

Управление по физической культуре и спорту
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
детско-юношеская спортивная школа № 3

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2015 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮСШ № 3
А.М. Рьжкин
приказ от 31.08.2015 г. № 85

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«НА РИНГЕ – ЮНЫЕ БОКСЕРЫ!»
(Бокс)**

Срок реализации программы 5 лет
Возраст обучающихся: 10-15 лет
Разработали тренеры-преподаватели
МБОУ ДОД ДЮСШ № 3
Рьжкин А.М., Страшко Н.С.,
Маргушин В.В., Васин А.В.
Методическое сопровождение:
инструктор-методист Салимова М.И.

г. Новочеркасск,
2015

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	7
3. Методическая часть	9
1) Общая физическая подготовка	9
2) Избранный вид спорта	10
3) Другие виды спорта и подвижные игры	13
4) Специальная физическая подготовка	17
5) Техничко-тактическая и психологическая подготовка	20
6) Теоретическая подготовка	34
7) Инструкторская и судейская практика	37
8) Восстановительные мероприятия	38
9) Общие представления о допингах	39
10) Организационно-методические указания	40
4. Система контроля и зачетные требования	48
1) Контрольно-переводные испытания	48
2) Педагогический и врачебный контроль	48
5. Перечень информационного обеспечения	53
6. Приложения к программе	54

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Когда тренируешься годами, тебе не о чем сожалеть,
даже если ты не сумел стать чемпионом.
Ты все равно стал лучше.*

Эвандер Холифилд

МБОУ ДОД ДЮСШ № 3 является муниципальным образовательным учреждением дополнительного образования детей, деятельность которого направлена на привлечение детей, подростков к систематическим занятиям спортом, на обеспечение условий для личностного развития детей, укрепления их здоровья, развития морально-волевых качеств, а также на проведение отбора перспективных способных учащихся для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Дополнительная предпрофессиональная программа «На ринге – юные боксеры!» по боксу разработана на основе нормативных документов:

- Закона «Об образовании Российской Федерации»;
- Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования России и Госкомвуза России от 31.08.1995 г. № 463/1268 (приложение №1, пункт 1.1.3.), согласованные с Минтруда России от 22.11.1995г. № 65, и приказа Комитета Российской Федерации по физической культуре от 17.09.1993 г. № 148 «О квалификационных категориях тренеров-преподавателей по спорту и инструкторов-методистов»;
- нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, утвержденные Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту (№ 96-ИТ от 25.01.1995 г.), Министерством образования РФ (№ 03-М от 01.02.1995 г.);
- Приказа Государственного Комитета РФ по физической культуре и спорту от 28 июня 2001 года № 390;
- Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утв. приказом Минспорта РФ от 12 сентября № 730).
- Устава муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей детско-юношеской спортивной школы № 3;
- обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами и боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп.

При разработке дополнительной предпрофессиональной программы «На ринге – юные боксеры!» использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Программа «На ринге – юные боксеры!» соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и учитывает требования федеральных стандартов спортивной подготовки по боксу, а также возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях боксом.

Основными задачами реализации программы являются:

- ✓ формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- ✓ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
 - ✓ формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
 - ✓ выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.
- Программа направлена на:
- отбор одаренных детей;
 - создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
 - формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в боксе;
 - подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
 - подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
 - организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Бокс - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей.

Сегодня, в эпоху сплошной компьютеризации, многие родители вынуждены задуматься на тему, каким способом можно отвлечь детей от компьютера, и останавливают свой выбор на спортивной секции. Так ребенок не только будет меньше сидеть, перед монитором, но и сможет укрепить свое здоровье.

Бокс — трудный и мужественный вид спорта. Он приобретает все большее признание не только как эффективное средство в деле разностороннего физического развития, но и как средство морально-физического развития, волевого и эстетического воспитания молодежи. Бокс учит управлять своими эмоциями, контролировать страх и трезво оценивать ситуацию, укрепляет волю, воспитывает смелость, находчивость, умение в короткие мгновения оценить самую сложную ситуацию и найти наиболее рациональный выход из трудного положения. В боксе необходимо уметь атаковать и защищаться, уметь предвидеть действия противника, оставаясь непредсказуемым для него. Это требует сосредоточенности, концентрации внимания, организованности и умения контролировать свои эмоции, мыслить четко и быстро. Вот почему бокс тренирует не только тело, но и эмоциональную и психическую выносливость.

Развитие и укрепление физического состояния подростков.

В подростковом возрасте происходит бурное развитие организма. В этом периоде накапливаются силы, приобретается ловкость, увеличивается выносливость, максимально активизируется работа всех органов, в особенности изменяется состояние нервной системы, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Происходит окостенение позвоночного столба, грудной клетки, таза и конечностей. Энергичней растет мышечная ткань.

В этот период очень важно гармоничное развитие всех групп мышц, развитие быстроты, координации движений и вестибулярного аппарата, реакции.

Тренировки в боксе очень разнообразны — комбинации из хуков, джебов, апперкотов, обманных финтов, следуют непрерывно одна за другой в течение всей тренировки и интенсивно нагружают мышцы ног, рук, спины и пресса. В результате уже после первого

месяца занятий невероятно повышается выносливость и тонус мышц. Занятия боксом делают их рельефными, выносливыми и в тоже время эластичными. Бокс подтягивает фигуру и закаливает характер. Подростки, занимающиеся боксом, отмечают, что стали более уверенными в себе, жизнерадостными, научились в полной мере получать удовольствие от жизни.

Развитие волевых качеств.

Психологические процессы в подростковом возрасте только формируются, и важно с юности воспитать в человеке морально-волевые качества, дисциплину, чувство уверенности, целевую направленность, здоровый образ жизни. Все эти качества развивают у подростков занятия единоборствами, а в частности боксом.

Бокс укрепляет волю, воспитывает смелость, находчивость, умение в короткие мгновения оценить сложную ситуацию и найти наиболее рациональный выход из трудного положения, все эти качества бесценны и в спорте и в повседневной жизни. Человек, занимающийся боксом, будет более адаптирован и живуч в трудной обстановке. Овладевая техникой бокса, подросток учится управлять собой, своими эмоциями и мыслями.

Приоритет спорта в жизни подростка.

В последние годы, к сожалению, утрачены приоритеты развития единоборств. Подростки взрослея становятся неспособными в сложной экстремальной обстановке постоять за себя и своих близких, не имея бойцовских навыков. Необходимо с подросткового возраста развивать бойцовские качества, чтобы на протяжении всей дальнейшей жизни ребенок был бы живуч и адаптирован к различным ситуациям.

Подростки сильно попадают под влияние окружающей среды большого города. И очень важно, что бы окружающей средой был спортивный зал и здоровый образ жизни. При увлечении спортом у ребенка развивается иммунитет к тем негативам окружающей среды.

Тренируясь в нашем зале, подростки получают массу положительных эмоций, снимают стресс, улучшают свою физическую форму и дух, выработают выносливость, терпение, умение быстро принимать решение в трудных ситуациях.

Для особо трудолюбивых, целеустремленных юношей и девушек в нашей школе открывается прекрасная возможность вырасти в хорошего турнирного бойца, прославить свою фамилию и построить замечательную спортивную карьеру.

Дополнительная предпрофессиональная программа «На ринге – юные боксеры!» охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на этап начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочный этап (УТ) 1-2 года обучения. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления мастерства спортсменов, тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-практической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля) и является отдельным звеном в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Дополнительная предпрофессиональная программа «На ринге – юные боксеры!» определяет последовательность изложения материала по этапам обучения и соответствие его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности, воспитание стойкого их интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Цель программы - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий боксом;
- выявление задатков и способностей детей;
- воспитание черт спортивного характера.
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники бокса, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям боксом, к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств, воспитание черт спортивного характера;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка, развитие гибкости, подвижности в суставах, ловкости и силы и т.д.;
- обучение страховке, само страховке;
- ознакомление с правилами соревнований, специальной терминологией;
- участие в квалификационных соревнованиях, первенствах области, турнирах;
- соблюдение правил техники безопасности при занятиях боксом и участии в соревнованиях.

Основные задачи этапа начальной подготовки – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребностей к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На этап начальной подготовки в школу зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача, в возрасте 10 лет. Продолжительность обучения составляет 3 года.

В учебно-тренировочных группах (УТ) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основными формами работы учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; тестирование и медицинский контроль, воспитательная работа и психологическая работа спортсменов. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров и нагрузок, средств и методов тренировки контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Расписание занятий составляется с целью установления благоприятного режима тренировок и отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Группы УТ формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, учебный материал изложен по видам подготовки, представлены система кон-

трольных нормативов по ОФП и способы ее оценки, календарный план на каждый год подготовки.

Учебный материал изложен в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и программами по видам спорта.

Дополнительная предпрофессиональная программа «На ринге – юные боксеры!» содержит нормативную и методическую часть, охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса и включает в себя региональный компонент.

Современный этап общественного развития характеризуется возрождением национального самосознания народов, населяющих Российскую Федерацию. Прежде всего, это относится к казачеству. Казачий уклад жизни на протяжении веков формировал в едином лице лихого наездника, воина, охотника и земледельца. Военно-физическая подготовка сопровождала казака, начиная с раннего детства.

