

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин

**МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
БОКСЕРОВ 1-х СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
заочной формы обучения, группы 02011351
Захарова Юрия Юрьевича

Научный руководитель
к.п.н. Петренко О.В.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Состояние проблемы исследования по данным научно-методической литературы	6
1.1. Биомеханические основы ударных действий боксеров	6
1.2. Основные особенности выполнения техники ударов в боксе	10
1.3. Особенности технической подготовки боксеров	18
Глава 2. Методы и организация исследования	35
2.2. Методы исследования	35
2.3. Организация исследования	39
Глава 3. Анализ эффективности экспериментальной методики совершенствования техники атакующих действий боксеров	41
3.1. Характеристика экспериментальной методики	41
3.2. Анализ результатов педагогического эксперимента	43
Выводы	46
Список использованной литературы	47
Приложения	50

Введение

Актуальность. Совершенствование системы подготовки спортсменов высокой квалификации требует постоянного поиска новых методических подходов к организации и содержанию тренировочного процесса, к отбору средств специальной подготовки в соответствии с тенденциями развития соревновательной деятельности.

Отличительной особенностью современного бокса, по мнению многих специалистов, является придание процессу поединка активного, динамического, атакующего характера, увеличение количества сложных и неожиданных ситуаций в бою. Существенно повысилось значение рациональной техники и ее вариативности при относительной экономии движений, усложнился набор технико - тактических действий и тем самым уменьшилась их информативность для соперника. Победа в бою стала возможной с возрастанием быстроты, точности и стабильности попадания ударов в цель, универсализацией спортивного поединка [2].

Знание и учет отмеченных особенностей во многом детерминируют специфику подготовки. В работах А.Г. Ширяева [35] подчеркивается, что исследование общих вопросов совершенствования мастерства боксеров уже не может дать ожидаемого эффекта. Возникает необходимость в пересмотре деталей, которые приобретают ведущую роль и, таким образом, определяют конечный результат.

Одним из важных средств тренировочного процесса являются подводящие упражнения, которые широко применяются в большинстве видов спорта и на всех этапах подготовки к соревновательной деятельности, составляют основное содержание самостоятельных занятий боксеров. На их функцию конструктивных элементов для построения новых двигательных действий при необходимости экстренного решения новых технико-тактических задач неоднократно указывали ведущие специалисты [15, 19]. Особую значимость эти упражнения приобрели для предотвращения травм, повышения кумулятивного эффекта в условиях неблагоприятной среды проживания, действия других негативных факторов. Однако применение

подводящих упражнений в структуре подготовки высококвалифицированных боксеров к соревновательной деятельности до настоящего времени изучено недостаточно и мало представлено в специальной литературе.

Актуальность нашего исследования заключается в разрешении противоречия между высокой значимостью технико-тактической подготовленности боксеров 1-х разрядов к соревновательной деятельности и недостаточной разработанностью методики ее совершенствования в тренировочном процессе при помощи подводящих упражнений.

Цель исследования - обоснование управления совершенствованием технико-тактического мастерства боксеров 1-х разрядов

Объект исследования - тренировочный процесс боксеров 1-х спортивных разрядов.

Предмет исследования - методика совершенствования атакующих действий в структуре тренировочного процесса боксеров 1-х спортивных разрядов.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что применение бесконтактных подводящих упражнений, а так же выполнение упражнений с оптимальными соревновательными характеристиками, в структуре тренировочного процесса боксеров 1-го спортивного разряда, позволит улучшить технику атакующих действий и физическую подготовленность спортсменов, а так же способность быстрой обработки актуальной боевой информации и применения адекватных боевых действий, что в совокупности повысит результаты их соревновательной деятельности.

В соответствии с целью и гипотезой определены следующие **задачи** работы:

1. На основе анализа литературных источников изучить особенности технической подготовки в боксе.

2. Разработать методику совершенствования атакующих действий с применением бесконтактных подводящих упражнений и упражнений с

оптимальными соревновательными характеристиками в структуре тренировочного процесса боксеров 1-х спортивных разрядов;

3. Выявить эффективность разработанной методики совершенствования атакующих действий с применением бесконтактных подводящих упражнений и упражнений с оптимальными соревновательными характеристиками в структуре тренировочного процесса боксеров 1-х спортивных разрядов

Методы исследования: анализ и обобщение специальной научно - методической литературы; тестирование, педагогический эксперимент; педагогические наблюдения; анализ результатов спортивных соревнований; методы математической статистики.

Практическая значимость. Полученные результаты исследования могут быть использованы:

- для составления программ подводящих упражнений в целях качественной организации тренировочных занятий;

- для контроля уровня физической и технико-тактической подготовленности боксеров в динамике тренировочного процесса и при подготовке к участию в соревнованиях.

Глава 1. Состояние проблемы исследования по данным научно-методической литературы

1.1. Биомеханические основы ударных действий боксеров

Задача биомеханики заключается в том, говорил А. А. Ухтомский, чтобы установить «те условия, при которых движущие силы мускулатуры действуют на твердые части скелета и могут превращать тело животного в рабочую машину с определенным полезным эффектом». Удары и защитные действия боксера заключают в себе как поступательное, так и вращательное движения. Поступательным называется такое движение, когда любая линия, условно проведенная внутри тела, перемещается параллельно самой себе (например, движение боксера вперед при атаке прямым ударом левой в голову). При вращательном движении все точки тела описывают окружности, центры которых лежат на прямой, называемой осью вращения [20].

Движение может быть больше поступательным, чем вращательным, или наоборот. Поступательные и вращательные движения, совершаемые одновременно, образуют сложное движение. В ряде случаев действия боксера включают движения в вертикальном направлении. Так, удар, нанесенный правой или левой рукой снизу в голову в ближней дистанции, связан с разгибанием ног, с направляющим усилием вверх.

В действие, даже самое простое, вовлекаются разные группы мышц: одни сокращаются более энергично и выполняют основную работу, другие менее активны, но без их участия это движение не получилось бы. Например, при разгибании и сгибании руки в локтевом суставе работают не только двуглавая и трехглавая, но и плечевая мышца. При наклоне туловища в стороны, главную работу выполняет наружная косая мышца живота, но если это уклон в сторону с небольшим уклоном вперед, то подключается и прямая мышца живота; наклон туловища в сторону может сочетаться с небольшим уклоном назад, в таком случае подключаются поперечно-остистая и короткие межкостистые мышцы. Мышцы, сокращаясь в разной последовательности и сочетании, приводят в

движение отдельные части (конечности, туловище) тела. При частом повторении одних и тех же движений мышцы совершенствуются качественно, движения делаются быстрыми и точными [5].

Каждый преподаватель, тренер и боксер должны хорошо себе представлять анатомическое строение человеческого тела, функции отдельных мышц с тем, чтобы правильно ориентироваться в подборе упражнений. Например, для развития скорости и силы бокового удара правой в голову надо подбирать такие упражнения, которые бы развивали, главным образом, большую грудную и дельтовидную мышцы.

Движения в боксе в зависимости от морфологических, физиологических и психологических особенностей боксера имеют свои пространственные, временные, скоростные и динамические характеристики. Поэтому их вариативность не имеет предела.

Если посмотреть на кинематическую структуру тела человека, то легко представить оси вращения и точки опоры при нанесении ударов. Участие нижней части тела боксера в механике ударов происходит по следующей трехсуставной кинематической цепи: стопа – голень - бедро. Эта кинематическая цепь, передавая поступательное движение туловищу, способствует ускорению вращения таза. При опоре на левую ногу вращение происходит вокруг вертикальной оси, проходящей через левую стопу и левый тазобедренный сустав; при опоре на правую ногу - вращение происходит вокруг оси, проходящей через правую стопу и правый тазобедренный сустав. Диагональная ось вращения при опоре на левую стопу проходит через левую стопу и правый тазобедренный сустав; при опоре на правую стопу - через правую стопу и левый тазобедренный сустав [24].

От кинематической цепи стопа - голень - бедро движение передается в следующую трехсуставную цепь: плечо - предплечье - кисть. Звенья пояса верхней конечности подвижны, например, одна половина пояса может производить движения независимо от другой (правая от левой или левая от

правой).

При нанесении ударов усилия - передаются от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище к поясу верхней конечности и от него на ударную часть кисти (рис. 1.1). Таким образом, начиная с первого момента ударного действия (от толчка стопой) и до заключительного (действия ударной части кисти), сила и скорость как бы нарастают в каждой цепи. Чем меньше мышцы, тем быстрее они могут сокращаться, но вместе с тем они должны быть достаточно сильными, чтобы поддержать поступательный эффект крупных мышц и ускорить действие, т. е. увеличить силу удара.

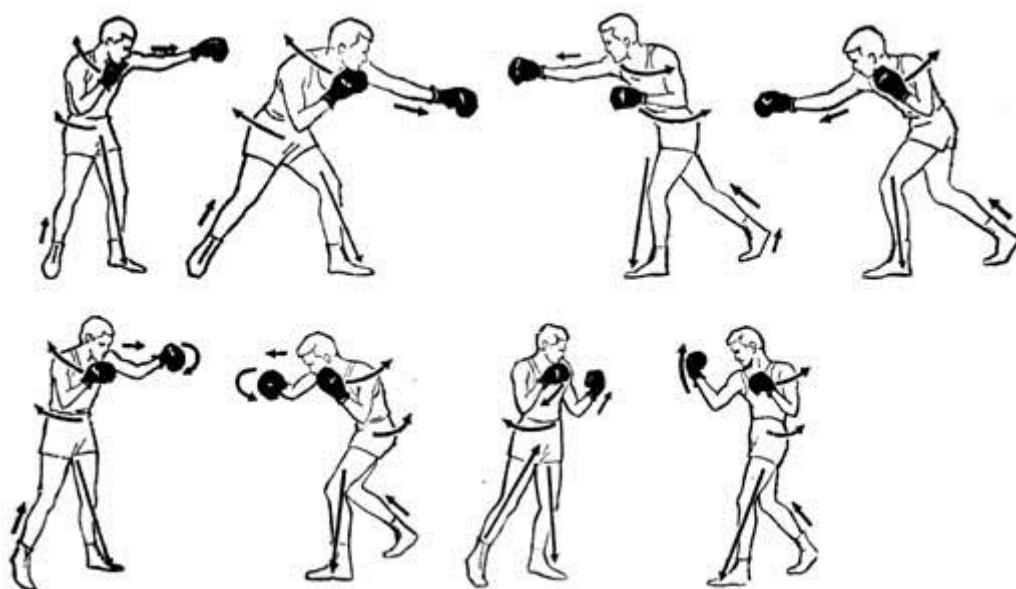


Рис. 1.1. Направления сил при ударах

В зависимости от направления удара (прямой, боковой, снизу или комбинированный - снизу-сбоку, прямой-сбоку и т. д.) в активную работу включаются те или иные группы мышц, от качественного действия которых зависят скорость, сила. Зная особенности, расположение и функции мышц, преподавателю (тренеру) нетрудно определить, на какие из них следует обратить внимание для качественного целенаправленного их развития, какие следует выбрать средства для каждого боксера в отдельности [21].

Особенно большое внимание следует уделить развитию внутренних и наружных косых мышц живота, широчайшей мышцы спины, большой и малой

грудных мышц, трапециевидной, участвующих в «скручивании» верхней части туловища вокруг вертикальной оси. После нанесения удара и некоторого закручивания туловища тело, естественно, стремится к раскручиванию, а следовательно, создаются биомеханические условия для нанесения последующих ударов другой рукой.

Серия коротких ударов в ближнем бою, независимо от движения ног, в основном наносится за счет активных действий мышц пояса верхней конечности при весьма малых вращательных движениях туловища. Наиболее сложные движения совершают части тела при защитных действиях, когда боксеру необходимо не только уйти от удара противника, но и создать исходное положение для собственных активных действий [4].

Прежде чем переходить к изучению механики движений ударов, необходимо знать места, в которые их следует наносить для получения наибольшего эффекта.

Судьи дают оценку за выполненные удары, учитывая место удара и точность, беспрепятственность его нанесения. Боксер старается нанести удары в наиболее уязвимые места противника.

Наиболее чувствительными местами являются:

- а) нижняя челюсть - наносятся удары прямые, боковые и снизу (как левой, так и правой);
- б) область чревного (солнечного) сплетения — в основном прямые удары или снизу, реже боковые;
- в) правая и левая подхрящевые области (область печени и область селезенки) — в основном прямые, снизу и реже сбоку;
- г) область сердца - удары прямые, снизу, иногда боковые.

Наибольший эффект ощущения дает удар в нижнюю челюсть, несколько меньше - в область чревного сплетения и еще меньше - в подхрящевые области. В течение боя у боксеров высокого класса попытки нанести удары в голову в среднем составляют 70%, чревное сплетение - 15, в подхрящевые области - 10 и

сердца - 5%. Поэтому, естественно, боксеры в процессе обучения и тренировки уделяют больше внимания защитным действиям головы.

Конечно, количество попыток в нанесении ударов зависит от боевой дистанции боксеров. Например, при ведении ближнего боя резко увеличивается количество ударов снизу по туловищу. Но в какой бы дистанции боксеры ни вели бой, нижняя челюсть больше всего занимает их внимание, потому что даже при несильном ударе в нижнюю челюсть эффект осязаемости будет большим, чем в туловище [17].

Следует определить положение кулака при ударах. Ударная нагрузка на кисть довольно велика, поэтому слабое сжатие ее в кулак или неправильное нанесение удара приводит к ушибам кисти и растяжениям связок. В большинстве случаев боксеры травмируют кисть в начале своей спортивной деятельности вследствие неправильного положения кулака в ударах или ударов в твердые части тела противника - в локоть, лоб и пр.

Правильное положение кулака - пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного пальца. Пястные кости, на которые приходится вся тяжесть удара, испытывают при ударе жесткое давление. Дополнительную, «рессорную», функцию ударного места на кисти выполняют проксимальные (основные) фаланги пальцев, на которые действует при ударе поперечное давление. Кулак не должен быть напряжен в начальный момент движения, лишь перед самым ударом его крепко сжимают. При постоянном сжатии кулака затрудняются подготовительные движения рук, утомляются мышцы предплечья, и боксер в конце боя уже не сумеет сжать кисть достаточно сильно [3].

1.2. Основные особенности выполнения техники ударов в боксе

Термин «техника выполнения ударов» включает динамику движений, имитирующих удары, защиты, передвижения и другие действия боксера. Они не связаны с упражнениями в парах, где оказывается противодействие одного боксера действию другого, т. е. где непосредственно наносится удар или

производится защита от удара. Движения и действия изучаются и совершенствуются в индивидуальной форме, в упражнениях, рассчитанных на развитие четкой координации, в стереотипных движениях, составляющих технические приемы боксера.

Изучение техники, как уже известно, начинается с выполнения ударов и защит при различных положениях ног и туловища, стоя на месте и в процессе передвижения. Биомеханику действия боксера часто в практике называют «механикой движения». Эти действия изучаются и совершенствуются сначала без партнера, потом при помощи тренера в упражнениях с боксерскими лапами или с мешком, набивными и пневматическими грушами, чтобы спортсмен мог лучше контролировать свои действия, точнее определить направление и силу ударов из разных положений [6].

