

В.А. Лосев

Спортивные единоборства

Краткий курс лекций

Репозиторий ВГУ

2006

УДК 796.8(075)
ББК 75.7я73
Л79

Автор: старший преподаватель кафедры спортивных игр и гимнастики УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
В.А. Лосев

Рецензент: заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова»,
доцент, кандидат педагогических наук Г.Б. Шацкий

В кратком курсе лекций по дисциплине «Спортивные единоборства» рассматриваются вопросы теории и методики в спортивных единоборствах, излагаются средства и методы воспитания физической и специальной подготовки, раскрываются техника и тактика спортивной подготовки, психологическая подготовка, исторические сведения о возникновении и эволюции спортивных единоборств, в объеме для выполнения требований образовательного стандарта и учебной программы.

Предназначается для студентов факультета физической культуры и спорта, специальность 1 03 02 01 «Физическая культура», специализация 1 03 02 01 03 «Организация физкультурно-оздоровительной работы и туризма».

УДК 796.8(075)
ББК 75.7я73

© Лосев В.А., 2006
© УО «ВГУ им. П.М. Машерова». 2006

Предисловие

Курс дисциплины «Спортивные единоборства» направлен на овладение студентами факультета физической культуры и спорта системой научно-методических знаний, необходимых для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным единоборствам.

При подготовке краткого курса лекций по дисциплине «Спортивные единоборства» использованы разные источники, прежде всего учебники и учебные пособия по теории и методике физического воспитания, литературные источники, а также научные и методические работы опытных специалистов по спортивным единоборствам, это обеспечивает возможность подготовки специалистов не только для общеобразовательных школ, ДЮСШ, а также инструкторов по спортивным единоборствам в армии и ведомствах.

Программа дисциплины включает теоретический раздел, направленный на обеспечение у студентов общих представлений о структуре предмета, основных понятий и формулировок. Раздел включает исторический обзор, технико-тактическую, психологическую, физическую подготовку, методы спортивной подготовки в единоборствах, меры предупреждения травматизма. Тематика раздела направлена на раскрытие многогранного характера подготовки спортсмена в спортивных единоборствах.

Самостоятельная работа студентов предусматривает изучение литературных источников, разработку документов организации и проведения соревнований, способствует углубленному усвоению лекционного материала.

Все формы занятий взаимосвязаны и направлены на формирование у студентов системы знаний, умений и навыков, необходимых в педагогической деятельности для проведения новых нестандартных видов спорта, безусловно развивающих всесторонний и пробуждающий интерес школьников ко всему новому.

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

Данная программа преподавания по дисциплине «Спортивные единоборства» должна обеспечить готовность студентов к работе в дошкольных образовательных учреждениях, оздоровительном и воспитательном направлениях по специальной программе.

История возникновения и развития спортивных единоборств

1. Возникновение и развитие единоборств в древнем мире.
2. Развитие единоборств на территории СНГ.
3. Разновидности спортивных единоборств (бокс, кик-бокс, борьба).
4. Современное состояние спортивных единоборств и боевых искусств. Краткая характеристика.

Литература

1. Лукашев М.Н. И были схватки боевые. – М.: ФиС, 1990.
2. Спортивная борьба: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. А.П. Купцова. – М.: ФиС, 1978.
3. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и институтов физ. культ. (пед. фак.) / Под ред. Г.С. Туманяна. – М.: ФиС, 1985.
4. Соловьев С.М. Чтения и рассказы по истории России. – М.: Правды, 1998.
5. Былины: под ред. В. Базановой. – М.: Худ. издат., 1958.
6. Пушкин А.С. Сказки. Изд. «Урал - Пресс» / Под ред. В.П. Пирожников, 1992.
7. Галькевич А.Б. Фанатик: Роман. – Барановичи: Баранов. укрупн. тип., 2000. – 356 с.
8. Спортивная энциклопедия Беларуси. – Минск: «Белорусская Энциклопедия» имени Петруся Бровки, 2005.
9. Спортивная летопись Витебска. Витебск: УПП Витебская обл. типография 2003 / Сост. В.А. Талай, П.П. Алексеев. – 204 с.

1. Возникновение и развитие единоборств в древнем мире

Борьба – один из самых древних и любимых народом видов физических упражнений народов многих стран, истоки зарождения борьбы – в глубине веков. Человеку приходилось отстаивать участок земли, пойманную птицу, или убитого зверя. Позднее борьба утратила такую узкую направленность и превратилась в комплекс осмысленных действий и стала самобытным средством физического воспитания. Судьбы многих народов решались в многочисленных войнах, а результат часто был обусловлен умением вести борьбу. Широкое развитие борьба получила в период рабовладельческого строя. Об этом свидетельствует, например, знаменитая египетская гробница в поселке Бени Гассан 2600 лет до н.э., на стенах которой изображены различные приемы борьбы. Многие приемы борьбы существуют и по сегодня. Правила древней борьбы разрешали удары руками, борьбу стоя и в партере. На Вавилонском барельефе, дати-

руемым 2000 тысячелетием до н.э., изображен кулачный бой. При раскопках в окрестностях Багдада найдено много плит с изображением кулачных боев. Раскопки Миноского лабиринта показали, что кулачный бой известен еще до возникновения греческого государства в эпоху расцвета Эгейской культуры. Основоположником кулачного боя греки считали Амикуса, который не выпускал из своего государства ни одного чужестранца, не сразившись с ним в кулачном бою. Характерными являются высказывания Сократа, Платона и Аристотеля о кулачном бое, как эстетически красивом виде упражнений смелых и сильных людей. Борьбой увлекались поэты, государственные деятели, писатели. Например, знаменитый математик Пифагор был прекрасным кулачным бойцом и даже участвовал в Олимпийских играх.

Далее в древней Спарте существовала целая система физического воспитания молодежи, где борьба занимала ведущее место, и преподавателей в такие школы назначали руководители государства. Иероглифические записи, относящиеся к 4000 до нашей эры, показывают распространение борьбы по всей долине Нила и Египта, и через Средиземноморье на Ближний Восток.

В Индии 3000 лет назад существовал религиозный танец, который по преданию был рекомендован самим Буддой в качестве средства укрепляющего человека физически и психически способного продлить человеческую жизнь. Танцующие имитировали удары в жизненно важные точки человеческого тела. В истории физической культуры древней Греции и мировой цивилизации, одним из наиболее ярких явлений, несомненно были Олимпийские игры. Всеобщее признание как мероприятие огромной общественно-политической важности олимпийские игры получили в 776 г. до нашей эры. Именно с этого года в Греции вводится счет времени по олимпиадам. Кулачный бой был включен в олимпийскую программу XXIII Олимпийских игр 688 г. до н.э.

Игры проводились по жестким правилам. Участникам запрещалось прибегать к каким-либо недобросовестным приемам боя для достижения победы, подкупать друг друга, наносить друг другу увечья. За соблюдением всех правил должны были следить эладоники (судьи). Устав запрещал выступать на играх только рабам и варварам. Для того чтобы быть допущенным к играм, свободно рожденный грек должен был представить доказательство, что он в течение не менее 10 последних месяцев готовился к состязаниям, повседневно упражняясь. Кроме того, каждому участнику надлежало за месяц до начала игр прибыть в Олимпию и в течение месяца проходить испытания в олимпийской гимназии за счет самого участника.

В числе победителей олимпийских игр были многие выдающиеся люди того времени: математик Пифагор, философ Платон, поэт Пиндар. Известный полководец Милон из Кротона (540–516 гг. до н.э.) установил рекорд, который не побит до нашего времени: в течение 24 лет он был по-

бедителем в шести олимпийских играх. Гиппосфен из Спарты (624–608 гг. до н.э.) победил в пяти олимпиадах. В наши дни даже такой выдающийся спортсмен современности, как белорусский борец А. Медведь, смог победить лишь в трех олимпиадах. О том, какое огромное внимание уделялось физическому воспитанию юношей в Греции, свидетельствует произведение древнегреческого писателя Лукиана (II век до н.э.) – Об упражнении тела.

Анахарсис. Скажи мне, Солон, для чего юноши проделывают у вас все это? Одни из них, перехватившись руками, подставляют друг другу ножку, другие давят и вертят, своих товарищей, валяются вместе в грязи и барахтаются в ней, как свиньи, другие делают тоже самое во дворе, на чистом воздухе, но уже не в грязи, а набросав в яму много песка.

Солон. Это место мы называем гимназией, и оно посвящено Апполону Ликейскому. Возня в грязи называется борьбой, так мы устраиваем состязания, а победивший получает награду.

Анахарсис. Каковы же у вас награды?

Солон. На олимпийских играх венок из дикой маслины, на Истмийских – из сосновых ветвей, в Немее – венок из сельдерея, в Дельфах – яблоки с деревьев, которые посвящены богу.

Анахарсис. Положить столько труда ради яблок и сельдерея и подвергаться опасности, быть задушенным и искалеченным своим противником?

Солон. Но, лучший из людей, мы смотрим не только на, то, что делается. Дороже всего для победителя слава. Ты будешь думать совсем иначе, когда увидишь, как хвалят состязающихся, а победителей считают равными богу.

Анахарсис. Скажи мне, все состязающиеся получают наград?

Солон. Ни в коем случае, из всех лишь один, победивший остальных.

Анахарсис. Итак, для чего вы так заботливо учите юношей с детства и каким образом люди становятся лучше, когда побывают в глине и проделывают все эти упражнения.

Солон. Но более всего мы стараемся, чтобы граждане были прекрасны душой и сильны телом: ибо именно такие люди хорошо живут вместе в мирное время и во время войны спасают государство и охраняют его свободу и счастье. Начальное воспитание мы поручаем матерям, кормилицам так, чтобы с детства с будущими гражданами обращались как со свободными, когда же дети уже начнут понимать прекрасное, в них зародится стыдливость, страх, стремление к добру и тело их окрепнет и покажется нам способным переносить большие нагрузки, тогда только мы начинаем их учить. Нам кажется недостаточным оставить тело и душу детей в таком состоянии, в каком они даны природой. Мы заботимся об их воспитании и обучении, чтобы хорошее стало много лучшим, а плохое изменилось и стало хорошим. И, как я уже сказал, общее благо и высшее счастье государства состоит в том чтобы молодежь оказалась наиболее подготовленной

к мирным занятиям и к войне и была занята самыми полезными для нас делами.

В 394 г. до н.э. по приказу императора Феодосия 1, насаждавшего христианство, олимпийские игры были запрещены. Спустя некоторое время Олимпию разрушили Готы, а в 426 г. до н.э. по приказу Феодосия 2 римляне сожгли храм Зевса – центр олимпийских игр. Прошли тысячи лет, и по инициативе секретаря Спортивного союза Франции Пьера Кубертена в апреле 1896 г. в Афинах вновь вспыхнул олимпийский огонь.

2. Развитие единоборств на территории СНГ

Не менее интересна история развития борьбы на территории СНГ (Украина, Беларусь, Россия). На Руси борьба издавна входила в быт как молодецкая потеха и народное развлечение. Самое яркое время в русской истории – это X–XII века и особенно времена князя Владимира Святославовича – Красно Солнышко – именно это время в истории русский народ хранил в памяти, которая дошла до нас. Он организовывал заставы и крепости против степняков, организовывал народ к борьбе за свою страну. Известный художник Васнецов написал картину «Три богатыря», богатыри в былинах были представлены заступниками народа, и народ их видел людьми высочайшей справедливости, благородства и достоинства. Борьба являлась важным элементом боевой подготовки воина. Хорошие бойцы и хорошие воины при князе Владимире становились князьями и воеводами. Так Илья Муромец выходец из народа хороший борец стал атаманом. Рассмотрим какими именно приемами пользовался известный персонаж. В Былинах так описывается прием, применяемый Ильей Муромцем. Вот Илья переодевшись странником приходит к идолищу поганому и «Хватал его да за ноги. А трапнул его да о кирпичный пол». Сегодня такой бросок имеет название «Бросок захватом двух ног». Так Илья разделяется и с вероломным Сокольниковым: «Да и вызнял его выше могучих плеч,

Опустил он его да о кирпичат пол».