Пришло время по крупицам восстанавливать нашу казачью культуру. И первым делом необходимо восстановить культуру воспитания казачат. Потому как они – будущее казачества.

Работа отделений школы осуществляется в двух направлениях: освоение обучающимися традиционных казачьих элементов военно-физической подготовки и современных технических видов спорта.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение нормативов, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели. Академический час составляет 45 мин. Количество обучающихся в группе 15-30 человек.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами тренировки.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки				
		НП			УТ	
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
1.	Общая физическая подготовка	178	249	249	256	256
2.	Специальная физическая подготовка. Казачья ловкость, изворотливость, акробатика. Осно-	60	90	90	142	142

	вы реактивности. Основы ловкости, смекалки, скорости принятия решений.					
3.	Технико-тактическая подготовка. Шермиции – национальный вид спорта донских казаков	60	113	113	170	170
4.	Теоретическая подготовка. Изучение истории и традиций донского казачества, принципов безопасности жизнедеятельности, воинских уставов.	6	6	6	22	22
5.	Контрольно-переводные испытания.	4	6	6	12	12
	Контрольные соревнования. Показательные выступления				6	6
7.	Инструкторская и судейская практика				4	4
8.	Восстановительные мероприятия. Казачья народная медицина				8	8
6.	Медицинское обследование	4	4	4	4	4
Общее количество часов		312	468	468	624	624

**Годовой план распределения учебных часов
НП (1 год обучения)**

Виды подготовки/месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17
Специальная физическая подготовка	3	5	4	5	5	5	6	4	4	6	7	6
Технико-тактическая подготовка	2	5	5	6	6	4	5	6	6	6	5	4
Медицинский	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-

контроль												
Зачетные и переводные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Всего за месяц	24	25	27	24	26	20	27	26	25	30	29	29
Всего за год	312											

Годовой план распределения учебных часов НП (2-3 год обучения)

Виды подготовки/месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	0,5	0,5	1	-	1	1	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	15	21	21	20	24	24	24
Специальная физическая подготовка	7	7	7	6	7	5	8	8	8	9	9	9
Технико-тактическая подготовка	10	10	10	10	9	7	10	10	10	9	9	9
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачетные и переводные испытания	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-
Всего за месяц	42,5	37,5	38	36	37	28	40	40	38	47	42	42
Всего за год	468											

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка каждого боксера — это процесс, который имеет целью воспитание определенных физических качеств и способностей для создания базы для специальной физической подготовки. Она подразумевает под собой всестороннее физическое развитие организма боксера, делая упор на разработку и тренировку мышечной системы.



Под влиянием общей физической подготовки улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. Спортсмен лучше воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевает техническими навыками. Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного вида трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

В состав общей физической подготовки входят:

- общеразвивающие физические упражнения;
- бег;
- ходьба;

- плавание;
- различные спортивные игры.

Общая физическая подготовка — это основа для дальнейшей работы любого спортсмена.

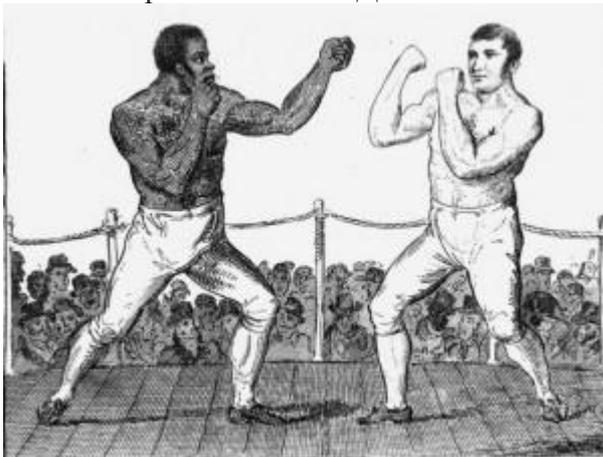
ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Бокс — один из самых древних видов единоборств. Известно, что он был чрезвычайно популярен в Египте и Месопотамии.



Так, на фресках гробницы Бени-Хасана (Египет), датируемых 2300 до н.э., изображены поединки борцов и боксеров. Наряду с борьбой и панкратионом бокс был очень популярен в античной Греции. Официально кулачный бой (пигме) был включен в олимпийскую программу древности с XXIII Игр, состоявшихся в 668 до н.э. По правилам, запрещалось наносить удары по корпусу — только в голову. Бой проходил на специальном помосте-площадке, отдаленно напоминающей современный ринг. «Боксеры» обматывали руки кожаными ремнями. Количество «раундов» на оговаривалось: бой шел до явной победы одного из соперников. Современные исследования позволяют также утверждать, что этот вид единоборств был известен в Африке намного раньше, особенно в области, теперь известной как Эфиопия. Иероглифические записи, относящиеся к 4000 до нашей эры, показывают распространение

этого спорта по всей Долине Нила и Египта, после завоевания Египтом Эфиопии.



Распространение бокса следовало за расширением Египетской цивилизации через Средиземноморье и Ближний Восток. В 686 году до нашей эры бокс был усовершенствован настолько, чтобы быть включенным в Олимпийские Игры. Однако боксом, каким мы его знаем сейчас, тот вид единоборства назвать было трудно. Поединки проходили на открытом воздухе, где зрители и являли собой границы площадки, на которой боролись спортсмены. Борьба продолжалась до тех пор, пока один из участников был не в состоянии продолжать поединок.

Хотя первые боксеры, прежде всего, боролись за славу, тем не менее, победитель получал золото, домашний скот или другие трофеи. Чтобы защищать руки и запястья,



борцы тонкими мягкими полосками кожи оплетали свои кулаки, а иногда и две трети предплечий.

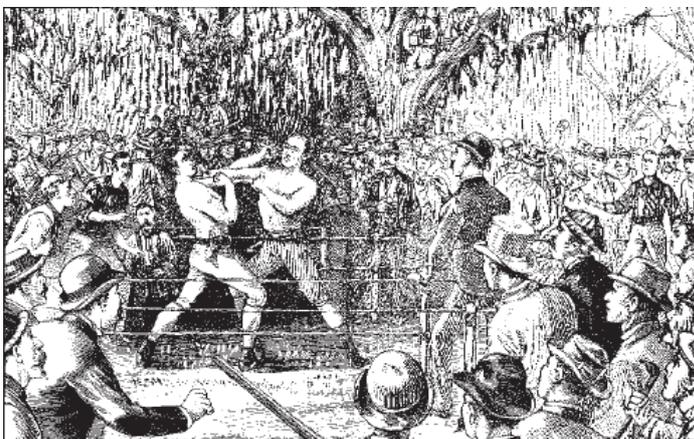
К 4-ому столетию до нашей эры полоски делались из более твердой кожи, которые не только служили защитой для рук, но и превращали их в наступательное оружие. Позднее в Римской Империи на полоски кожи одевались специальные медные или железные накладки, чтобы вести гладиаторские бои, обычно заканчивающиеся смертью одного из борющихся.

К 4-ому столетию до нашей эры полоски делались из более твердой кожи, которые не только служили защитой для рук, но и превращали их в наступательное оружие. Позднее в Римской Империи на полоски кожи одевались специальные медные или железные накладки, чтобы вести гладиаторские бои, обычно заканчивающиеся смертью одного из борющихся.

Родина современного бокса – Англия. Первое письменное свидетельство о боксерском матче в Англии датируется 1681. Следует отметить, что, несмотря на свою крайнюю жестокость, бои тех времен представляли собой не драку и не выяснение отношений на кулаках. Это были, по сути, профессиональные бои, в которых участвовали люди, не питавшие личной вражды друг к другу и преследовавшие исключительно материальный интерес. Боксерам выплачивалось денежное вознаграждение в виде процента от ставок пари или от кассового сбора. Никаких ограничений по весу и возрасту соперников или длительности матча не существовало. Как не существовало и общепринятых правил.

Каждый раз представители сторон (секунданты) договаривались об условиях поединка и приглашали третейского судью следить за их соблюдением.

Период первых правил, связан с именем Джонса Браутона. Он стал вторым чемпионом Англии. Он же разработал новые правила поведения на ринге и стал основателем современного направления в боксе. По новым правилам бои несколько смягчились. Бой проводился на ринге и был, разбит на раунды раунд заканчивался после падения одного из бойцов. В бое могло быть от 30 до 70 раундов. И длился бой от 20 минут до 4 часов. Техника же бойцов улучшилась незначительно и главными характеристиками оставались сила и выносливость.



