

В.А. Лосев, Ж.А.Скнарь,
В.Е. Позняк, В.Г. Кондратенко

Технико-тактическая подготовка в спортив- ных единоборствах



В.А. Лосев, Ж.А. Скнаръ, В.Е. Позняк, В.Г. Кондратенко

**Технико-тактическая
подготовка в спортивных
единоборствах**

Методические рекомендации

УДК 796.8(075.8)
ББК 75.7я73
Т 38

Авторы: старший преподаватель кафедры спортивных игр и гимнастики УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **В.А. Лосев**; преподаватель кафедры спортивных игр и гимнастики УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **Ж.А. Скарь**; тренер-преподаватель по боксу спортивного клуба облсовета «Динамо» **В.Е. Позняк**; заслуженный тренер СССР по боксу **В.Г. Кондратенко**

Рецензент: заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, доцент **Г.Б. Шацкий**

В предлагаемых методических рекомендациях описаны некоторые подходы к индивидуальной подготовке спортсменов на основе педагогического наблюдения, опыта тренеров высокого класса, анализа научно-методических изданий по данному вопросу.

Предназначаются для студентов факультета физической культуры и спорта, групп повышения спортивного мастерства, а также для практической работы специалистов в детских спортивных школах.

УДК 796.8(075.8)
ББК 75.7я73

©Лосев В.А., Скарь Ж.А., Позняк В.Е., Кондратенко В.Г., 2005
©УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2005

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации по индивидуализации технической и тактической подготовки в спортивных единоборствах направлены на овладение студентами факультета физической культуры и спорта системой научно-методических знаний, необходимых для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным единоборствам. В данном пособии используется опыт специалистов по многим видам единоборств и боевых искусств, пособие включает в себя методические схемы обучения студентов, это обеспечивает возможность подготовки специалистов не только для общеобразовательных школ, ДЮСШ, а также инструкторов по спортивным единоборствам в армии, в ведомствах.

Индивидуальный подход к технико-тактической подготовке обеспечивает индивидуальное своеобразие в развитии детей и студентов, дает возможность максимального развития всех имеющихся у спортсменов способностей, направлен на практическое изучение методики проведения занятий с включением упражнений на развитие быстроты движений, скорости, внимания, гибкости. Овладевая школой единоборств, повышая уровень общефизической и технической подготовки, у студентов формируется творческое отношение к единоборствам, они приобретают навыки и умения в обучении населения прикладным приемам самообороны, общеразвивающим и специальным упражнениям, учатся анализировать и оценивать технику, пробуждать интерес школьников ко всему новому.

С целью повышения качества учебного процесса на занятиях рекомендуется использовать видеоматериалы и другие наглядные пособия и технические средства обучения в качестве просмотра соревнований с участием сильнейших мастеров мира, Европы, Республики Беларусь и России.

ВИДЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Важным фактором повышения спортивного мастерства студентов является совершенствование процесса индивидуальной подготовки. Однако качественное управление индивидуальной подготовкой невозможно без знания структуры и путей формирования индивидуальной манеры ведения боя, технической и тактической подготовки спортсменов занимающихся кикбоксингом и тайландским боксом.

ТАИЛАНДСКИЙ БОКС – наиболее жесткая система единоборства. Спортсмен может все части тела использовать для ударов, включая традиционные удары руками и ногами, удары коленями, локтями, стопой, разрешены броски и подсечки. Основы тайландского бокса – в умении работать (нападать и защищаться) бедром, коленом. Поединок состоит из 3 раундов по 2 минуты. Один из древнейших видов спорта, сформировался в систему боевого единоборства к XIV веку. Колыбель тайландского бокса (муай – тай) – Королевство Таиланд, где он является национальным видом спорта и им занимаются более 100 тысяч любителей и более 10 тысяч профессионалов. С 1990 года активно развивается в Республике Беларусь. С 2002 года вошел в спартакиаду вузов Республики Беларусь и пользуется огромным успехом, на последней спартакиаде 23–27 ноября 2005 года участвовало 24 вуза Республики Беларусь.

КИКБОКСИНГ – вид спортивного единоборства, в котором спортсмены, выступая в боксерских перчатках, наносят удары руками и ногами на ринге. Кикбоксинг представляет собой синтез наиболее эффективных систем самозащиты в Европе и США как альтернатива восточным единоборствам.

Под термином «Кикбоксинг» в настоящее время понимается система специфических упражнений и ряд родственных видов единоборств, основными средствами которых для достижения победы в бою являются удары рукой, ногой, подсечки, броски и т.д.

ТЕХНИКА – система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее рационально приспособленная для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями.

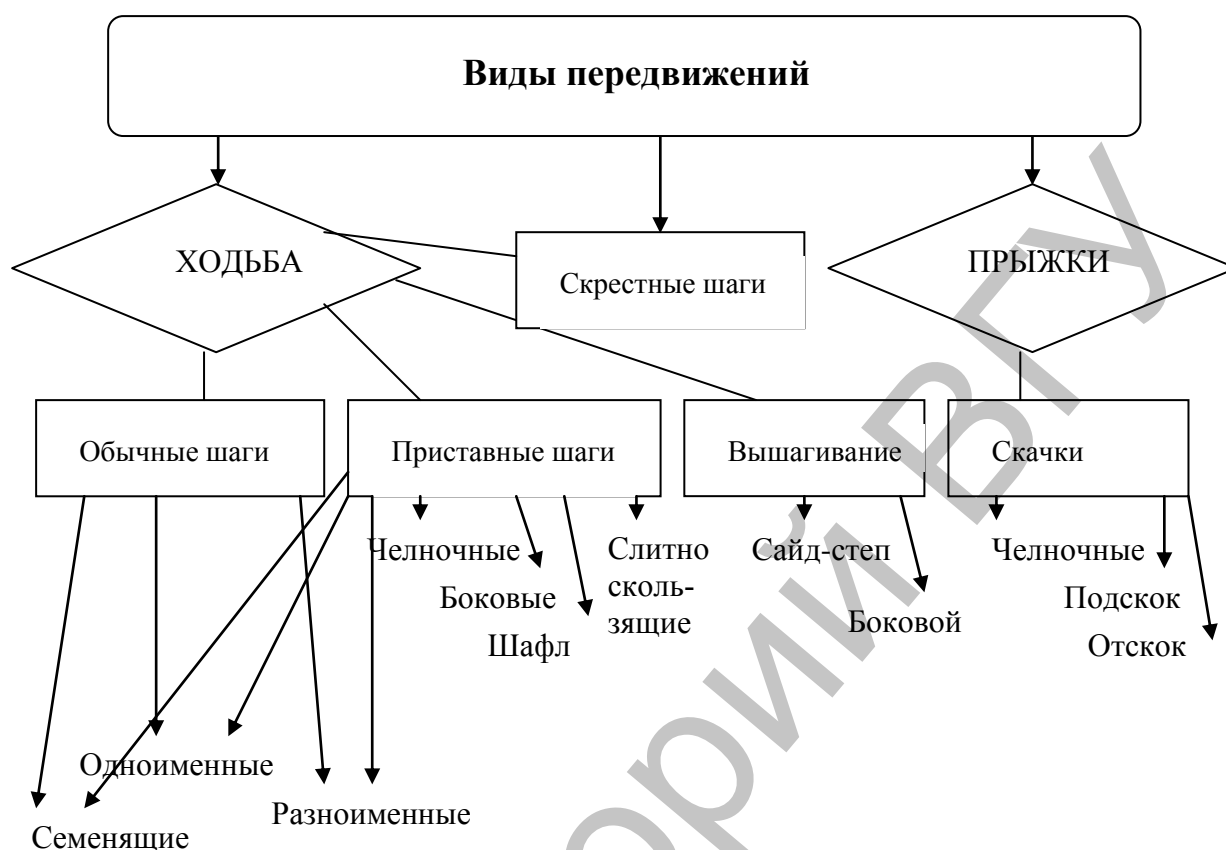
Техника нападения – включает стойки и передвижения, удары и контрудары.