Так же Илья проводит и удержание и уход от него, когда в борьбе с поляницей он упал, а тот запрыгнул к нему на грудь и хотел кинжалом его убить. Теперь Добрыня Никитич и его любимые приемы. Считался воином-интеллектуалом. Это умный дипломат и гуслиар, певец и владеет приемами борьбы.

«Изучился Добрынюшка боротися
Изучился он с крутой, с носка спущать
Прошла про него слава великая».

Так описывается прием передняя подсечка, а тогда бросок именовался «Московским» и была поговорка «Москва бьет с носка», сегодня встречается в борьбе самбо. Об Алеше Поповиче известно мало, недостаточно силен, но напуском смел – это наиболее известные спортсмены тех времен

хотя их было и немало. Иван Годинович – богатырь в борьбе за свою невесту с царем Афромеем, который тоже хотел ее в жены, победил царя приемом «Русский ломок». В русских сказках борются так же и женщины. Былины донесли до нас информацию о Василисе прекрасной, которая спасла своего мужа Новгородца Ставра из плена Киевского князя, переодевшись посланцем из орды, и в борьбе с приближенными князя, который предложил ей побороться, применяла необычные для того времени приемы, сегодня именуемыми рычагами и болевыми приемами, так как после борьбы с Василисой у соперников были поломаны руки и ноги.

Академик Б.А. Рыбаков в своих исследованиях считает, что из-за недостатка сведений трудно выйти к какому-то конкретному человеку, действительно существовавшему в древности сильнейшему борцу, хотя, Илья Муромец, Добрыня и Алеша Попович годятся на роль патронов всех российских борцов, но 100% сведений нет. Их много, но кто...? Самый-самый.

В «Русском музее» г. Санкт-Петербурга хранится картина Григория Угрюмова «Ян Усмарь останавливает быка», в Эрмитаже хранится картина, написанная художником Евграфом Сорокиным «Испытание силы Яна Усмаря». История, которая вдохновила художников на создание этой картины описана так: Князь Владимир вел бои с Хорватами в 993 году, но напали татары и полки Киевские быстро подошли к притоку Днепра – Трубежу (сегодня город в Киевской области «Переяславль-Хмельницкий»). Русские – по правому берегу, и как всегда в истории решались в старину судьбы народов, бой между войсками без поединка не начинался. Татары предложили чистую борьбу без оружия, у русских не было хорошего бойца, и войска стояли друг на против друга неделю. По традиции русского народа – последнего сына в семье не брали на войну. И тут один воин предложил своего сына Яна Кожемяку. Привели к князю Яна, и тот предложил проверить свои силы в борьбе с быком. И когда бык полетел на Яна, то он вырвал ему бок. После этого начался поединок татарина и Яна. Татарин, когда увидел Яна засмеялся, так как тот был меньше ростом, и попытался задавить Яна, но тот был ловок, освободился от захвата и убил татарина. Лермонтов тоже в своей поэме: «Песня про царя Ивана Васильевича, молодого купца Калашникова» описывает момент борьбы. На самом деле это народная песня про Матрюка шурина царя и хромом Потанечке. Хвастался Матрюк перед Иваном Грозным, что он хороший борец, а на Руси нет борцов. Не выдержал И. Грозный таких речей и предложил побороться с хромым мужиком Потаней, тот спросил у царя:

Ой ты гой еси, царь государь
Сметь ли мне Матрюка побороть?

Царь приказывает не только побороть но и советует хромому борцу посрамить хвастуна.

Бей ты Матрюка по ногам,
Чтоб у тебя Матрюк был в руках.

Потаня оказался ловок, чего не ожидал Матрюк – и броском подхватом с захватом одной руки бросил его на землю. Тот от неожиданности не поверил и начал говорить что это не честно не правильно и требовал продолжения, Потаня соглашается и борется без ног, приподнял Кострюка он повыше себя и ударил его о сырую землю коленом прижал, а потом хвастуна поставил на голову и содрал с него одежду – а полуголым Матрюк под хохот поспешил скрыться. Царица сестра Матрюка разгневалась на И. Грозного за обиду брату, нанесенную хромым мужиком. Но царь был доволен и похвалил его так как видел в победе Потанечки честь Москвы. А царице сказал: «У нас – де так Москва любит, а коли у него силы то не было, он бы де не хвастался». В борьбе Потаня применял приемы, бросок захватом ноги, бросок с захватом за волосы.

Потанюшка присправился
За черны кудри сграбился
Воздымал выше дерева шарового
Бросил Кастрюка на сыру землю.

Подобный жесткий бросок описан в книге голландского борца XVII века Николаса Петерса и практиковался в английском боксе. В середине XVII века в России появляются борцы профессионалы и зафиксировано существование сословия борцов, где техника и тактика передавались от отца к сыну, а наиболее хитрые ухватки держались в секрете. Появляются настоящие искусные борцы и говорят: «Борцы в Москве похвальные, молодцы поученные славные, а сама борьба их ученая и сложная требует длительного обучения годов». Выдающийся ученый П.Ф. Лесгафт дал глубокое научное обоснование своей теории «Физического образования», утверждал, что начиная с 12-летнего возраста детям необходимо преподавать метание, прыжки и борьбу, отводя на это одну треть урока, и считал что борьба является хорошей подготовкой для обучения новобранцев в армии. Первые чемпионаты по борьбе среди профессионалов и любителей в России были проведены в 1897 г. В 1912 г. Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх – в Стокгольме. До финала дошел только М. Клейн и занял 2-е место. Из других борцов любителей успеха добивались О. Каплюр 1-е место на первенстве Европы в 1912 г. и Г. Бауман 1-е место на первенстве мира в 1913 г.

Мировую известность получили имена русских спортсменов И. Поддубный, И. Заикина, И. Шемякина, К. Буля, И. Вахтурова, Г. Кашеева. Наибольшего успеха добился И. Поддубный, который стал олицетворением силы, ловкости, скорости и богатырского духа. Начиная с 1905 г., он шесть раз становился чемпионом мира на официальных турнирах среди профессионалов.

3. Разновидности спортивных единоборств. История бокса

Английский кулачный бой в самом начале представлял собой довольно примитивное зрелище. Обычной системой боя было наносить и сносить удары. Тот, кто был сильнее и терпеливее, пользовался наибольшим успехом у зрителей. Личность Джемса Фига заслуженно занимает видное место в истории бокса. Свой путь в боевых искусствах он начал с фехтования на палашах, рапирах и палках, где был выдающимся мастером. Кроме того, Д. Фигг стал первым официальным чемпионом Англии и владел этим титулом с 1719 по 1729 год, он был первым преподавателем кулачного боя, а также организатором призового ринга. Период первых правил. Этот период неразрывно связан с именем Джонса Браутона – чемпиона Англии с 1740 по 1750 год. Он стал основателем современного направления в боксе. Пользуясь не меньшей популярностью, чем Д. Фигг, Д. Браутон превосходил его в боксерском искусстве. Разработанные им правила несколько смягчили грубость практического боя. По этим правилам поединки проводились на ринге (в переводе с английского – «круг»).

Время боя не было разделено на раунды. Раунд считался законченным после падения одного из соперников. Матчи могли длиться от 30 до 70 раундов. Соответственно и продолжительность боя была от 20 минут до 4 часов. Техника бойцов повысилась незначительно и оставалась еще достаточно примитивной. Важнейшими качествами по-прежнему оставались сила и выносливость. Период новой школы бокса. Д. Браутон воспитал немало выдающихся бойцов. Ему принадлежит также изобретение и введение перчаток для тренировок, но в соревнованиях они еще ни применялись.

Чемпионом Англии становится Даниэль Мендоза – одна из наиболее ярких фигур в истории бокса. Прекрасный педагог, обладавший обширными познаниями в теории боя, владевший прекрасной техникой, Д. Мендоза создал новую школу бокса, которая имела многочисленных последователей. Его манера ведения боя поначалу вызывала недоумение и даже недовольство среди тогдашних знатоков бокса. В основу своего стиля он поставил технику, быстроту передвижения, обдуманную тактику. Д. Мендоза провел 32 боя против сильнейших боксеров, что по тем временам следует считать достижением. В условиях боя на голых кулаках список боев у боксеров редко превышал 20. В 1775 году Д. Мендоза уступил свой титул в бою Джону Джексону. С именем Джона Джексона связана целая эпоха в истории бокса, которую историки этого вида спорта называют «золотым веком». Выходец из простонародья, он за счет своей боевой деятельности сумел добиться высокого положения в обществе.

После победы над Д. Мендозой он в течение 3 лет не находил себе соперника. Так и ушел он с ринга непобежденным, имея в своем активе всего 3 проведенных боя. Преподавательская деятельность явилась также

основой его славы испытанного бойца. В спаррингах (тренировочный бой) он показывал чудесные образцы боевого искусства.

Джексону, в частности, приписывается изобретение прямого удара – основы старой английской системы бокса. Он пытался ввести в поединок применение перчаток, чтобы закончить жестокий характер боя, но не нашел поддержки у самих боксеров. Период новых правил «Лондонского призового ринга». Новые правила были разработаны и приняты в 1838 году. Они явились усовершенствованием правил Браутона и действовали до введения перчаток. Бенджамен Коунт – новый чемпион Англии, боксирующий по этим правилам, был типичным представителем стилевого направления в боксе того времени. Строя свою тактику на большей силе и энергии, он совсем не придавал значение защите, да и не умел защищаться. Чемпионское звание он завоевал в 35-раундовом поединке с Уордом, который состоялся в феврале 1841 года. С этого момента в историю бокса вошел «чемпионский пояс» – традиционный переходящий приз. Приз находился у чемпиона до потери им этого звания, фактически до первого поражения. Тот первый пояс был сделан на средства, собранные по подписке среди любителей бокса. Он представлял собой полосу красного бархата, отделанную кожей, с прикрепленными серебряными щитами, на которых выгравировывались имена чемпионов.

Выдающимся бойцом в период боев без перчаток был Том Сойерс, носивший титул чемпиона Англии с 1857 по 1860 год. Сойерс выступал на ринге 12 лет, начиная с 1849 года, и провел 16 боев, в 14 из которых выиграл, одолев сильнейших боксеров того времени. В его времени был утвержден новый чемпионский пояс. По условиям он становился собственностью боксера после трехлетнего пребывания того чемпионом. А чемпион был обязан защищать свое значение против любого из боксеров страны, вызвавшего его на поединок. Сойерс был известен и тем, что организовал и провел первый международный матч с чемпионом Америки Хинэном. Встреча Хинэна с Сойерсом продолжалась 2 часа 6 минут (42 раунда) и завершилась ничейным результатом. Но этот поединок стал последним боем Тома Сойерса. Самый продолжительный бой в истории бокса длился 6 часов 15 минут.

В 1855 году так долго выясняли отношения Келии и Смит. Самый короткий состоялся на Североамериканском континенте в 1886 году и длился всего 30 секунд. Известна и точная дата последнего боя без перчаток. 8 июля 1889 года в американском городе Ричбурге в таком поединке сошлись Салливан и Кильрейн.