Под руководством Браутона было воспитано не мало талантливых бойцов также он изобрёл и ввёл перчатки похожи на те в каких боксируют сейчас. В 1792 году чемпионом стал Даниэль Мендоза это возможно самый яркая фигура в истории бокса. Он основал свою школу бокса. У него было много последователей. Однако тогдашние зрители были в недоумении потому что он ставил в основу быстроту передвижения, тактику. Мендоза

провёл 32 боя против самых сильных бойцов и это можно считать большим достижением. Но и Мендоза уступил свой титул Джону Джексону. Джексон был выходцем из простонародья и за счёт своей силы смог добиться высоких достижений в жизни, однако за всю жизнь он провёл только три боя потому что не мог найти себе соперника. Целая эпоха в истории бокса связана с именем Джона Джексона. Эту эпоху историки, исследовавшие, этот вид спорта называют «золотым веком». Джона Джексона вышел из простого народа. Он сумел добиться высокого положения в обществе за счет своей боевой деятельности. После победы над Мендозой он в течение 3 лет не находил себе соперника, и ушел он с ринга непобежденным. Славу испытанного бойца ему принесла и преподавательская деятельность. В спаррингах (тренировочный бой) он показывал чудесные образцы боевого искусства. Он считается изобретателем прямого удара.

Новые правила были разработаны в 1838 году. Они явились дополнением и усовершенствованием правил Браутона. Бенджамен Коунт стал новым чемпионом. Он был типичным представителем тогдашнего направления в боксе. Ставил на свою силу и не принимал во внимание тактику и оборону. В этот период появился чемпионский пояс который передавался от чемпиона к чемпиону. Первый пояс представлял собой полосу красного бархата отделанную кожей, с прикрепленными серебряными щитами, на которых выгравировывались имена. Выдающимся бойцом без перчаток был Том Сойерс который выиграл свой титул в 1857 году. В то время был введен новый чемпионский пояс и обладателем его становился тот кто был чемпионом течение 3 лет. Также Том Сойерс был организатором первого международного турнира. За свою жизнь он провёл 16 боёв из которых 14 выиграл.

Период современного бокса начался с введением правил маркиза Квинсберри самыми главными пунктами новых правил были: введение перчаток что значительно смягчило бои и разделение спортсменов на весовые категории. Это и стало отправной точкой современного бокса. Первым чемпионом мира стал Джон Салливан. У него был очень сильный сокрушающий удар. Ему приписывают изобретение удара в челюсть. В 1882 году



был открыт список чемпионов мира. В программе Олимпиад бокс впервые был заявлен еще в 1904 – на Играх в Сент-Луисе. Боксер, завоевавший «золото» в одной из весовых категорий, мог затем выступить в другой (благодаря этому правилу, которое со временем было отменено, американец О.Кирк сумел выиграть в Сент-Луисе две золотых медали – в легчайшем и полуполулегком весе), а каждая страна могла выставить в одной весовой категории несколько

боксеров. Надо заметить, что в «семью» олимпийских дисциплин бокс пустили с большой неохотой, а в Играх 1912 в Стокгольме боксеры вообще не участвовали из-за «сложного» отношения к боксу хозяев очередной Олимпиады. Таким образом, в постоянной олимпийской программе он присутствует с 1920, когда в боксерском турнире приняли участие представители 25 стран. Начиная с Игр 1928 страны-участницы имеют право выставлять в той или иной весовой категории лишь по одному спортсмену. После Олимпиады–48 были отменены матчи за третье место, отныне оба боксера, потерпевшие поражение в полуфинальных поединках, получали бронзовую медаль. (Со временем подобная практика стала применяться и на других крупных международных соревнованиях.) В начале 20 в. львиная часть олимпийского «золота» досталась боксерам стран-хозяев Игр: соответственно, США и Великобритании. Со временем в спор за золотые медали все чаще стали вмешиваться представители других стран. В 1952 к ним присоединились и боксеры из СССР.

В 1924 создается Международная федерация боксеров-любителей (ФИБА), в 1946 переименованная в АИБА. (В конце 20 в. в нее входили национальные федерации почти 200 стран.) В 1924 состоялся и первый чемпионат Европы по боксу. Интересно, что мировое первенство среди боксеров-любителей впервые было разыграно лишь полвека спустя – в 1974 – по инициативе Федерации бокса СССР. Сначала оно разыгрывалось раз в четыре года, с 1991 – раз в два года (как и чемпионат Европы). Вне конкуренции по числу мировых титулов (5) кубинский тяжеловес Феликс Савон. А после третьей по счету олимпийской победы в Сиднее-2000 Савон догнал по этому показателю своего соотечественника Теофило Стивенсона, блиставшего на ринге в 1970–1980-е годы, и легендарного венгерского боксера послевоенной поры Ласло Паппа. По числу побед на чемпионатах Европы по-прежнему нет равных польскому боксеру Збигневу Петшиковски (четыре золотых медали).

За минувшее столетие в мировом любительском боксе сформировалось немало национальных школ. Так, в середине 1970-х годов началась «кубинская эра». Атлетичный и скоростной стиль «работы» кубинских мастеров ринга не только принес им множество наград на различных международных соревнованиях, но и во многом предопределил пути развития всего мирового любительского бокса в конце 20 в.

ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Ходьба быстрая. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. При беге предъявляются большие требования к работоспособности организма, чем при ходьбе, так как интенсивность работы мышечных групп намного выше, и, соответственно, возрастает деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место.

Смешанное передвижение — чередование бега с ходьбой на 3-10 км (в зависимости от возраста, подготовленности и периода тренировки). Этот вид упражнений имеет значительную по объему нагрузку, но меньшую, чем бег, интенсивность. Боксеры часто им пользуются в дни, отведенные для занятий общей физической подготовкой. Темп бега может быть средним или переменным со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу. Во время ходьбы можно выполнять упражнения (рис. 47).

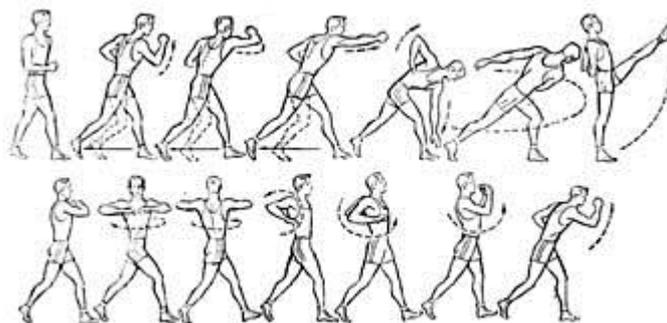


Рис. 47. Упражнения во время ходьбы.

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости. Как препятствия можно использовать барьеры (перепрыгнуть), забор (перелезть), бревно (пробежать), преграды для пролезания; на одном из участков перенести груз и т. д. Если бег проводится в естественных условиях, например в лесу, можно использовать как препятствия рвы, пни, кочки, бревна для перепрыгивания по ним, сучья для подтягивания и др. Интересно проходят эстафеты по бегу с препятствиями между отдельными небольшими командами.

Бег на коньках и ходьба на лыжах хорошо развивают все группы мышц, положительно влияют на системы и органы организма, вырабатывают общую выносливость (скоростную и силовую). Особо следует выделить бег на лыжах по пересеченной местности, при котором активно работают все группы мышц с рациональным чередованием напряжений и расслаблений. Ходьба на лыжах положительно влияет на психическое состояние спортсмена, является прекрасным средством активного отдыха.

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно гандбол, баскетбол, теннис, хоккей, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Разнообразие естественных движений, в большинстве случаев на свежем воздухе, способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

В зависимости от интенсивности игровой деятельности резко увеличивается потребление тканями кислорода (примерно в восемь раз по сравнению с состоянием покоя). Большие изменения происходят и в двигательном аппарате: укрепляются мышцы, повышается, их сила и эластичность, суставы становятся более подвижными.

Борьба. Для этого вида единоборства характерны кратковременные максимальные напряжения, задержки дыхания, иногда и длительные усилия. Ценность упражнений в борьбе заключается в том, что они увеличивают быстроту движений, а также силу мышц пояса верхней конечности. Укрепляются суставы, движения становятся эластичными. Во время борьбы воспитываются положительные психологические качества для единоборца. Борьба в стойке напоминает действия в ближнем бою (борьба за устойчивость, за выгодное положение рук и головы, нырки, уклоны назад и в стороны при попытке партнера схватить за шею и т. п.). Этот вид упражнений используется в процессе специализированной тренировки в начале занятий (во время разминки) или в конце, в зависимости от направленности урока.

Гребля, как правило, используется в переходном периоде или в начале подготовительного для активного отдыха. Хорошо развивает силу и гибкость мышц верхних и нижних конечностей и туловища. По характеру движений она не похожа на боксерские движения, поэтому увлекаться ею не следует.

Гимнастика без снарядов, на снарядах и акробатика. К упражнениям, направленным преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие силы, равновесия, способности к напряжениям относятся упражнения на гимнастических снарядах, акробатические вольные упражнения, прыжки. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях (рис. 48, 49, 50). Гимнастические упражнения, например, применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

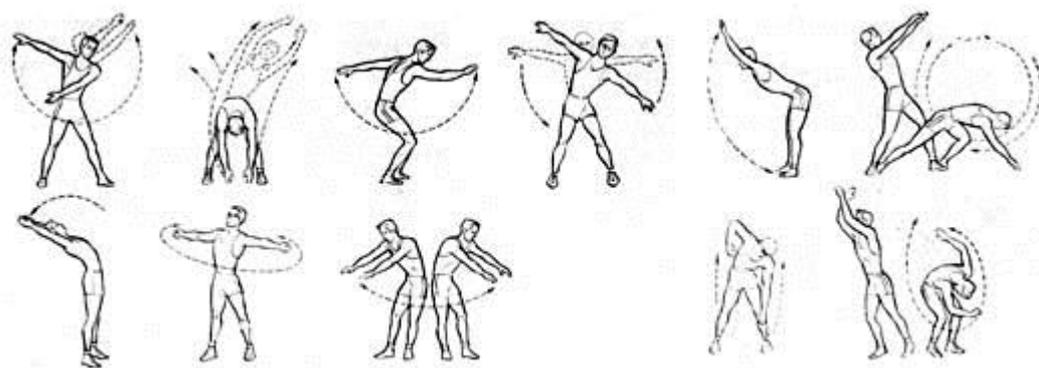


Рис. 48. Гимнастика стоя.