При выполнении ударов сбоку или снизу кулак следует посылать вперед так, как будто он должен пройти препятствие в предполагаемом месте, «пронизать» его и продолжать двигаться еще некоторое время. Если искусственно останавливать движение руки у предполагаемого места, то это неизбежно создаст скованность и напряжение в конечности, мешает добиться свободных слитых действий в нанесении нескольких ударов подряд.

Изучение и совершенствование техники выполнения ударов надо начинать с прямых, далее переходить к ударам сбоку и снизу (разноименным и одноименным), затем связывать отдельные удары в разные сочетания: два прямых один за другим в голову, прямой левой в туловище и боковой правой в голову, боковой левой в голову, снизу правой в туловище и т. д. Если при переносе массы тела на левую ногу удар производится левой рукой,- это одноименный удар. Если удар выполняется левой рукой, а масса тела переносится на правую ногу,- разноименный [36].

Рассмотрим основные упражнения для изучения ударов. Изучение ударов целесообразно начинать с фронтального положения ног, чтобы занимающиеся хорошо ощутили перемещение массы тела с ноги на ногу, с действиями

поступательного и вращательного характера, потом переходить на изучение ударов с бокового положения.

Разноименные и одноименные удары в голову и туловище (рис. 2) следует изучать и совершенствовать в равной степени, так как в боевых эпизодах они все время чередуются.

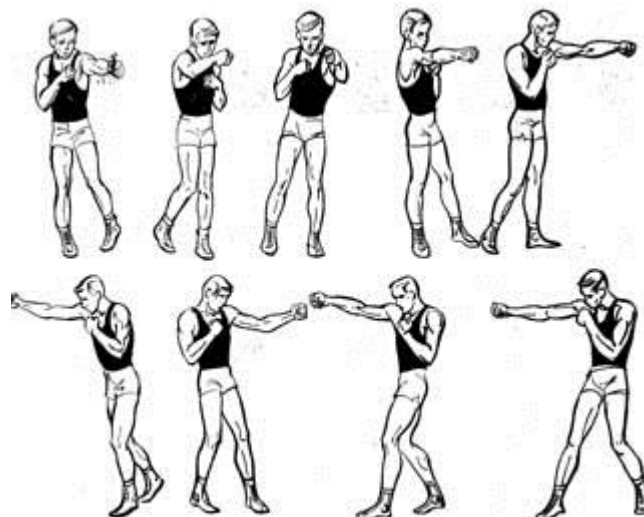


Рис. 1.2. Техника прямых ударов

Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки согнуты в локтях, кисти несколько сжаты в кулаки и направлены вперед, большие пальцы кверху. Голова опущена, боксер смотрит прямо. При перемещении массы тела на правую ногу туловище поворачивается вправо, одновременно левая рука выполняет прямой удар. Левая нога несколько ослабляется, пятка отрывается от пола, левое бедро поворачивается вправо. При перемещении массы тела на левую ногу имитируется удар правой рукой, правое бедро и туловище поворачиваются влево. Перемещая массу тела с одной ноги на другую, надо попеременно выносить вперед то левую, то правую руку. Это упражнение выполняется также с шагом в сторону, вперед и назад [21].

При перемещении массы тела на левую ногу проводят прямой удар левой с поворотом туловища вправо (действия одноименные). Перемещая массу тела на правую ногу, наносят прямой удар правой с поворотом туловища влево. Эти упражнения выполняются также с шагом в сторону, вперед и назад.

Из левостороннего бокового положения боевой стойки, стоя на месте с переносом массы тела на левую ногу, выполняется прямой удар левой рукой, затем правой (разноименный). С переносом массы тела на правую ногу проводится прямой удар правой (одноименный), потом прямой удар левой (разноименный). При этом туловище и бедро соответственно поворачиваются, как и при упражнении в прямой позиции.

Упражнения в нанесении прямых ударов в голову из боковой позиции (как одноименные, так и разноименные) выполняются с шагом вперед, в стороны и назад в левостороннем и в правостороннем положении.

Выполнение прямого удара левой в туловище с уклоном вправо производится следующим образом. Из левостороннего боевого положения сделать уклон туловища вправо с прямым ударом левой. Кулак поворачивается тыльной стороной кверху. Масса тела располагается на обеих, несколько согнутых, ногах или больше на левой ноге. Выполнение прямого удара правой в туловище производится с уклоном туловища влево. В такой же последовательности (вначале одноименный, затем разноименный с попеременным перенесением массы тела с ноги на ногу, в прямой и боковой позиции, с передвижением вперед, назад и в стороны) изучается и совершенствуется техника выполнения одиночных ударов сбоку и снизу (рис. 1.3 и 1.4).

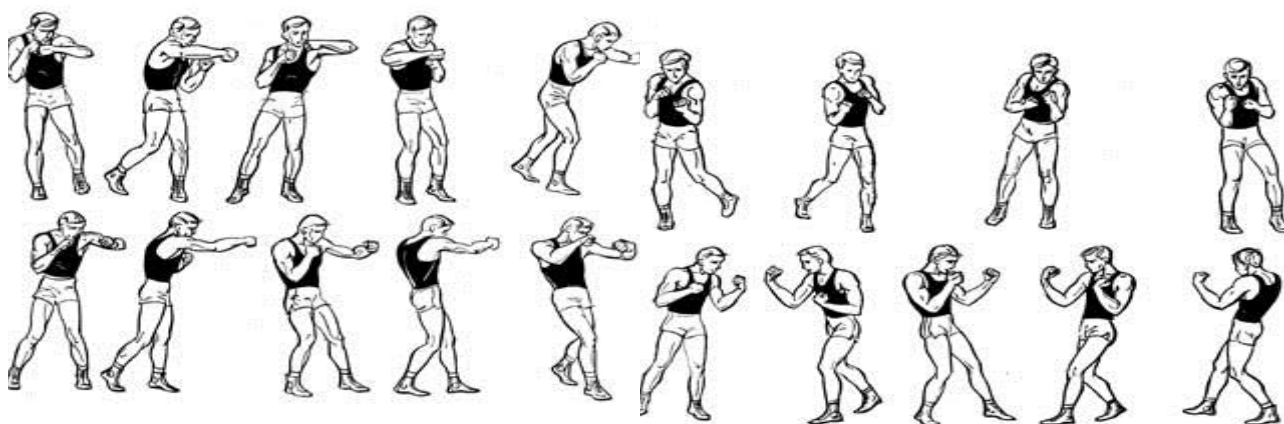


Рис. 1.3. Техника боковых ударов.

Рис. 1.4. Техника ударов снизу.

Овладев динамикой одиночных прямых, боковых ударов и ударов снизу, следует перейти к выполнению двух последовательных ударов: двух прямых, двух боковых или двух снизу. Эти упражнения следует совершенствовать слитно - сначала на месте в прямой и боковой позиции, потом с шагами вперед, в стороны и назад (разноименно, одноименно и комбинированно) при перемещении массы тела на одну и на другую ногу с действием то левой, то правой рукой [21]. Для примера приведем несколько упражнений.

1. Из прямой позиции при перемещении массы тела на левую ногу выполняется прямой удар правой в голову или туловище. Переходя на правую ногу, выполняют прямой удар левой в голову или туловище.
2. Из левосторонней боевой позиции при перемещении массы тела на левую ногу выполняется прямой удар левой в голову с поворотом туловища вправо. Оставаясь на левой ноге, туловище поворачивают влево с прямым ударом правой рукой.
3. При шаге назад - прямой удар правой, при подтягивании левой ноги к правой - прямой удар левой рукой. Аналогичные упражнения делать, с шагами в стороны.
4. Из левостороннего положения при шаге вперед с перемещением массы тела на левую ногу - боковой удар левой; при перенесении массы тела на правую ногу - прямой удар правой в голову.
5. Из левосторонней позиции с перенесением массы тела на правую ногу выполняется прямой удар левой в туловище с уклоном вправо, с перенесением массы тела на левую ногу - прямой удар правой в голову. Это же упражнение выполняется с передвижением вперед и в стороны.
6. Из левосторонней боевой позиции выполняется прямой удар правой в туловище с небольшим уклоном влево и последующим нанесением прямого удара левой в голову с перемещением массы тела на правую ногу.

7. Из левосторонней позиции делают два последующих удара снизу левой и правой - в голову и в туловище. Масса тела переносится сначала на левую ногу, затем на правую, а также попеременно с одной ноги на другую.

В последующих упражнениях для изучения и совершенствования техники нанесения ударов следует сочетать прямые удары с боковыми и снизу, боковые с ударами снизу и т. д. (часто для серии в несколько быстрых ударов более удобно не переносить массу тела с одной ноги на другую) [23].

Из левостороннего боевого положения выполняется прямой удар левой в голову с шагом вперед и сразу же боковой удар в голову правой. При выполнении этих движений масса тела находится в основном на левой ноге.

Из прямого положения делается шаг вправо, с перемещением массы тела на правую ногу производится прямой удар правой и сейчас же боковой или удар снизу левой в голову. Из левостороннего положения с шагом вперед и перемещением массы тела в основном на левую ногу выполняется прямой удар правой в туловище, затем - боковой удар левой в голову.

Из этого же исходного положения с шагом назад и опорой на правую ногу выполняется прямой удар правой в голову и последующий боковой удар левой в голову.

Боксеры-левши, боксирующие в правосторонней стойке, все эти движения делают соответственно их боевому положению.

К сложным упражнениям относятся серии ударов. При этом масса тела может незначительно перемещаться с одной ноги на другую (что мало заметно, так как движения выполняются быстро) в сочетании с легкими поворотами туловища и бедра или находиться на одной из ног. Поскольку эти действия требуют большего умения, обучение надо начинать тогда, когда боксер в достаточной мере овладеет техникой и тактикой одиночных и двойных ударов и защитных приемов. Упражнения для овладения техникой нанесения ударов сериями подготавливают боксеров к ведению сложных форм боя на средней и ближней дистанциях [16].

Аналогично делают движения ударов сбоку и снизу. Упражнения в ударах следует выполнять с передвижением вперед и назад. Овладев техникой прямых, боковых и ударов снизу, начинают их выполнять в разных сочетаниях: прямые в голову или туловище - боковые, прямые - снизу, боковые - снизу, снизу - боковые и т. д. Например, исходное положение: руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки и направлены вперед. При шаге вперед левой ногой наносят прямой удар правой в голову; при шаге правой ногой - прямой удар левой в голову. Затем упражнение выполняется одноименно: при шаге вперед левой ногой - прямой удар левой рукой, при шаге правой - прямой правой. Туловище и бедра поворачиваются соответственно то влево, то вправо. Или: с шагом левой вперед, прямой левой в голову, с шагом правой боковой правой в голову. Или: с шагом левой боковой правой в голову, с шагом правой левой снизу в голову. Подобные действия, как одноименно, так и разноименно, производят с движением назад. Например, с шагом правой назад - правой прямым в голову, с шагом левой назад - прямой или боковой или снизу левой в голову или туловище и т. д. Как одноименно, так и разноименно под каждый шаг производится удар, удары чередуются в разных сочетаниях (циклы из двух, трех и четырех ударов).

Для развития высокой координации движений следует чередовать одноименные удары с разноименными. Например, два удара наносятся одноименно и два разноименно или один одноименно, два последующих - разноименно и т. д. Или: при движении по кругу непрерывными приставными шагами с левой ноги выполнять прямой удар левой, при шагах правой - прямой правой. Потом перейти к разноименным упражнениям: при шаге правой выполнять прямой левой, с приставлением левой ноги - удар правой. Такие упражнения даются тяжело, но их надо повторять до уверенного выполнения, сначала медленно и отдельно, затем слитно одно за другим [12].

Чтобы более успешно овладеть вращением туловища и перенесением массы тела с ноги на ногу, развить чувство «двурукости», технику одиночных ударов следует изучать из фронтального положения. Упражнения стоя на месте

из разных боевых положений с шагом вперед, назад и в стороны следует изучать в колонне по 4-6 человек. Выполнение производится под счет, отдельно, с остановками для того, чтобы можно было проверить правильность действий каждого обучаемого. Это очень важно, потому что неправильно заученные основные движения могут стать главной помехой для дальнейшего роста спортивного мастерства.

После того как группа усвоит отдельные движения, следует переходить к овладению навыками нескольких слитных действий, например, после прямых ударов разноименно из прямой позиции выполнить эти же удары одноименно, т. е. при действиях правой рукой перемещать массу тела на одноименную ногу. Упражнения, связанные с непрерывным передвижением, выполнять в кругу, лицом к центру; если они требуют бокового передвижения, то занимающиеся могут выйти из колонны и отрабатывать их самостоятельно. Каждый занимающийся, передвигаясь во все стороны, индивидуально совершенствует технику нанесения ударов, переходит от одного действия к другому, сочетает их в разные комбинации [33].

По мере усвоения разнообразных движений темп выполнения упражнений следует увеличивать. Самым сложным на этом этапе является связывание прямых ударов с ударами сбоку и снизу. Можно порекомендовать выполнение двух-трех действий в разных сочетаниях, например: прямой - прямой, прямой - боковой, боковой - снизу и т. д.

Ускорение нанесения ударов не должно повышать напряжения, связанного с акцентированием «удара», комбинации должны выполняться плавно - тогда движения будут точными.

После группового занятия по технике ударов тренер переходит к индивидуальному изучению и совершенствованию боксерами ударов по лапе, мешку и набивной груше.

Сначала наносят одиночные удары с места из всех положений (как одноименно, так и разноименно), затем с шагом вперед, назад и в стороны. Далее действия связываются в два-три удара в различных сочетаниях и из

разных положений. С целью развития быстроты действий преподаватель сначала указывает, какими ударами пользоваться, потом ставит определенные задачи, выставляя неожиданно то левую, то правую лапу для удара (прямого, сбоку или снизу). Потом он предоставляет инициативу ученику, который произвольно, по своему усмотрению, наносит один или два следующих друг за другом несильных удара. Желание начинающего наносить сильные удары раньше, чем он в достаточной мере овладеет техникой, заставляет излишне напрягаться, что ведет к неточным действиям, лишним движениям. Надо добиться легких, не напряженных ударов, но в то же время быстрых и точных. Чтобы этого достичь, следует широко использовать для упражнений пневматические груши и мячи на резинах.

Упражнения в ударах во время передвижений вперед, назад и по кругу надо проводить после того, как боксер усвоит действия стоя на месте и с шагами во фронтальном и боковом положении. Лучше всего делать это в колонне, не мешая друг другу. Тренер должен следить, чтобы учащиеся при выполнении любых ударов сохраняли правильное положение кулака (пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного) [28].