Бокс в России по сравнению с тяжелой атлетикой и борьбой был почти неизвестен. Более или менее регулярно занимались боксом лишь небольшие группы любителей в С.-Петербурге, Москве, Киеве, Одессе. В ноябре 1913 г. спортивное общество «Санитас» организовало первое состязание боксеров на звание чемпиона Петербурга и России, в нем участ-

вовало не более десятка боксеров-любителей, зачастую применявших на ринге приемы собственного изобретения. Правил состязаний тогда еще не существовало. Тем не менее, именно с 1913 г. начинается история бокса в нашей стране. Всех известных боксеров России начала XX века можно назвать по именам. Константин Васильевич Градополов в своей книге «Воспоминания боксера» рассказывает о них. Это Эрнест Иванович Лусталло – родоначальник бокса в России. Он начал культивировать бокс в конце XIX века в Петербурге. Обрусевший француз, он окончил жуанвильский Национальный институт спорта и приехал в Россию в девяностых годах XIX века. С тех пор и до конца двадцатых годов уже XX века Лусталло непрерывно вел организаторскую и педагогическую деятельность в области бокса, подготовил первых петербургских боксеров. По его инициативе в 1898 году в России был организован матч между Гвидо Мейером и англичанином Мази. В эту группу входит Иван Барцелович Граве – первый чемпион России, выделявшийся своей технической подготовленностью и мастерством. И. Майер, и Б. Граве умерли в Ленинграде во время блокады. Это Нур Нивманович Алимов (знаменитый Кара Малай) – чемпион России 1915 г. К виднейшим деятелям бокса относится и Аркадий Георгиевич Харлампиев – выдающийся русский боксер, в начале 20-х годов ставший преподавателем бокса в институте физкультуры, заведующим курса бокса, входившего до 1936 г. в объединенную кафедру защиты и нападения. Это Вячеслав Самойлов, ставший в 1920 г. первым преподавателем этого вида спорта в советское время в Главной военной школе физического образования трудящихся. Преподавателем бокса после революции стал также Павел Никифоров – боксер с высокой техникой, чемпион России 1915 года. Не менее интересна история бокса в Республике Беларусь и городе Витебске, где в разные годы проводилось много соревнований различного ранга. К примеру, в открытом первенстве г. Витебска в июне 1962 года участвовало 16 городов РСФСР, БССР, Литвы, Латвии. В 1956 году в Москве прошла первая Спартакиада народов СССР. Команда БССР заняла 4 место. В 1957 году на второй Спартакиаде народов СССР команда БССР заняла 2 место. Шли годы, было подготовлено немало хороших боксеров, таких, как мастер спорта международного класса Ю. Прохоров (сегодня трудится в ВГУ им. П.М. Машерова), тренер В.Г. Кондратенко. И наконец 24 Олимпийские игры 1988 г., г. Сеул. Вячеслав Яновский становится Олимпийским Чемпионом, тренеру В.Г. Кондратенко присвоено звание Заслуженный тренер СССР, почетный гражданин города Витебска. В.Е. Яновский выпускник Витебского пединститута им. С.М. Кирова ФФКиС. В г. Витебске не мало и других боксеров, так Заслуженным тренером Республики Беларусь А. Стрижаком подготовлен участник двух Олимпийских игр в Атланте и Сиднее, двукратный призер чемпионатов Европы С. Быковский, занявший в Сиднее 5 место. Прошло 16 лет и новый успех Республики Беларусь и города Витебска. 28 Олимпийские игры 2004 г.,

Афины, сразу два представителя Республики Беларусь завоевали серебро, студент ВГУ им. П.М. Машерова, член национальной олимпийской команды Республики Беларусь В. Зуев, тренер А. Колчин, присвоено звание Заслуженный тренер Республики Беларусь, и М. Арипгаджиев – выпускник Махачкалинского Педагогического института 2002 г., сегодня гражданин Республики Беларусь, тренера Абдуллабеков, А.В. Гришук.

История кикбоксинга

Кикбоксинг (от англ. 'kick' – бить ногой и 'boxing' – бокс), вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса. По правилам классического кикбоксинга, бой ведется в полный контакт на всех уровнях, т.е. удары наносятся в полную силу в голову и в корпус как руками, так и ногами. Наиболее эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, в сочетании с боксерской техникой рук делают кикбоксинг универсальной и сбалансированной системой. Боксерские навыки, связанные с работой в голову, и возможность атаковать противника с дальней и средней дистанции позволяют кикбоксерам успешно противостоять представителям любых единоборств, практикующих ударную технику. Специфика боев в полный контакт требует от спортсмена особой физической и психологической подготовки. Кикбоксинг представляет собой гармоничный сплав классического английского бокса и каратэ. Этот вид единоборств зародился в середине 70-х годов практически одновременно в США и Западной Европе. Чуть позже в кикбоксинг были добавлены элементы техники из тхэквондо и тайского бокса. С тех пор, кикбоксинг стал и до сего дня является тем боевым искусством, которое наиболее удачно объединило многовековые традиции и опыт Запада и Востока. Еще в античные времена самые, на тот момент, просвещенные греки практиковали очень жесткий вид единоборств, где удары наносились как руками, так и ногами, причем рукам отдавалось некоторое предпочтение. Если на руки наматывались ремни со свинцовыми прокладками, то ноги оставались босыми. В древней Голландии, во времена, описанные в романе о Тиле Уленшпигеле, не редкостью были приглашения своему сопернику помериться силами «в честной драке руками и ногами». Прошли века, и чопорные аристократы-англичане породили бокс, причем изначально не запрещалось наносить удары не только руками, но и ногами и даже головой. Бойцы дрались голыми кулаками, а перчатки использовали лишь на тренировках, что бы зря не калечить суставы. Но постепенно бокс трансформировался и изменялся, становился не таким кровавым и жестоким. Появился ринг (площадка для проведения боя), уменьшилось количество раундов (изначально число их превышало или равнялось 30). И лишь в 1867 году английский бокс превратился в тот вид единоборств, который дожил до современного бокса почти без изме-

нений, когда маркиз Квинсберри сделал боксерские перчатки обязательным атрибутом поединка и ввел другие правила, очень схожие с современными. Удары ногами были запрещены, как бесчестные, и с тех пор более в боксе не использовались. В то время, как в более демократичной Франции продолжали существовать такие виды единоборств, как сават и, где удары ногами занимали свое почетное место. Каратэ вместе с другими трофеями импортировалось в Америку и Европу из побежденной Японии после Второй мировой войны и в начале приживалось с переменным успехом. Возможно, определенным толчком к большей популярности и развитию послужил выход на европейские экраны фильмов с участием Брюса Ли и возрастающая мода на все восточное. И весной (в мае) 1974 года американцем М. Андерсеном и западноберлинским немцем Г. Брукером был организован и проведен Первый европейский турнир по каратэ всех стилей и первая межконтинентальная встреча Европа – США, с участием 88 спортсменов – обладателей черных поясов. Примерно тогда же появился англоязычный термин «кикбоксинг», который можно перевести, как «бокс с пинками», так как было признано преимущество боксерских ударов руками над движениями рук в каратэ.

В период с 1974 по 1985 кикбоксинг начал стремительно развиваться в Европе и Америке. Турниры и Чемпионаты были проведены в Западном Берлине, Лос-Анджелесе, Париже, Милане, Лондоне, Мюнхене, Будапеште, Гарце и многих других городах Италии, Австрии, Германии, Англии, Испании, Америки. С 1985 года берет начало и женский кикбоксинг. Бурный рост и возрастающая популярность породили своих кумиров. Таких, как Бенни «Реактивный» Уркидес, Билл «Супер фут» Уоллес, Доминик Валера, Дон «Дракон» Уилсон, а имена Чака Норриса и Брюса Ли стали известными всему миру. «К-1». Кикбоксинг от японских промоутеров. Встреча К. Абиди и Ф. Боты.

В Советском Союзе первая общественная организация кикбоксинга была организована только в сентябре 1989 года в Киеве, и лишь в 1990 году произошло официальное признание Госкомспортом СССР кикбоксинга, как вида спорта, создание Всесоюзной Федерации кикбоксинга и вступление ее во Всемирную ассоциацию организаций (ВАКО), а так же в ИСКА и ПКО. В 90-х годах множество мировых, европейских чемпионатов и турниров проходит уже в Португалии, Югославии, Болгарии, Турции, Греции, Украине, Прибалтике, России, Марокко, Венгрии. В 2002 году впервые в истории Республики Беларусь проводятся студенческие игры по кикбоксингу и тайландскому боксу. В 2003 году команда ВГУ им. П.М. Машерова занимает 1 место. В 2003, 2004, 2005 годах – 3 место, принимало участие до 24 вузов Республики Беларусь. В октябре 2005 года, во дворце спорта г. Минска произошла историческая встреча, лучшие бойцы Европы против лучших бойцов Республики Беларусь, победила команда Беларуси, на соревнованиях присутствовал президент Республики Беларусь А.Г. Лу-

кашенко, где перед началом выступил и пожелал честных боев праведливого судейства. Успешно выступали на международных соревнованиях и наши студенты, С. Будо стал Чемпионом Европы в Черногории в 2004 году. На сегодняшний день в мире существует множество федераций кикбоксинга, культивирующих как любительский, так и профессиональный кикбоксинг. Наиболее популярные в Мире и России – ВАКО, ИСКА, АЯКСА, ВПКА, ПКО. Одна только ВАКО объединяет более 50 Федераций различных стран, всех континентов и ставится задача добиться включения кикбоксинга в число олимпийских видов спорта в самое ближайшее время.

История вольной борьбы

На международной спортивной арене вольная борьба появилась позже греко-римской (французской) борьбы. Родиной вольной борьбы считается Англия. Позже ее завезли в Америку, где борьба стала развиваться по двум направлениям; борьба, культивируемая среди профессионалов.

На профессиональном ковче эта борьба приняла крайне уродливые формы. В ней разрешались самые дикие приемы: противосуставные захваты, вывертывания суставов, болевые приемы и т.д. Конечно, в основном, борцы-профессионалы симулировали зверства друг над другом, чтобы вызвать постоянный интерес к схваткам – борьба, которую начали культивировать главным образом в колледжах и университетах США (у нас ее называли «вольно-американской любительской борьбой») – Правила международной вольной борьбы сходны именно с этим видом борьбы.

В Америке вольная борьба очень популярна, там обожают сильных людей. Впервые на олимпийских играх соревнования по вольной борьбе состоялись также в США в 1904 г. Участвовали в них только американские борцы – 38 чел. С тех пор Соединенные Штаты традиционно хорошо выступают в борьбе вольного стиля. Американцы выиграли с 1904 г. по 1996 г. на Олимпийских Играх 99 олимпийских медалей – больше, чем любая другая страна. Уже много лет сборная СССР, а теперь сборная России соперничает с очень сильными борцами США. Другими ведущими странами является Иран, где эта борьба – национальный спорт и где борцов почти обожествляют, а также Турция. Некоторые спортивные обозреватели одно время из-за такой популярности вольной борьбы в мире высказывали даже опасение, что МОК может исключить греко-римскую борьбу из программы Олимпийских игр. В Советском Союзе вольная борьба стала развиваться значительно позже классической. Советские борцы не были знакомы с этим видом борьбы. Исключение составляли только борцы из Азербайджана, Армении и Грузии, где национальные виды борьбы имели много общего с техникой международной вольной борьбы. Первый чемпионат страны был проведен в 1945 г. Многие борцы-классики перешли в вольную борьбу, особенно из тех весовых категорий, в которых существовала большая конкуренция. Всесоюзный комитет по делам физической культу-

ры и спорта провел специальный учебный сбор для тренеров, где они впервые изучили сложную технику нового вида борьбы. Развивать вольную борьбу в СССР начали потому, что это был олимпийский вид. За первыми международными выступлениями советских борцов с особым вниманием следил И.В. Сталин – он сам был поклонником борьбы, а победы в тяжелых весовых категориях считал важнейшими и определяющими.