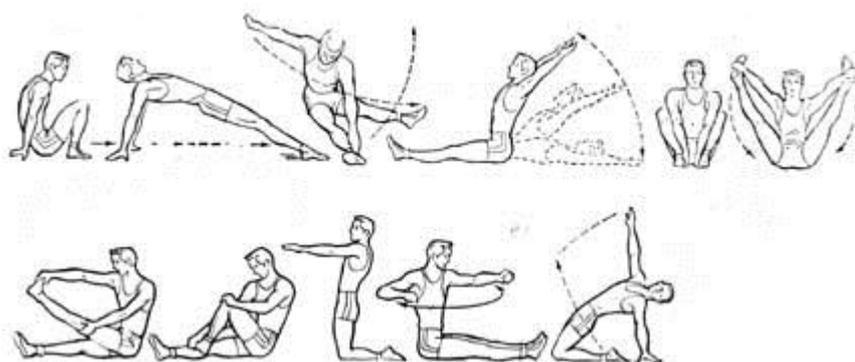


Рис. 49. Гимнастика сидя.

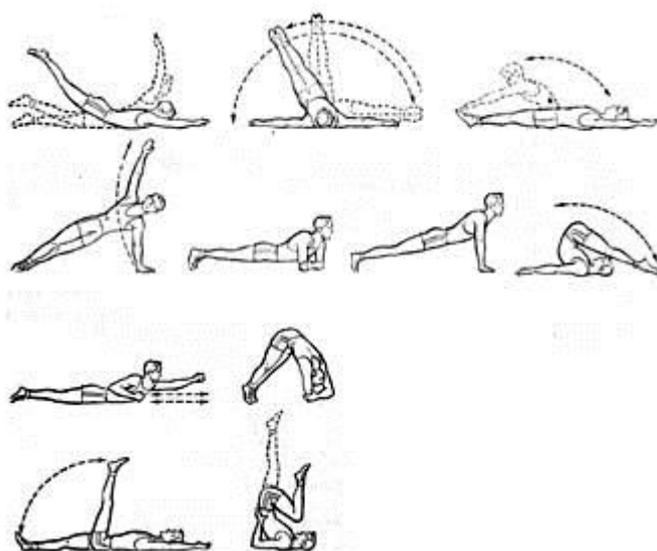


Рис. 50. Гимнастика лежа.

Блочные установки или эспандер являются типичными снарядами для развития силы мышцы (рис. 51). Упражнения при помощи блоков, резины или эспандера нашли широкое распространение во многих видах спорта. Они, как никакие другие, развивают силовые качества и увеличивают мышечную массу. Но увлекаться ими нельзя, так как они закрепощают мышцы, движения становятся скованными. Поэтому после комплекса упражнений на блоках, с резинами или эспандером следует выполнять упражнения на скорость с большими амплитудами без напряжений (со скакалкой, имитация ударов на расслабление мышц и др.).

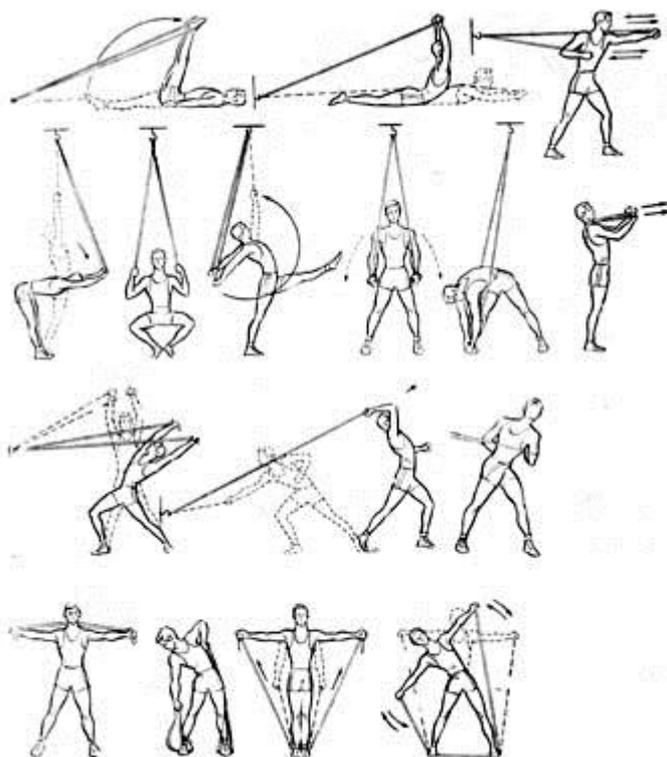


Рис. 51. Упражнения с эспандерами и резинами.

Фехтование вырабатывает быстроту, чувство времени и дистанции, точность и высокую координацию; оно может найти место в общей системе физической подготовки боксера, особенно в переходном периоде.

Езда на велосипеде развивает мышцы и суставы нижних конечностей, благоприятно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, увеличивает газообмен и обмен веществ. Езда по пересеченной местности способствует развитию выносливости.

Плавание разными стилями для боксеров крайне необходимо. Плавные движения, ритмичное дыхание формируют умение последовательно расслабляться и напрягаться, развивают грудную клетку, вырабатывают свободу движений. Кроме того, плавание имеет большое гигиеническое и оздоровительное значение, успокаивающе влияет на нервную систему. Целесообразно практиковать свободное плавание после специализированной тренировки или тренировки по общей физической подготовке как средство восстановления организма после больших нагрузок во всех периодах.

Прыжки в воду с небольшой высоты, с парашютом, прыжки на лыжах с трамплина развивают смелость, решительность, координацию. Эти упражнения рекомендуются в переходном периоде; они являются также активным отдыхом.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Что касается специальной физической подготовки, то она, базируясь на общей, делает упор на развитие конкретных возможностей определенных групп мышц. Если брать во внимание бокс, то здесь можно выделить несколько групп специальных упражнений:

	Группа	Назначение упражнения	Виды упражнений
1	Силовые качества	Способность боксера наносить удары с наибольшей мощностью.	Упражнения с грушей, силовой тренинг, работа с отягощением.
2	Быстрота действий и реакции	Движения спортсмена с большой скоростью в результате быстрой работы нервных окончаний.	Упражнение на развитие внимания, запоминания и сверхскорости.
3	Выносливость	Приспособленность боксера к долговременным физическим нагрузкам без потери в эффективности.	Упражнения, направленные на многократное повторение одних и тех же процессов, динамические и статические упражнения.
4	Ловкость	Способности быстро выходить из одного положения, принимая затем другое, уклоняться от ударов противника.	Всевозможные гимнастические упражнения на развитие двигательной активности.
5	Гибкость	Способность мышц боксера к растягиванию, их эластичность для обеспечения большой амплитуды действий и предупреждения травм.	Упражнения на растяжку мышц рук, ног, спины и шеи.
6	Совершенствование функций вестибулярного аппарата	Боксер должен постоянно перемещаться по рингу, уклоняться от ударов, сохраняя при этом постоянное равновесие	Основные упражнения для бесперебойной работы вестибулярного аппарата: - круговые движения головой; - вращение на стуле или в упоре сидя; - кувырки вперед, обратные кувырки; - прыжки с поворотом на определенное количество градусов.



Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса.

Физические упражнения в боксе подразделяются на три группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально-подготовительные упражнения;
- специальные (боевые) упражнения.

К общеподготовительным относятся упражнения, которые разносторонне воздействуют на организм боксера и способствуют овладению широким диапазоном двигательных навыков и умений: бег, гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры, плавание и др.

К специально-подготовительным относятся упражнения, которые по структуре или характеру нервно-мышечных напряжений аналогичны боевым движениям боксера. К этой группе относят упражнения с отягощениями, специальными боксерскими снарядами, различные имитационные упражнения.

К специальным боевым упражнениям относят работу в парах по совершенствованию техники и тактики бокса, условные, вольные и соревновательные бои. По мере роста спортивного мастерства боксера значение специальных упражнений, как средства физической подготовки, значительно увеличивается, а их объем в тренировочном процессе возрастает.

Характеристика двигательных качеств и специфика их проявлений в боксе

Двигательные качества характеризуют физическое развитие боксера и его способность к боевой деятельности. Показатели развития двигательных качеств определяют темпы освоения и эффективность применения техники бокса. К основным двигательным качествам относят: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие.