1.3. Особенности технической подготовки боксеров

Под техникой в единоборствах понимаются способы выполнения действий, используемых в поединке с целью достижения победы, причем направленность этих действий в конкретной ситуации бывает различной (атака, защита, создание активного фона или промежуточных действий. Техника может быть «модельной», на основе которой строится процесс обучения, и «реальной, то есть практически освоенную в результате обучения. Реальная техника может быть рациональной и нерациональной. Техническая подготовка - это процесс обучения технике [2].

Техника и тактика образуют единый комплекс, так как каждое техническое действие может быть использовано для решения тактических задач. Практически все атакующие и защитные соревновательные действия не могут быть проведены без тактической подготовки, а все технические действия преднамеренно организуются с тактическими целями. Поэтому все большее распространение получают такие понятия, как технико-тактическое действие (техническое действие, которое можно использовать в тактических целях), технико - тактическая подготовка (обучение не просто технике и тактике единоборств, но и обучение с обоснованием и практическим освоением способов их комплексного использования), технико-тактическая подготовленность, технико - тактическое мастерство (высокий уровень технико-тактической подготовленности).

Анализ современной литературы по единоборствам свидетельствует о слишком произвольном, на наш взгляд, толковании понятий «техническая подготовка», «тактическая подготовка» и «технико-тактическая подготовка». В результате разные понятия часто подменяют друг друга. Чтобы избежать этого, следует, по-видимому, исходить из учета того, какие задачи решаются в процессе подготовки (они должны быть всегда конкретными). Освоение и совершенствование технических действий, например, предполагает техническую подготовку. Сложнее обстоит дело с двумя другими понятиями. Мы считаем, что процесс изучения тактики можно понимать как тактическую подготовку, а практическое ее освоение (проведение множества технических действий в соответствии с определенными требованиями) - как технико - тактическую подготовку. Кроме того, когда идет отвлеченный разговор о совершенствовании компонентов технико-тактического мастерства, но не известна или не указана конкретная задача, следует также пользоваться понятием, «технико-тактическая подготовка».

Технико-тактическую подготовку можно рассматривать как некий интегральный показатель подготовленности в целом. Наиболее совершенной формой его проявления признана комбинационная борьба, которая, благодаря своей динамичности, характеризуется высокой зрелищностью. Техничко - тактическая подготовка должна быть ориентирована на выполнение общих стратегических установок (табл. 1.1).

Следование этим принципам ведет к формированию индивидуального арсенала часто употребляемых технических действий и способов подготовки их выполнения, а в конечном счете - к выработке индивидуальной манеры ведения поединка [14].

Один из важнейших факторов прогресса подготовки спортсменов заключается в максимальном использовании индивидуальных особенностей при соблюдении основополагающих организационных и методических [3] принципов тренировки [25], которые охватывают все виды подготовки, в том числе и технико - тактическую.

Таблица 1.1

Технико-тактическое умение и подготовленность

Стратегия	Техника	Тактика
Доминирование атакующих действий	Техническая разносторонность с высоким уровнем эффективности	Вариативность реализации последовательности действий.
Целеустремленность в ведении борьбы, высокий темп повторных атак, спуртов	Техническая специализация на основе индивидуальных комплексов приемов	Подчеркнутое сохранение индивидуальной тактики во всех ситуациях поединка (в атаке, защите, контратаке, комбинации и связке)
Акцентирование первого действия (взятие инициативы)	Овладение четырьмя - шестью индивидуальными последовательностями действий с высокой соревновательной надежностью	
Оптимальная установка на схватку	Рациональное расположение центра масс и усилий при проведении атакующих действий	

Особенности организации соревновательной деятельности, выработанные в процессе многолетней тренировки одни авторы называют стилем, а другие - манерой ведения борьбы.

Совокупность физиологических морфологических, функциональных и психологических особенностей лежит в основе формирования индивидуальной манеры ведения поединка [14]. Морфологические и функциональные особенности спортсменов сравнительно легко выявить и учесть в процессе освоения и совершенствования техники и тактики единоборцев. Гораздо сложнее распознать и тем более рационально учесть при подготовке индивидуальные психологические особенности [7]. Результаты исследований показывают, что детальный объективный полный анализ структуры подготовленности и преимущественной предрасположенности к ведению поединков в определенной манере позволяет дифференцировать совершенствование технико-тактических действий квалифицированных боксеров и на этой основе формировать нужную манеру. Такой подход способствует быстрому росту уровня технико-тактических действий и повышению эффективности соревновательной деятельности.

Некоторые исследователи считают, что борьба в привычной манере связана с относительно меньшей физиологической «стоимостью» выполнения спортсменами соревновательных упражнений [22]. Анкетирование ряда авторов [2, 11] показало, что все опрошенные (30 тренеров высшей квалификации) признают правомерность выделения по манере ведения поединка, (в соответствии с определяющими двигательными способностями) нескольких типов единоборцев. Высокая степень согласованности в отнесении сильнейших единоборцев к тому или иному типу свидетельствует о том, что каждый тип характеризуется вполне определенными отличительными признаками. Результаты тестирования различных сторон подготовленности подтвердили обоснованность деления. Единоборцы различных манер ведения поединка значительно отличаются

друг от друга по арсеналу технических действий, интервалу атаки, разнообразию, структуре физической подготовленности и некоторым психическим характеристикам (сенсомоторным реакциям, оперативному мышлению, дифференцировке мышечных усилий, переключению и устойчивости внимания) [2].

В настоящее время трудно однозначно определить, какая манера лучшая, так как, данный вопрос изучен еще недостаточно глубоко. В большом спорте выдающихся результатов достигали представители различных типов. Успехи крупных соревнований базируются на основах техники, заложенных ранними этапами подготовки. Поэтому при оценке эффективности тренировочного процесса юношей и юниоров основным критерием должна быть и техническая подготовленность, а не один результат, который достигается иногда за счет опережения в биологическом развитии либо преимущества физических качеств (прежде всего силы). Единоборцам, имеющим неправильные технические навыки, совершенствование дается с большим трудом. Техничко-тактическая и физическая подготовленность тесно связаны. Это надо учитывать при планировании процесса обучения, как и то, что функциональное совершенствование в движениях тесно соприкасается с развитием координационных механизмов, в том числе межмышечной координации. Техническую подготовку можно рассматривать как совокупность двух процессов - обучения и тренировки. Методами обучения определяется владение способами решения специфических задач, техникой. Недостатки в обучении едва ли можно компенсировать увеличением объема тренировки, которая повышает физические возможности для выполнения технических действий, но существенно не влияет на перестройку сформированных при обучении способов, действий. Более того, в результате тренировки происходит закрепление отработки этих способов. Поэтому важность и единство обоих компонентов очевидны.

Все увеличивающаяся острота борьбы на мировой спортивной арене при неуклонном росте спортивно-технического мастерства [6] предъявляет особые требования к надежности технических действий спортсмена.

В единоборствах понятие надежности технических действий неразрывно связано с тактикой их применения. Тактические действия в кибернетическом плане [7] - это стремящаяся к цели поисковая система, которая среди многих возможных целей не только выбирает самую благоприятную, но и по ходу достижения ее совершенствуется. В силу динамичности и скоротечности ситуаций в единоборствах такой поиск весьма затруднен. Большую роль в «обыгрывании» соперника имеет прогнозирование его действий.

Каковы же возможности прогнозирования, каковы доминирующие каналы информации и степень их информативности в единоборствах, и в частности в боксе?

Положения тела принимаются единоборцами в ходе схватки, они в большей или меньшей степени затрудняют проведение одних и способствуют выполнению других технических действий. Все зависит от того, в каком положении находятся руки, ноги, туловище и голова соперника, какую дистанцию он занимает. Только после оценки соответствующей обстановки используются или создаются динамические ситуации для проведения конкретных технических действий.

Процесс решения тактических задач спортсменом может быть истолкован как процесс решения математико-логических задач в очень короткое время «средней» реакции. Отсюда следует, что используемые при этом модели ситуации [8] должны быть по необходимости крайне просты, и привычные ситуации в реальных случаях должны быть не очень многочисленны. Анализ технико-тактических действий боксеров выявил четкую взаимосвязь арсеналов нападающих и защитных действий и исходных положений единоборцев. Техничко-тактическая подготовленность обуславливает достижение высоких спортивных результатов [32]. Создание

широкого арсенала технико-тактических действий остается первостепенной задачей подготовки квалифицированных единоборцев и гарантирует высокие результаты. Эффективность освоения какого-либо конкретного технико-тактического действия определяется наличием необходимых предпосылок или готовностью спортсменов к их изучению, то есть технической, тактической, физической и психической подготовленностью, достаточной для реализации задачи обучения [11].

Тренировка повышает все компоненты подготовленности. Это следует учитывать при выборе последовательности в изучении отдельных технико-тактических действий [18]. В процессе разучивания технико - тактических действий выделяют три этапа, каждому из которых соответствуют вполне определенные физиологические состояния. Основные задачи этапов представлены в табл.1.2 .

Таблица 1.2

Основные задачи этапов обучения технико-тактическому действию

Этапы обучения		
Ознакомление	Формирование двигательного умения	Формирование двигательного навыка
Овладение основным механизмом технико-тактического действия	Овладение деталями технико-тактического действия в постоянных учебных условиях	Совершенствование эффективности выполнения технико - тактического действия
	Овладение правильным выполнением деталей в целостном технико-тактическом действии	Совершенствование физических качеств
		Совершенствование технико-тактического действия в нестандартных условиях

Этап ознакомления связан с созданием представления о структуре изучаемого действия, его динамических и кинематических характеристиках. Точность представлений в большой степени влияет на качество и темпы решения задачи [14]. Концентрация внимания занимающихся, повышение их активности и сознательности в процессе обучения могут быть достигнуты описанием изучаемого действия. Такие задания положительно влияют на

показатели мышечного и зрительно-моторного дифференцирования, а также на вариативность изучаемых действий [4].

Наличие адекватных представлений о разучиваемом действии позволяет вводить в процесс подготовки идеомоторную тренировку, которая способствует быстрому освоению движений [37]. Она наиболее эффективна на ранних стадиях формирования навыка и влияет в первую очередь на повышение точности и быстроты движений [14]. Идеомоторная тренировка дает возможность добиваться больших результатов, чем изолированное использование каждого из этих методов [29]. Добавим, что при единодушном мнении специалистов о целесообразности применения идеомоторной тренировки имеются некоторые расхождения по вопросу - в освоении каких действий эффективность метода выше. Например, Ю.Б. Никифоров [17] считает, что простые действия дают более значительные результаты, тогда как А.И. Качурин [11] говорит о большей значимости метода при освоении сложно координированных действий. Относительно немногочисленные наблюдения, проведенные на единоборцах I - II разрядов, не позволяют однозначно высказаться в пользу того или другого суждения. Тем не менее, полученные данные свидетельствуют о том, что овладение сложными элементами с использованием в качестве дополнительного метода идеомоторной тренировки в ряде случаев проходило в 2 - 3 раза быстрее, чем без нее.

Практическое разучивание технико-тактических действий обычно связывают с двумя методами: целостного упражнения и расчленено конструктивного упражнения. Первый используют преимущественно при отработке относительно простых технико-тактических действий, а второй - более сложных. Однако к применению второго метода надо подходить осторожно: нарушение целостности движения может исказить его скоростно-силовую структуру [13]. Небезынтересен также метод разучивания с помощью подводящих упражнений.

Эти методы дают представление о последовательности этапов освоения двигательных действий, анализ которых не требуется, так как эти вопросы подробно освещены в литературе. Отметим лишь, что они предусматривают использование, наряду с методами обучения, методов тренировки, всю совокупность которых подразделяют на 4 группы: без соперника (первые этапы обучения); с условным соперником (обучение и тренировка со вспомогательными приспособлениями: манекеном, набивными мячами и т. п.); с партнером (напарником, оказывающим помощь и создающим необходимые ситуации); с соперником (противодействующим напарником).

Необходимо учитывать, что упражнения с манекеном имеют несколько иную структуру, чем движения с партнером. Поэтому их нужно использовать преимущественно в качестве вспомогательных.

Формирование двигательного умения связано с отработкой двигательных действий в стандартных условиях, тогда как доведение его до уровня навыка предполагает постепенное расширение вариативности упражнения. На темпы овладения действиями существенно влияет партнер, его морфологические особенности и поведение. Повышению эффективности совершенствования технической подготовленности способствует применение специальных тренажеров, позволяющих стандартизовать структуру движений [37].

Упражнения для совершенствования техники с акцентированной установкой на восприятие и оценку существенных признаков в позе соперника, характеризующих возникновение благоприятной ситуации, значительно ускоряют процесс становления спортивного мастерства единоборцев. Такая тренировка способствует развитию способности к повышению скорости оценки ситуации и существенно расширяет возможности для решения тактических задач, ускоряет овладение ритмом целостного технико-тактического действия, проявляющегося в плавности, слитности и естественности движений.

Необходимо стремиться к последовательному увеличению скорости выполнения технических действий, так как в условиях соревнований действия, проводимые медленно и без должных усилий соперник легко отражает [8]. По умению стабильно и надежно, выполнять технические действия следует оценивать качество формирования двигательных навыков. Высокий уровень надежности выполнения технических действий подразумевает значительную вариабельность навыков, способность выполнять действия с единоборцами различных манер ведения схватки, с разным уровнем физической подготовленности. В современной борьбе значение надежности увеличивается, так как позволяет единоборцу в любом поединке выглядеть активным. Выполнение действий в комбинации повышает их надежность. Совершенствование надежности техники должно идти главным образом за счет увеличения устойчивости двигательных навыков к сбивающим факторам [18], которые могут быть разделены на две группы: эндогенную и экзогенную. Эндогенная группа сбивающих факторов включает в себя: неадекватное отрицательное физическое состояние, физические и морфологические особенности соперника; недостаточный уровень технико-тактического мастерства единоборца.

В экзогенную группу сбивающих факторов входят: масштаб соревнований и задачи, которые стоят перед единоборцем; уровень мастерства и тренированности соперника; технико-тактические защитные и контратакующие действия соперника; физическое состояние соперника; физические и морфологические особенности соперника; факторы биологического воздействия (климатовременные изменения и т. п.); факторы, характеризующие внешние условия поединка (шум в зале, освещение и т. п.).

Наибольшее влияние на устойчивость двигательных навыков оказывает утомление, являющееся результатом совокупного воздействия нескольких сбивающих факторов. Как отмечалось выше, темп выполнения двигательных действий в современном поединке значительно повысился,

поэтому единоборцы должны демонстрировать активность с первых секунд и до конца схватки. Это вызывает раннее появление признаков утомления и нарушение некоторых биохимических параметров, что в итоге ведет к снижению надежности выступления. Внешне данные изменения выражаются в снижении активности и наказываются предупреждением судьи. Следовательно, необходимо совершенствовать атакующие и защитные действия на фоне нарастающего утомления, повышать устойчивость к воздействию высоких концентраций молочной кислоты в крови при интенсивной работе. Наряду с избирательным совершенствованием выносливости большое значение имеет повышение тактической грамотности. Это позволяет рационально распределять силы в поединке, использовать относительно менее напряженные технические действия для создания активного фона, сохранения достигнутого преимущества.