Техника обороны – включает технику передвижений и технику взаимодействия (таблица 1-а).

Технические приемы – система рациональных действий, сходных по своей структуре и направленных на решение однотипных задач.

Боевая стойка – оптимальное расположение звеньев тела человека для решения разнообразных двигательных задач. В зависимости от морфофункциональных и психологических особенностей боевая стойка спортсмена в спортивных единоборствах может быть индивидуальна с учетом индивидуальных особенностей организма спортсмена и степени функциональной асимметрии.

Таблица 1-а



Сегодня мы рассмотрим три формы индивидуализации тренировочного процесса: 1 – совершенствование индивидуальной манеры ведения боя: 2 – совершенствование техники (таблица 1-б): 3 – психологические особенности личности. Исходя из учения И.П. Павлова о типах высшей нервной деятельности, постановку техники и тактики можно строить с учетом различных индивидуально-психологических свойств высшей нервной деятельности спортсмена – силы, подвижности, лабильности, динамичности, а также свойств темперамента. Так например, при наблюдении за студентами группы ПСМ (спортивные единоборства) на различных соревнованиях области, Республики Беларусь, чемпионатах Европы и Мира было видно что спортсмены предпочитали различные тактические схемы ведения боя – атакующий, контратакующий и комбинированный стиль. Изучая взаимосвязь стиля деятельности с комплексом типологических особенностей нервной системы у спортсменов атакующей и контратакующей манеры ведения боя, а также сравнивая личностные особенности студентов, выступающих на соревнованиях и студентов по различным причинам не выступающих, исследуя пути формирования индивидуальной манеры ведения боя, установили, что последняя зависит, в основном, от трех факторов: индивидуально-психологических особенностей, особенностей

телосложения и физических качеств спортсмена. Кроме этого, выявлена разная структура способностей у атакующих и контратакующих спортсменов, спортсмены контратакующей манеры реагируют быстрее, чем спортсмены атакующей манеры ведения боя.