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

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

Быстрота. Успех боксера в бою в значительной степени зависит от быстроты и внезапности действий, умения изменять скорость движения. Под быстротой понимают способность проявления скорости в самых разнообразных движениях. Среди наиболее важных ее проявлений у боксера – скрытое время двигательной реакции, быстрота одиночного движения, скорость передвижений по рингу, темп выполнения серии ударов. Основная нагрузка при воспитании быстроты боксера направлена на развитие скорости боевых движений и быстроты двигательной реакции на изменение ситуации. Для развития скорости боевых движений применяются специальные упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью

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



Выносливость. Под выносливостью понимают способность к осуществлению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Другими словами выносливость можно охарактеризовать как способность противостоять утомлению. Выносливость боксера характеризуется спо-

способностью к деятельной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений. Выносливость к напряженной мышечной работе в наибольшей мере определяется уровнем развития механизмов преобразования энергии. Различают общую и специальную выносливость. Специальная выносливость спортсмена – это способность продолжать эффективное выполнение специфической работы в течение времени, обусловленного требованиями избранного вида спорта. Специальная выносливость боксера должна развиваться в единстве с общей выносливостью.

Ловкость. Способность боксера к технической и тактической импровизации в поединках с различными противниками свидетельствует об уровне ловкости. Ловкость определяют как совокупность проявлений координационно-двигательных способностей. Для успешного применения механических действий в поединке, необходимо сочетание ловкости со специализированным проявлением основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости.

Гибкость. Под гибкостью понимают способность боксера выполнять движения с необходимой амплитудой. Оптимальная амплитуда движений должна позволять боксеру наилучшим образом проявлять силу, быстроту, ловкость, выносливость.

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

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

Не стоит пренебрегать такими видами тренинга, как быстрая ходьба. Во время ходьбы задействуется максимальное количество мышц в организме спортсмена. Если добавить простейшие гимнастические упражнения к ней, и во время ходьбы выполнять разминку рук, повороты туловища, полуприседы, махи, наклоны и т.д., то получим весьма эффективную тренировку! Возможно также чередование бега с ходьбой вышеописанным образом.

Невозможно не упомянуть спортивные игры, которые помогут боксеру держать в тонусе не только свое тело, но и смекалку. Баскетбол, теннис, хоккей, волейбол, гребля, катание на лыжах — это хорошие варианты не только для тренировки, но и для полезного активного отдыха! Во время активных спортивных игр мышечные ткани вдоволь насыщаются кислородом, что оказывает благоприятное влияние на организм боксера.

Спортсмен должен понимать, что без качественной физической подготовки, техника боя не будет иметь смысла. Все должно быть сбалансировано, складываться из всех своих составляющих, отсутствие одной из которых нанесет урон боксеру в самый неподходящий момент. Бокс — это спорт, который, в первую очередь, определяет качество спортсмена по скоростно-силовым характеристикам, для развития которых необходим постоянный тренинг.

Коловратная здрава - амплитудная гимнастика казаков.

Комплекс гимнастики «коловратная здрава» является семейной традицией древнего казачьего рода. На современном языке это может означать круговращательная зарядка или амплитудная гимнастика.

Из века в век русские витязи славились своей силой, ловкостью, смекалкой и отменным здоровьем.

Например, французский император Наполеон сказал в 1816 году: "Счастливы полководец, у которого есть казаки. Была бы у меня армия из одних казаков, я покорил бы всю Европу". А Вильгельм II, германский император: "Казачество – единственное сохранившееся в мире рыцарство".

Во многом такое превосходство в ловкости и выносливости, определялось, конечно, великолепной генетикой и особым подходом к воспитанию молодого поколения. С первых дней жизни, с родившимся младенцем начинали специальную программу подготовки, в которую входила и «коловратная здрава».

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Любое двигательное действие выполненное с различным проявлением физических качеств может быть направлено на решение множества тактических задач. Пример: передвижение по рингу (шаг вперед) – результат сокращения дистанции до противника, с какой целью?... Атака, агрессия, вызов на контратаку, отвлечение от настоящей атаки, подготовка контратаки, защита и т.п. Начинается основное обучение тактике тогда, когда начинаются условные и вольные бои, то есть, работа с партнером.

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

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

Все действия в боксе можно разделить на: **подготовительные**, обеспечивающие выполнение основного атакующего или контратакующего удара; **основные** - нанесение удара или (ударов) и **заключительные действия** — обязательный выход из сферы боя.

Компоненты боевых действий должны находиться в тесной взаимосвязи и взаимобусловленности. Выпадение одного из этих компонентов боевых действий значительно, а подчас и полностью снижает их эффективность.

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

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

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

Основное действие осуществляется с помощью нескольких вариантов. При атаке боксер пользуется серией ударов или акцентированным одиночным ударом. Контратакующие действия чаще всего осуществляются на первый или второй удар атакующего противника. Для этого боксер использует одиночные удары или серии ударов.

Одним из главных требований, предъявляемых к осуществлению основного действия, является обязательное сочетание выполнения ударов с защитами. Если боксер пре-

небрегает защитами, то в момент атаки он может пропустить сильный встречный удар и проиграть бой нокаутом.

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

Основные требования, предъявляемые к различным тактическим действиям.

Атака, контратака. Известно, что эффект атаки или контратаки зависит от их неожиданности. В связи с этим, основным требованием, которое предъявляется к этим технико-тактическим действиям, является их тщательная подготовка. Исходя из этого положения, мы считаем, что эффект атакующих или контратакующих действий определяется: 1) разнообразными подготовительными действиями, которые обеспечивают нанесение ударов из-за пределов оперативного поля восприятия; 2) нанесением серий ударов в голову, что затрудняет процессы зрительных восприятий и обеспечивает неожиданность ударов; 3) умелым и своевременным применением встречных ударов в момент атаки противника, когда он принимает неудобное исходное положение и встречный удар (скорость которого, а следовательно, и сила увеличиваются за счет суммирования скорости нанесения удара и скорости движения противника); 4) неожиданным ударом из нестандартного положения, когда противник не был готов к защите.

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

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

В процессе тренировочных занятий боксеры решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности; развитие физических качеств; изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».
2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.
3. Передвижения:

Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

- Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

- Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево:

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.
- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;
- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;
- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Основные положения и движения.

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия:

- отбив;
- уклон;
- нырок;
- оттягивания;
- подставка.

на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

Упражнения в парах:

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

- а) от одиночных ударов;
- б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

- а) контратака одним ударом
- б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоци-

ональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Дезактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

Развитие волевых качеств боксера

Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это **настойчивость**.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития **инициативности** в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества **выдержки** надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера советского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;

- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксер перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);

- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;

- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, по А.В. Алексееву (1997);

- самоконтроль за состоянием мимических мышц;

- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление единоборца о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и(или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей.

1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе - статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье - расслабление всех мышц.

2-я часть составляет 2-3 мин. Ее задача - добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

3-я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5-6 раз.

В 4-й части спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секундирование - форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого - жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором - типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», - сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчеркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника.

Многое зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, - важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена.

Секундирование обычно начинается за 20-30 мин до начала боя.

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;
- формирование состояния психической готовности к поединку. Секундирования перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики - психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках из-

бранной с самого начала линии - это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушения во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающегося поединка, например такого: «Если тебе сейчас так плохо - иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена.

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается - все впереди!».

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор - психическое состояние самого тренера. перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом - не лучший секундант. Не зря в боксе некоторые чрезмерно возбудимые тренеры избегают секундировать своим ученикам и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

Основные боевые приёмы казаков, тактика и стратегия.

Рождённые в бескрайних ковыльных просторах Тихого Дона, непрерывно отражая бесконечные набеги воинственных соседей, донские казаки не только перенимали у своих противников лучшие приёмы ведения боя, но и совершенствовали их. Сами создавали свои, характерные для них, и присущие только им.

Окружённые многочисленными, воинственными и хорошо вооружёнными мусульманскими народами, казаки могли надеяться только на самих себя, своих товарищей-побратимов, боевого коня и острую саблю.

Двойное или тройное численное превосходство татар, калмыков, турок или кавказских горцев, не было чем-то необычным для донцов, а явлением обыденным и повседневным. Это закаляло и выковывало в горниле схваток и сражений донское казачество, способное не только отразить превосходящего врага, но и разгромить его наголову.

В отличие от русской армии, исповедующий принцип: «сила силу ломит», казаки воевали по пословице: «Не тот казак, кто поборол, а тот казак, кто вывернулся». Ведь в окружении в десятки раз, численно превосходящих мусульманских народов, иначе и быть не могло. Бейся казаки по русскому принципу, их бы просто вырубали до последнего в первых же боях.

Произведём нехитрый подсчёт. В 16 веке на Дону, по подсчётам исследователей, проживало от 5 до 10 тыс. казаков. Им противостояло около 100 тыс. крымских татар, не менее 100 тыс. белгородских, закубанских, астраханских и прочих ногаев, несколько десятков тысяч кавказских горцев и около 20 тыс. турок, составлявших гарнизоны

турецких крепостей в Причерноморье. Итого, как минимум 25 кратное численное превосходство, обуславливавшее стратегию и тактику казачества.