Чтобы технико-тактическое мастерство занимающихся было адекватно соревновательной деятельности, необходимо применять специфические методы [34]. Нужно разучивать технику с включением требуемых усилий и быстроты, менять условия совершенствования действий, работать при различной степени утомления, широко использовать средства для восстановления и развития выносливости [10]. Для повышения точности исполнения технических действий на основе тонкой дифференцировки мышечных ощущений целесообразно использовать метод выключения зрительного анализатора (наложение повязки на глаза). Эксперименты показали высокую эффективность такого подхода [12]. Быстрота и точность освоения техники могут быть повышены также за счет технических средств срочной корректирующей информации.

Противоречивы суждения по совершенствованию действий в обе стороны: одни специалисты утверждают - все действия нужно учить в обе стороны [17], другие предлагают осваивать в разные стороны лишь отдельные атакующие действия [12]. Выбор варианта обучения должен

основываться на координационных возможностях спортсмена. Для защиты от действий соперника спортсменам необходимо совершенствовать защитные действия и контрприемы в положениях, в которых они особенно слабы. Вопросам совершенствования защиты уделяется недостаточное внимание: практически нет работ, глубоко затрагивающих эту проблему), анализ индивидуальных планов подготовки квалифицированных единоборцев показывает, что зачастую этот раздел в них вообще отсутствует. Основные положения при отработке защит следующие: эти действия начинают отрабатывать через 3 - 4 занятия после начала работы над соответствующим атакующим действием (принцип ведущей роли атаки). Прежде всего осваивают пассивные способы защиты, направленные на противопоставление усилиям соперника противоположно направленных сил. Затем приступают к активным способам защиты, связанным с перемещениями единоборца. Вначале отрабатывают защиты с последней фазой атаки, затем - действия, препятствующие развитию атаки, и, наконец - способы, препятствующие выполнению замысла атакующего (маневрирование и т. д.), основанные на предвидении возможных вариантов нападения из конкретной ситуации.

По мере роста квалификации спортсмена защитные действия его соперников усложняются. В связи с этим совершенствование техники нападения смещается в сторону расширения вариативности действий, определенных изменений структуры приемов, а также развития физических качеств [6], позволяющих преодолеть защиту соперников. Овладение основами техники и тактики должно заканчиваться в основном к 17 годам. В дальнейшем большее внимание уделяют индивидуализации арсенала защитных действий и его закреплению в постепенно усложняющихся условиях.

Техника единоборца должна отвечать его индивидуальным особенностям [3]. При этом следует различать два этапа индивидуализации технико - тактического мастерства. Первый включает формирование

индивидуальной структуры навыков проведения отдельных действий в соответствии с особенностями единоборца. Второй этап направлен на индивидуализацию арсенала технико-тактических средств и создание индивидуальной манеры ведения поединка. С самого начала обучения (на первом этапе) целесообразно стимулировать освоение «индивидуализированных» вариантов технических действий. Естественно, надо сразу же исправлять явные ошибки, не давая им закрепиться. С повышением квалификации вопросы второго этапа выходят на первый план.

Каждый выдающийся спортсмен - это индивидуальность, особенности которой наиболее ярко проявляются в экстремальных условиях соревновательной деятельности и выражаются в манере ведения поединка [3]. В пределах каждой весовой категории единоборцы равной квалификации существенно отличаются друг от друга по структуре физической подготовленности, антропометрическим, психофизиологическим особенностям, возможностям повышения уровня тех или иных качеств. Всем этим определяется выбор «коронных» действий, манеры ведения поединка и состав технического арсенала. Психологические особенности и структура физической подготовленности являются основой формирования манеры ведения поединка. Эта манера обуславливает особенности индивидуального технического и технико-тактического арсенала действий [13]. Высокий уровень надежности выполнения «коронного» технического действия влияет на выбор других действий, способствующих сохранению этой надежности и расширению вариантов поведения единоборца в схватке. Следовательно, при формировании индивидуального технического арсенала «коронное» действие является стержнем, на который нанизывается вся остальная техника.

С ростом квалификации необходимо более внимательно изучать современный арсенал техники, своеобразную «моду» на действиях. В противовес модным действиям иногда в индивидуальные арсеналы включают очень редко применяемые действия, что оправдано их высокой

эффективностью, так как обычно против них в тренировке соперники не вырабатывают надежную защиту. Формирование индивидуального технико-тактического арсенала может идти различными путями. Так, высказывается мнение о двух принципиально разных направлениях: ограничение, при котором спортсмен совершенствуется до автоматизма ограниченный круг навыков (одного, двух); совершенствование разнообразной техники (более двух основных действий). Это означает, что спортсмен имеет либо одну, две «коронки», либо несколько, то есть речь идет лишь о количестве «коронных» действий, которых не может быть много. Наблюдения показывают, что квалифицированные единоборцы добиваются повышения технико - тактического мастерства в основном за счет совершенствования хорошо освоенных действий и расширения возможностей их использования, а не за счет освоения новых [31].

Основной принцип совершенствования технико-тактического мастерства, состоит в том, что при расширении арсенала технических навыков следует отдавать предпочтение тем действиям, благодаря которым единоборец сможет расширить возможности применения излюбленных действий, то есть использовать их в комбинациях с освоенными.

Ведущим фактором в поединке является действие. Причем лучше иметь одно действие, которое позволяет единоборцу стабильно добиваться успеха, чем много действий, не доведенных до должного уровня надежности исполнения. Мы полагаем также, что «коронное» действие должно либо сразу приводить соперника в опасное положение, либо сочетаться с таким действием, в результате применения которого соперник все же оказывается в опасном положении. В соответствии с изложенным можно констатировать, что совершенствование приемов в единоборствах включает следующие элементы: повышение устойчивости приема к сбивающим факторам, например к нагрузке [8]; совершенствование вариативности «входов в прием»; совершенствование связки одного приема с другим приемом (при наличии в процессе выполнения второго приема партнера).

Освоив основные действия, следует включать в поединок дополнительные двигательные действия, связывая их с основными действиями. Совершенствование действий сохраняется на всех этапах занятий. Число дополнительных двигательных действий в основных приемах зависит от того, какого разнообразия хочет добиться спортсмен. На практике часто дают формальные рекомендации. Например, совершенствовать приемы различных классификационных групп. Однако такие рекомендации часто весьма спорны и противоречивы. Например, в качестве оптимального количества приемов называют 3 приема, рекомендуют использовать приемы из 4 - 7 различных классификационных групп [31]. Идеальным вариантом является совершенное владение всеми известными приемами и защитами от них. На практике, по-видимому, лучше владеть в совершенстве одним приемом, чем множеством отработанных лишь до уровня умений или навыков с ограниченной вариативностью. Наши наблюдения показывают, что на уровне высшего спортивного мастерства число приемов, используемых одним спортсменом в соревновании, редко бывает больше четырех.

Когда спортсмен ставит задачу расширить арсенал «коронных» приемов, можно рекомендовать включить в поединок один из дополнительных приемов боковых ветвей «куста» приемов, что вызовет необходимость углубленной разработки основного приема, увязывания его с «входами» в новый прием. В отличие от отмеченных выше авторов, предлагавших различные дополнительные приемы, мы считаем, что потребность прибегать к приемам, не являющимся «коронным», следует расценивать как отрицательное явление, свидетельствующее о недостаточной надежности основных приемов. В наибольшей степени это касается высококвалифицированных спортсменов, у которых технический арсенал, и манера ведения схватки уже сложились.

По сравнению с нападением навыки защиты должны быть более обширными. Так, у высококвалифицированных единоборцев они

сформированы, как правило, против большинства приемов. Работу в этом направлении, на наш взгляд, следует вести на основе классификации технических действий. Группировка приемов по классам (по сходству биомеханических параметров), позволяет упорядочить работу над освоением основ атакующих (на начальных этапах) и защитных действий (в течение всего периода занятий единоборствами).

С помощью программирования деятельности можно в ближайшие годы значительно повысить общий уровень технического мастерства и сделать единоборства более зрелищными и динамичными. По мнению В.Н. Остьянов с соавторами [20], процесс совершенствования технического мастерства высококвалифицированных спортсменов должен быть непрерывным, иметь циклический характер (с годовой периодичностью). Решение его проблем подчиняют решению главных задач, обеспечивающих возможность достижения определенного уровня прогнозируемых спортивных результатов. В этом процессе выделяют 3 этапа: поисковый, стабилизации и адаптации [20].

В ходе поискового этапа в первую очередь выявляют резервы индивидуального совершенствования и определяют индивидуальные целевые технико-физические и технико-психологические параметры, на основе чего планируют и программируют процесс освоения и отработки технических действий. В соответствии с разработанной программой осваивают новые элементы и их компоновку в структуре целостного действия.

Этап стабилизации нацелен на повышение устойчивости осваиваемых структур и характеристик, соответствующих прогнозируемым спортивным результатам. Это повышение осуществляется с учетом уточнения и закрепления программ и механизмов управления движениями в условиях целостного выполнения технических действий при постепенном увеличении психической и физической напряженности.

Этап адаптации является завершающим в процессе освоения технических действий. В ходе его реализации формируется приспособительная вариативность двигательных характеристик к изменяющимся условиям выполнения атакующих и защитных приемов. При этом важное значение имеет использование в завершающей стадии метода моделирования стрессовых соревновательных ситуаций.

Отметим, что эффективность тренировки зависит от ее разнообразия. В связи с этим специалисты рекомендуют в недельном цикле чередовать работу по освоению нескольких навыков, поскольку отдельный навык закрепляется лучше, если над ним работать не ежедневно. Некоторые спортсмены при освоении навыка способны многократно повторять движения без снижения усилий и ухудшения качества выполнения. У других подобная работа вызывает быстрое утомление и скуку. Таким спортсменам необходимо поработать над другими движениями между сериями подходов или отдохнуть, прежде чем вновь возобновить тренировку [34].

Глава 2. Методы и организация исследования

2.2. Методы исследования

В работе были использованы следующие апробированные методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогические контрольные испытания.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение литературных источников

Анализ проводимых исследований подтвердил необходимость изучения и использования литературных источников, посвященных вопросам техники, тактики бокса, теории и методики физического воспитания, развитию физических и специальных качеств боксера.

Было проанализированы источники научной и научно-методической литературы, что позволило глубже понять и определить основное направление и способы решения ряда вопросов по изучаемой проблеме.

Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы подтвердили актуальность поставленных в работе задач.

Педагогические наблюдения

Педагогические наблюдения проводились во время тренировочного процесса боксеров экспериментальной группы, а также во время тренировочных спаррингов и запланированных соревнованиях, согласно календарю соревнований. Основные наблюдения проводились во время утренних и вечерних тренировочных занятий экспериментальной группы. Наблюдения велись за группами по 6 боксеров в каждой группе квалификации первого спортивного разряда. Наблюдения позволили выявить и применить наиболее рациональные и эффективные подводящие упражнения для боксеров. Наблюдения за поединками также позволили

выявить ошибки и недоработки в технико-тактическом мастерстве боксеров экспериментальной группы и в дальнейшем исследовании избежать их.

Педагогические контрольные испытания

Для получения информации о повышении уровня физических качеств у испытуемых боксеров применялись контрольные тесты, которые выявляли основные наиболее важные для бокса физические качества, многие тесты достаточно подробно описаны в имеющейся литературе [9, 10]. В проведенном исследовании мы посчитали нужным, выбрать наиболее надежные и информативные тесты, специфичные для данного контингента испытуемых. В процессе эксперимента ставилась задача вместе с повышением технико-тактического мастерства боксеров повысить уровень развития их физических качеств. Поэтому требовалось максимально достоверно проверить повышение уровня нужных физических качеств. Используемые моторные тесты отличались доступностью и простотой выполняемых упражнений.

Моторные тесты

Тест: бег с низкого старта, 30 м (быстрота). Выполняется с низкого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение, по команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

Тест: бег 3000 м (выносливость). Выполняется в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований. В забеге принимают участие все члены эксперимента. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Марш!» бегут данную дистанцию. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест: Прыжок в длину с места на деревянном полу в зале бокса.

Цель. Определить взрывную силу мышц разгибателей тазобедренного, коленного и сгибателей голеностопного суставов, а также координацию движений.

Подготовка. Целесообразно проводить тест, используя разметку. Рекомендуется пятку обуви смазывать мелом для повышения точности измерений.

Выполнение теста. Стать носками обуви перед чертой старта, стопы ног слегка раздвинуты, произвести взмах руками и сделать толчок двумя ногами сразу. Установка - прыгнуть как можно дальше. Сделать три прыжка со взмахом рук, засчитывать лучший результат.

Тест: Сгибание и разгибание рук в упоре.

Цель. Определить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Подготовка. Испытуемый принимает исходное положение в упоре на руках на полу, туловище прямое.

Выполнение теста. Сгибание и разгибание рук в этом положении. Установка - сделать максимальное количество раз.

Тест: Количество нанесенных ударов на боксерском мешке за 10 с.

Цель. Определить быстроту нанесения ударов.

Подготовка. Боксер принимает положение фронтальной стойки перед мешком чуть ближе, чем на расстоянии вытянутых рук, сжатых в кулаках.

Выполнение теста. По команде хронометриста боксер выполняет максимально быструю непрерывную серию прямых ударов в течение 10 с. Установка выполнить как можно большее количество ударов за это время.

Тест: Количество нанесенных ударов на боксерском мешке за 2 мин.

Цель. Определить скоростную выносливость боксеров.

Подготовка. Боксер принимает положение фронтальной стойки перед мешком.

Выполнение теста. По команде хронометриста боксер выполняет максимально быструю непрерывную серию прямых ударов в течении 2 минут.

Установка - выполнить как можно большее количество ударов за это время, не снижая скорости нанесения ударов.

При проведении спортивно-педагогического тестирования использовались рекомендации по развитию двигательных качеств [10,16].

Экспертное оценивание осуществлялось на тренировочном занятии, в тренировочном «спарринге» в течение одного раунда. Оценивалось точность и правильность нанесения атакующих ударов (прямой, боковой, снизу) боксерами. Точное попадание и техничное выполнение ударов: в нижнюю челюсть – 5 баллов, область солнечного сплетения- 4 балла, область печени и селезенки – 3 балла, область сердца – 2 балла, удары по корпусу – 1 балл.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился с группами боксеров по 6 спортсменов в каждой, 1-го спортивного разряда. Содержание подводящих упражнений и упражнений с оптимальными соревновательными характеристиками формировалось на основании анализа литературных источников, изучения нормативных документов и программ (А.О.Акопян [1]). Проведение экспериментальной работы соответствовало общим принципам обучения и тренировки (Л.П. Матвеев, [15])

В процессе эксперимента были выявлены и практически применены боксерами экспериментальной группы наиболее рациональные и эффективные группы подводящих упражнений. Применялись подводящие упражнения и упражнения с оптимальными соревновательными характеристиками во время тренировочных занятий, в течение эксперимента. В процессе эксперимента с помощью методики подводящих упражнений исправлялись технические ошибки, допускаемые на тренировочных спаррингах и соревнованиях. Проводился также личный опрос боксеров экспериментальной группы о воздействии тех или иных упражнений на технику и специальные качества.