Таблица 1-б

Таблица индивидуализации тренировочного процесса в боксе

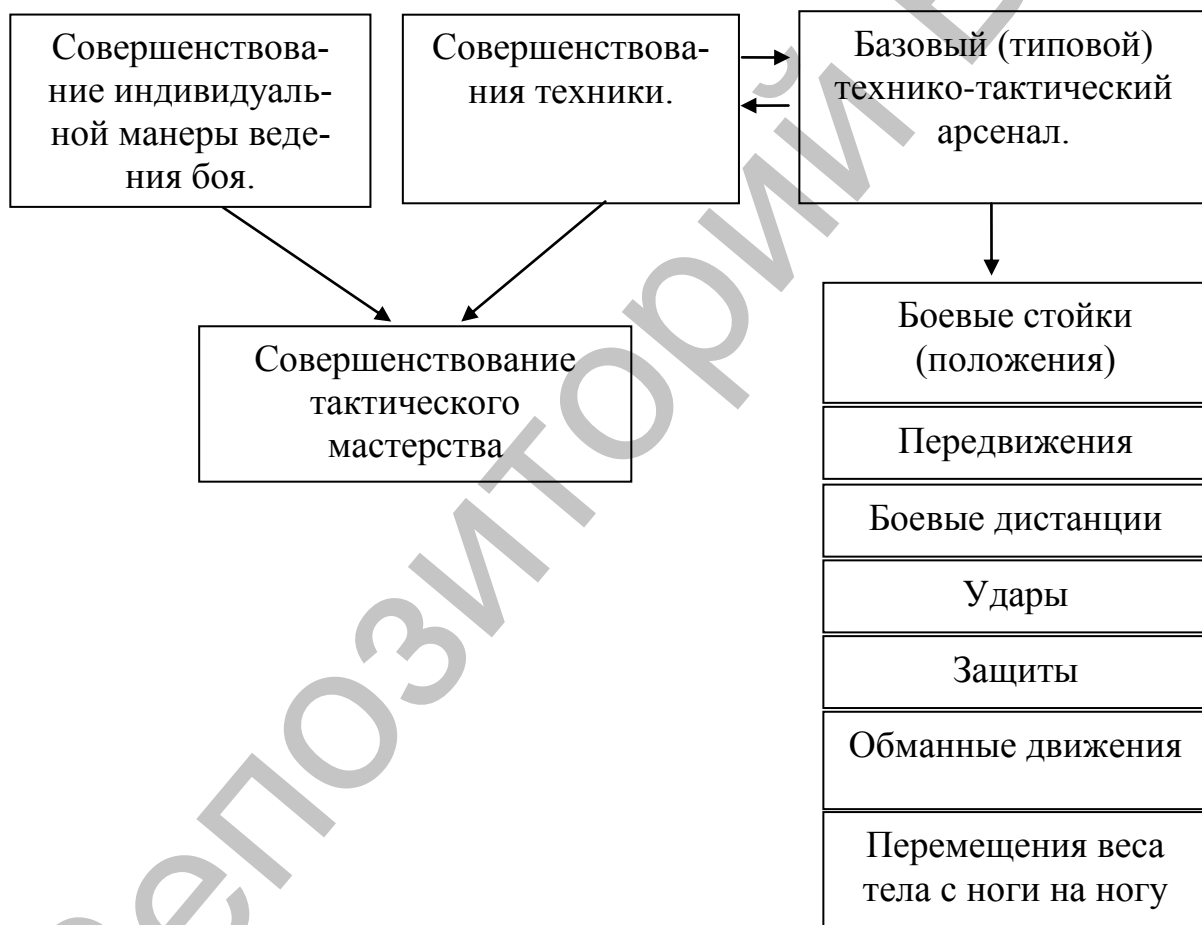


Таблица 2

Факторы, влияющие на совершенствование индивидуальной манеры ведения боя

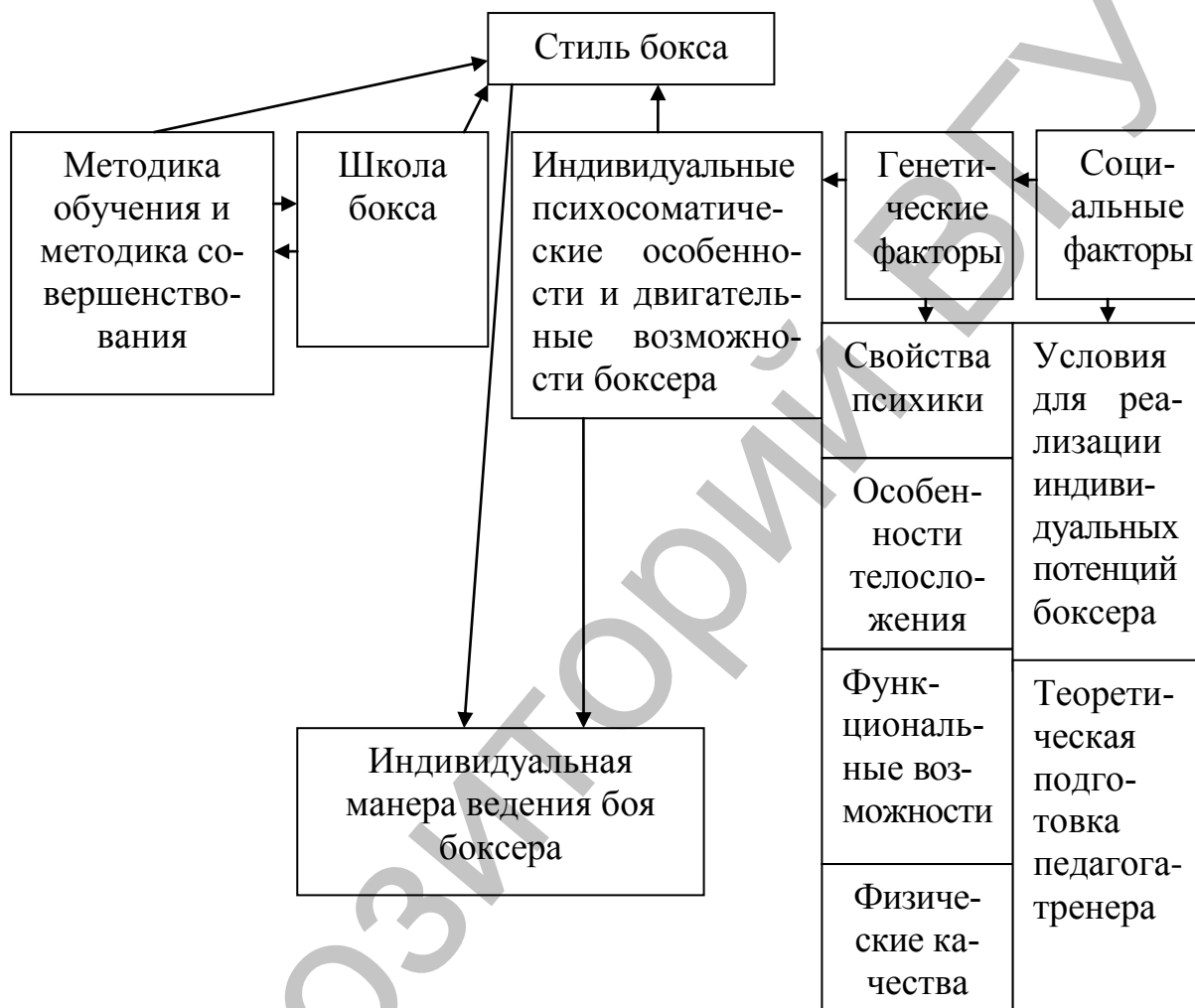


Таблица 3

Компонентный состав тактики боя

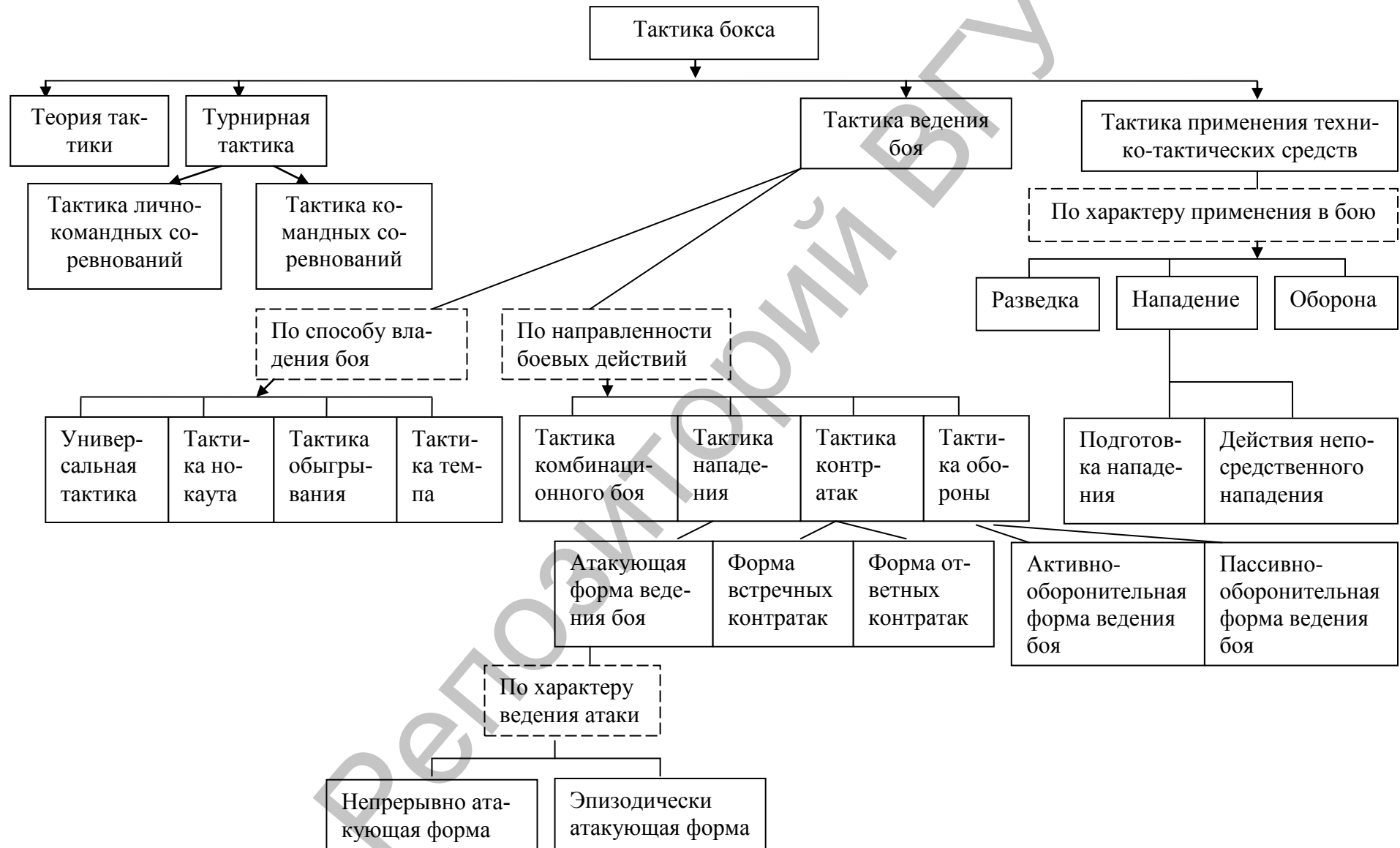
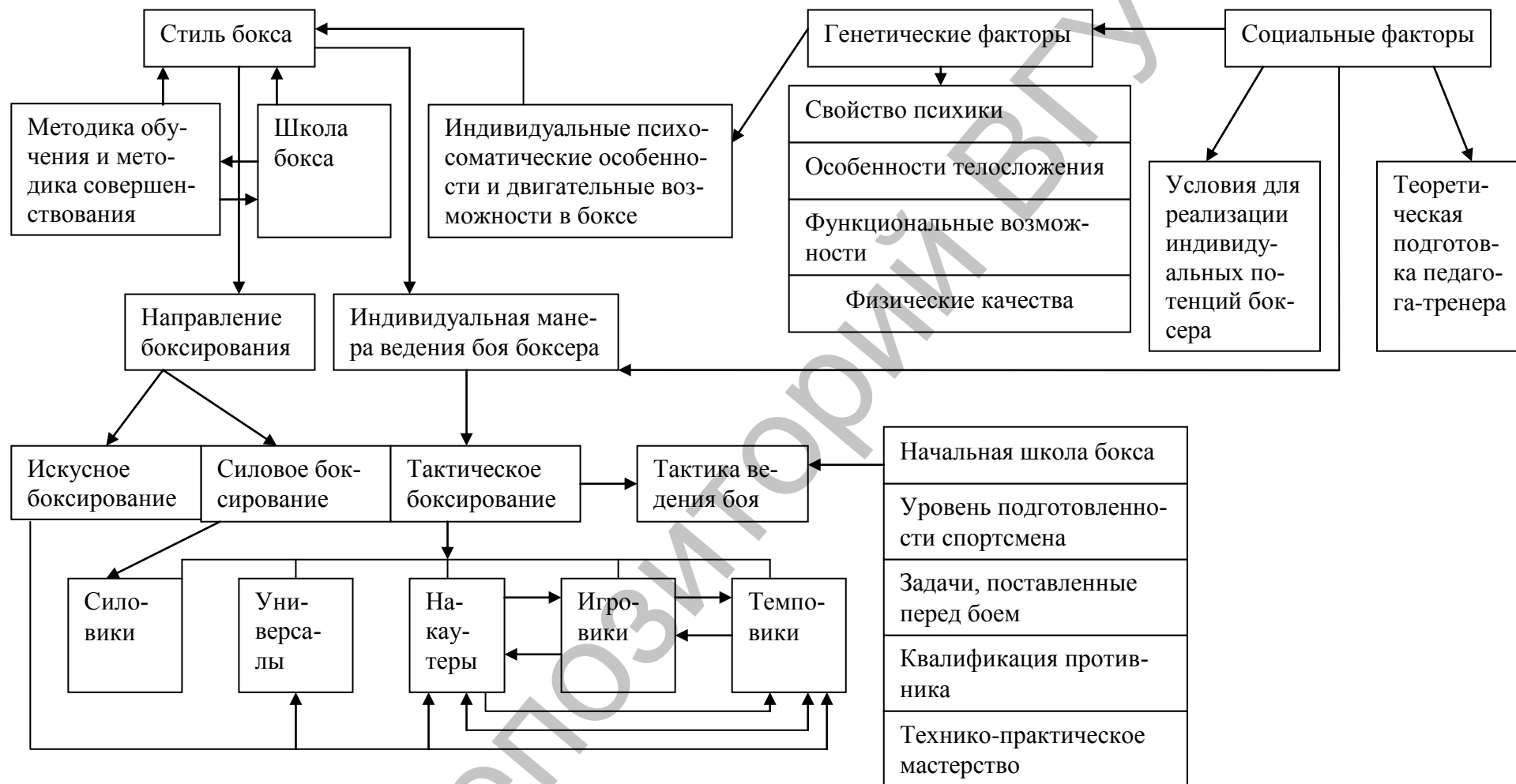


Таблица 4

Пути формирования стиля в боксе, индивидуальной манеры и тактики ведения боя



Изучая оперативное мышление студентов-спортсменов, мы установили, что более высокой степенью быстроты и точности решения задач на оперативное мышление обладают студенты активной контратакующей манеры, затем идут спортсмены атакующего плана и тактики выжидания. Особенности, отличающие спортсменов, предпочитающих тактику атаки или контратаки, можно выделить таким образом (в %):

	<i>Тактика атаки</i>	<i>Тактика контратаки</i>
Прямые удары	60	64
Боковые удары	27	26
Удары снизу	13	10
Подготовительные действия	46	56
Контратакующие действия	21	24
Одиночный удар	50	54
Защитные действия	41	51

Исследования взаимосвязи между манерой ведения боя и временем сложных двигательных реакций показали, что по показателям реакций кик-боксеров можно разделить на атакующих, контратакующих и представителей комбинированной манеры ведения боя.