Впервые наши борцы вольного стиля приняли участие в Олимпийских Играх в 1952 г. Главным претендентом на золотую олимпийскую медаль был «северный великан» швед Б. Антонссон. К этому времени он был чемпионом Европы 1946 г., 1949 г. по вольной борьбе, чемпионом мира 1950 г. по классической борьбе, чемпионом мира 1951 г. по вольной борьбе, серебряным призером Олимпийских игр 1948 г. в Лондоне. Ни у кого из западных специалистов и журналистов не было сомнения, что в 1952 г. именно Антонссон станет олимпийским чемпионом. В финале он встретился с талантливым самородком, колхозником из Кахетии А. Мекокишвили. На первом чемпионате СССР в 1945 г. именно Арсен занял первое место и прочно удерживал его несколько лет. Таков путь олимпийского чемпиона 1952 г., так как А. Мекокишвили выиграл финальную схватку, а команда борцов вольного стиля СССР заняла на этих Играх первое место.

Всего с 1952 г. по 1996 г. борцы вольного стиля СССР – России завоевали на олимпийских состязаниях:

1952 г. – 2 золотые, 1 серебряную медали;
1956 г. – 1 золотую;
1960 г. – 2 серебряные, 3 бронзовые;
1964 г. – 2 золотые, 1 серебряную, 2 бронзовые;
1968 г. – 2 золотые, 1 серебряную;
1972 г. – 5 золотых, 2 серебряные и 1 бронзовую;
1976 г. – 5 золотых, 3 серебряных;
1980 г. – 7 золотых, 1 серебряную, 1 бронзовую;
1988 г. – 4 золотые, 3 серебряные, 2 бронзовые;
1992 г. – 3 золотые, 2 серебряные, 2 бронзовые;
1996 г. – 3 золотые, 1 серебряную.

В 1996 г. Россия впервые выступила на Олимпийских играх самостоятельной командой.

Самый титулованный борец вольного стиля Александр Медведь – трехкратный олимпийский чемпион, семикратный чемпион мира. Двукратными олимпийскими чемпионами и шестикратными чемпионами мира являются Сергей Белоглазов и Арсен Фадзаев. Два олимпийских «золота» имеют также Иван Ярыгин, Леван Тедиашвили, Орслан Андиев, Махарбек Хадарцев (в Атланте на Играх 1996 г. Махарбек завоевал еще и серебряную олимпийскую медаль). Эмансипация продолжается, и чемпионаты Европы по вольной борьбе проводятся уже среди женщин.

История греко-римской борьбы

Официальной датой возникновения греко-римской борьбы в России принято считать 1895 год и это связано с именами деятелей любительского спорта В.Ф. Краевским и В.А. Пытлясинским. Первый чемпионат России по греко-римской борьбе был проведен в Петербурге в 1897 году. В нем участвовало восемь борцов. Семь – из Петербурга, один – из Риги. Первым чемпионом России стал Александр Шмелинг (г. Петербург). В следующем 1898 году было разыграно второе первенство страны среди любителей. По званию чемпиона России присуждено не было, так как схватка между А. Шмелингом и Г. Гаккеншмидтом закончилась вничью. Третий любительский чемпионат России состоялся в 1899 году. В финале снова встретились Шмелинг и Гаккеншмидт. В первой схватке между ними определялся победитель предыдущего первенства. На 26-й минуте чистой победы добился Гаккеншмидт. Спустя несколько дней борцы встретились вновь. Положив вторично на лопатки Шмелинга, на 46-й минуте Гаккеншмидт стал чемпионом России и в 1899 году. В этих 3-х любительских чемпионатах борьба проводилась по круговой системе без разделения участников на весовые категории. В дальнейшем до Октябрьской Революции 1917 года было проведено еще четыре чемпионата России в 4-х и 5-ти весовых категориях в 1913 и 1914 годах в Риге. В 1915 году – в Петрограде и Москве. В 1898 г. в Вене (Австрия) состоялся первый чемпионат Европы по греко-римской борьбе среди любителей. Участвовало 11 спортсменов из 3-х стран: Австрии, Германии и России. Соревнования проходили без разделения на весовые категории. Первым чемпионом Европы стал борец из России Георг Гаккеншмидт. На международную олимпийскую арену российские борцы вышли в 1908 году. На IV Олимпийских играх в Лондоне Николай Орлов (до 66 кг) и Александр Петров (тяжелый вес) впервые завоевали серебряные медали. Тяжеловес Александр Петров уступил венгру Рихарду Вейцу, ставшим олимпийским чемпионом, а легковес Николай Орлов в равной схватке проиграл итальянцу Энрико Порро, завоевавшего золотую медаль. На V Олимпийских играх 1912 года в Стокгольме (Швеция) русский борец Мартин Клейн в финале по баллам победил чемпиона мира 1911 года Альфреда Асикайнена и завоевал серебряную медаль. Встреча длилась 10 часов 15 минут и вошла в историю спортивной борьбы как пример необычайной выносливости, силы воли и стойкости. За первое место Клейн должен был бороться со шведским борцом Юханссоном, но из-за повреждения руки Клейн отказался от схватки и занял второе место, а чемпионом Олимпийских игр до 75 кг стал Эдвин Юханссон (Швеция). Первым чемпионом мира среди любителей из русских борцов дореволюционной России стал Георгий Бауман (Петроград). Золотую медаль он завоевал в 1913 году в г. Бреславле (Германия) в весовой категории до 75 кг. В советское время первый чемпионат СССР по греко-римской борьбе со-

стоялся в декабре 1924 года в г. Киеве. Участвовал 41 спортсмен. Звание чемпиона разыгрывалось в пяти весовых категориях. Давалось две схватки по 20 минут. Если борцы за этот срок не добивались чистой победы, признавалась ничья. При наличии технического преимущества борец получал полпобеды, другой – полпоражения. Первыми чемпионами СССР в порядке весовых категорий стали: Алексей Желнин (Ленинград) – легчайший вес; Владимир Иванов (Москва) – легкий вес; Петр Махницкий (Киев) – средний вес; Николай Сашко (Киев) – полутяжелый вес; Дмитрий Горин (Киев) – тяжелый вес. Последние первенства страны были проведены в 1926 и в 1928 гг. в г. Москве. Чемпионат 1928 г., ставший составной частью всесоюзной Спартакиады, привлек 250 борцов. На соревнование были приглашены борцы Австрии, Германии, Латвии, Финляндии, Швейцарии, Швеции и Эстонии – всего 19 спортсменов. Первенство страны разыгрывалось в семи весовых категориях. В пяти весовых категориях золотые медали завоевали борцы России: Григорий Серганский – 52 кг, Александр Борзов – 57 кг, Филипп Зуев – 62 кг, Владимир Иванов – 67 кг, Георгий Рибсон – 73 кг. В двух весах чемпионами СССР стали иностранные борцы. В полутяжелом весе первое место занял немецкий борец Вернер Зееленбиндер – известный антифашист, участник XI Олимпийских игр в Берлине, расстрелянный гестапо в 1944 году. В тяжелом весе звание чемпиона завоевал финский борец Понсен, опередивший тринадцать советских и двух иностранных спортсменов. Начиная с 1933 года, чемпионаты страны по греко-римской борьбе разыгрывались ежегодно за исключением двух военных лет – 1942 и 1943 г. В 1939 году состоялся первый розыгрыш на звание абсолютного чемпиона СССР. Участвовало десять сильнейших борцов страны. Боролись по круговой системе каждый с каждым. Победителем вышел молодой полутяжеловес Константин Коберидзе (вес 87,5 кг), опередивший тяжеловесов по 110–120 кг. Кроме 1939 года звание абсолютного чемпиона разыгрывалось еще четыре раза: в 1940, 1943, 1944, 1945 годах и во всех 4-х чемпионатах победителем выходил выдающийся эстонский борец, восьмикратный чемпион СССР, трехкратный чемпион Европы, чемпион XV Олимпийских игр в Хельсинки Коткас Иоханнес Иоханович. Особенно насыщенным борцовскими событиями был 1947 год. Федерация борьбы СССР вступила в Международную федерацию борьбы ФИЛА. Чемпионов СССР стали награждать золотыми медалями, а призеров серебряными и бронзовыми жетонами. Состоялись первые всесоюзные юношеские соревнования по греко-римской борьбе. Но самое главное событие – это участие сборной команды страны в XXVIII Чемпионате Европы в Праге (Чехословакия), Советские борцы завоевали три золотые, серебряную и бронзовую медали. Чемпионами стали: Николай Белов (79 кг), Константин Коберидзе (87 кг), Иоханнес Коткас (св. 87 кг), серебряная медаль вручена Араму Ялтаряну, бронзовая Вячеславу Кожарскому. Николай Белов был награжден специальным призом за лучшую

технику. Советские борцы с честью пронесли спортивное знамя своей Родины. Три чемпиона Европы заняли второе командное место, уступив всего 2 очка сильной команде Швеции – это высокий результат для первого выступления. Наиболее знаменательным для советских спортсменов был 1952 год. Впервые сборная команда СССР приняла участие в XV Олимпийских играх в Хельсинки (Финляндия). Олимпийскими чемпионами стали: Борис Гуревич – 52 кг, Яков Пункин – 62 кг, Шазам Сафин – 67 кг, Иоханес Коткас – св. 87 кг. Серебряной медалью награжден Шалва Чихладзе – до 87 кг. Бронзовыми – Артем Терян – 57 кг, Николай Белов – до 79 кг. Без медали остался лишь один Семен Марушкин, занявший 4-е место до 73 кг. Команда уверенно заняла первое место. Возглавлял сборную команду страны Заслуженный тренер СССР Кухианидзе Вахтанг Милитонович. За всю историю современных Олимпийских игр с 1896 по 1996 годы советские и российские спортсмены по греко-римской борьбе завоевали 38 золотых, 22 серебряных и 15 бронзовых медалей. Для сравнения на втором месте по медалям – сборная Финляндии: 20 золотых, 19 серебряных и 18 бронзовых. На третьем – команда Швеции – 19 золотых, 14 серебряных, 19 бронзовых. 34 советских и российских выдающихся спортсменов по греко-римской борьбе поднимались на высшую ступеньку олимпийского пьедестала почета. На чемпионате мира советские борцы впервые приняли участие в 1953 году в г. Неаполе (Италия). В соревнованиях выступило 208 борцов из 21 страны. Советские борцы завоевали 5 золотых, 1 серебряную и 1 бронзовую. Первыми чемпионами мира стали: Борис Гуревич – 52 кг, Артем Терян – 57 кг, Гурген Шатворяп – 73 кг, Гиви Картозия – 79 кг, Август Энглас – 87 кг. Серебряной медалью был награжден Иоханес Коткас, уступивший в финале шведу Бенту Антонссону, бронзовая медаль досталась Шазаму Сафину, проигравшему по баллам финскому борцу Лехтонепу, а чемпионом мира стал знаменитый шведский борец Густаф Фрей. Неожиданностью для всех участников соревнований явилось поражение чемпиона XV Олимпийских игр. Якова Пункина – он занял лишь пятое место. Сборная СССР в командном зачете вышла на первое место. За всю историю выступлений на чемпионатах мира советские и российские спортсмены по греко-римской борьбе с 1904 по 1999 годы завоевали 154 золотых, 56 серебряных и 34 бронзовых медалей. На втором месте – сборная Венгрии – 24 золотые, 30 серебряных, 22 бронзовые; на третьем – сборная Финляндии – 21 золотая, 18 серебряных, 23 бронзовых медалей. Выдающийся борец современности Александр Карелин на чемпионатах мира завоевал 9 золотых медалей. Пятикратными чемпионами мира стали Валерий Резапцев, Николай Балбошин, Гоги Когуашвили, Виктор Игуменов. Таких выдающихся успехов на международном ковре борцы достигли благодаря постоянной заботе о подготовке резерва. Впервые сборная юношеская команда по греко-римской борьбе до 18 лет приняла участие в первом чемпионате мира 1969 г. в г. Боулдер (США, штат Коло-