Методы математической статистики

Анализ полученных экспериментальных данных осуществлялся при помощи методов математической статистики. При статистической обработке данных использовались общепринятые методы расчета основных характеристик выборочных распределений. Для характеристики изучаемых признаков вычислялось среднее арифметическое значение результатов измерений – \bar{X} . Для определения меры представительства полученной средней арифметической величины по отношению к генеральной совокупности вычислялась средняя ошибка среднего арифметического – m . С целью определения эффективности экспериментальной методики устанавливалась достоверность различий величины изучаемых признаков до и после эксперимента по Т-критерию Уайта для непараметрических показателей (экспертные оценки), а для параметрических показателей (оценка физической подготовленности) расчет достоверности производился по t-критерию Стьюдента [9]

Т-критерий Уайта является непараметрическим и определялся следующим образом:

1. Задаем надежность счета при двух объемах выборки n_1 и n_2 .

2. По таблице Уайта (см. приложение) находим величину граничного значения критерия Уайта $T_{гр}$.

3. Сравнение критериев T и $T_{гр}$. (см приложение) позволяет сделать выводы:

-если $T > T_{гр}$, то различие между сравниваемыми группами статистически не достоверно;

-если $T < T_{гр}$, то различие статистически достоверно.

Достоверность полученных результатов подтверждается результатами математической обработки экспериментальных данных.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в три последовательных этапа. Первый этап (май 2017 г. - сентябрь 2017 г.) был посвящен изучению литературных

источников по проблеме, анализу ее исторического и современного состояния.

На этом этапе были сформулированы цель, задачи и гипотеза исследования, определена методика и организация исследования. Была разработана система оценки основных физических и специальных качеств боксеров, начат педагогический эксперимент.

Второй этап (сентябрь 2017 г. – март 2018 г.) заключался в экспериментальной проверке гипотезы исследования, основных положений с целью их уточнения и подтверждения. Был проведен педагогический эксперимент, а так же анализ выступлений боксеров экспериментальной группы на соревнованиях за истекший год.

Третий этап (март 2018 г. - апрель 2018 г.) включал в себя завершение педагогического эксперимента, проведение сравнительного анализа полученных результатов, систематизацию материалов исследования.

Глава 3. Анализ эффективности экспериментальной методики совершенствования техники атакующих действий боксеров

3.1. Характеристика экспериментальной методики

Эксперимент проводился на базе ГБУ СШОР №1 отделения бокса п.Чернянка с сентября 2017 по апрель 2018 года. Для участия в эксперименте были отобраны 12 боксеров, из которых были сформированы две группы - экспериментальная и контрольная. В них вошли спортсмены 1 и 2 разрядов равных весовых категории.

Перед педагогическим экспериментом были проведено тестирование и соревнования с испытуемыми экспериментальной и контрольной групп.

В соревнованиях, проводимых перед экспериментом, определялись различия между испытуемыми в результатах соревновательных поединков - испытуемые опытной группы соревновались с испытуемыми контрольной группы.

По результатам соревнований группы не отличаются друг от друга - участники опытной группы также как и участники контрольной группы имеют по две победы и по два поражения.

В контрольной группе тренировочный процесс проводился с использованием традиционных методик [2, 4].

В экспериментальной группе занятия проводилась с использованием традиционных средств, а также с использованием разработанных нами средств и методов.

Особенности примененной нами методики в опытной группе состояли в следующем. В начале основной части тренировочных занятий применялись по 3-4 подводящих упражнения из комплексов, представленных в приложении, в соответствии с периодом тренировочного процесса. Главной задачей при исполнении предложенных подводящих упражнений было не механическое повторение, а постоянный, качественный самоанализ исполнения упражнения, слаженности всех мышечных групп. По исследованию Л.П. Матвеева [15], одним из эффективных условий обучения

и совершенствования двигательного действия является следующее: «Получил задание - осмыслил - создай мысленно зрительный образ упражнения и без спешки, на оптимально управляемой скорости выполняй!».

Смысловое значение предложенных подводящих упражнений заключается в комплексном улучшении нервно-мышечных связей, повышении общей координации, значительном улучшении взаимосвязей при работе рук и ног, необходимых для построения современного боксерского поединка.

Для совершенствования атакующих действий использовалась специальная методика для выполнения атакующих действий в соревновательных поединках с оптимальными интервалами атаки.

Для этого участники опытной группы, распределенные по парам, равным по квалификации и весовой категории (участник 1 борется с участником 2, участник 3 - с участником 4, участник 5 - с участником 6), вступали в тренировочную схватку. Спортсмен 1 (и, соответственно, в других парах спортсмены 3 и 5) выполнял атакующие действия, спортсмен 2 (и, соответственно, в других парах спортсмены 4 и 6) - защищался. В последующих схватках спортсмены менялись ролями: боксер 1 (и, соответственно, боксеры 3 и 5 в других парах) выполняли защитные действия, а спортсмены 2 (и, соответственно, 4 и 6) выполняли атакующие действия. Перед спортсменом 1 ставилась задача - проводить действия через определенные промежутки времени. Тренер, контролирующий схватку, ударом в гонг давал сигналы спортсмену 1 начать выполнение атакующего действия и определял его успешное или безуспешное выполнение.

На первых 1-2 тренировках, интервал между атаками был большим. Далее он сокращался до тех пор, пока эффективность атаки не начинала уменьшаться.

Продолжительность интервала атаки, когда эффективность выполнения атакующего действия была наибольшей, считалась оптимальной и

дальнейшие тренировочные схватки проводились при этой продолжительности.

3.2. Анализ результатов педагогического эксперимента

До начала эксперимента и после него нами были проведены моторные тесты для оценки физической и технической подготовки боксеров.

Таблица 3.1.

Результаты предварительного тестирования боксеров

ТЕСТЫ		Бег 3000м, с	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа, кол- во раз	Бег 30м, с	Прыжок в длину с места, см	удары на бокс мешку за 10с, кол- во	удары на бокс. мешку за 2 ми кол-во раз
Контроль- ная группа	$X \pm m$	694±5,4	57,3±2,1	4,8±0,03	226,5±1,9	84±0,7	534±4,2
Экспери- менталь- ная группа	$X \pm m$	698±5,9	59,2±1,9	4,9±0,05	228,3±2,1	82±0,8	539±3,8
t		1,3	0,8	1,5	1,1	0,8	2,1
p		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Результаты, представленные в таблице 3.1, свидетельствуют о том, что до начала эксперимента не обнаружено достоверных различий не по одному из показателей предварительного тестирования. Это соответствует требованиям, предъявляемым к организации формирующего эксперимента, и свидетельствует о том, что группы были однородны.

Результаты сравнительного анализа прироста показателей, полученных при итоговом тестировании в контрольной и экспериментальных группах, представлены в таблице 3.2.

Таблица 3.2

Результаты сравнительного анализа показателей итогового тестирования занимающихся контрольной и экспериментальной групп

ТЕСТЫ	Экспериментальная группа M±m	Контрольная группа M±m	t	p
Бег 3000 м, с	676 ±3,9	689 ±4,2	3,5	<0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	87,3 ±2,2	72,5 ±2,8	4,7	<0,05
Бег 30м, с	4,4 ±0,02	4,6 ±0,03	2,9	<0,05
Прыжок в длину с места, см	255,7 ±1,9	239,2 ±2,3	5,4	<0,05
удары по бокс.мешку за 10с, кол-во раз	101 ±0,8	93 ±1,1	4,8	<0,05
удары по бокс мешку за 2 мин, кол-во раз	588 ±3,3	556 ±4,4	5,2	<0,05

Оценка достоверности изменений изучаемых показателей приводит к выводу о достоверности ($p < 0,05$) наблюдаемых изменений по всем результатам в тестах. Из таблицы 3.2. мы видим, что результаты двигательных тестов для оценки физических показателей боксеров, в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной.

Так же для оценки технической подготовленности боксеров применялись экспертные оценки. Эксперты оценивали точность нанесения ударов (прямой, боковой, снизу) и техничность выполнения ударных действий.

Таблица 3.3

Результаты экспертной оценки в оценке исполнения атакующих технических элементов боксеров

название ударов	Этап эксперимента	Экспериментальная группа, n=6	Контрольная группа, n=6	T	p
		\bar{X}	\bar{X}		
прямой	до	2,8	3,2	53,5	>0,05
	после	4,8	3,7	24	<0,05
боковой	до	2,4	2,1	43	>0,05
	после	4,9	3,6	22	<0,05
снизу	до	2,5	2,1	56	>0,05
	после	4,3	3,2	23,5	<0,05

При оценивании техники выполнения атакующих технических действий, мы видим, что по окончании эксперимента, боксеры экспериментальной группы получали более высокие оценки экспертов по технике и точности выполнения атакующих ударов. В контрольной группе, как и в экспериментальной, замечен прирост показателей, это вполне объяснимо, так как боксеры контрольной группы тоже отрабатывали данные технические элементы на тренировочных занятиях. Но, в экспериментальной группе прирост гораздо больше, чем в контрольной.

По окончании эксперимента проводились межгрупповые тренировочные поединки, в которых боксеры экспериментальной группы во имели большее преимущество по сравнению с участниками контрольной группы. При оценивании соревновательной деятельности боксеров экспериментальной и контрольной группы, мы видим, что боксеры занимающиеся в экспериментальной группе в конце года заняли более высокие места в ответственных соревнованиях. Так на Первенстве Белгородской области 16.01.2018 – 20.01.2018 г. Грайворон, на Всероссийском открытом турнире общества «Динамо», Первенство ЦФО РФ г. Кострома 26.02.2018-03.03.2018 участники экспериментальной группы заняли более высокие места, чем боксеры контрольной.

ВЫВОДЫ

На основе анализа литературных источников изучить особенности технической подготовки в боксе.

2. Разработать методику совершенствования атакующих действий с применением бесконтактных подводящих упражнений и упражнений с оптимальными соревновательными характеристиками в структуре тренировочного процесса боксеров 1-х спортивных разрядов;

3. Выявить эффективность разработанной методики совершенствования атакующих действий с применением бесконтактных подводящих упражнений и упражнений с оптимальными соревновательными характеристиками в структуре тренировочного процесса боксеров 1-х спортивных разрядов

1. С целью разработки методики совершенствования атакующих действий боксеров 1-х спортивных разрядов, проведен анализ литературных источников по теме исследования, изучены биомеханические основы ударных действий боксеров, а так же особенности технической подготовки боксеров.

2. Разработанная методика совершенствования атакующих действий боксеров 1-х спортивных разрядов основывается на применении бесконтактных подводящих упражнений и упражнений с оптимальными соревновательными характеристиками в структуре тренировочного процесса.

3. В результате проведенного педагогического эксперимента доказано положительное влияние разработанной нами методики на совершенствование атакующих действий боксеров 1-х спортивных разрядов. В результате итогового тестирования выявлено, что экспериментальная методика положительно отразилась не только на технических характеристиках боксеров, но и на физических показателях, о чем свидетельствует достоверный прирост по всем моторным тестам.

Список использованной литературы

1. Акопян, А.О. Бокс [Текст]: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР/А.О. Акопян, Е.В. Калмыков.- М.: Советский спорт, 2007.-72с.
2. Антилов, А.А. Современный бокс. [Текст]: учеб.-метод. пособие/ А.А. Антилов. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003г. - 640с.
3. Бутенко, Б.И. Специализированная подготовка боксера. [Текст]: учеб.-метод. пособие/ Б.И. Бутенко - М.: ФИС. – 1967
4. Гайдамак, И.И. Бокс (обучение и тренировка). [Текст]: учеб.-метод. пособие/ И.И. Гайдамак, В.Н. Остьянов – Киев; Олимпийская литература, 2001. - 240с.
5. Дегтярев, И.П. Бокс[Текст]: Учебник для институтов физической культуры. / И.П. Дегтярев - М.: ФИС. – 1979
6. Дегтярев, И.П. Тренировка боксеров. [Текст]: учеб. пособие / И.П. Дегтярев. - Киев: «Здоровья», 1985. - 144с.
7. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксеров. [Текст]: учеб.-метод. пособие/ Г.О. Джероян. - М.: ФИС., 1970г. - 116с.
8. Джероян, Г.О. Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксеров. [Текст]: учеб.-метод. пособие/ Г.О. Джероян, Н.А. Худадов - М.: ФИС., 1970
9. Железняк, Ю.Д. Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. [Текст]: учеб. пособие для студ./ Ю.Д. Железняк, П.К. Петров.– М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 164 с.
10. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. [Текст]: учеб. пособие / В.М. Зациорский – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 240 с.
11. Качурин, А.И. Совершенствование ближнего боя. [Текст]: учеб.-метод. пособие/ А.И. Качурин, В.А. Киселев.- М.: ФОН, 1997. - 27с.
12. Клевенко, М.В. Быстрота в боксе. [Текст]: учеб.-метод. пособие/ М.В. Клевенко - М.: ФИС, 1968 - 95с.

13. Лавров, В.А.. Начальное обучение боксеров - юношей. [Текст]: учеб.-метод. пособие/ В.А. Лавров, А.В. Лавров.- Волгоград, 1976. - 112с.
14. Лаптев, А.П. Основные направления повышения эффективности подготовки боксеров России в период 1993-2002 гг. М.: 2002 - 31с.
15. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. [Текст]: — М.: Физкультура и спорт, 1991. – 205 с.
16. Морозов, Г. Уроки профессионального бокса. [Текст]: - М.: «Гонг», 1992. - 80с.
17. Никифоров, Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. [Текст]: - М.: ФИС. - 1987 - 192с.
18. Никифоров, Ю.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. [Текст]: - М.: ФИС - 1978. - 187с.
19. Озолин Н.Г., Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст]: – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864с.
20. Остьянов, В.Н., Гайдамак, И.И. Бокс. Обучение и тренировка. [Текст]: - Киев, 2001.- 240с.
21. Романенко, М.И. Мастерство боксера (основы совершенствования). [Текст]: - М.: ФИС. 1960. - 125с.
22. Русанов, В.Я. Структура подготовленности боксеров высокой квалификации. [Текст]: - М.: ФИС, 1989 - 33с.
23. Санников, В.А., Абаджян В.А. Обучение и совершенствование боксера технике бокса: Учебное пособие. [Текст]: - Воронеж, ВГИФК, 2005.- 76с.
24. Сонькин, В.Д. и др. Возрастная физиология. Физиология развития ребенка. М., 2002. [Текст]: - 416 с
25. Теория и методика физического воспитания: Учебник для фак-тов физ. воспит. пед. ин-тов / Под ред. Б. А. Ашмарина. [Текст]: — М.; Просвещение, 1990. – 89 с

26. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. [Текст]: – М.: Советский спорт, 2003 – 464с.
27. Фесенко А. Физическая подготовка начинающего боксера. [Текст]: - М.: МГИ, 1990. - 159с.
28. Филимонов В.И. Теория и методика бокса / монография/ [Текст]: - М.: «ИНСАН», 2006, - 584с.
29. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. [Текст]: - М.: «ИНСАН», 2001, - 400с.
30. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. [Текст]: – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480с.
31. Хусяйнов З.М. Тренировка нокаутирующих ударов боксеров. [Текст]: - М.: МЭИ, 1995 - 85с.
32. Черный В.Г. Отбор в боксе. [Текст]: - М.: 1986г. - 37с.
33. Чудинов В.А. Физическое воспитание начинающего боксера. [Текст]: - М.: ФИС, 1976. - 45с.
34. Шатков Г.И., Ширяев А.Г. Юный боксер. [Текст]: М.: ФИС, 1982. - 127с.
35. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. [Текст]: - СПб.: «Мир и семья», «Интерлайн», 2000. - 190с.
36. Шулик Ю.А., А.А. Лавров и др. Бокс. Теория и методика [Текст]: – Краснодар: Неоглори; Москва: Советский спорт, 2009.-767с.
37. Щитов В.К. Бокс для начинающих. [Текст]: -М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2001. - 448с.
38. Щитов В.К. Бокс: Эффективная система тренировок. [Текст]: - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003 - 432с.