Из обзора литературы можно заключить, что вопросы становления индивидуальной манеры ведения боя изучены в различных направлениях. Однако хотелось бы обратить внимание на одну из важнейших сторон этого вопроса, которая, по нашему мнению, еще требует своего решения.

Предпосылкой к подобного рода исследованиям является анализ боевых действий кик-боксеров, которые можно разделить на условные тактические типы: «Игровик», «Нокаутер», «Темповик», в основе которой лежит предрасположенность спортсмена в большей степени к той или иной двигательной деятельности.

Подтверждением возможности деления спортсменов на тактические типы служат, в частности, результаты исследования, в которых установлено, что, исходя из способности спортсменов наносить удары по снаряду, за две минуты их можно разделить на три категории: а) боксеры медленного темпа – способные наносить от 200 до 400 ударов, б) боксеры среднего темпа – от 400 до 600 ударов; в) боксеры быстрого темпа – от 600 до 800 ударов.

Различия между представителями разных типов имеются в использовании технического арсенала, силовых и скоростно-силовых показателях, а также в морфологических признаках. Наиболее ярко специфика силовой подготовленности спортсменов разных тактических типов проявляется в различном уровне скоростно-силовой подготовленности и характере взаимосвязи между показателями скоростно-силовой подготовленности. Таким образом можно заключить, что силовая подготовленность боксеров высо-

кой квалификации имеет специфические черты, обусловленные различным соотношением уровней развития физических качеств, которые проявляются в тактической манере ведения боя, в преобладании темпа, силового единоборства или обыгрывания, где двигательные способности спортсмена являются одним из факторов, определяющих манеру ведения боя, и характеризуют его тактический тип.

Учитывая вышеизложенное, необходимо при рассмотрении вопросов совершенствования индивидуальной манеры ведения боя спортсмена исходить из предрасположенности спортсмена в большей степени к той или иной двигательной деятельности.

Атакующая, контратакующая и комбинированная формы ведения боя, по нашему мнению, являются следствием выбора тактики нападения, контратак, обороны или тактики комбинационного боя (схема 3) и не являются факторами, определяющими манеру ведения боя боксера.

В процессе общения со студентами спортсменами, беседах со специалистами, стало понятно, что склонность атаковать или контратаковать присуща боксерам различных тактических типов (таблица 1-б), а также во многом зависит от мастерства и квалификации противника.

Обобщая вышеизложенное, можно сформулировать два направления исследования индивидуальной манеры ведения боя спортсменов различных тактических типов (темповиков, игровиков, нокаутеров): 1) манера, как система приемов и способов действия, обусловленная свойствами нервной системы и темперамента; 2) манера, как система определенных способов и форм ведения поединка, обусловленная двигательными способностями на данный момент.

Анализ научно-методической литературы показал, что теоретического уточнения требуют такие понятия, как стиль бокса, школа бокса, индивидуальная манера ведения боя, тактика бокса.

Уточним основные терминологические положения, связанные с этим теоретическим исследованием и его обсуждением (схемы 2, 4).

Стиль бокса – это совокупность специфических технико-тактических черт, характеризующих национальные школы бокса, либо отдельных выдающихся тренеров или коллективов. Формирование стиля бокса в основном обусловлено особенностями методики обучения и совершенствования спортсмена. Частным проявлением стиля в боксе является индивидуальная манера ведения боя.

Школа бокса – комплекс специальных имитационных упражнений типа «бой с тенью», сопровождающихся обусловленными заданиями и командами тренера при выполнении.

Под индивидуальной манерой ведения боя боксера мы понимаем склонность спортсмена к определенным способам ведения поединка. Индивидуальная манера ведения боя обусловлена генетически заданными

особенностями, такими как свойства психики, особенности телосложения, а также уровнем развития физических качеств спортсмена.

Так студент в весе до 81кг и сравнительно небольшим ростом побеждал у своих соперников с более высоким ростом, после того когда ему давали задание с учетом его особенностей, и на соревнованиях Республики Беларусь в 2004, 2005 годах при жесткой конкуренции до 18 человек в весе всегда попадал в финальную тройку.

Особенности физических качеств и природных данных спортсмена проявляются в технике выполнения приемов и потому, когда традиционный навязываемый стиль бокса не адекватен психосоматическому статусу боксера, происходит противоречие.

Таким образом, индивидуальная манера ведения боя определяет тактический тип боксера, различия между которыми проявляются, в первую очередь, в тактике ведения боя, которая специфична у представителей разных типов. Существование боксеров какого-либо тактического типа в «чистом» виде (исключая универсалов) является недостатком методики их обучения и совершенствования.

При доминирующем развитии специфических для своего типа способностей, необходимо в тренировочном процессе отрабатывать различные тактические схемы, присущие представителям других тактических типов.

Это положение иллюстрируется на схеме 4 взаимными связями между тактическими типами боксеров.

Таким образом, можно считать, что в боксе существуют следующие типы боксеров: игровик-нокаутер, игровик-темповик, нокаутер-игровик, нокаутер-темповик, темповик-игровик, темповик-нокаутер, а также боксеры-универсалы.

ТАКТИКА БОКСА

Тактика – раздел подготовки спортсмена, теория ведения спортивной борьбы на ринге и ее практическая реализация в соответствии со складывающейся ситуацией. Совокупность приемов и средств, применяемых для достижения победы, основанная на расчете реальных возможностей спортсмена и его соперников. Подчиненная часть стратегии.

В учебном пособии под *тактикой бокса* понимается искусство ведения боя на ринге, рациональное использование боевых средств для достижения победы. Искусством применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками определяется тактика бокса в работе. Как способ ведения боя, в котором представлены в единстве с теорией, техникой бокса, физической, функциональной и волевой под-

готовленностью, и все эти факторы проявляются непосредственно в боевых действиях.

Под *тактикой бокса* следует понимать учение о целесообразных способах ведения боксерского поединка, включающее теорию и практику ведения боя, подготовку и выполнение различных технико-тактических действий в бою. Исходя из этого, в тактике бокса можно выделить четыре основных и самостоятельных раздела:

- теория тактики бокса;
- турнирная тактика;
- тактика ведения боя;
- тактика применения технико-тактических средств (таблица 3). При таком подходе к определению сущности тактики бокса четко вырисовываются компоненты, ее составляющие. Каждому из этих разделов тактики бокса необходимо обучать в процессе подготовки боксеров от новичка до спортсмена высшей квалификации.