радо). Наша юная команда блестяще выступила и завоевала 7 золотых, 1 серебряную и 1 бронзовую медали и первое командное место. Готовили юных борцов к первому первенству мира заслуженные тренеры СССР Белов В.С., Каспаров Э.Б., Афиногенов Л.Н., Майсурадзе В.С., Варданян Р.Ф. Сборная молодежная команда до 20 лет впервые приняла участие в первом чемпионате мира в 1973 году в Майями-Бич (США). Было завоевано 4 золотые, 4 серебряные и 1 бронзовая медали и I командное место. Возглавлял команду Заслуженный тренер СССР Ю.И. Колупов В 1980 году на XX Олимпийских играх в городе Москве И. Каныгин завоевал серебряную медаль, тренер В.Н. Изопольский, в 1981 году присвоено звание Заслуженного тренера СССР, Игорю Каныгину выпускнику Витебского пединститута им. С.М. Кирова присвоено звание заслуженный мастер спорта СССР. XXIV Олимпийские игры 1988 года (г. Сеул), К. Маджидов, завоевал золотую медаль. XXV Олимпийские игры 1992 года (г. Барселона), белорус С. Демяшкевич завоевал бронзовую медаль. На XXVI Олимпийских играх 1996 г. (г. Атланта), С. Лиштван, А. Павлов завоевали серебро, В. Циленьть завоевал бронзовую медаль. XXVII Олимпийские игры 2000 г. (г. Сидней), Д. Дебелка завоевал бронзовую медаль. XXVIII Олимпийские игры 2004 г. (Афины), В. Макаренко завоевал бронзовую медаль. В июле 1998 года в Москве с олимпийским размахом состоялись первые всемирные юношеские игры. В соревнованиях приняли участие юные борцы 36 стран. Сборная юношеская команда России завоевала семь золотых медалей из десяти и первое командное место. Большого успеха в подготовке юных победителей добился известный московский тренер Заслуженный тренер России Боков Виктор Андреевич. Трех его ученикам – Алексею Фроловскому до 52 кг, Алексею Красавину до 69 кг, тяжеловесу Александру Черниченко вручили золотые медали чемпионов. Возглавлял сборную юношескую команду России Заслуженный мастер спорта, трехкратный чемпион мира, чемпион Олимпийских игр в Барселоне 1992 года Искарда-рян Мнацакан (Москва). Из юношеских и молодежных сборных команд выросли выдающиеся борцы, олимпийские чемпионы Шахам Сафин, Анатолий Колесов. Шамиль Хисамутдинов, Николай Балбошин, Александр Колчинский, Михаил Маmiaшвили, Александр Карелин, 10 декабря 1994 года в г. Москве состоялся матч века по греко-римской борьбе между сборной командой России и сборной командой мира. Этот исторический матч был посвящен российским борцам за их грандиозные достижения на международном борцовском ковре. 38 золотых медалей на Олимпийских играх, 154 золотых медалей на чемпионатах мира, 130 золотых медалей на чемпионатах Европы. Самый титулованный борец планеты Александр Карелин принадлежит России. Нам есть кем и чем гордиться. Это – итог многолетнего труда спортсменов, тренеров, ученых, спортивных руководителей. Сборная команда России провела матч со сборной командой мира с большим подъемом и убедительно победила со счетом 9:1. Готовили ко-

манду Заслуженные тренеры России Михаил Геразиевич Мамиашвили и Шамиль Шамшатдинович Хисамутдинов. На матче присутствовал президент Международной федерации борьбы ФИЛА Милан Эрцеган.

История дзюдо

В 1882 году молодой учитель Дигара Кана открыл свою школу борьбы и назвал ее Кадакан. До этого времени в Японии сосуществовали многочисленные школы самообороны. Каждая из них имела свои методы подготовки, свои традиции и секреты, которые складывались веками. В основе этих систем было мастерство поражать жизненно важные точки и нервные центры человека, и поэтому поединки часто приводили к серьезным травмам. Несовершенство методики обучения, большая опасность для здоровья борцов навели Кана на мысль создать новую школу. Он приступил к разработке такого вида самообороны, который имел бы спортивный характер, включал в себя лучшие приемы с разных систем.

Постепенно новая система приобрела законченный вид. В нее вошли не только приемы самообороны в стойке и лежа, но и способы самообороны. Были разработаны правила соревнований.

Слово дзюдо в переводе с японского – гибкий путь к победе, а идеальный тип дзюдоиста – человек, который относится необычайно мягко к людям и жизни. В 1948 г. был создан Европейский союз по дзюдо, а в 1951 г. начала работу Международная федерация дзюдоистов. В 1956 г. сильнейшие дзюдоисты съехались в Токио на первый чемпионат мира. Высокое мастерство и усовершенствованную технику показал Сади Нати, который был признан сильнейшим также и через год.

Постепенно росло мастерство спортсменов многих стран мира, в 1961 году неожиданно чемпионом мира стал А. Геесинк из Голландии. После этого борьба велась уже в трех весовых категориях (68 кг, 80 кг, свыше 80 кг), а также в открытом первенстве, в котором могли участвовать все спортсмены независимо от своего веса.

В 1960 г. на XVIII Олимпиаде впервые был включен в программу соревнований этот вид спорта. Японские борцы были первыми в трех категориях.

Зарождение дзюдо в России связано с именем В. Ащепиова. В одиннадцать лет он остался сиротой и был отправлен в Японию в русскую колонию, город Киото. Начал заниматься дзюдо, очень быстро выучил приемы и был принят в институт Кадакан. После окончания обучения вернулся в Россию и начал создавать кружки по обучению приемам самообороны.

Вскоре эти приемы легли в основу руководства по ведению рукопашного боя для армии, а также стали использоваться сотрудниками милиции.

С 1961 г. начали проводиться международные чемпионаты по дзюдо. В 1972 г. была создана федерация дзюдо СССР. С этого времени белорусские спортсмены могли участвовать в соревнованиях в составе команды СССР.

Впервые представитель Беларуси В. Шейко в 1962 г. принял участие в международных соревнованиях и одержал ряд побед. Ему первому был присвоен мастерский дан. Многие белорусские борцы и тренеры с воодушевлением начали заниматься экзотическим видом соревнований. В Белорусском политехническом институте тренерами В. Сенько и С. Тумановым была сформирована команда для участия в соревнованиях по дзюдо, костяк которой составили борцы-самбисты. Постепенно в команду входили спортсмены, которые успешно участвовали во всесоюзных и международных соревнованиях по дзюдо: победитель первенства Европы 1968 года В. Косенгок, победитель всесоюзного первенства В. Грищенко, призеры всесоюзных и международных соревнований А. Новик, В. Коляда, Я. Астров.

С 1972 г. начали работать первые секции. В 1973 г. белорусская команда дебютировала в союзном чемпионате и спортивных играх молодежи. На чемпионате СССР 1974 года Ю. Кожарский и Г. Дворник были награждены бронзовыми медалями, а на вторых всесоюзных играх молодежи команда заняла третье место, серебряные медали получили: В. Вяцорэци и А. Гундар, пятое место заняли И. Метлицкий и А. Дмитриев.

С 1977 г. начался набор на отделение дзюдо в Белорусском институте физической культуры; многие выпускники были направлены в различные спортивные организации. Была создана белорусская федерация дзюдо.

В 1978 г. В. Песняк завоевывает бронзовую медаль юношеского первенства СССР, а В. Сенкевич и Л. Перцев становятся участниками первенства СССР среди молодежи и награждаются серебряными медалями.

Через год В. Песняк завоевывает серебряную медаль первенства СССР среди молодежи, а В. Сазонов – золотую награду первенства страны среди юношей.

На VII Спартакиаде народов СССР 1979 года сразу три спортсмена – Василенок, Сенкевич, Абраменко – поднялись на пьедестал почета.

Перед XXII Олимпийскими играми белорусские борцы были включены в сборную команду страны, а Василенку и Абраменко первым в республике было присвоено звание «мастер спорта международного класса». Однако в 1980 г. белорусские дзюдоисты не смогли на равных сражаться за путевку на Олимпиаду, потому что на чемпионате страны Сенкевич и Соколов заняли только 3-е место. Все же 1980 год принес белорусскому дзюдо золотые награды и на международном татами. Шабанович, Василенок, Соколов и Абраменко поднялись на высшую ступень почета чемпионата мира среди студентов. Абраменко и Василенок также стали победителями международного турнира в Болгарии. В. Песняк был награжден золотой медалью на первенстве Европы среди молодежи. В 1984 г. В. Песняку было присвоено звание заслуженного мастера спорта.

Успешно выступили в олимпийском году и юноши: 2 серебряные (Островский, Лапунов), 3 бронзовые (Мицкевич, Стаселька, Максименко) медали и второе командное место.

Второе место заняли и на всесоюзной спартакиаде учащихся (Чабан – первое, Архипов – второе, Максименко – третье место).

На чемпионате страны в 1931 г. команда заняла третье общекомандное место. Впервые золотой медалью был награжден Сенкевич и бронзовыми медалями – Шабанович и Метлицкий.

Успешным было выступление молодежи на Всесоюзных играх. Все белорусские спортсмены вошли в пятерку сильнейших. Не было равных Песняку, который был включен в состав национальной команды. Песняк, Шабанович и Метлицкий на чемпионате страны 1982 года были награждены бронзовыми медалями, а Синкевич подтвердил свой высокий класс на чемпионате мира среди студентов, где завоевал серебряную медаль.

На чемпионате Европы 1983 года Песняк стал сильнейшим дзюдоистом континента и в том же году стал победителем Спартакиады народов СССР и чемпионом Союза. Этот год отмечен успешными выступлениями молодежи. Две золотые (Свирид, Барановский) и две серебряные медали на первенствах СССР (Архипов и Шапчиц) впервые позволили Беларуси занять второе командное место. На Спартакиаде народов СССР победил Песняк, а Синкевич был удостоен бронзовых наград, Шабанович – двух серебряных.

В 1984 г. Песняк снова стал сильнейшим дзюдоистом Европы и победителем соревнований Дружба-84.

На чемпионате СССР 1985 года была завоевана одна серебряная (Песняк) и одна бронзовая (Шабанович) медали. Чемпионом страны 1986 года стал Песняк, он был сильнейшим и на Кубке мира. На чемпионате мира среди студентов победил Далинин, а в 1989 г. он занял второе место на чемпионате страны. В 1990 году команда Беларуси впервые завоевала Кубок СССР, а на Спартакиаде народов СССР Беларусь заняла третье место. Далинин завоевал золотую медаль победителя Спартакиады.

Женское дзюдо получило официальное признание в 1934 году. Сейчас оно развивается почти в 70 странах мира. Первый чемпионат Европы был проведен в 1975 г., мира – в 1980, а в 1992 г. женщины встретились на олимпийском татами.

В СССР соревнования по женскому дзюдо начали проводиться с 1984 г. Белорусские спортсменки Маркович, Михаль, Катько, Гарнашевич, Тарнагурская, Москвина, Тарасова, Емельянова также принимали участие в этих соревнованиях и неоднократно становились их победителями и призерами.

На первом Кубке СССР 1987 года девушки заняли второе командное место, а на первенстве СССР Круталевич стала первой, Захарьева заняла 3-е место. На первом чемпионате страны дзюдоистки завоевали две золотые медали (Круталевич и Емельянова), серебряную (Тарнагурская) и бронзовую (Михаль).