Стратегия

Казачья армия, используя разногласия между крымцами, ногаями, горцами и турками, стремились склонить то одних, то других к союзу с Войском Донским и Россией. Часто это удавалось и тогда смертельные враги становились союзниками против других врагов казачества, пусть и ненадолго. Но этого казакам хватало, чтобы ослабить и тех и других.

Тактика

Действия казаков всегда были молниеносны и непредсказуемы. Стремительный натиск, с охватом флангов, в случае если противник не опрокинут – быстрое и организованное отступление с увлечением неприятеля в засаду, либо перегруппировка и новый удар. Как правило, казаки не участвовали в упорных, кровопролитных схватках, когда «стена стену ломит». Делалось это отнюдь не из трусости и слабости духа. Такие бои влекли за собой слишком большие людские потери, восполнить которые донцам было нечем. В случае необходимости, казаки были стойки и бесстрашны в таких боях и громили горских панцирников, гусар Зейдлица и кирасир Наполеона.

Здесь, в степных просторах Подонья – Дикого поля, родилась сила, ужасавшая своими набегами Османскую империю, Крымское ханство, Речь Посполитую, гоцев Кавказа и многие европейские страны.

Влившись при Петре I в русскую армию, казаки не утратили своей самобытности, где с успехом использовались для разведки и ударов во фланг и в тыл неприятелю. Казаки, привыкшие полагаться на себя и к полной автономности действий, просачивались между боевыми порядками, подобно воде, вглубь тылов вражеской армии, громя обозы и небольшие отряды, подрывая тем самым боеспособность противника. Они были везде, и их не было нигде. Заполняя своими разъездами все дороги, казаки создавали впечатление наступления огромной армии, сквозь их «завесу», не мог проникнуть ни один самый ловкий лазутчик.

Но если даже казаки действовали спешными, в обороне или при штурме крепостей, то действовали всегда нестандартно, отличаясь как от русских, так и европейских солдат своей сметкой, предприимчивостью и неприхотливостью.

Лава.

Основным самобытным элементом казачьей тактики являлась лава. В наиболее общем виде лава - это особый боевой порядок кавалерии при атаке, характеризующийся разомкнутым строем и построением в одну шеренгу, в более ранние времена в две, три или более шеренг, с сомкнутым резервом - маяком в глубине. В принципе, это - кавалерийский аналог пехотной цепи. С развитием огнестрельного оружия шеренги в лаве сократились до одной и двух.

У казаков отмечена с XVII в., хотя возможно использовалась и ранее. Вероятно, заимствована у кочевников. Во всяком случае лава, как боевой порядок, встречается еще у тюркютов и монголов в 7-8 веках.

При действиях казачьего полка, в резерв – маяк, выделялась 1 - 2 сотни. Он располагался в 200 – 300 метрах от основных сил полка. При атаке сотней, в резерв выделялся взвод, располагавшийся в 50 – 100 метрах. Казачий резерв – маяк, служил для поддержки атакующей лавы, а в случае неудачи, противодействовал преследователям.

На практике лава была универсальным боевым порядком, применяемым для атаки или встречного боя или отступления и грозным боевым приёмом, вызывавшим у противника страх и ужас. Поэтому старики-казаки, образно говорили: «Когда лава в бою — ковьиль перед ней ложился на двенадцать аршин впереди» и «Казак ходит лавой за зипуном и славой».

Лава наиболее приспособлена для маневренного боя - ее намного легче развернуть в ходе боя и перенацелить на выявившиеся уязвимые места фронта противника, чем со-

мкнутые глубокие построения, которые практически нельзя было развернуть после начала атаки.

Основная цель лавы, атака противника разомкнутым строем, с последующим охватом его флангов и окружением. Кроме этого, лава использовалась для так называемого «маячения» или «завесы». Цель маячения лавы – обмануть противника относительно численности действующих против него сил, поставить его в невыгодное положение, подвести под удар резерва, в случае преследования лавы.

Лава так же употребляется для ведения усиленной разведки и разведки боем, для воспрепятствования разведки неприятеля, для отвлечения противника от направления главного удара и вызова его на ошибочные действия, заманивая его в ловушку и преследования отступающего противника, охвата с фланга и окружение его. Для достижений этих целей, казачья лава должна была действовать не только смело, но и дерзко, неутомимо и настойчиво атаковать врага, расстраивая его ряды и управление его частями. Даже если при этом необходимо было оторваться от своих войск и действовать в одиночку, нависнув над противником, разрушая тыловыми и фланговыми рейдами его взаимодействия, коммуникации и связь.

Всякая связь между частями противника должна быть прервана путём захвата «летучей почты», вестовых и ординарцев с приказами. Своими скрытыми, а по возможности внезапными атаками, лавы, должны были привести в колонны и лагеря противника сумятицу, хаос и тревогу. Хотя казаки лавы и не вступали с неприятелем в продолжительный и открытый бой, они не на минуту не должны оставлять его в покое, в результате чего, вражеское формирование рассыпалось на отдельные очаги сопротивления, добываемые атаками со всех направлений.

Действия лавой были только тогда успешны, когда были непонятны и неожиданны для противника. Вторым фактором являлась отличная подготовка каждого казака и знание им цели «маячения» и атаки лавой. Как таковых правил действия лавой не было, и они основывались на импровизации командиров. В каждом конкретном случае, действия лавы, в зависимости от обстановки, местности и сил противника, могли варьироваться до бесконечности. Понимание каждым казаком требований командира, знание сигналов, осмысленное выполнение поставленной задачи, являются залогом успеха при действиях лавой. Действуя именно так, спонтанно и неожиданно, казачьи лавы громили лучшие эскадроны наполеоновской конницы и «бессмертных гусар» Германии.

Плюсы казачьей лавы в том, что она даёт минимизировать возможность потери от огня противника (по сравнению с сомкнутыми построениями в несколько шеренг одна за другой). Кроме того, казаки могли свободно действовать шашками - соседи не мешали им рубиться и огнестрельным - чтобы задние шеренги при стрельбе не попали в свои передние.

Для эффективных действий лавой, каждый казак должен знать все команды и знаки, точно и своевременно их исполнять, чтобы лава была единым живым организмом. Для деморализации врага, казаки шли в атаку с непременным гиком и свистом, пугающим подчас не только коней, но и людей.

Шермиции – национальный вид спорта донских казаков

Шермиции - это «примерные бои, устраиваемые на праздниках» донскими казаками. Они приурочивались к календарным праздникам, военно-траурным обрядам, входили в старинные «домашние игры». Сегодня шермиции развиваются как этносport донских казаков, потомков старого казачества Дона, Кубани, Урала и Терека.

В сложных природных и социально-исторических условиях постоянных боевых действий, поисков добычи, борьбы за рыбные промыслы и за сохранение религиозной идентичности в сообществе донских казаков выработались механизмы подготовки воинов, которые ритуально закрепились, а позже составили основу так называемых «домашних

игр». Они служили важной частью воинских инициаций, станичных праздников, основой военно-траурной обрядности. Основу этих игр составляли скачки на лошадях, джигитовка и рубка, воинские упражнения, как в конном, так и пешем строю. Многие из этих упражнений перекочевали в детские и юношеские игры и соревнования.

Ради достижения целей консолидации казачьего народа на основе традиции предков, обретения им национального самосознания был воскрешен институт праздничных шермиций. Они проводятся на Дону в станице Старочеркасской с 2009 года. По сути шермиции сегодня стали этноспортом всех казаков России. В шермициях принимают участие казаки разных общин со всей России, а также с ближнего и дальнего зарубежья. Помимо донцов, приезжают казаки с Кубани, Урала, Терека.

Сегодня программа шермиций максимально приближена к национальному казачьему празднику, когда казачьи команды съезжались на майдан со своими гулебными знамёнами, родственниками, в несколько поколений; после чего следовало проведение примерных шермиций, в которых участвовали представители всех возрастов: состязались в рубке, сражались на пиках, фехтовали и танцевали с шашками. За всем наблюдали старики, которые в заключении шермиций вручали ценные призы из казачьей амуниции, оружия. По завершению состязаний на майдане в круг ставились столы и проводилась стариковская беседа с «мамайскими» песнями - старовинами.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в обучении спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спор-

тивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков
2.	Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем
4.	Зарождение и история развития бокса	История бокса
5.	Правила и организация соревнований по боксу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
10.	Анализ соревновательной деятельности боксеров	Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями
11.	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК
12.	Изучение истории и традиций донского казачества	Система воспитания казака. Казачий спас. Воинские уставы.

Спас - казачья система выживания.

Начало вхождения ребёнка-казака в Спас начиналось с его крещения. По мере взросления задачи Спаса усложнялись, но основным направлением воспитания молодого казака или казачки было не физическим, а духовным. Только через понятие духовности молодые казаки снова и снова возвращались к физическому развитию. Без молитвы и понятий Бога жизнь казаков как раньше, так и сейчас не ставилась.

В самом Спасе приёмов как таковых нет, нет и весовых категорий.

Пословица – «Казак не тот, кто победил, а тот, кто вывернулся – спасся!»
Именно Спасся!.. То есть «Спас».

В Спасе, когда человек уже готов к первому уровню есть только два принципиальных действия соединяющиеся в одно:

- 1) очень быстрое мышление на принятие единственно-правильного решения;
- 2) очень быстрое действие на выполнение единственно-правильного решения, для противника порой даже не заметного.