Теория тактики бокса – учение о сложных многоплановых изменениях, связанных с образованием у человека новых действий, образов, понятий. Теория тактики бокса раскрывает способы ведения всех видов боевых действий против разных противников, а также подготовительные действия к проведению различных технико-тактических комбинаций.

Изучение тактики бокса осуществляется с помощью теоретических занятий по тактике, а также во время технико-тактических практических занятий, являющихся одной из основных форм обучения и совершенствования боксеров тактике ведения боя.

Практические технико-тактические занятия применяются также для отработки техники выполнения различных приемов и действий при решении разных тактических задач.

Турнирная тактика: а) рациональное распределение сил спортсмена на протяжении турнира; б) отбор участников в команду и расстановка их по весовым категориям с целью достижения общей победы.

Тактика ведения боя – совокупность способов применения технического арсенала в соответствии с задачами поединка, а также с учетом индивидуальных особенностей противника и уровня своей подготовленности. Тактика ведения боя по способу ведения боя и по направленности боевых действий делится на различные виды, которые, в свою очередь, делятся на разные формы тактики ведения боя (см. таблицу 3).

Тактика применения технико-тактически средств – целесообразное применение спортсменом своего технического арсенала, исходя из конкретно сложившейся боевой ситуации. Она заключается в умелом использовании спортсменом боевой ситуации, а также умении создавать благоприятные условия с целью эффективного применения технического арсенала.

Совершенствование в тактике ведения боя тесно связано с технической подготовкой боксера. Выбранная тактика ведения боя реализуется в поединках посредством применения разнообразного индивидуально технико-тактического арсенала. В связи с этим необходимо всегда помнить, что формирование тактики ведения боя должно идти параллельно с обучением боксера элементам техники и начинаться уже при изучении основ техники бокса. Это позволит в дальнейшем связать элементы техники и тактические действия, имеющие важное значение для достижения победы на ринге.

Разнообразный технико-тактический арсенал является основным средством тактики ведения боя боксера, необходимым условием для решения в бою тактических задач. В связи с этим тактическое мастерство во многом обусловлено объемом технико-тактических средств, которым владеет спортсмен.

Постоянное совершенствование и обогащение техники – основное условие роста тактического мастерства боксеров, ограниченность же технического арсенала сужает возможности спортсмена, делает его действия однообразными.

Для старой школы бокса характерна гибкая и разнообразная тактика ведения боя, основанная на искусном обыгрывании противника и опирающаяся на отличную технику и высокий уровень развития физических и волевых качеств.

Все указанные в таблице 3 виды тактики ведения боя входят в содержание поединка. Это основные разновидности тактических действий, которыми должен владеть каждый боксер. В поединке перед ним стоит важная задача – выбор и применение тактики, которая является оптимальной по отношению к данному противнику, а также в большей степени соответствует обстановке боя в данный момент. Однако в зависимости от уровня своей подготовленности и пределов изученной техники, степени развития физических качеств, функциональных возможностей и особенностей психики, а также квалификации противника, спортсмен применяет в бою ту или иную тактику ведения боя.

Боксеры-универсалы в совершенстве владеют всеми разновидностями тактических действий, т.е. с равным успехом применяют в бою и тактику нокаута, обыгрывания и темпа, а также тактику комбинационного боя. Тактика универсала основана на разносторонней тактической подготовленности боксера и высоком уровне развития физических и волевых качеств. Универсалы отличаются значительной степенью развития специальных двигательных качеств, присущих представителям различных тактических типов. Тактическая подготовка включает в себя развитие наблюдательности, сообразительности, расторопности.

Разрабатывая программу тактической подготовки для студентов вуза, необходимо понимать что радикальное средство овладения спортивной

тактикой – участие в большом количестве соревнований, разных по условиям, составу участников, масштабу – именно в соревнованиях студенты приобретают опыт, который помогает найти для себя лучшую форму действий и поведения в целом учитывая особенности своей психики, практическую и теоретическую подготовленность, т.е. запас практических умений и теоретических знаний в сфере тактики бокса, которыми обладает спортсмен.

Тактическая подготовка боксеров, независимо от уровня их мастерства и квалификации, должна включать изучение всех четырех разделов тактики бокса.

КРАТКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Путь овладения техникой и тактикой лежит через анализ изученного материала.
2. Ритм упражнения, темп – важное условие достижения высоких результатов.
3. Овладение координацией дыхания и движением.
4. Правильное выполнение техники расслабления и усилия.
5. Овладение тактикой следует вести в органической связи с техникой сохраняя контроль за упражнением.
6. Включать в систему подготовки упражнения вспомогательного характера, которые позволяют пассивно и пассивно-активно выполнять отдельные детали техники «тренажеры и др.».

Примерные комплексы развития силовой подготовки (для спортсменов боксеров, кикбоксеров)

Тренировочный комплекс № 1

1. Жим штанги на скамейке с опорой на спину под 45°, хват средний.
2. Жим штанги сидя (без опоры спиной) попеременно от груди и с плеч (хват средний).
3. Подтягивание на перекладине широким хватом за голову.
4. Подъем гантелей через стороны вверх.
5. Подъем гантелей в стороны, туловище наклонено вперед.
6. Тяга штанги к паху, туловище наклонено вперед, хват шире среднего.
7. Отведение гантели назад, туловище наклонено вперед, плечо вдоль туловища (разгибание в локтевом суставе).

Тренировочный комплекс № 2

1. Жим штанги лежа средним хватом.
2. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.
3. Жим штанги из-за головы узким хватом, локти подняты вверх (разгибание в локтевом суставе).
4. Пресс: подъем ног в висе на шведской стенке за голову.
5. Пресс: повороты туловища в стороны сед на скамейке с металлической палкой на плечах.
6. Пресс: подъем туловища через упор, ноги закреплены.
7. Жим штанги лежа узким хватом от груди.
8. Протяжка штанги из-за головы до уровня груди лежа на скамейке.
9. Пресс: подъем туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены на шведской стенке, бедро перпендикулярно полу.

Тренировочный комплекс № 3

1. Жим штанги лежа широким хватом.
2. Разведение рук с гантелями в стороны и подъем их вверх лежа на спине.
3. Приседание со штангой на плечах.
4. Жим сидя на скамейке с опорой на спинку под 45°, хват широкий.
5. Приседание со штангой на плечах в ножницах, впереди стоящая нога на возвышении, туловище держать прямо.

