 1978.
- Никифоров Ю. Б. Оптимизация предсоревновательной подготовки боксеров // Бокс: ежегодник. — М., 1981.
- Никифоров Ю. Б. Эффективность тренировки боксеров. — М., 1987.
- Огуренков В. И. Без чего нельзя проводить тренировку // Бокс: ежегодник. — М., 1971.
- Огуренков В. И., Худадов Н. А. Специальные упражнения боксера. — М., 1957.
- Огуренков Е. И. Современный бокс. — М., 1966.
- Огуренков Е. И. Ближний бой в боксе. — М., 1969.
- Панкратов Б. П., Тюрин В. В. Организация соревнований по боксу: метод. рекомендации. — Воронеж, 1990.
- Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие / под ред. Ю. Д. Железняка. — М., 2002.
- Петровский В. В. Кибернетика и спорт. — Киев, 1973.
- Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. — М., 1986.
- Платонов В. Н. Теория спорта. — Киев, 1987.
- Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев, 1997.
- Попенченко В. В. Некоторые особенности психологической и тактической подготовки боксеров к соревнованиям // На ринге. — М., 1966.
- Попенченко В. В. И вечно бой... — М., 1968.
- Пуни А. Ц. Волевая подготовка юных спортсменов. — М., 1961.
- Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. — М., 1969.
- Пуни А. Ц. Психология и современный спорт. — М., 1973.
- Пуни А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте: учеб. пособие. — Л., 1977.
- Разумов С. А. Физиология эмоционально-стрессовых состояний и работоспособность спортсмена: лекция. — Л., 1986.
- Родионов А. В. Спортсмен прогнозирует решение. — М., 1971.
- Родионов А. В. Психология спорта высших достижений. — М., 1979.
- Романенко М. И. Бокс. — Киев, 1985.
- Романов В. М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. — М., 1979.
- Седьшев М. А. Тренажеры для боксеров // Бокс: ежегодник. — М., 1975.
- Селье Г. Стресс без дистресса. — М., 1982.

- Стрельников В. А. Раунды, измеряемые годами. — Улан-Удэ, 1989.
- Таймазов В. А. Индивидуальный подход к технико-тактической подготовке боксеров с учетом их спортивно-важных качеств: автореф. дис. ... канд. пед. наук. — Л., 1981.
- Таймазов В. А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: автореф. дис. д-ра. ... пед. наук. — СПб., 1997.
- Таймазов В. А. Основы обучения бою на средней дистанции. — СПб., 1997.
- Теория и методика физического воспитания / под ред. Б. А. Ашмаринна. — М., 1979.
- Туманян Г. С., Мартиросов Э. Г. Телосложение и спорт. — М., 1976.
- Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. — М., 1984.
- Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. — М., 1975.
- Филимонов В. И., Нигмедзянов Р. А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств). — М., 1999.
- Филимонов В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. — М., 2000.
- Филимонов В. И. Педагогические основы обучения и совершенствования. — М., 2001.
- Филимонов В. И. Теория и методика бокса. — М., 2006.
- Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. — М., 1974.
- Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. — М., 2001.
- Худадов Н. А. Психологическая подготовка боксера. — М., 1968.
- Хусяйнов З. М. Тренировка нокаутирующего удара боксеров высокой квалификации. — М., 1995.
- Черный В. Г. Спорт без травм. — М., 1988.
- Шатков Г. И. Большой ринг. — М., 1963.
- Шатков Г. И., Ширяев А. Г. Юный боксер. — М., 1982.
- Ширяев А. Г. Педагогические основы организации и содержания многолетней подготовки спортсмена (на примере бокса): дис. д-ра пед. наук. — Л., 1992.
- Ширяев А. Г. Бокс учителю и ученику. — 2-е изд., перераб. и доп. — СПб., 2002.
- Щербаков С. С. Записки боксера. — М., 1973.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступительное слово .....	3
От авторов .....	4
Предисловие .....	6
<b>Глава 1. Физическая культура и спорт</b> .....	9
1.1. Физическая культура .....	9
1.1.1. Функции физической культуры .....	9
1.1.2. Цель и задачи физической культуры .....	10
1.1.3. Средства формирования физической культуры личности .....	10
1.2. Спорт .....	11
1.2.1. Функции спорта .....	11
1.2.2. Типы спорта .....	12
1.2.3. Виды спорта .....	13
<b>Глава 2. Единоборства</b> .....	16
2.1. Единоборства в жизни человека .....	16
2.1.1. Разновидности ударных единоборств .....	16
2.1.2. Любительские виды СБЕ .....	19
2.1.3. Полноконтактные виды единоборств .....	21
2.1.4. Профессиональные виды единоборств .....	23
2.1.5. Ударные единоборства. История возникновения и развития .....	24
2.1.6. Молодецкая забава России .....	27
2.1.7. Английский бокс .....	30
2.1.8. Гибрид бокса и каратэ .....	31
2.2. Бокс классический .....	33
2.3. Бокс и кикбоксинг в жизненно важном двигательном арсенале человека .....	40
<b>Глава 3. Бокс — олимпийский вид спорта</b> .....	41
3.1. Содержание и организация процесса спортивной подготовки боксера .....	41
3.1.1. Техника и тактика бокса .....	43
3.1.2. Основы процесса обучения .....	46
3.1.3. Техническая и тактическая стороны подготовки боксера .....	48
3.1.4. Содержание специальной подготовки боксера .....	67
3.1.5. Интеллектуальная подготовка боксера .....	70
3.1.6. Физическая (двигательная) подготовка начинающего боксера .....	73
3.1.7. Интегральная подготовка боксера .....	79