На первенстве СССР среди девушек в 1933 г. медали завоевали три спортсменки: Круталевич и Козловская – золотые, Бойко – бронзовую. На Кубке СССР первые места заняли Кононова, Валкова, второе – Козловская

и третье – Гарнаневич и Асраташвили. Второй чемпионат страны был очень успешным: четыре медали высшей пробы (Совенкова, Круталевич, Емельянова, Тарнагурская). Впервые наши девушки поднялись на высшую ступень почета на международных соревнованиях: Тарасова стала победительницей первенства Европы, а Козловская – чемпионкой мира среди студентов.

На чемпионате СССР 1939 года Лизунова, Гарнашевич и Емельянова заняли второе место, Москвина – третье. В 1990 г. чемпионкой Союза стала Москвина.

На X Спартакиаде народов СССР спортсменки Гарнашевич, Селиханова заняли второе командное место.

В 1993 г. Беларусь была принята в Европейский союз и международную федерацию дзюдо. А уже в 1994 г. белорусские дзюдоисты заняли второе место в командном первенстве Европы. Успехи белорусских дзюдоистов достигнуты в значительной мере благодаря работе заслуженных тренеров Республики Беларусь Гриценкова, Туманова, Кардаполова, Савельева, Метельского, Мицкевича, Чемерички. Впервые на XXVIII Олимпийских играх 2004 г., г. Афины представитель Республики Беларусь И. Макаров завоевал золотую медаль, стал первым Олимпийским чемпионом по дзюдо из Республики Беларусь.

4. Современное состояние спортивных единоборств и боевых искусств. Краткая характеристика

Одна из тем, наиболее часто поднимающихся в дискуссиях любителей боевых искусств – тема «современных» и «несовременных» боевых искусств. Сторонники традиционных боевых искусств утверждают, что поскольку анатомия и физиология человека не изменились за последние несколько тысяч лет, постольку нет никакого смысла изобретать какие-то новые виды боевых искусств. Поклонники современных боевых искусств, в свою очередь, указывают на то, что со временем меняются повседневные одежда и обувь, окружающая обстановка, виды оружия и т.п., поэтому традиционные боевые искусства, адепты которых по сей день изучают, как использовать алебарду для защиты от всадника с мечом, безнадежно устарели и им на смену должны прийти современные боевые искусства. Кто же прав?

Сегодня у обычного человека нет тех стимулов к изучению боевых искусств, которые существовали несколько веков тому назад. Карьера современного человека не зависит от успешной сдачи экзамена по боевому искусству, как это было в Китае и во Вьетнаме. Мастер воинских искусств (а тем более древних воинских искусств наподобие фехтования алебардой) в наши дни уже не пользуется особым уважением в обществе. Владение приемами рукопашного боя или фехтования уже не является лучшим средством самообороны – гораздо проще купить пистолет, нежели посвятить годы изучению того или иного боевого искусства. Изменился мир и вместе

с ним изменились боевые искусства. Изменилась их техника: ушли в прошлое болевые приемы на пальцы ног и способы защиты пешего от конного, мало кого сегодня привлекает закалка ударной поверхности ступней и борьба в доспехах. Изменилось вооружение: мечи и алебарды из грозного оружия превратились в музейные экспонаты, уступив свое место автоматическим пистолетам и штурмовым винтовкам. Какие же виды боевых искусств пользуются популярностью сегодня?

1) Спортивные единоборства. Речь идет обо всех видах спорта, где два спортсмена ведут соревновательный поединок по обусловленным правилам. Спортивные единоборства весьма популярны в наши дни, так как они одновременно предоставляют возможность поддерживать хорошую физическую форму и получить навыки в области самообороны, а также подготовиться к участию в соревнованиях, что потенциально может принести славу и деньги, если спортсмену удастся выйти на соревнования достаточно высокого уровня. Разумеется, в абсолютном большинстве спортивных стилей изучается только та техника, которая разрешена спортивными правилами и только та тактика, которая помогает достичь победы в рамках этих правил. Кикбоксера не учат бороться или защищаться от ножа, борец вольного стиля не умеет наносить удары и защищаться от них и т.п. Ни в одном направлении спортивных единоборств не изучают наиболее эффективные способы выведения противника из строя (такие, например, как удары в пах). Почти ни в одной спортивной школе не практикуют бои одиночки с несколькими противниками или группы против группы. К категории спортивных единоборств относятся спортивное фехтование, дзю-до, спортивное самбо, бокс и кикбоксинг, вольная и классическая борьба, многие современные школы каратэ и ушу. Туда же (правда, с некоторой натяжкой) можно отнести и японское сумо.

2) Оздоровительные системы на базе боевых искусств. Название говорит само за себя: эти системы представляют собой оздоровительную гимнастику, помогающую развить гибкость и координацию, дать необходимую нагрузку сердцу, улучшить кровообращение, работу легких и внутренних органов. Условно все виды оздоровительных систем такого рода можно разделить на западные и восточные. Западные системы обычно представляют собой ту или иную разновидность ритмической гимнастики, упражнения выполняются под музыку в быстром темпе, работа в парах, как правило, вообще отсутствует, в то время как в восточных используются главным образом статические упражнения. Дыхательные упражнения и медленное, плавное движение, иногда используются парные упражнения наподобие толкания рук. В качестве примеров западных систем можно привести каратэробiku (вид аэробики, где в качестве упражнений используются движения каратэ) и аэро- кикбоксинг, тай-бо (ритмическая гимнастика на базе движений из бокса и каратэ), в качестве примера восточных систем – различные упрощенные версии тай-цзи и цигун (чи конг).

3) Национальные системы. Довольно интересное явление, получившее особенно широкое распространение во всем мире в последние годы – увлечение национальными видами боевых искусств. Люди изучают то или иное боевое искусство не потому, что оно наиболее эффективно в качестве средства самообороны или же развивает тело и дух лучше, нежели другие системы, а лишь потому, что оно является той школой ведения боя, которую практиковали их деды, прадеды или еще более отдаленные предки. Интерес к таким стилям обычно является частью принципа «Наше – самое лучшее, потому что оно наше». Обычным аргументом в пользу национальных боевых искусств является фраза: «Мы, русские (украинцы, славяне, латиноамериканцы, скандинавы, африканцы) – особая нация, у нас свое телосложение, своя ментальность, так что нам все эти азиатские школы просто не подходят».

В качестве примеров национальных боевых искусств можно привести русские славяно-горицкую борьбу и бузу, украинский спас, мексиканскую йаомачтия, ирландскую фианну, возрождаемые в скандинавских странах «боевые искусства викингов» (большая часть которых подозрительно смахивает на каратэ, дзю-до или кендо), разработанные американскими чернокожими на основе африканских народных танцев «африканские боевые искусства» и т.п.

4) Школы самообороны. Подобные школы (как правило, они даже не имеют собственных названий) весьма популярны в наши дни – особенно в странах с высоким уровнем преступности. В школах самообороны обучают тому, как защитить себя в случае нападения хулигана, грабителя или насильника.

5) Комплексные системы самообороны и выживания на улице. Более высокая ступень развития школ самообороны: если в обычных школах самообороны учат тому, что делать, когда противник начинает бить вас, в комплексных системах учат еще и тому, как себя вести, чтобы не пришлось пускать кулаки в ход.

6) Армейские стили рукопашного боя. К этой категории относятся системы рукопашного боя, практикуемые в вооруженных силах разных стран. Как правило, армейские боевые искусства рассчитаны на подготовку к ведению боя на уничтожение. Армейские стили предназначены для обучения большого количества неподготовленных людей в короткий срок, поэтому обычно их техническая база состоит из десятка-другого простых в изучении приемов, каждый из которых, согласно принципу «семь бед – один ответ», можно использовать в различных ситуациях как для защиты, так и для нападения.

7) Полицейские стили рукопашного боя. К этой категории относятся всевозможные разновидности «искусства брать живым», практикуемые полицией разных стран. В отличие от обычных боевых искусств, полицейские системы уделяют довольно мало внимания самообороне (на крайний случай

у полицейского обычно есть пистолет). Практически не используются техники выведения противника из строя с помощью травмирующих ударов в уязвимые части тела, зато присутствуют такие разделы, как «арест», «надевание наручников», «конвоирование», «контроль при обыске», «удержание на земле», «извлечение подозреваемого из автомобиля» и т.п.

8) Комплексные системы. В последние годы появилась новая тенденция – создаются комплексные боевые искусства, которые не ориентированы изначально на какое-то конкретное применение, но позволяют достаточно легко создавать учебные программы для нужд той или иной группы, будь то программа курсов самообороны для пенсионеров или же программа подготовки элитных армейских частей.

Например, в спортивном курсе совершенно бесполезны приемы наподобие, снятия часового, а в боевой раздел просто опасно включать тактику, рассчитанную на спортивный поединок.

Лекция 2

Технико-тактическая подготовка в спортивных единоборствах

1. Техническая подготовка.
2. Тактическая подготовка.
3. Тактика участия в соревнованиях.
4. Технико-тактическое взаимодействие.

Литература

1. Спортивная борьба: Учебное пособие для техн. и институтов физ. культ. / Под ред. Г.С. Туманяна. – М.: ФиС, 1985.
2. Спортивная борьба: Учебник для институтов ФК / Под редакцией А.П. Купцова. – М.: ФиС, 1978.
3. Дегтярев И.П. Бокс: Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1979. – 287 с.
4. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксеров. – М.: ФиС, 1970.
5. Бокс: Ежегодник: Составитель Н.А. Худадов. – М.: ФиС, 1985. – 63 с., ил.

Техническая подготовка

Спортивная техника – это наиболее рациональные и эффективные способы выполнения технических действий, выполняемых на соревнованиях или на тренировке – которые позволяют с наибольшей эффективностью использование спортсменом своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата.

Овладеть базовой техникой единоборств – это значит научиться правильно выполнять базовые приемы из каждой группы классификации. Ба-

зовыми они называются потому, что их усвоение способствует быстрому разучиванию других координационно сходных приемов.

Центральной задачей в спортивно технической подготовке является формирование таких навыков выполнения действий, которые позволяют с наибольшей эффективностью использовать возможности техники в состязаниях и обеспечивают совершенствование и мастерство в процессе многолетней подготовки.

Различают специальную спортивно-техническую подготовку – это познание теоретических основ спортивной техники, формирование навыков необходимых для участия в соревнованиях и для последующего совершенствования и обновления форм техники.

Общая техническая подготовка – это пополнение умений и навыков, и включает в себя обучение технике упражнений как дополнительных средств для развития физической подготовки которая способствует наилучшему выполнению специальной спортивно-технической подготовки.

К специальной технической подготовке в спортивных единоборствах относятся передвижения, защитная техника, ударная техника, бросковая техника, финты.