Тренировочный комплекс № 4

1. Протяжка узким хватом стоя к подбородку.
2. Подъем штанги на бицепс стоя хватом снизу.
3. Жим штанги из-за головы узким хватом.
4. Подъем штанги на бицепс стоя в наклоне вперед, таз поднят, локти в упоре в коленные суставы, хватом снизу.
5. Пресс: подъем туловища через упор, ноги закреплены.
6. Пресс: подъем ног вверх лежа на скамейке против отбрасывающего движением партнера их вниз.
7. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.
8. Повороты туловища в стороны с диском в руках при движении вперед (поворот выполняется в сторону выносимой вперед ноги).
9. Стоя, колени в стороны, наклон туловища вперед, упор локтем во внутреннюю часть бедра, подъем гантели на бицепс.

Тренировочные комплексы специализированной силовой подготовки

Тренировочный комплекс № 1

1. Жим штанги сидя с плач из-за головы широким хватом.
2. Жим штанги сидя на скамейке с опорой спиной на спинку под 45°, хват средний.
3. Протяжка гири двумя руками вверх на выпрямленные руки.
4. Перенос гири (диска от штанги) в стороны через выпрямленные руки вверх.
5. Из и.п. стоя на коленях метание медицинбола (утяжеленного мяча) вверх-назад.
6. Из и.п. лежа на спине, медицинбол за головой, одновременным сгибанием ног и туловища, метание медицинбола вперед.
7. Протяжка штанги до уровня груди.
8. Подъем штанги стоя до уровня груди и толчок штанги руками вперед до их выпрямления, возвращение к груди и опускание вниз на выпрямленные руки.
9. Из и.п. стоя на коленях метание медицинбола из-за головы в стену.

Тренировочный комплекс № 2

1. Жим штанги лежа широким хватом.
2. Жим штанги лежа нормальным хватом с толчком от груди.
3. Подъем штанги стоя на бицепс широким хватом до уровня лба.
4. Подъем гантелей стоя на бицепс (повтор боксерских движений) на скорость.
5. Отталкивание стоя штанги от груди вперед.
6. Жим лежа (ото лба).
7. Подъем гантелей на бицепс на скамейке через стороны к плечам.
8. Отжимание от брусьев в упоре.
9. Отжимание от пола с хлопком перед грудью.

Тренировочный комплекс № 3

1. Отжимание в упоре на параллельных брусьях. Упражнение выполняется толчком 2-х рук, при необходимости правильного выполнения данного упражнения допускается уменьшение амплитуды.
2. Отжимание от пола с перебрасыванием тела через небольшое возвышение.
3. Стоя в небольшом наклоне вперед, медицинбол перед грудью, локти в стороны, отбрасывание мяча в пол (разгибание в локтевых суставах).
4. Приседания со штангой на плечах с выпрыгиванием из глубокого приседа.

5. Перепрыгивание боком, через небольшое возвышение с отягощением на плечах.
6. Подъем ног в вися на перекладине.
7. Пресс: подъем туловища у шведской стенки, ноги закреплены, туловище поднимается до горизонтального положения.
8. Повороты туловища в стороны стоя на скамейке с отклонением туловища назад под 45°.
9. В движении вперед на каждый шаг повороты туловища с наклоном к ноге, диск в руках с последующим выпрямлением и наклоном к другой ноге (с имитацией боксерских движений).
10. И.п. ноги на ширине плеч, диск внизу у правого бедра сбоку, вынести руками диск вверх-вперед и перенести к левому боку.

Тренировочный комплекс № 4

1. Подтягивание на перекладине широким хватом за голову.
2. Жим штанги сидя на скамейке с опорой спиной на спинку под 45° с отталкивающим движением руками.
3. Тяга штанги в наклоне к паху.
4. Протяжка штанги до уровня груди.
5. Выпад правой вперед с наклоном туловища вправо, диск у бедра, перенос отягощений через колено к правому бедру с выбрасыванием рук вперед.
6. Руки с гантелями перед грудью, локти согнуты, с продвижением вперед на каждый шаг поворот туловища с имитацией ударных движений руками.
7. Стоя, руки перед грудью, бой с тенью, гантели в руках.
8. Стоя, металлическая палка на плечах, хват широкий кроль на спине с акцентированием ударных моментов.
9. И.п. диск у правого бедра, другой вверх с акцентом удара перенести к левому бедру.
10. Пресс: ноги вверху, закреплены на наклонной доске, руки за головой, подъем туловища с поворотом.

Примерные комплексы упражнений «стретчинга»

Тренировочный комплекс № 1

- И.п. – лежа на животе, руки вверх;
1 – потянуться;
2–3 – держать;
4 – И.п.

И.п. – сед согнув ноги скрестно, руки на бедрах;
1 – руки вверх в замок, потянуться;
2–3 – держать;
4 – И.п.

И.п. – сед ноги врозь;
1 – наклон к правой ноге;
2–3 – держать;
4 – И.п.

То же, к левой.

И.п. – упор лежа сзади;
1 – согнуть правую вперед;
2 – И.п.;
3–4 – то же, левой.

И.п. – лежа на спине, руки в сторону;
1 – ноги вперед;
2 – ноги слева, на пол;
3 – ноги вперед;
4 – И.п.;
5–8 – то же, в другую сторону.

И.п. – сед;
1 – наклон вперед, руки вверх;
2–3 – держать;
4 – И.п.

И.п. – о.с. руки на пояс;
1 – присед на полной ступне, руки вперед;
2–3 – держать;
4 – И.п.

И.п. – выпад правой, масса тела на впереди стоящей ноге, руки на бедрах;
1–3 – три пружинистых движения;
4 – И.п.
5–8 – то же, другой ногой.

Тренировочный комплекс № 2

И.п. – о.с., руки за голову «в замок»;
1–2 – наклон головы назад;
3–4 – И.п.;

5–6 – наклон головы вперед;
7–8 – И.п.

И.п. – о.с. руки вверху «в замок», ладони наружу;
1–2 – два наклона вправо;
3–4 – то же влево;

И.п. – о.с., руки перед грудью;
1–2 – отведение рук назад;
3 – держать;
4 – И.п.

И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс;
1–3 – наклон вперед с постепенным фиксированием кистей у стоп;
4 – И.п.

И.п. – сед согнув ноги;
1 – коленями коснуться пола слева;
2 – И.п.;
3–4 – то же, в другую сторону.

И.п. – лежа на спине согнув ноги, руки в стороны;
1 – коленями коснуться пола слева (плечи от пола не отрывать);
2 – И.п.;
3–4 – то же, в другую сторону.

И.п. – сед на пятках, упор руками сзади;
1 – прогнуться, не отрывая рук;
2–3 – держать;
4 – И.п.

И.п. – лежа на спине, руки вверх;
1 – правую ногу вперед, взяться за голеностоп;
2 – И.п.
3–4 – то же с другой ноги.