При достижении второго и третьего уровней Спаса у молодого казака развивают интуицию. Это шестое чувство воина есть практически самое главное. Оно помогает казачьему человеку как в мирской битве, так и в духовной. Он всегда отличает подлеца от честного человека. Настоящая схватка всегда скоротечна, но подготовка к ней долгая. Подготовленный человек выигрывает её ещё до схватки!..

Первое, что необходимо в воспитании неказачьего молодого поколения, это воспитание умения управления собственным страхом. Человек изжить страх не может, так как он необходим для сохранения его жизни. Но управлять страхом можно.

При этом отсутствует какая-либо психомобилизация.

Основной критерий человека, занимающегося Спасом, это нравственность. Вначале это не ощущается, но с увеличением скорости мышления данный критерий не просто ощущается, он начинает присутствовать сначала на каждой тренировке, а затем и в самой жизни человека. Человек начинает понимать, что он ведомое существо в данной системе мироздания. Что без диалога с Богом в другие уровни Спаса он не сможет войти, если его моральный образ низок. Тот, кто пытается применить тут хитрость быстро убеждается в этих предупреждениях. Эти люди начинают приобретать сначала небольшие, а затем всё серьёзнее травмы. Вплоть до разрыва мышц.

Одни, поняв происходящее, начинают другую жизнь, где Спас становится одним из показателей правильности поведения. Другие же просто прекращают заниматься Спасом. Им становится понятно – на чьей они стороне.

Военное искусство казаков

Формально все казаки считались военнообязанными и подлежали призыву на службу поголовно. Но такие призывы были редки. Прикрывая границы на тревожном и непрерывно грозившем войной юге России, казаки и у себя дома были в постоянной боевой готовности. Число их стычек с грабителями, воровавшими скот и угонявшими людей, не поддаётся никакому учёту. Фактически шла ежедневная, затяжная, многовековая война, которая с русской стороны велась силами исключительно казаков. Отрывать их на службу и оголять границу, было не всегда разумно. Кроме того, правительство прекрасно понимало, что гораздо удобнее позволять казакам самим формировать воинские части.

Полки собирались всего за несколько месяцев до похода. Войсковому атаману приходил указ от Военной коллегии о сборе на службу определённого числа полков, и он рассылал наряд по станицам.

Принцип сбора был совершенно средневековый, ордынский. Атаман выбирал из числа богатых и известных казаков полковых командиров. Им давалось предписание о сборе полка своего имени. В предписании говорилось, из каких станиц брать казаков. Давалось также несколько мундиров для образца, сукно на весь полк, седельные щепы, ремни, весь материал для снаряжения и 50 опытных боевых казаков для обучения новобранцев-малолеток. Командиру полка указывали день и место, куда должен быть приведён сформированный полк. Далее в его распоряжения власти не вмешивались.

Полковой командир был хозяином и создателем своего полка, он делал представления о производстве в офицерские чины и ставил урядников, писал устав на основании личного опыта или опыта старших, если был молод. Но поскольку в полку бывали казаки и старше и опытнее его, то действовали они вполне самостоятельно, по здравому смыслу.

Собранный и полностью экипированный полк проходил смотр оружия, коней и боевой выучки казаков, после чего командир отпускал казаков домой проститься с близкими и назначал место сбора для службы. Например: быть на Рождество в Санкт-Петербурге. Полк рассыпался на звенья и отделения и разными дорогами самостоятельно добирался до места службы. В условиях похода малолетки под руководством урядников окончательно проходили «курс молодого бойца». Так собирались знаменитые полки Грекова, Платова, Ефремова, которые под командованием Суворова, а затем Кутузова били турок, французов и все «дванадцать языков, дерзнувших вторгнуться в пределы нашего Отечества».

Дисциплина была в исключительно ответственном отношении казака к исполнению своего воинского долга. У казаков были очень малые потери в боях, поскольку воевали они рядом со своими станичниками: зачастую дед, отец и внуки в одном строю. Они оберегали друг друга и скорее позволяли убить или ранить себя самого, чем своего товарища. Одна серьга в ухе казака служила знаком, что данный мужчина — один сын в семье, таких берегли в бою, в случае гибели некому будет продолжить род, что считалось большой трагедией. Если предстояло смертельно опасное дело, не командир решал, кому на него идти: иногда это были добровольцы, но чаще дело решал жребий или розыгрыш. Хорошо вооружённые воины, которые с самого рождения обучались своему ремеслу, отлично владевшие различными боевыми навыками, в том числе, и тактическими, умеющие быстро выполнять поставленные задачи — всё это, в совокупности, делало казаков абсолютно незаменимыми для русской армии.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целом тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На этапах НП при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся; психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма про-

исходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Казачья народная медицина.

В этой сфере познаний у казаков накоплен большой опыт, так как они практически всю жизнь были на военной службе, и естественно получали различные травмы. Для сохранения здоровья в этих экстремальных условиях они обладали уникальными знаниями в области мануальной терапии, хирургии, лечения различными травами и заговорами. В сотне всегда находился старый казак, который занимался «костоправством». Приемами массажа и самомассажа владели практически все казаки. Казаки умели лечить и открытые переломы, удалять раздробленные кости, «выкатывать» пули и осколки, проводить ампутации конечностей.

Все операции делали только после захода солнца. В это время, как правило, во-первых, уже нет мух, во-вторых, человеческий мозг вступает в фазу торможения. Раненого поили допьяна (это был один из немногих случаев, когда казаки пили водку, а не вино). Раненое место обкладывали льдом или лили холодную воду. Перетягивая раненую ногу или руку жгутом, добивались, чтобы она теряла чувствительность. И только после этого, соблюдая способы народной антисептики, приступали к операции по удалению пули и осколков кости. Присутствовавший на одной из таких операций знаменитый военный врач хирург Н. Пирогов был удивлен, как слажено и умело работали казаки, и те, кто оперировали, и те, кто держал раненого, и те, кто непрерывно читал молитвы. Еще больше его удивило то, что казаки до утра не давали раненому заснуть, и как только он начинал дремать, били в бубен и плясали. После этой операции, по свидетельству Н. Пирогова, уже через несколько дней казак, прихрамывая, ходил. Ампутацию делали еще быстрее, а чтобы спасти казака от гангрены культю макали в кипящую смолу. Поражает та сила духа и терпенье казаков, которую они проявляли, и не только раненые, но и их лекари, которые, конечно же, не имели медицинского образования, а пользовались только народной мудростью, смекалкой и духовной верой в доброе дело, которое они творили.

Как у всякого народа, у казаков существовало и существует доньше много ведунов, знахарей, «бабушек», которые лечат не только травами и другими средствами, но и заговорами. Причем это, как правило, очень честные и глубоко верующие люди, которые объединяются вокруг православной церкви. В большинстве своем они приветливы и высоко нравственны, уверенные в том, что добро нужно делать бескорыстно. При этом, не отказываясь от платы за лечение, сами цену никогда не называли, а полученные деньги раздавали неимущим, уверовав то, что «ежели ведун корыстен, то Бог у него силу отберет!». Эта черта сеять добро является основой духовной силы казачества и передается из поколения в поколение, так как только добро созидает и возвращается добром к человеку его творящему, зло же в любом его проявлении только разрушает и, прежде всего того, кто к нему причастен.

ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДОПИНГАХ

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное Антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 года на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый педагогический процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, который является сложной специфической системой со свойственными ей особенностями, и осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преэминентность задач, средств, и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов.
2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП.
3. Непрерывное совершенствование спортивной техники.
4. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.
5. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды физиологического развития и индивидуальных особенностей юных спортсменов;
6. Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Каждый этап тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении трех лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Спортивная тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

При построении учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

Каждый этап тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении трех лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Аэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Обучение двигательным действиям является важным и наиболее кропотливым делом работы.

Начальная подготовка

В процессе обучения применяются средства и методы разносторонней физической и технической подготовки, сочетаются традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

На этапе начальной подготовки используются подвижные и спортивные игры, упражнения, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств.

В начале обучения следует осторожно применять соревновательный момент. В технической подготовке необходимо использовать два методических подхода: целостное (обучение движению в целом, в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности учитываются при планировании средств физической и технической подготовки в тренировочном процессе.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих

упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий юным спортсменам необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

На этапе начальной подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

Учебно-тренировочные группы

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи:

- ✓ укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- ✓ улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- ✓ создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- ✓ обучение и совершенствование техники;
- ✓ постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- ✓ постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; упражнения со штангой (вес штанги 30-70%) от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по

форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревно-

вательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Прогнозируемый результат

Результатом освоения программы «Наука побеждать» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- ✓ в области теории и методики физической культуры и спорта:
 - история развития избранного вида спорта;
 - основы философии и психологии спортивных единоборств;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
 - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние);
 - уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
 - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - основы спортивного питания;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
- ✓ в области общей и специальной физической подготовки:
 - освоение комплексов физических упражнений;
 - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
 - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).
- ✓ в области избранного вида спорта:
 - повышение уровня специальной и физической функциональной подготовленности;
 - овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
 - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
 - развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
 - повышение уровня функциональной подготовленности;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
- ✓ в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.
- ✓ в области технико-тактической и психологической подготовки:
 - освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
 - овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
 - освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
 - приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
 - умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
 - умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
 - умение концентрировать внимание в ходе поединка.