Подводящие упражнения, применяемые в период ОФП**Комплекс 1**

1. Продвижение прыжками вверх на 15-20 см на прямой левой ноге и вперед на 20-25 см по дорожке. Во время прыжков разворачивать все тело на 45 градусов влево или вправо, мышцы голеностопа постоянно напряжены, руки предельно расслаблены, свободно висят вдоль тела, прыжок осуществляется за счет стопы, но не мышц бедра. Мысленно поощряется напряженность и высота подскока и болевые ощущения, появляющиеся в конце дорожки. Дорожка выбирается в лесу или на поляне, но не на асфальте и не на бетоне, длиной 60-70 м. Точно такой - же прыжок на правой ноге. Выполнять по 3 дорожки на каждой ноге.
2. Продвижение вперед прыжками на двух ногах, прижатых вместе в коленях и в щиколотке, прыгать как на одной ноге вверх на 15-20 см, вперед на 20-25 см, с поворотом на 45 градусов влево и вправо в том числе боком и спиной вперед, не сгибая ног в коленях, расслабленные руки висят вдоль тела. Выполнять 3 дорожки.
3. Продвигаться вперед только правым боком, ноги вместе как в упражнении 3. Выполнять 3 дорожки.
4. Продвигаться левым боком как в упражнении 4. Выполнять 3 дорожки.
5. Упражнение (лягушка) выполняется из положения полуприседа, с замахом прямыми руками назад, с опусканием головы до колен, прыжком вперед-вверх прогибом до положения (лука) в воздухе и точным приземлением, без доскока, последующим замахом руками и быстрым повторением без пауз. Выполнять 10-11 прыжков за одну серию. Всего 5 серий.
6. Прыжок на одной ноге вперед-вверх, касаясь коленом груди. Выполнять 10-11 прыжков в серии, всего 5-6 серий. Между подходами делать паузу до восстановления пульса ниже 120 ударов в минуту.
7. Прыжок на другой ноге. Выполнять как в упражнении 7.

8. Упражнение заключительное. Бег трусцой с одновременным нанесением, (обозначением) непрерывных ударов, чередуя прямые, боковые и удары снизу совмещая их с уклонами, нырками, отклонами, меняя направление бега между деревьями, меняя бег на движения приставными или скрестными шагами с нанесением ударов во всех случаях передвижений. Упражнение выполняется легко, расслабленно, без скорости, нужно тщательно следить за дыханием, которое должно быть ровным, глубоким и равномерным. Координационная сложность упражнения заставляет неоправданно напрягаться, делать резкие скоростные движения, ведущие к значительному повышению пульса, но выполнять его нужно мягко, неторопливо, осмысленно на пульсе не более 160 ударов в минуту по принципу: подумал- осмыслил задуманное - исполняй, чередуя исполнение технических действий.

9. Силовая гимнастика с отягощением собственного тела (20 мин).

10. Упражнения на гибкость и растяжение (20 мин).

Комплекс 2

Разминка. ОРУ самостоятельно

1. Передвижение приставными шагами в парах на расстоянии 2-3 м лицом друг к другу, броском передавая мяч (футбольный, волейбольный, баскетбольный) друг к другу в область груди быстро и точно. Выполнять 3 дорожки по 60-70 м.

2. Передвижение другим боком приставными шагами в парах на расстоянии 2-3 м лицом друг к другу, броском передавая мяч (футбольный, волейбольный, баскетбольный) друг к другу в область груди быстро и точно. Выполнять 3 дорожки по 60-70 м.

3. Передвижение скрестным шагом в парах на расстоянии 2-3 м лицом друг к другу одним боком, мяч (волейбольный, баскетбольный, футбольный) передавать идентично как и в двух предыдущих упражнениях. Выполнять 3 дорожки по 60-70 м.

4. Передвижение скрестным шагом в парах на расстоянии 2-3 м лицом друг к другу другим боком, мяч (волейбольный, баскетбольный,

футбольный) предавать идентично как и в двух предыдущих упражнениях. Выполнять 3 дорожки по 60-70 м.

5. С двумя мячами. Передвижение приставными шагами, один передает мяч партнеру ударом о поверхность (пол, землю и др.) так, чтобы мяч отскочил партнеру на уровень груди, другой в то же время бросает свой мяч партнеру в грудь и ловит другой мяч, и так поочередно передают друг другу. Выполнять 3 дорожки по 60-70 м.

6. С двумя мячами. Партнеры поменялись местами и продвигаются другим боком. Передвигаются приставными шагами, один передает мяч партнеру на уровне груди, другой в то же время бросает свой мяч в пол, так чтобы мяч отскочил партнеру на уровень груди, ловит другой мяч и так, поочередно бросая, выполняют упражнение. Выполнять 3 дорожки по 60-70 м.

7. Передвижение скрестным шагом лицом друг к другу одним боком на расстоянии 2-3 м, передача мячей также как и в двух предыдущих упражнениях. Выполнять 3 дорожки по 60-70 м.

8. Передвижение скрестным шагом лицом друг к другу другим боком на расстоянии 2-3 м, передача мячей происходит также как и в пятом и шестом упражнениях. Выполнять 3 дорожки по 60-70 м.

9. Передвигаться приставными шагами лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м с одним мячом, быстрой передачей мяча партнеру на уровне груди. Через 3-4 приставных шага поворот на одной ноге вокруг своей оси на 360 градусов, удержать равновесие и продолжать продвигаться приставными шагами, ждать передачи от партнера мяча, партнер также после броска, делает поворот на 360 градусов и продолжает продвигаться приставными шагами, ожидая передачи мяча на уровне груди. Выполнять 3 дорожки по 60-70 м.

10. Бег равномерный с непрерывным нанесением ударов (прямых, боковых, снизу), произвольно меняя темп. Упражнение выполняется на пульсе до 160 ударов в минуту. Выполнять упражнение 10 мин.

11. Упражнения на растяжение и расслабление мышечных групп (20-30 мин).

Комплекс 3

Упражнения для развития, скоростно-силовых качеств боксера. Выполняют в парах с партнером, применяя отягощения для метания (ядра, камни).

1. И.П. Правосторонняя боевая стойка. Толчок правой рукой ядра (камня) способом, который используется при нанесении прямого удара, с места, используя (взрывность) ног, спины, плеча и руки, включая все эти части тела в метание. Выполнять метания 5 мин, стремиться метнуть снаряд как можно дальше.

2. И.П. левосторонняя боевая стойка. Толчок левой рукой ядра (камня) аналогичным способом как в первом упражнении. Методические указания те же что и в упражнении 1. Выполнять 5 мин.

3. И.П. Ноги на ширине плеч. Бросок ядра (камня) двумя руками снизу- вперед, после предварительного замаха вверх - назад, используя согласованность и включение всех мышечных групп ног, спины (с прогибом), рук. Выполнять 5 мин.

4. И.П. Ноги на ширине плеч, спиной к партнеру. Бросок ядра (камня) двумя руками назад за голову, после предварительного замаха вниз-назад между ног, используя согласованность всех мышечных групп ног, спины (с прогибом), рук. Выполнять 5 мин.

5. И.П. Ноги на ширине плеч, лицом к партнеру. Толчок ядра (камня) двумя руками вперед от груди с прогибом в спине, максимально используя ноги и мышцы туловища. Выполнять 5 мин.

6. И.П. Ноги на ширине плеч. Стоя спиной к партнеру, двумя руками бросать через левое плечо назад, максимально скручивая туловище, после предварительного замаха вправо. Выполнять 5 мин.

7. И.П. Ноги на ширине плеч. Стоя спиной к партнеру, двумя руками бросать через правое плечо назад, максимально скручивая туловище, после предварительного замаха вправо. Выполнять 5 мин.

8. И.П. Ноги на ширине плеч, двумя руками снизу-вверх выбросить ядро (камень) максимально высоко над собой, используя взрывность и

согласованность ног, спины, рук. При выполнении этого упражнения быть очень внимательным, соблюдать технику безопасности. Выполнять 5 минут.

9. И.П. Левосторонняя боевая стойка. Бросок ядра (камня) способом снизу-вперед согнутой в локтевом суставе левой рукой. Выполнять 5 мин.

10. И.П. Правосторонняя боевая стойка. Бросок ядра (камня) способом снизу-вперед согнутой в локтевом суставе правой рукой. Выполнять 5 мин.

11. И.П. Правосторонняя боевая стойка. Бросок ядра (камня), согнув правую руку, способом сбоку, максимально скручивая туловище вокруг позвоночника при замахе и при броске, используя при этом слаженность ног, рук и туловища. Выполнять 5 мин.

12. И.П. Левосторонняя боевая стойка. Бросок ядра (камня), согнув левую руку, способом сбоку, максимально скручивая туловище вокруг позвоночника при замахе и при броске, используя при этом слаженность ног, рук и туловища. Выполнять 5 мин.

13. И.П. Ноги на ширине плеч. Бросок ядра (камня), двумя прямыми руками из-за головы вперед, предварительно прогнувшись назад. Выполнять 5 мин.

14. И.П. Ноги на ширине плеч. Бросок ядра (камня), одной прямой рукой из-за головы сверху-вперед, предварительно прогнувшись назад. Выполнять 5 мин.

15. И.П. Ноги на ширине плеч. Бросок ядра (камня), одной левой рукой из-за головы сверху-вперед, предварительно прогнувшись назад. Выполнять 5 мин.

16. И.П. Стоя левым боком к партнеру. Бросок сбоку-снизу прямой рукой ядра (камня), через голову влево-вперед правой рукой партнеру. Выполнять 5 мин.

17. И.П. Стоя правым боком к партнеру. Бросок сбоку-снизу прямой рукой ядра (камня), через голову вправо-вперед левой рукой партнеру. Выполнять 5 мин.

18. Толчки ядра с руки на руку (руки друг от друга 25-30 см), использовать силу кистей рук для укрепления кистей и рук. Выполнять 5 мин.

Комплекс 4

1. И.П. Боевая стойка на снаряде (труба, брус). Из боевой стойки сделать 5-6 небольших подпрыгиваний вверх, затем сделать шаг вперед на 30-40см, после этого продолжить 5-6 подпрыгиваний вверх, затем сделать шаг сзади стоящей ноги назад и продолжить 5-6 подпрыгиваний, все в боевой стойке. В такой последовательности выполнять упражнение 10 мин. Следить за равномерным дыханием.

2. И.П. Боевая стойка на снаряде (труба, брус). Сделать 5-6 невысоких подпрыгиваний вверх, затем сделать шаг вперед левой ногой на 30-40 см и нанести прямой удар левой рукой в голову или левой-правой рукой в голову, после этого повторить 5-6 подпрыгиваний вверх, сделать шаг назад и нанести встречный удар левой в голову или двойку ударов левой-правой в голову и продолжить 5-6 подпрыгиваний. Выполнять 10 мин. Следить за равномерным дыханием.

3. И.П. Фронтальная стойка боксера. Передвижение приставными шагами по снаряду (брусу, трубе) влево до конца снаряда потом вправо. Сохранять равновесие и положение фронтальной стойки. Выполнять 4-5 мин. Следить за равномерным дыханием.

4. И.П. Фронтальная стойка. Прыжки на одной ноге до конца снаряда, потом смена на другую ногу и снова прыжки до конца снаряда (бруса, трубы). Сохранять положение фронтальной стойки и устойчивое равновесие. Выполнять 4-5 мин. Сохранять равномерное дыхание.

5. И.П. Боевая стойка. Прыжки в боевой стойке до конца снаряда вперед на двух ногах. Затем то же назад до конца снаряда. Выполнять 5 мин. Следить за равномерным дыханием.

6. И.П. Боевая стойка. Выполнение: прыжки в более усложненном варианте вперед на одной ноге до конца снаряда, потом смена ноги и

прыжки назад на одной ноге до конца снаряда. Выполнять 5 мин. Сохранять равномерное дыхание.

7. И.П. Боевая стойка боксера, снаряд (труба брус и др.) Выполнение: из положения боевой стойки боксера прыжком соединить ноги вместе, руки остаются в положении боевой стойки. Затем после этого прыжком-шагом впереди стоящей ноги принять положение боевой стойки. Продвигаясь прыжками вперед, то соединяя, то разъединяя ноги в боевую стойку, двигаться до конца снаряда. После того как спортсмен продвинулся до конца снаряда вперед, продвигаться также до конца снаряда. Выполнять 5 мин. Сохранять равномерное дыхание.

8. И.П. Фронтальная стойка боксера, снаряд (труба, брус и др.) Выполнение: во фронтальной стойке соединить ноги вместе, также прыжком разъединить ноги в положение фронтальной стойки, руки находятся все время в положении фронтальной стойки. Данными прыжками продвигаться вправо или влево до конца снаряда, затем в другую сторону. Сохранять равномерное дыхание. Выполнять 5 мин.

9. И.П. Фронтальная стойка на снаряде. Выполнение: прыжок с поворотом на 180 градусов, приземлиться на обе ноги в положение фронтальной стойки и сохранить равновесие. Затем идентичный прыжок на 180 градусов. Можно выполнять эти прыжки без паузы между ними в ту или другую сторону. Можно сделать один прыжок, затем паузу для готовности к следующему. Выполнять 10 мин. Сохранять равномерное дыхание.

10. И.П. Боевая стойка на снаряде. Выполнение: прыжок с поворотом на 180 градусов, приземлиться на обе ноги в положение фронтальной стойки и сохранить равновесие. Затем идентичный прыжок на 180 градусов. Можно выполнять эти прыжки без паузы между ними в ту или другую сторону. Можно сделать один прыжок, затем паузу для готовности к следующему. Сохранять равновесие и устойчивое положение боевой стойки. Выполнять 10 мин. Сохранять равномерное дыхание.