И.п. – о.с.;
1 – наклон с захватом;
2–3 – держать;
4 – И.п.

Комплекс упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и профилактики плоскостопия

1. Упражнения в положении лежа или сидя

1. Хватательные движения пальцами ног – 30 раз.
2. Максимальное сгибание 1-го пальца – 30 раз.
3. Максимальное сгибание 5-го пальца – 30 раз.
4. Повторить предыдущие упражнения, но в изометрическом режиме: 10–15 сек – напряжение, 15–20 сек – расслабление.
5. Супинация и пронация, причем движения совершаются только в голеностопном суставе – 20 раз.
6. Сгибание и разгибание стоп в голеностопном суставе – 20 раз.
7. Круговые движения стоп в голеностопном суставе – 20 раз.
8. Скольжение стопами вперед и назад с помощью пальцев – 2 мин.
9. Собираение пальцами ног матерчатого коврика в складки – 3 мин.
10. Катание палки стопами:
 - палка расположена в поперечном направлении – 2 мин;
 - палка расположена в продольном направлении.

2. Упражнения в положении стоя

1. Подъем на носках с напряжением подошвенных мышц – 15–20 раз.
2. То же, стоя на одной ноге – 7–10 раз.
3. Сближение плюсневой и пяточной области с напряжением продольных сводов – 15–20 раз.
4. То же, поочередно стоя на внутреннем и наружном сводах.
5. Скользящее движение вперед за счет пальцев ног – 3 мин.
6. Перекат с пятки на носок и обратно – 20 раз.
7. То же, с упором на наружный и внутренний край стопы.
7. Переступания на палке с опорой на различные отделы стопы – 2 мин.

3. Упражнения в движении

1. Пружинящие бег и ходьба с преимущественным отталкиванием вверх и вперед плюсневой областью стопы.
2. Ходьба с изометрическим напряжением подошвенных мышц стопы.
3. То же, с опорой на пятки, внутренний и наружный своды.
4. Передвижения с активным отталкиванием стопой и различной работой ног: с носка на носок, с носка на пятку.

Наряду с упражнениями рекомендуется выполнять следующие мероприятия:

1. *Самомассаж стоп.*

Методика. Массаж стопы начинают с обхватывающего поглаживания двумя руками в направлении от пальцев к голеностопному суставу. Массируя правую стопу, правая рука проходит по тыльной поверхности стопы, а левая движется параллельно, воздействуя на подошву. Растирание выполняют со стороны подошвы граблеобразным приемом; на тыльной поверхности применяется растирание концами пальцев, штрихование и кругообразные растирания пальцами с отягощением. Далее применяют сдвигание межкостных мышц и щипцеобразное разминание наружного и внутреннего краев стопы. После этого выполняют поколачивание, похлопывание. Заканчивается массаж поглаживанием.

Самомассаж стопы производится в положении сидя – одна нога выпрямлена, а другая согнута в колене и ступней упирается в мягкую подставку. Длительность 10–15 минут.

2. *Контрастные ванны.*

Методика. В один таз наливается горячая воды (температура 35°, с постепенным повышением каждую неделю на 1° до 40-42°), в другой таз наливается холодная вода (температура 20° с постепенным понижением через неделю на 1° до 15°). Сначала ноги помещают в горячую воду на 2–3 мин, а затем на 10 мин – в холодную воду. Такая смена воды производится 2–3 раза. После процедуры стопы тщательно растираются до покраснения. Применяются контрастные ванны вечером, перед сном и после интенсивных, объемных тренировочных нагрузок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белоусов С.Н. Учет индивидуально-психологических особенностей спортсменов для формирования манеры ведения боя. В кн.: Пути повышения мастерства квалифицированных спортсменов. Труды ЛНИИФК. – Л., 1975. – С. 10.
2. Белоусов С.Н., Тихонов Б.Г. К вопросу о манере ведения боя и о некоторых личностных характеристиках боксеров. В материал. XXV конф. по физическому воспитанию студентов Ленинграда. – Л., ЛГУ, 1975. – С. 112.
3. Белоусов С.Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути ее формирования у боксеров. Автореферат кандидатской диссертации. Л., 1976.
4. Верхошанский Ю.В., Филимонов В.И., Никифоров Ю.Б., Джероян Г.О. Специфика скоростно-силовой подготовленности боксеров в связи с особенностями технико-тактического мастерства. «Теория и практика физ. культуры», 1980, № 5. – С. 5.
5. Верхошанский Ю.В., Джероян Г.О., Филимонов В.И. Специфика силовой подготовленности боксеров различных тактических манер ведения боя. В кн.: Бокс. Ежегодник. – М., ФнС, 1980. – С. 24.

6. Градополов К. В. Бокс. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М., ФиС, 1965.
7. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксеров. – М., ФиС, 1970.
8. Джероян Г.О. Тактика бокса. В кн.: Бокс. Учебник для институтов физ. культ. – М., ФиС, 1979, глава III. – С. 54.
9. Благущ П.К. Теория тестирования двигательных способностей. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 164 с.
10. Буриндин А.Г. Методы оценки уровня специальной выносливости в спортивной борьбе. Ж.: Теория и практика физической культуры, 1973, №6.
11. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.– 330 с.
12. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорта, 1983. – 176 с.
13. Волков Л.В. Выбор спортивной специализации. – Киев: Здоровье, 1973.
14. Геселевич В.А., Калмыков С.В. О физической подготовленности 8–10-летних борцов. Материалы 2 научн. конф. – Архангельск, 1974. – С. 55.
15. Гуков Л.К. Спортивное единоборство. – Мн.: Ураджай, 2000. – 303 с.
16. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.– М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
17. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена.– М.: Физкультура и спорт, 1976. – 151 с.
18. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена.– М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
19. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте.– М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
20. Высшая техника каратэ / Под ред. С. Иванов-Катанский.– М.: Торговый дом Гранд, 1997.
21. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс, профилактика.– М.: Наука. 1981.
22. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена.– М.: Физкультура и спорт, 1979.– 224 с.
23. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов.– М.: Физкультура и спорт, 1984. С. 157–168.
24. Розенблат В.В. Проблема утомления.– М.: Медицина, 1975. – 240 с.
25. Щитов В. Бокс для начинающих.– М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 448 с.
26. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте.– М.: Физкультура и спорт, 1980. – 206 с.
27. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
28. Дмитриев А.В., Сергеев С.А. Справочник боксера: Учебно-методическое пособие. – Мн.: РУМЦФВ. – 156 с., ил., табл.