Средствами специального технического арсенала боксера, борца являются следующие боевые действия:

I. Атакующие действия (удары в боксе, броски в борьбе);

II. Защитные действия (приемы защиты);

III. Подготавливающие действия.

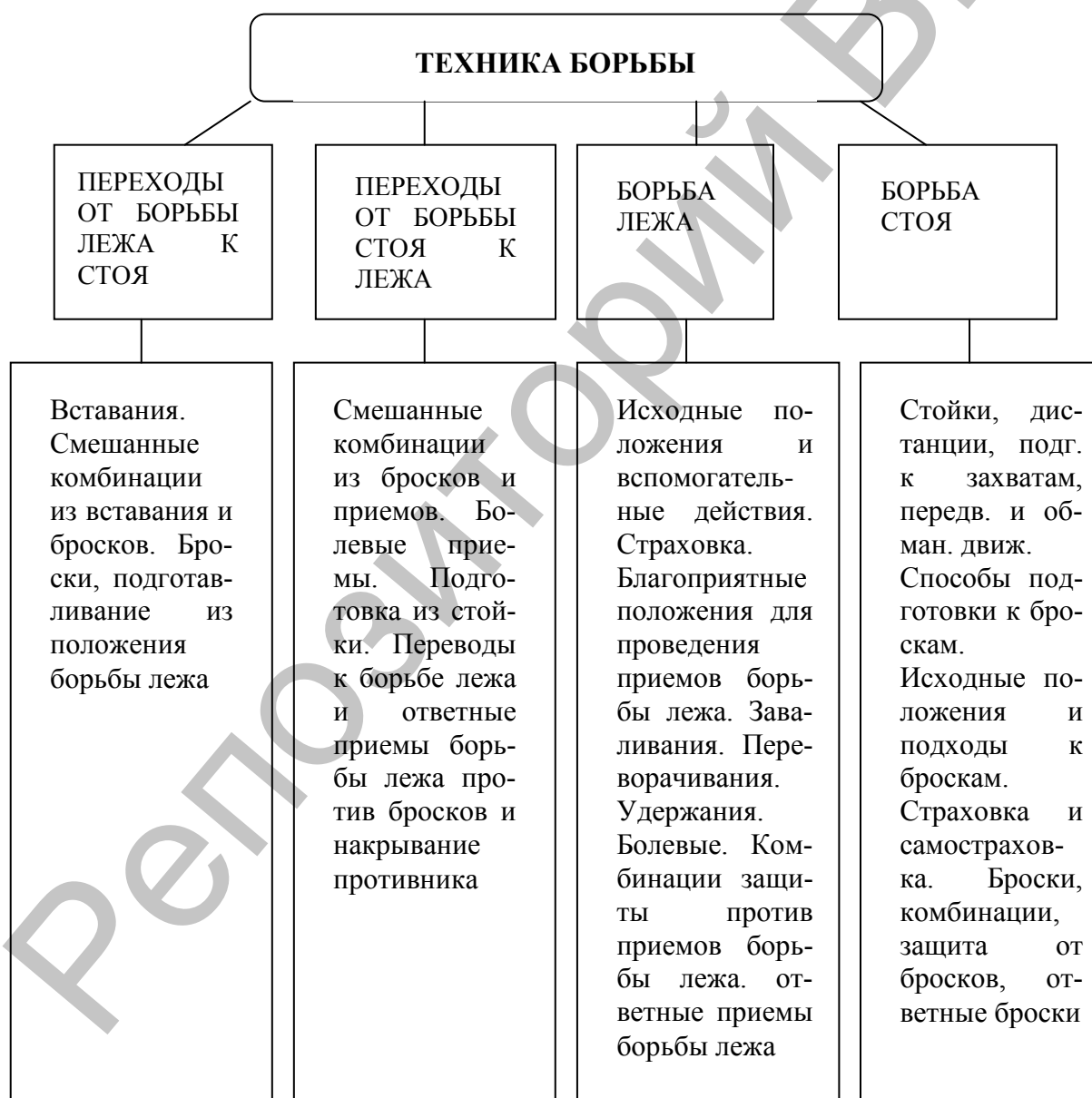
Техника любого из этих приемов характеризуется способом построения частей этого действия. Понятно, что одно и то же действие может выполняться по-разному с различной техникой. Задача начинающего спортсмена – овладеть типовой (ее еще называют классической) техникой выполнения приемов. Поэтому на первых порах необходимо не уходить далеко от рекомендуемой техники исполнения. Наиболее важным моментом в обучении базовой технике является обучение боевым позициям и боевой стойке, положению когда спортсмену наиболее удобно выполнять действия защиты, нападения и контратаки. Боевая стойка или удобное положение для различных действий у человека формируется примерно полгода при трех разовых занятиях в неделю.

Тактическая подготовка

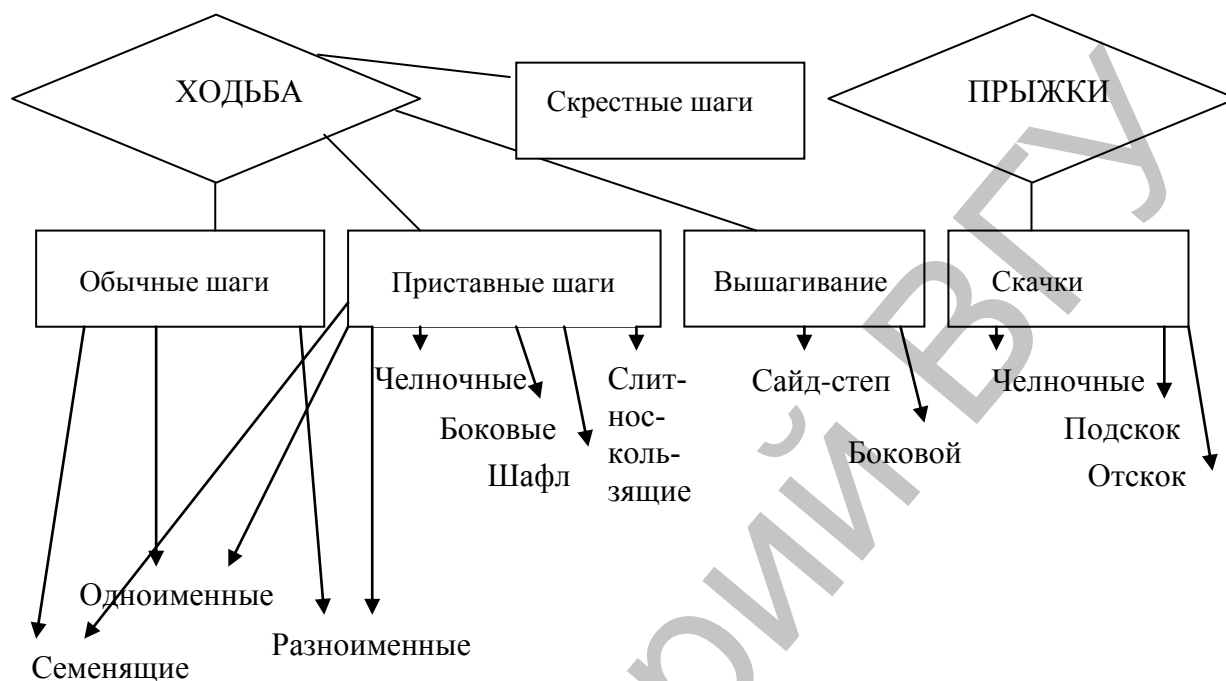
Понятие спортивная тактика в ее совершенном виде – это искусство ведения боя, схватки и охватывает все более или менее целесообразные способы ведения схватки или боя. Слово тактика произошло от древне греческого «Приведение в порядок». Тактическая подготовка проводится в единстве с технической. Если техническая подготовка вооружает средствами ведения спортивной борьбы, то тактика обеспечивает их искусное

применение. Имея определенную фантазию и воображение, самую простую технику можно построить так тактически грамотно, что она будет работать со 100% успехом. В то же время бессмысленно разрабатывать тактический план боя, не учитывая технического арсенала спортсмена. Для решения задач тактической подготовки Л.П. Матвеевым рекомендуется система методических подходов становления спортивной тактики.

1. Создание облегчающих условий. 2. Создание усложняющих условий. 3. Выдерживание тактической схемы при возможных других вариантах или неожиданное изменение тактики по дополнительному сигналу тренера. 4. Реализация тактической схемы при работе в условиях постоянно прогрессирующего утомления.



ВИДЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ



Очень важно при обучении переносить тренировочную технику и тактику из учебной обстановки в соревновательную. Для этого есть 2 способа. 1. Стихийно, методом проб и ошибок нарабатывая опыт, но это длительный путь совершенствования. 2. Сознательно, под руководством тренера.

Тактика борца во многом зависит от его индивидуальных особенностей. В практике мы наблюдаем, что каждый квалифицированный спортсмен имеет свой тактический почерк, свой стиль. Один предпочитает вести схватку в высоком темпе, атаковать. Другой, обладающий высоким качеством быстроты, стремится контратаковать. В основе тактического замысла третьего лежит расчет – использовать ошибки противника и т.д.

В зависимости от действий, характеризующих тактическое поведение борца в схватке, принято различать следующие основные виды тактики: наступательную, контратакующую и оборонительную.

1. Наступательная тактика – активная форма боя с противником, предполагающая захват инициативы. Она осуществляется атакующими, встречными и ответными действиями на дальней, средней и ближней дистанциях. Борец же ведет схватку смело, решительно. Для такой тактики характерны: прямая непринужденная стойка; свободная манера борьбы; комбинационные действия, состоящие из различных тактических маневров, сочетающиеся с реальными попытками выполнить свои излюбленные приемы, контрприемы. Наступательная тактика требует от спортсмена от-

личной физической и психологической подготовленности, применения большого разнообразия технических и тактических средств. Она подразделяется на две разновидности: тактику непрерывных атак и тактику эпизодических атак. Тактика непрерывных атак характеризуется тем, что борец, захватив инициативу, ведет схватку в высоком темпе, постоянно обостряя борьбу, и, идя на разумный риск, стремится атаковать противника, искусно сочетая ложные действия с истинными намерениями провести свои излюбленные приемы. Постоянно атаковать – это не значит безрассудно напирать на противника. Тактика непрерывных атак не имеет ничего общего с бездумной суетой, выталкиванием противника за ковер, чем иногда борцы создают видимость атак. Взяв на вооружение тактику непрерывных атак, нужно полностью использовать все возможности для преследования противника, для ведения схватки комбинационно. При этом не следует задерживаться долгое время в одном и том же захвате. Иначе можно потерять высокий темп борьбы, что дает возможность противнику прийти в себя, сосредоточиться. Эта тактика может быть применена с целью проявить свое преимущество с первых минут поединка, физически измотать противника, подавить его волю и, воспользовавшись этим, выиграть схватку. Используя тактику непрерывных атак, нужно держать противника в постоянном напряжении, утомляя его, подавляя инициативу.

Тактика непрерывных атак под силу только специально подготовленному к ее осуществлению борцу. В противном случае быстро меняющаяся обстановка будет мешать тщательно готовить условия для проведения приемов, и они могут не получиться. Без необходимой тактической подготовки каждого действия непрерывное наступление превратится в суету, в бесплодную, нерезультативную смену захвата. Высокое техническое мастерство, отлично развитые физические качества, и прежде всего выносливость, закаленная воля, умение хорошо пользоваться маневрированием, такими способами подготовки приемов, как выведение из равновесия, повторная атака и угроза, способность преследовать противника, вот ключ к осуществлению непрерывных атак. Известно, что благодаря концентрации и сосредоточению внимания повышается внутренняя собранность, возрастает быстрота, способность проявить максимальные усилия. Таким образом, эта тактика позволяет не только тщательно подготовить условия для атаки. Используя самые разнообразные тактические действия, каждую последующую атаку можно проводить с новыми силами, предельно проявляя свои физические способности. Такая тактика особенно опасна для тех соперников, которые не подготовлены к ее отражению, плохо ориентируются в быстро меняющейся обстановке схватки. Чаще всего эпизодические атаки выполняются не одиночными действиями, а посредством целой серии логически связанных между собой технических и тактических действий. Эпизодические атаки можно проводить на фоне низкого, среднего и высокого темпа ведения схватки. Если атаки совершаются на фоне

низкого или среднего темпа, это позволяет спортсмену экономно расходовать силу и энергию, так как в промежутках между спуртами он успевает в какой-то степени восстановиться. Осуществление эпизодических атак на фоне низкого или среднего темпа ведения схватки имеет также и отрицательную сторону, которая заключается в том, что в промежутках между атаками восстанавливает силы не только атакующий, но и противник. Он успевает сориентироваться и может перехватить инициативу в свои руки. Безусловно, такая разновидность тактики эпизодических атак является эффективнейшим оружием против соперников, недостаточно подготовленных к соревнованиям, не обладающих высокоразвитой выносливостью и ловкостью. Количество атак и их продолжительность зависят от целого ряда факторов, и прежде всего от уровня подготовленности борцов, а также от задач, стоящих перед спортсменом в данной схватке.