11. И.П. Фронтальная стойка на снаряде. Нанести серию из четырех прямых ударов после прыжка на 180 градусов и повторять серию после каж-

дого прыжка на 180 градусов. Чередовать прыжки то влево, то вправо. Выполнять 10 мин.

Подводящие упражнения, применяемые в период СФП

Комплекс 1

1. И.П. Фронтальная стойка. Продвижение вперед короткими скользящими шагами по 20-30 см с одновременными уклонами влево, вправо, т. е. попеременными мягкими переносами веса тела на левую ногу и смещением головы влево на 20-30 см и плавным разворотом плеч справа налево, с каждым последующим шагом меняя положение плеч и перемещая голову в сторону на 20-30 см. Возвращаться назад медленным шагом. Выполнять 3 дорожки.

2. И.П. Фронтальная стойка, продвижение вперед короткими скользящими шагами с одновременными мягкими нырками влево - вправо под два коротких шага, опускаясь вниз на 20-25 см при каждом нырке за счет сгибания в коленном и тазобедренном суставе под каждый шаг, не опуская голову далее носков ног. Возвращаться назад медленным шагом. Выполнять 3 дорожки.

3. И.П. Фронтальная стойка; продвижение вперед с комбинацией: три боковых удара, два нырка. Выполнение: продвижение вперед короткими скользящими шагами с одновременными мягкими нырками под два коротких шага, нырок влево, нырок вправо, при выныривании сразу наносится боковой правой в голову под шаг, затем боковой левой в голову под шаг и снова боковой правой в голову под шаг с последующим нырком влево, затем вправо и выныривая наносится левый боковой в голову, затем правый боковой в голову под шаг и снова левый боковой в голову под шаг и сразу два нырка и повтор всей комбинации. Выполнять данную комбинацию свободно, расслабленно, начиная с шага. Взгляд необходимо обязательно сконцентрировать на воображаемой точке нанесения удара. Возвращаться

назад медленным шагом до восстановления пульса до 120 ударов в минуту. Выполнять 3 серии.

4. И.П. Фронтальная стойка. Передвижение правым боком, скрестным шагом с одновременным нанесением ударов снизу, непрерывной, спокойной серией. Удары наносятся не выше своего подбородка, фиксируются в одной точке, ноги одновременно и непрерывно делают скрестный шаг. Возвращаться назад медленным шагом. Выполнять 3 дорожки.

5. И.П. Фронтальная стойка. Передвижение левым боком скрестным шагом, с одновременным нанесением ударов снизу, непрерывной, спокойной серией. Выполнять 3 дорожки.

6. И.П. Фронтальная стойка. Передвижение вперед скользящими шагами на почти прямых (жестких) ногах с одновременным разворотом плеч и нанесением точных быстрых прямых ударов под разноименную ногу. Выполнять упражнение, начиная с шага ноги, добавляя к нему разворот плеч и удар, не теряя равновесие и фиксируя правильное положение кулака в конце удара в одной точке. Дойдя, таким образом, до конца дорожки, 60-70 м продвигаться назад спиной с прямыми ударами под одноименную ногу, твердо ставя ногу на переднюю часть стопы и четко фиксируя удар в одной точке. Выполнять 10 мин.

7. И.П. Фронтальная стойка. Продвижение вперед скользящими шагами на почти прямых ногах, с одновременным разворотом плеч под разноименную ногу и нанесением боковых ударов на уровне глаз, четко фиксируя положение кулака ладонью вовнутрь в конце удара на воображаемой точке. Дойдя до конца дорожки 60-70 м, затем продвигаться назад спиной с одновременным нанесением боковых ударов, также четко фиксировать положение кулака в конце удара на уровне глаз. Выполнять 10 мин.

8. И.П. Фронтальная стойка. Продвижение вокруг сосны (камня) или вокруг воображаемой точки по кругу приставными шагами влево 1 круг и вправо 1 круг. На один хлопок ладонями или другой сигнал тренера боксер

делает шаг передней ногой с одновременным ударом прямым в голову передней рукой или проводит двойку прямых ударов на этот шаг и возвращается на свою линию и передвигается далее кругу. На два одновременных хлопка или сигнала боксер бьет правой прямым ударом навстречу, левша прямым левой в голову навстречу с жесткой постановкой правой ноги, левша левой ноги и продвигается далее по кругу влево или вправо. Выполнять 10 мин.

9. И.П. Фронтальная стойка. Передвижение вокруг сосны (камня) или любой точки влево или вправо по кругу, на 1 сигнал тренера делается 2 или 3 шага вперед с повторной атакой двумя прямыми в голову, а на двойной сигнал проводится встречный прямой удар в голову с добиванием воображаемого соперника короткой серией из 3-4 боковых ударов. Выполнять 10 мин.

10. Заключительный бег трусцой с нанесением ударов избирательной серией в течение 25-30 мин в аэробном режиме. Тщательно следить за равномерным глубоким дыханием.

Комплекс 2

1. Выполнение с тренером индивидуально. Инвентарь - волейбольный мяч, выполнение - на мягком мате. Спортсмен передает мяч тренеру броском на расстоянии 3-4 м, после каждой передачи кувырок вперед, назад, влево или вправо, после кувырка спортсмен ловит мяч и передает тренеру. Пульс 160 ударов в минуту. Выполнять 10 мин.

2. Выполнение с тренером или партнером индивидуально на матах или ринге. Спортсмен в роли вратаря. Тренер точно бросает мяч на расстоянии 1-2 м влево или вправо от боксера, боксер должен поймать мяч и точно бросить в грудь тренеру, затем подготовиться отразить следующий бросок и точно вернуть мяч тренеру. Пульс 160 ударов в минуту. Выполнять 10 мин.

3. Выполнение с группой. Спортсмен в роли вратаря. Один партнер бросает мяч на 1-2 м влево или вправо от боксера. Боксер должен отбить мяч любым способом (руками, ногами, в падении и др.), 3-4 остальных партнера

быстро собирают мячи и отдают бросающему партнеру. Выполнение идет в быстром темпе на пульсе 160-180 ударов в минуту. Выполнять 5-6 мин.

4. Выполнение упражнения с партнером. Партнеры располагаются лицом друг к другу на расстоянии около двух метров. Одновременно передвигаясь приставными шагами влево 20-30 м, потом вправо на 20-30 м. У одного боксера мяч в руках (волейбольный, баскетбольный, футбольный, набивной). Один боксер периодически имитирует бросок мяча в лицо, не бросая мяч, а останавливая на максимальной длине рук, другой наносит точный прямой левой или левой и правой прямой на дальней дистанции, стараясь попасть точно в мяч, но не выбить из рук партнера, а только точно, технически правильно прикоснуться к мячу, продолжая двигаться. Полностью выпрямлять руки и разворачивать плечи в конце удара. Упражнение позволяет улучшать чувство дистанции. Выполнять 10 мин, через 5 мин боксеры меняются ролями.

5. Выполнение упражнения с партнером. Упражнение идентично четвертому, только передвигаться следует скрестными шагами и наносить точные удары, не выбивая мяч из рук партнера. Выполнять 10 мин.

6. Выполнение с тренером индивидуально. Тренер и боксер находятся на расстоянии 5-6 м друг от друга. Боксер во фронтальной стойке подпрыгивает на месте со скрещением ног, тренер с небольшой скоростью накатывает мяч (футбольный) боксеру. В тот момент, когда тренер ударил по мячу ногой, спортсмен быстро делает шаг вперед и в боевой стойке наносит 3-5 прямых ударов в голову, а на следующий накат мяча наносит 3-5 ударов в туловище. Когда мяч подкатывается, боксер (щечкой) сзади стоящей ноги посылает мяч тренеру и снова продолжает подпрыгивать во фронтальной стойке, скрещивая ноги, ждет следующей подачи мяча. Выполнять 10 мин.

7. Дриблинг с мячом (баскетбольным, футбольным, волейбольным), передвигаться приставными или скрестными шагами, продолжая дриблинг мяча об пол, после одного - двух ударов мяча сделать поворот на 360 градусов и, не потеряв мяч, продолжать дриблинг. Выполнять 5-10 минут.

8. Дриблинг одновременно двумя теннисными мячами, чередуя одновременные удары по мячам двумя руками и поочередные удары по мячам двумя руками с одновременным передвижением скользящими небольшими шагами влево-вправо, вперед-назад. Выполнять 10 мин.

9. Работа с теннисным мячом у стены, на расстоянии 3-4 м. Передвигаясь приставными шагами влево и вправо на 6-8 м вдоль стены, бросать мяч в стену выше своего роста. После броска быстро повернуться влево или вправо на 360 градусов на одной ноге, поймать мяч и продолжать передвигаться вдоль стены приставными шагами, бросать и ловить мяч после поворота на 360 градусов. Пульс 160 ударов в минуту. Выполнять 10 мин.

Комплекс 3

1. Продвижение вперед во фронтальной стойке с нырками влево и вправо, нырки делать через 2-3 промежуточных небольших шага. Нырок осуществляется опусканием тела вниз на 20-25 см в коленном и тазобедренном суставах под шаг ноги с последующим разворотом плеч и возвращением в исходное положение. Ни в коем случае голова не должна находиться впереди стоп, центр тяжести распределен на обе ноги равномерно, во фронтальной стойке центр тяжести должен быть посередине между стоп. Выполнять 5 мин.

2. Продвижение вперед во фронтальной стойке, немного опустив таз (на 10-15 см), с нанесением ударов снизу под разноименную ногу свободно с большой амплитудой движения, но фиксируя правильное положение кулака на уровне подбородка, положение кулака ладонью к себе. Выполнять 5 мин.

Б) Круговая тренировка на боксерских снарядах с применением подводящих упражнений. На каждом снаряде выполняют упражнение в течение 10 мин через 1 мин отдыха между раундами. Всего 6 раундов по 10 мин.

1. Нанесение ударов снизу по мешку, сидя на стуле. Нижняя часть мешка находится на уровне подбородка спортсмена, лобная часть головы спортсмена - рядом с мешком (почти прикасается). Удары снизу наносятся

свободно, с большой амплитудой, отводя локоть за спину при замахе и четкой фиксацией ударной части кулака в конце удара, ладонью к себе. Удары наносятся непрерывно, но с различными вариациями усилий, от легких и быстрых, до акцентированных и мощных, со сменой ритма, скорости нанесения от минимальной до средней. Пульс 160-180 ударов в минуту. Выполнять 10 мин.

2. Нанесение ударов (прямых, боковых, снизу) в различном темпе и скорости от минимальной до максимальной на пневматической груше, как во фронтальной, так и в боевой стойках. Пульс 160-180 ударов в минуту. Выполнять 10 мин.

3. Нанесение ударов коротких снизу и коротких прямых по мешку. Удары выполняются во фронтальной стойке, в условиях, приближенных к условиям ближнего боя, непрерывно с разной силой и переменной скоростью, одним из главных условий при выполнении этого упражнения является сохранение глубокого, равномерного дыхания, не сковывать, не закрепощать мышцы спины, четко фиксировать кулак в конце пути удара. Удары наносятся одновременно с небольшими шагами на месте или перемещением вместе с нанесением ударов вокруг мешка влево или вправо. Пульс 160-180 ударов в мин. Выполнять 10 мин.

4. Непрерывное нанесение ударов (прямых, боковых, снизу) по груше насыпной или залитой водой, удерживая грушу ударами непрерывными, не давая ей пройти ось центра тяжести. Сохранять глубокое равномерное дыхание, не задерживать, а также выполнять упражнение расслабленно, свободно не закрепощать мышечные группы во избежание превышения пульсового режима. Пульс 160-180 ударов в минуту. Выполнять 10 мин.

5. Мешок поднят на тросе выше головы на 10-20 см. Отрабатывать одиночные удары снизу в прыжке из положения фронтальной стойки. Выполнять 10 мин.

6. Перемещение вокруг большого мешка приставными шагами влево и вправо по полному кругу с непрерывным нанесением прямых ударов в

голову в голову как длинных, так и коротких ударов, скорость ударов и сила ударов должна соответствовать пульсовому режиму 160-180 ударов в минут. Выполнять упражнение 10 мин.

7. Нанесение непрерывных ударов по пунктболу с разной скоростью и темпом, если нет пунктбола, то заменить выполнение, проводя дриблинг двумя теннисными мячами попеременно и одновременно двумя руками, передвигаясь по залу в различных направлениях, влево, вправо, по кругу и т. д. Пульс 160-180 ударов в минут. Выполнять 10 мин.

Подводящие упражнения, применяемые в период СП

Комплекс 1

Подводящие упражнения для обучения и совершенствования нанесения прямых ударов и защиты от них.

1. Передвижение по периметру зала приставными шагами с одновременным нанесением прямых ударов в голову из исходного положения рук во фронтальной стойке со сжатыми кулаками как левым, так и правым боком по 5 мин. Пульс 160 ударов в минут. Выполнять 10 мин.

2. Передвижение по периметру зала скрестными шагами с нанесением прямых ударов в голову из фронтальной стойки со сжатыми кулаками левым и правым боком по 5 минут. Пульс 160 ударов в минут. Выполнять 10 мин.

3. И.П. Левосторонняя боевая стойка с вытянутой вперед в локтевом и плечевом суставах прямой левой рукой. Упражнение выполнять двумя прыжками по 180 градусов, сделать полный оборот двумя прыжками влево и продолжать подскоки или прыжки на месте со скрестным шагом, затем двумя прыжками вправо на 360 градусов, выполняется под команду тренера. Это упражнение позволяет избавиться от традиционной ошибки всех начинающих: опускания в бою левой руки, у левши - правой руки. Прыжки с поворотом делать за счет работы мышц стопы, а не бедра, почти на прямых ногах. Выполнять 10 мин.

4. И.П. Правосторонняя боевая стойка с вытянутой вперед в локтевом и плечевом суставах правой рукой, выполнение идентично предыдущему, выполнять 5 мин.
5. И.П. Боевая стойка, дальняя рука с развернутой спиной и плечом вытянута вперед со сжатым кулаком, левая рука согнута в локте и прижата к туловищу, кулаком у подбородка, положение как при нанесенном и зафиксированном прямом ударе в голову. Выполняется упражнение быстрой сменой рук и ног подскоком с одновременным нанесением прямых ударов под разноименную ногу, с обязательной фиксацией правильного положения кулака. Пульс 160 ударов в минуту. Выполнять 5 мин.
6. Передвижение в колонну по одному во фронтальной стойке. После 3-4 коротких шагов вперед, сделать шаг вправо вперед, с одновременным уклоном вправо левым плечом к правому колену, не приближая плечо к колену более чем на 30-40 см. Выпрямляясь, под шаг левой ноги, нанести правый прямой в голову с обязательной фиксацией кулака, вернуть правую руку в исходное положение, снова выполнить 3-4 коротких шага вперед, после шаг левой ногой вперед с одновременным уклоном влево правым плечом к левому колену. Выпрямляясь, нанести прямой удар левой рукой в голову, четко фиксируя кулак, вернуть левую руку в исходное положение. Выполнять 5 мин.
7. И.П. В двухшереножном строю лицом друг к другу, в боевой стойке на расстоянии не менее 3-х м. Одна шеренга боксеров с быстрым шагом (передней) ногой, наносит прямой удар левой в голову с одновременной подставкой ладони под удар соперника, повторяя прием 5-10 раз, в зависимости от ширины зала. Вторая шеренга боксеров на каждый шаг и атаку соперника, быстро перемещается назад шагом сзади стоящей ноги на то же расстояние, с подставкой правой ладони на атаку прямым левой и одновременно наносит контрудар левой в голову по наступающему сопернику. Все удары наносятся на сверхдальней дистанции (3 м), сохраняя ее до конца выполнения упражнения. После выполнения упражнения 5-10

раз или больше боксеры первой шеренги выполняют задание второй, а боксеры второй задание первой шеренги. Выполнять 5 мин.