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- ✓ история развития избранного вида спорта;
- ✓ основы философии и психологии спортивных единоборств;
- ✓ место и роль физической культуры и спорта

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66 – св. 80 кг
Бег 30 м (с)	5,0	4,9	5,1
Бег 100 м (с)	15,8	15,2	15,6
Бег 3000 м (м)	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (см)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40
Поднос ног к перекладине (раз)	10	12	8
Толчок ядра 4 кг (м): - сильнейшей рукой - слабейшей рукой	6,57 5,0	7,85 6,31	8,96 7,42
Жим штанги лежа (кг) М – собственный вес	М – 13 %	М – 5%	М – 10%
СПФ			
Количество ударов по мешку за 8 с	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин	313	319	303

Критериями эффективности реализации данной программы является выполнение нормативов ОФП и СФП для зачисления в группы спортивного совершенствования.

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66 – св. 80 кг
Бег 30 м (с)	5,0	4,9	5,0
Бег 100 м (с)	15,4	15,0	15,4
Бег 3000 м (м)	13,10	12,52	13,36
Прыжок в длину с места (см)	190	205	216
Подтягивание на перекладине (раз)	11	13	9
Отжимание в упоре лежа (раз)	48	53	43
Поднос ног к перекладине (раз)	11	13	9
Толчок ядра 4 кг (м): - сильнейшей рукой - слабейшей рукой	7,52 6,36	8,90 6,85	10,32 9,0
Жим штанги лежа (кг) М – собственный вес	М – 8 %	М – 5%	М – 7 %
СПФ			
Количество ударов по мешку за 8 с	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин	313	319	303

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

- Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

- Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

- Жим штанги от груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

Количество ударов по мешку за 8 с и 3 мин проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Основными задачами врачебного обследования в группах является контроль за состоянием здоровья учащихся, привитие гигиенических навыков и выполнение рекомендаций врача.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год), чтобы установить исходный уровень состояния здоровья, физиологического развития и функциональной подготовки;

- медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Врачебный контроль осуществляется специалистом врачебно - физкультурного диспансера и врачом МБОУ ДОД ДЮСШ.

Врачебный контроль в группах начальной подготовки 1 года обучения и допуск к учебно-тренировочным занятиям осуществляется участковым врачом детской поликлиники и врачом школы ежегодно.

Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В боксе при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка – СФП, специальная подготовка – СП и соревновательная подготовка – СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100 - 130	Аэробная (восстановительная)
140 - 170	Аэробная (тренирующая)
160 - 190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170 - 200	Лактатная – анаэробная (спец. выносливость)
170 - 200	Алактатная – анаэробная скорость – сила)

Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = ((P1+P2+P3) - 200) : 10$$

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66 – св. 80 кг
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м (с)	16,0	15,4	15,8
Бег 3000 м (м)	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (см)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35
Поднос ног к перекладине (раз)	8	10	6
Толчок ядра 4 кг (м): - сильнейшей рукой - слабейшей рукой	5,89 4,76	7,10 5,61	8,23 6,73
Жим штанги лежа (кг) М – собственный вес	М – 18 %	М – 9%	М – 11%

Тестирование проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года.

Педагогический контроль также включает в себя показатели тренировочной и соревновательной деятельности, исходный уровень состояния здоровья, физического разви-

тия, подготовленности. Динамика этих показателей вносится в индивидуальную карточку спортсмена.

Основными задачами педагогического контроля являются:

- оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки;
- анализ различных сторон подготовленности;
- выявление динамики роста спортивных результатов;
- определение перспективности занимающихся.

Для достижения оптимального педагогического контроля используют следующие методы:

- метод педагогических наблюдений;
- метод анализа и обобщения;
- метод проверки знаний, умений и навыков, путем анкетирования, опроса, бесед.

Критериями эффективности реализации данной программы является выполнение нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66 – св. 80 кг
Бег 30 м (с)	5,0	4,9	5,1
Бег 100 м (с)	15,8	15,2	15,6
Бег 3000 м (м)	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (см)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40
Поднос ног к перекладине (раз)	10	12	8
Толчок ядра 4 кг (м):			
- сильнейшей рукой	6,57	7,85	8,96
- слабейшей рукой	5,0	6,31	7,42
Жим штанги лежа (кг)	М – 13 %	М – 5%	М – 10%
М – собственный вес			
СПФ			
Количество ударов по мешку за 8 с	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин	313	319	303

ПЕРЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утв. приказом Минспорта РФ от 12 сентября № 730).
1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2005.
2. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера / Б.И. Бутенко. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 175 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 340 с.
4. Гандельсман А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки А.Б. Гандельсман, К.М.Смирнов.- М.: Физкультура и спорт, 2008. - 232 с.
5. Гаськов А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах / А.В. Гаськов.- Улан-Удэ, 2007. - 210 с.
6. Горюнов А.И. Особенности становления спортивного мастерства боксеров / А.И. Горюнов // Средства и методы совершенствования технического мастерства техникумов физкультуры / Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 285 с.
7. Дегтярев И.П. Бокс: учебник для ин-тов физкультуры. М.: Физкультура и спорт, 2007. - 398 с.
8. Дегтярев И.П. Совершенствование структуры тренировочных средств боксеров олимпийского резерва. / И.П. Дегтярев, А.В. Гаськов // Бокс: ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 2004.- С. 40-42.
9. Дергунов Н.И. Специальная подготовка и комплексный контроль в единоборствах (на примере бокса) / Н.И. Дергунов, О.В. Ендропов, А.А. Калайджян. - Новосибирск, Изд-во НГПУ, 2008. - 250 с.
10. Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г.О. Джероян, Н.А. Худяков.- М.: Физкультура и спорт, 2004. - 320 с.
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 280 с.
12. Ильин Е.П. Методические указания к практикуму по психофизиологии (изучение психомоторики) / Е.П. Ильин.- Л.: Изд-во РГПИ им А.И. Герцена, 2005. - 56 с.
- Клебенко В.М. Быстрота в боксе / В.М. Клебенко. - М.: Физкультура и спорт, 2008.- 405 с.
13. Копцев К.Н. Нормативы оценки общей физической подготовленности боксеров-юниоров / К.Н. Копцев // Бокс: ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 2004.- С.35-37.
14. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2003.- 464 с.
15. Лаптев А.П. Критерии эффективности тренировочной деятельности боксеров - М.: Физкультура и спорт,2006.-128 с.
16. Лаптев А.П. Управление тренированностью боксеров / А.П. Лаптев, В.Лавров, П.А. Левитан.- М.: Физкультура и спорт, 2003.- 156 с.
17. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2004.- 543 с.
18. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов Р.А. Нигмедзянов М.: ИНСАН,2007.- 416 с.
19. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин М.: Физкультура и спорт,2006.-120 с.
20. Харре Д. Учение о тренировке. - М: Физкультура и спорт, 2005. - 328 с.</p>

ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ

Индивидуальная карта спортсмена

Ф.И.О _____

Дата и место рождения _____

Год, месяц начала занятий спортом _____,

избранным видом спорта

Учебные группы, год обучения	Дата обследования	Физическое развитие							
		Рост	Масса тела	Длина стопы, см	Сила сгибательной кисти, кг	ЖЕЛ	МПК		Заключение врача
							Мл/мин	Мл/мин/кг	
Исходные данные при зачислении в ДЮСШ									
1-ый год									
2-ой год									
3-ий год									

Годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность					Тренировочная и соревновательная деятельность		Лучшие спортивные результаты
		общая			специальная	количество			
		Контрольно переводные нормативы				Контрольно переводные нормативы	тренировочных дней/занятий	Соревновательных дней	
Исходные данные при зачислении в ДЮСШ									
1-ый год									
2-ой год									
3-ий год									

Описание контрольных тестов – упражнений по боксу.
*Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня
 общей физической подготовленности.*

1. **Челночный бег 3*10 м.** В забеге могут участвовать один или два учащихся. Перед началом на линию старта кладут два кубика. По команде «На старт» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш» бежит к линии финиша, кладет кубик за черту, возвращается быстро за вторым и кладет его также за линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Бросать кубики не разрешается. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.
2. **Прыжки в длину с места.** Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в И.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
3. **Сгибание рук в упоре лежа.** Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в И.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
4. **Толчок набивного мяча руками из** положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

**Контрольные нормативы
 по общей и специальной физической подготовке по боксу**

НП-1

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса		Средние веса		Тяжелые веса	
	контрол.	перевод.	контрол.	перевод.	контрол.	перевод.
Челночный бег 3 *10 метров	9,3	9,2	9,4	9,3	9,5	9,4
Прыжки в длину с места	171	174	171	174	171	174
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	27	27	30	25	27
толчок набивного мяча - сильнейшей рукой - слабейшей рукой	2,5 2,0	3,0 2,5	2,5 2,0	3,0 2,5	3,5 2,5	3,5 2,8