3.2. Воспитание боксера .....	80
3.2.1. Нравственное воспитание .....	81
3.2.2. Волевая подготовка .....	83
3.2.3. Специальная психическая подготовка .....	86
3.3. Оздоровительные мероприятия в тренировке боксера .....	89
3.3.1. Медицинский контроль .....	89
3.3.2. Гигиенический контроль .....	90
3.4. Содержание тренировки боксера .....	92
3.4.1. Основы организации тренировочного процесса в боксе .....	92
3.4.2. Начальная подготовка .....	94
3.4.3. Организация первых месяцев занятий начинающих боксеров .....	95
3.4.4. Организация отдельного тренировочного занятия .....	97
3.5. Спортсмен готовится к соревнованиям .....	105
3.5.1. Первые соревнования .....	105
3.5.2. Организация соревнований цикла .....	106
3.6. Управление процессом спортивной подготовки .....	108
3.6.1. Этапная форма контроля .....	109
3.6.2. Текущий и оперативный контроль .....	113
<b>Глава 4. Бокс и кикбоксинг как система спортивной подготовки</b> .....	116
4.1. Индивидуализация спортивной подготовки единоборцев .....	116
4.2. Техничко-тактический арсенал в кикбоксинге .....	130
<b>Глава 5. Организация и проведение соревнований</b> .....	137
5.1. Правила соревнований по боксу .....	137
5.2. Правила соревнований, по которым боксировали наши прадеды, деды и отцы .....	138
5.3. Современные правила соревнований .....	143
5.4. Организация соревнований .....	146
<b>Глава 6. Совершенствование спортивного мастерства</b> .....	148
6.1. Этап утверждения .....	148
6.1.1. Цель и задачи этапа .....	149
6.1.2. Методологические основы индивидуального совершенствования спортсмена .....	150
6.2. Организация и содержание самостоятельных занятий боксом .....	152
<b>Приложения</b> .....	154
Приложение 1. Контроль физического состояния .....	154
Приложение 2. Контроль здоровья .....	156
Приложение 3. Советуют профессионалы .....	159
Приложение 4. Техника выполнения некоторых ударов ногами .....	200
Приложение 5. Запрещенные удары и действия в боксе .....	207
Приложение 6. Техника кикбоксинга в фотографиях .....	210
Приложение 7. Фото из архива автора .....	226
Приложение 8. Советские и российские боксеры — призеры Олимпийских игр .....	228
Литература .....	230