8. И.П. Фронтальная стойка. Ходьба вперед быстрым шагом на 50-60 сантиметров, на почти прямую переднюю ногу с одновременным нанесением прямого удара противоположной рукой в голову. На шаг левой ногой, удар правой рукой и наоборот, постепенно увеличивая скорость шагов и ударов до оптимально управляемой, с четкой твердой постановкой передней ноги с одновременной фиксацией кулака противоположной руки, выполнять 10 мин.

9. И.П. Фронтальная стойка. Ходьба спиной вперед с быстрым шагом назад 50-60см и одновременным встречным прямым ударом одноименной рукой, шаг назад правой и удар правой рукой вперед, шаг назад левой ногой и удар левой рукой вперед, выполнять 10 мин.

10. Передвижения приставными шагами влево, вправо по 5-6 шагов, под команду тренера сделать быстрый шаг вперед и нанести быстрый прямой удар левой рукой в голову с подставкой правой ладони на воображаемый удар соперника и вернуться на прежнюю дистанцию, продолжать передвигаться приставными шагами. Выполнять 10 мин.

11. То же самое, что и в упражнении 10, но нанести два прямых удара левой и прямой правой в голову и мгновенно вернуться на прежнюю дистанцию, выполнять 10 мин.

12. То же самое передвижение, что и в упражнении 10, но нанести встречный левой в голову с одновременным небольшим шагом правой ноги назад и мгновенно вернуться на прежнюю дистанцию, и продолжать приставные шаги, выполнять 10 мин.

13. Тоже что и в упражнении 10, но нанести двойку прямых ударов левой-правой в голову с шагом назад, после этого продолжать приставные шаги влево, вправо по 5-6 шагов, выполнять 10 мин.

Комплекс 2

Подводящие упражнения для обучения и совершенствования ударам снизу и защит от них.

1. Передвигаться вперед, перенося вес тела с одной ноги на другую, руки во фронтальной стойке, выполнять 5 мин.
2. Передвигаться вперед, перенося вес тела с ноги на ногу с одновременным уклоном и подседом на опорную ногу, руки во фронтальной стойке, выполнять 5 мин.
3. Продвигаться вперед, перенося вес тела на одну ногу с одновременным уклоном и нанесением короткого удара снизу вверх, с распрямлением плеч и выпрямлением согнутой ноги, четко фиксируя короткий удар снизу, затем перенести вес тела на другую ногу с одновременным уклоном и нанести удар снизу другой рукой. Выполнять 5 мин.
4. И.П. Стоя на месте. Ноги и руки во фронтальной стойке, выполнение: вращение туловищем три раза вправо, три раза влево, с максимальной амплитудой, наклоняя туловище вперед до горизонтального положения, влево, вправо и назад до максимально возможного прогиба, выполнять 5 мин.
5. И.П. Ноги и руки во фронтальной стойке. Продвижение вперед с нанесением непрерывной серии коротких ударов снизу в голову, с фиксацией кулака в конце удара, нанося их под разноименную ногу, выполнять 5 мин.
6. И.П. Ноги и руки во фронтальной стойке. Продвижение спиной вперед с нанесением коротких ударов снизу в голову, под шаг одноименной ноги, выполнять 5 мин.
7. И.П. Ноги и руки во фронтальной стойке. Продвижение по периметру зала приставными шагами правым боком, с одновременным нанесением серий из 8-10 коротких ударов снизу в голову, выполнять упражнение 5 минут.
8. И.П. Ноги и руки во фронтальной стойке. Продвижение по периметру зала приставными шагами левым боком с одновременным нанесением серий из 8-10 коротких ударов снизу в голову, выполнять 5 мин.

9. И.П. Ноги и руки во фронтальной стойке. Продвижение скрестным шагом правым боком с одновременным нанесением серий коротких ударов снизу в голову по 8-10 ударов. Выполнять 5 минут.
10. И.П. Ноги и руки во фронтальной стойке. Продвижение скрестным шагом левым боком с одновременным нанесением серий коротких ударов снизу в голову по 8-10 ударов. Выполнять 5 мин.
11. И.П. Ноги и руки во фронтальной стойке. Нанесение ударов снизу по мешку (как при ударах снизу в голову соперника), нижняя часть мешка находится на высоте подбородка боксера. Боксер располагается на расстоянии 4050см от мешка, одновременно с ударами снизу перемещается на всей стопе вокруг мешка влево и вправо (положение кулака - внутренней частью ладони к себе). Выполнять 10 мин.
12. И.П. Ноги и руки во фронтальной стойке. Исполнение на мешке. Нанесение ударов снизу в туловище: подсев вниз на 20-25 см, согнув ноги в коленях и наносить серии ударов по мешку, как в туловище соперника. Выполнять 10 мин.
13. И.П. Ноги и руки во фронтальной стойке, мешок поднят до высоты собственного подбородка. Перенести вес тела на правую ногу, подсесть на 2530 см и скрутить левое плечо в направлении правого колена (уклон вправо) и, быстро выпрямляясь, нанести резкий акцентированный удар правой рукой снизу вверх по мешку. Перенести вес на левую ногу, подсесть на 25-30 см, скрутить правое плечо к левому колену (уклон влево), и быстро выпрямляясь, нанести акцентированный удар левой рукой снизу вверх по мешку. Выполнять 10 мин.
14. И.П. Ноги и руки во фронтальной стойке. Продвижение вперед короткими шагами с уклонами, нанося короткий удар снизу в голову, после уклона вправо правой рукой, после уклона влево левой рукой. Выполнять 5 мин.
15. И.П. Ноги и руки во фронтальной стойке. Двигаясь спиной вперед, после уклона вправо, нанести удар правой рукой снизу в голову, через 3-4

коротких промежуточных шага назад уклониться влево, нанести удар левой рукой снизу в голову. Выполнять 5 мин.

16. И.П. Бег трусцой с одновременным нанесением коротких ударов снизу в течение 25-30 мин. Пульс до 160 ударов в минуту.

Комплекс 3

Подводящие упражнения для обучения и совершенствования техники боковых ударов и защит от них.

1. И.П. Фронтальная стойка, ноги чуть шире плеч. Гриф от штанги или более легкая палка такого же размера, сзади лежит на плечах, руки вытянуты вдоль грифа или палки плотно прижимают его к плечам. Максимальный разворот плеч с вытянутыми на грифе руками, влево и вправо (скручивание вдоль позвоночника), выполнять 10 минут.

2. И.П. Фронтальная стойка, ноги чуть шире плеч, вес тела перенести на правую ногу, выполнять скручивание вокруг позвоночника 5 мин.

3. И.П. Фронтальная стойка, ноги шире плеч, но перенести вес тела на левую ногу, выполнять скручивание вокруг позвоночника 5 мин.

4. И.П. Ноги и руки во фронтальной стойке. Выполнение; нырки влево и вправо на месте с подсаживанием на 20-30 см и разворотом плеч при нырках, выполнять 5 мин.

5. И.П. Ноги и руки во фронтальной стойке, продвижение вперед небольшими быстрыми шагами с одновременными нырками влево и вправо, расстояние между стоп 40-50 сантиметров. Выполнять 5 мин.

6. И.П. Ноги и руки во фронтальной стойке, продвигаться вперед с нырками, добавляя к ныркам шаги вперед, в стороны по 50-60 см, если шаг вправо-вперед, то нырок - вправо, если шаг влево-вперед, то нырок влево, разворот плеч также как и в предыдущих двух упражнениях. Выполнять 5 мин.

7. И.П. Ноги и руки во фронтальной стойке. Выполнение то же что и в упражнении 6, только при продвижении вперед небольшими шагами, испол-

няются два больших шага в сторону по 50-60 см с двумя нырками и разворотом плеч, влево или вправо, выполнять 5 мин.

8. И.П. Руки и ноги во фронтальной стойке. Передвижение вперед небольшими быстрыми шагами с двумя нырками влево и вправо, после исполнения последнего из двух нырков - нанесение тройки боковых ударов. Если из двух нырков второй влево, то нанесение левым, правым, левым боковыми ударами, после этого с нырками вправо и влево, нанесение правым, левым, правым боковыми ударами, после этого исполнения, снова два нырка влево и вправо с нанесением тройки ударов. Выполнять 5 мин.

9. И.П. Руки и ноги во фронтальной стойке. Продвигаясь вперед скользящими шагами, уклониться влево и нанести левый боковой удар в голову, 3-4 быстрых промежуточных шага вперед, уклониться вправо и нанести боковой удар правой в голову и через 3-4 небольших, быстрых, промежуточных шага все повторить. Выполнять 5 мин.

10. И.П. Руки и ноги во фронтальной стойке. Непрерывно передвигаться приставными шагами по 5-6 шагов влево, по 5-6 шагов вправо на небольшом пространстве, под сигнал тренера выполнять нырок влево или вправо, при нырке необходим разворот плеч, чередуя каждый раз то в одну, то в другую сторону. Выполнять 5 мин.

11. И.П. Руки и ноги во фронтальной стойке. Непрерывно передвигаться скрестными шагами по 5-6 шагов влево, по 5-6 шагов вправо, на сигнал тренера выполнять нырок влево или вправо, при нырке необходим разворот плеч, чередуя каждый раз то в одну, то в другую сторону. Выполнять 5 мин.

12. И.П. Руки и ноги во фронтальной стойке. Выполнение с партнером. Дистанция между боксерами - расстояние нанесения бокового удара в голову. В этом упражнении один продвигается назад короткими быстрыми шагами, нанося одиночные боковые легкие удары внутренней частью ладони на уровне головы, другой боксер соответственно наступает быстрыми короткими шагами вперед, ныряя под одиночные удары, сохраняя

дистанцию для нанесения удара. Через 5 мин боксеры меняются ролями, тот который нырял, наносит удары, а тот, который наносил удары, ныряет. Выполнять 10 мин.

Комплекс 4

Подводящие упражнения, направленные на развитие нервно-двигательной реакции боксера и скоростных качеств.

1. Разминка 10 мин - ОРУ в движении.
2. И.П. На деревянной стойке, диаметр 30 см, стоя во фронтальной стойке. Выполнение нырков влево и вправо, после двух нырков присесть на 15-20 см и в этом положении снова сделать два нырка влево и вправо, затем еще ниже присесть на 15-20 см и снова сделать два нырка и так 5 опусканий вниз по 15-20 см с нырками до полного приседа. Вверх подниматься также с остановками, через 15-20 см делать два нырка влево и вправо, делать 5 подъемов и опусканий с нырками за один подход. Всего выполнить 5-6 подходов.
3. И.П. На деревянной стойке, руки за головой взяты в замок, вращение по максимальной амплитуде в тазобедренном суставе вправо, ноги в коленях прямые, руки и плечи в горизонтальном положении, вперед не наклоняться.

Добиваться максимально большей амплитуды вращения в тазобедренном суставе вперед, назад, в стороны, выполняя упражнение расслабленно и свободно. Выполнять 5 мин.

4. И.П. на деревянной стойке, диаметр 30 см, стоя во фронтальной стойке. Выполнять предельно быстрые уклоны влево-вправо, смещая голову в сторону на 20-25 см 8-10 раз, затем быстро перейти к ныркам влево-вправо-влево опускаясь при этом на 15-20 см, затем снова выполнять нырки, не теряя при выполнении этих действий равновесие. Выполнять 5 мин.
5. И.П. Фронтальная стойка. Передвигаться приставными шагами вдоль стены влево-вправо на 5-6 м на расстоянии 1,5-2 м от стены, бросать

теннисный мяч в стену, ловить его после отскока и бросать снова в движении, выполняя бросок то левой, то правой рукой. Выполнять 5 мин.

6. И.П. Фронтальная стойка. Передвигаться влево-вправо вдоль стены скрестными шагами, бросать и ловить после отскока от стены мяч, выполняя бросок то левой, то правой рукой. Выполнять 5 мин.

7. И.П. Фронтальная стойка. Передвигаться по периметру зала приставными шагами. Один круг - левым боком, один круг - правым боком, с непрерывным дриблингом теннисным мячом о пол, попеременно левой и правой рукой. Выполнять 5 мин.

8. И.П. Фронтальная стойка. Передвигаться скрестными шагами левым и правым боком с непрерывным дриблингом теннисным мячом о пол попеременно левой и правой рукой. Выполнять 5 мин.

9. Выполнение упражнения всей группой. На площади 60-70 кв. м 6 человек делают дриблинг теннисного мяча о пол, перемещаясь в разных направлениях, остальные трое без мячей, они пытаются забрать мячи у тех, кто с мячами, и продолжать дриблинг. Задача каждого в группе состоит в том, что бы не только не потерять свой мяч во время дриблинга, но и, по возможности, забрать мяч у любого из боксеров одним точным движением руки. Выполнять без столкновений, не бить по рукам, не травмировать, при этом все время перемещаться по площадке с дриблингом мяча, а те, у кого нет мяча, передвигаются в группе, стараются выхватить у кого-либо мяч в момент отскока, не выхватывая из рук. Выполнять 10 мин.

10. Выполнение скоростной работы на мешке. На одном мешке выполняют упражнение 3 спортсмена. Поочередно, выполняют серию максимально быстрых ударов прямыми или снизу в течение 10 с, отдыхает каждый соответственно 30 с, пока другие выполняют серии. Каждый проводит таких 16-17 коротких серий ударов за один подход. Выполнять 8-10 таких подходов за одну тренировку. Пульс до 200 ударов в минуту и выше.

11. Выполнение скоростной работы на пневматической груше, выполнение: нанесение максимально быстрых ударов (прямых, боковых, снизу) непрерывно в течение 10 мин. Выполнять 2-3 подхода. Сохранять точность и внимание.
12. Выполнение скоростной работы на пунктболе, выполнение: нанесение максимально быстрых ударов (прямых, боковых) непрерывно в течение 10 мин. Выполнять 2-3 подхода. Сохранять точность и внимание.
13. Работа со скакалкой, выполнение: прыжки со сменой ритма; 10 секунд максимально быстро, 30 с в спокойном темпе, чередуя, таким образом, выполнение в течение 10 мин.
14. Силовая гимнастика с отягощением собственным телом в течение 20мин.