**В розницу:**

- Выставка-продажа литературы издательства (Москва, ул. Черняховского, 9, здание Федерального института развития образования). Тел./факс: (495) 152-1878
- Книжный клуб «Олимпийский» (Москва, Олимпийский пр-т, 16, 5-й этаж, место 20; 3-й этаж, места 166)
- Московский дом книги (Москва, ул. Новый Арбат, 8)
- Дом педагогической книги (Москва, ул. Б. Дмитровка, 7/5; ул. Кузнецкий мост, 4)
- Торговый дом «Библио-Глобус» (Москва, ул. Мясницкая, 6)
- Дом технической книги (Москва, Ленинский пр-т, 40)
- Дом медицинской книги (Москва, Комсомольский пр-т, 25)
- Магазин «Библиосфера» (Москва, ул. Марксистская, 9)
- Сеть магазинов «Новый книжный» (Москва, Сухаревская пл., 12; Волгоградский пр-т, 78)

**Оптом:**

- Москва, ул. Бултерова, 17-Б, 3-й этаж, к. 360 (здание ГУП «Книгоэкспорт»). Тел./факс: (495) 334-7873, 330-1092, 334-8337. E-mail: sale@academia-moscow.ru

*Учебное издание*

**Ширяев Анатолий Григорьевич  
Филимонов Василий Иванович**

**Бокс и кикбоксинг**

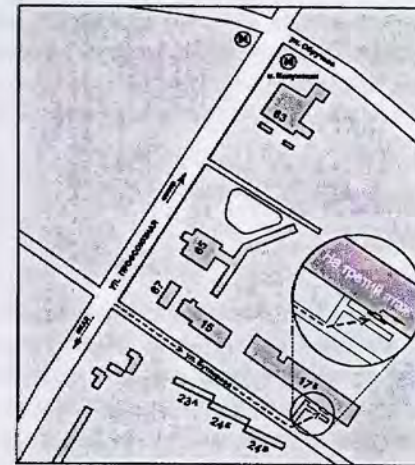
**Учебное пособие**

Редактор *С. А. Шаренкова*  
Технический редактор *Н. И. Горбачева*  
Компьютерная верстка: *Е. Ю. Матвеева*  
Корректоры *В. Н. Рейбекель, Е. В. Кудряшова*

Изд. № 101107990. Подписано в печать 12.10.2006. Формат 60×90/16. Гарнитура «Таймс». Бумага тип. № 2. Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,0 (в т. ч. цв. вкл. 1,0 п. л.). Тираж 2 000 экз. Заказ № 18208.

Издательский центр «Академия». www.academia-moscow.ru  
Санитарно-эпидемиологическое заключение № 77.99.02.953.Д.004796.07.04 от 20.07.2004. 117342, Москва, ул. Бултерова, 17-Б, к. 360. Тел./факс: (495) 330-1092, 334-8337.

Отпечатано в ОАО «Саратовский полиграфический комбинат». 410004, г. Саратов, ул. Чернышевского, 59. www.sagprk.ru



- Санкт-Петербург, наб. Обводного канала, 211-213, литер «В». Тел./факс: (812) 259-6229, 251-9253. E-mail: fspbacad@peterstar.ru (оптово-розничная торговля)
- Нижний Новгород, ул. Алексеевская, 24 «Д». Тел./факс: (831-2) 34-1158, 18-0404. E-mail: voc-edu@mail.ru (оптово-розничная торговля)



**Ширяев Анатолий Григорьевич** – доктор педагогических наук, профессор Санкт-Петербургского государственного университета, академик Международной академии информатизации, судья международной категории по боксу, инициатор движения «Единоборства в воспитании человека». Автор более 150 научно-методических трудов, в том числе 12 популярных книг по боксу.



**Филимонов Василий Иванович** – мастер спорта СССР по боксу, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, доктор педагогических наук, профессор, действительный член Российской академии естественных наук. Автор более ста научно-методических работ по различным вопросам подготовки спортсменов в боксе и кикбоксинге.

## БОКС И КИКБОКСИНГ

ISBN 978-5-7695-2650-3



9 785769 526503