Для правильного построения тактического плана ведения схватки, умелого расчета сил борцу необходимо хотя бы примерно знать, при какой продолжительности спурта он не теряет точности выполнения действий и какое количество полноценных атак и с каким интервалом можно совершить в течение схватки.

2. Контратакующая тактика заключается в том, что борец строит схватку на встречных и ответных контратаках, используя с этой целью благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны противника.

Контратакующая тактика особенно эффективна против противника, уступающего в быстроте, стремящегося постоянно или эпизодически атаковать.

Поскольку далеко не каждый противник способствует своими действиями осуществлению контратак, то, взяв на вооружение эту тактику, следует пользоваться всевозможными вызовами. Нужно добиться от противника желаемых активных действий, склонить его к проведению приемов и, уловив удобный момент, внезапно опередить его контратакой.

Если борец впервые встречается с противником и избирает в схватке с ним контратакующую тактику, то в начале схватки целесообразно создать у соперника ощущение превосходства. Увлечшись нападением, противник может раскрыть себя для контратаки. Тот, кто плохо владеет способами вызова, попадает в полную зависимость от противника. Обычно он долго маневрирует в ожидании, когда противник предпримет попытку атаковать и тем самым раскроет себя для контратаки. Избравшему контратакующую тактику необходимо обладать высоким уровнем быстроты реакции и действий, хорошей ловкостью, гибкостью, отточенной техникой, решительностью, смелостью, точным расчетом. Нужно хорошо ориентироваться в быстро меняющейся обстановке, иметь острое боевое мышление. Своевременность действий при контратакующей тактике приобретает особое значение. Стоит запоздать с действием, как можно не только не до-

биться успеха в проведении контрприема, но и попасть в проигрышное положение. Для борца, пользующегося контратакующей тактикой, очень важно применять такие защиты, которые создавали бы предпосылки для проведения контрприемов. Так, например, в вольной борьбе контратакующий, намереваясь выполнить бросок боковой подножкой с захватом руки, в ответ на захват атакующим левой ноги переносит тяжесть тела на левую ногу, наваливается сверху на плечи противника и захватывает его левую руку обеими руками (правой рукой за нижнюю часть предплечья, а левой, пропустив ее сверху под плечом одноименной руки противника, захватывает запястье своей правой руки сверху). Осуществив захват, контратакующий подтягивает руку противника к своей груди. Эта защита «гасит» атаку противника и в то же время как нельзя лучше способствует выполнению броска боковой подножкой. Контратакующий с поворотом вправо выносит вперед – вправо левую ногу и проводит бросок.

Другой пример из классической борьбы. Контратакующий, готовясь к броску прогибом в ответ на попытку противника провести бросок через спину, отказывается от защиты выпрямлением туловища и упором рукой в поясницу, так как это затруднит ему переход к контрприему. В этом случае он осуществляет защиту приседанием, одновременно прижимая туловище к себе, что дает возможность в следующее мгновение сравнительно легко оторвать противника от ковра и выполнить бросок прогибом.

Среди мастеров ковра, которые умело строили свои схватки на контратаках, можно назвать Н. Хохашвили, В. Олейника (СССР), Л. Вукова (Югославия), Х. Акбаша (Турция) и др.

3. Оборонительная (выжидательная) тактика характеризуется тем, что борец сосредоточивает все свое внимание на защите, не проявляет активности в схватке и предпринимает попытку атаковать противника лишь в том случае, если тот допускает ошибку.

Такая тактика ставит борца в полную зависимость от действий противника, она обезоруживает спортсмена в борьбе за победу. Больше того, если строго придерживаться этой тактики на протяжении всей схватки, она, как правило, приведет к поражению, ибо самая тщательная оборона не дает гарантии в том, что в течение всего времени схватки противник, настойчиво и смело атакующий, не сумеет преодолеть защиту и провести прием. К тому же, по правилам соревнований, борец штрафуются за пассивную борьбу.

В практике известно немало случаев, когда борец, которого вполне удовлетворял ничейный результат в данной встрече, во избежание риска избирал оборонительную тактику, проявлял излишнюю осторожность, скованность и именно поэтому уходил с ковра побежденным. Излишне осторожная оборонительная тактика, рассчитанная только на то, чтобы «поймать» противника на ошибке, – примитивная тактика. Однако отвергать оборонительную тактику, как полностью непригодную, было бы не-

правильно. Она может быть применена в течение короткого отрезка времени схватки с тем, чтобы восстановить силы и с новой энергией атаковать противника или с целью вызвать его на активные действия, заставить его раскрыться. Кроме этого, прибегнуть к оборонительной тактике можно, когда применяемая в самом начале схватки наступательная тактика настораживает противника, и он уходит в глухую защиту, чем значительно затрудняет дальнейшее проведение атак, либо когда противник крайне опасен на первых минутах борьбы. В борьбе с таким противником на самое начало схватки лучше планировать оборонительную тактику, а затем начать решительное наступление. Перейдя на какое-то короткое время к обороне, нужно быть очень внимательным, чтобы суметь в подходящий момент использовать ошибки противника для выполнения своих приемов и контрприемов.

Для осуществления оборонительной тактики, кроме хорошо отработанных защит и сковывающих захватов, необходимо уметь искусно пользоваться маневрированием, ложными приемами, рывками, толчками, чтобы не дать противнику сосредоточиться на атаке.

В соответствии с индивидуальными психическими, физическими и техническими особенностями один из борцов может отдавать предпочтение наступательной тактике (непрерывных или эпизодических атак), другой – контратакующей. Однако современный уровень развития борьбы требует, чтобы борец владел всеми видами тактики и умел целесообразно применять их, сочетать между собой в соответствии с особенностями противника, своей подготовленности, конкретной обстановки в схватке и в соревнованиях. Несмотря на большие преимущества тактики непрерывного наступления, о которой мы упоминали ранее, случается так, что по ряду причин более рациональной может оказаться не эта, а какая-либо иная тактика. Например, если атакуемый несколько слабее атакующего, то непрерывные атаки, как правило, настораживают и заставляют мобилизовать все силы и внимание на защиту. В связи с этим защита может оказаться настолько тщательной, что атакующий не сумеет преодолеть ее, и все его усилия окажутся бесплодными. В этом случае более приемлемой будет тактика эпизодических атак, либо контратакующая тактика с широким использованием разнообразных вызовов противника на активные действия.

Не только во встречах с различными соперниками, но и в единоборстве с одним и тем же противником часто бывает целесообразно на разных этапах схватки применять различные виды тактики – от непрерывного наступления до обороны. Поэтому необходимо уметь пользоваться всеми видами тактики. Борец, готовый в схватке каждый раз применить тактику, наиболее соответствующую данной конкретной обстановке, крайне опасен для противников и в то же время сам почти неуязвим.

Тактика участия в соревнованиях

Маскировка. Это тактическое действие, с помощью которого спортсмен скрывает от противника свои истинные намерения, препятствует разведке и вводит его в заблуждение, создает ложные представления о своей подготовке. В соревнованиях иногда приходится вести схватку с более слабым противником, и потому не следует применять все ваши возможности для победы, так как за вами обязательно наблюдает более сильный противник или его тренер и потому предназначенные тактические действия поберегите для более сильного соперника, ведь эффект неожиданности это уже половина победы, пускай вас лучше считают слабым и менее подготовленным чем вы есть на самом деле.

Так же постоянное применение одних и тех же технических действий и способов маскировки позволит противнику быстро раскрыть замысел бойца.

Разведка. Одно из основных условий успешной подготовки к соревнованиям, хорошее знание особенностей данных состязаний и мастерства противников. Необходимую информацию боец получает при помощи разведки, которую он осуществляет так же в процессе боя, не спешит, смотрит как двигается соперник, как защищается, как ведет себя в атаке и контратаке, достаточно ли уверенно бьет в стойке, в движении, мощный ли удар и т.д. Для полного представления о предполагаемом сопернике получают в беседах с людьми, если им можно доверять, используется пресса, телевидение.

Провокация. Для установки какими действиями будет пользоваться соперник – это очень эффективный способ но пользоваться им можно только при уверенности в своих силах.

Ложные действия. Передвижением, финтами, сменой стойки выполняются для того что бы понять с какой стороны лучше атаковать и где у соперника наиболее слабая подготовка. Так, делая ложные атаки, делаем выводы о сопернике, как он реагирует, воспользуется ли вашими ошибками или ищет способ защиты и сам делает ошибки. Из этого мы видим что разведка очень кропотливое и сложное дело, и потому необходимо грамотно подводить соперника под удар или прием, умело пользуясь техникой и тактикой.

Тактические действия подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия – это действия, предшествующие непосредственному нападению и обороне. К ним относятся разведывательные, обманные и маневренные действия.

Обманные действия выполняются с помощью финтов (имитация ударов и ложные открытия уязвимых мест) и ложных (легких) ударов. Их цель: а) вызов противника на активные действия для выяснения его мане-

ры ведения боя; б) вызов и отвлечение противника от своих атакующих и контратакующих приемов.

Маневренные действия осуществляются с помощью передвижений и защит с целью выбора удобного исходного положения и момента для активных действий.

В зависимости от тактических задач применяются дистанционный (позиционный), фронтальный и фланговый маневры.

Дистанционный маневр – маневрирование на защитной и ударной дальней дистанциях с помощью отходов (назад, в стороны) и защит сайд-степами (шагами в сторону с поворотом назад, влево, вправо) для сохранения дальней дистанции.

Фронтальный маневр – сочетание маневрирования (движение вперед) с защитами (подставками, уклонами, нырками или комбинированными) для оттеснения активно наступающего противника или сближения с ним.

Фланговый маневр – «прижимание» к канатам и в углы ринга подвижного противника для ограничения свободы его действий (шагами вперед и в стороны в сочетании с угрозами ударов).

Наступательные действия состоят из подготовительных действий и действий непосредственного нападения. Они включают разностороннюю подготовку к атаке и контратаке, попутные защиты, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях. Наступательные действия на средней и ближней дистанциях развиваются сериями ударов и могут перемежаться с защитами, маневрами, коротким выходом из боя и многократной сменой дистанции.

Оборонительные действия – боксер применяет, если необходимо защищаться от быстрой и стремительной атаки или контратаки противника, которую он не успевает определить, изменить дистанцию боя, утомить противника и морально воздействовать на него, раскрыть противника, отдохнуть после полученного сильного удара, подготовить контрудары, специально с тактической целью противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий.

Оборонительные действия, помимо этого дают боксеру возможность непрерывно наступать, ликвидируя воздействие встречных и ответных контратак, попытки противника перехватить инициативу. Защиты в сочетании с маневрированием могут быть средством активного сближения с противником и сохранения средней и ближней дистанций. Вместе с тем эти действия способствуют сохранению дальней дистанции. Защиты в сочетании с маневрированием применяются и для смены дистанций.

К оборонительным действиям относятся не только собственно защиты (подставки, отбивы, уходы, уклоны и нырки), но и отдельные встречные и ответные удары, если они не развиваются в контрнаступление и применяются для того, чтобы сдерживать напор противника и утомить его.

Технико-тактическое взаимодействие

Итак в чем же отличие тактической подготовки от технической. Обе эти подготовки схожи, но разница в том что по технике мы вооружаем бойца средствами соревновательной борьбы, а в тактике учим его применять технику или учим искусству ведения боя.

Таким образом можно сделать выводы, что тактическая подготовка развивает наблюдательность, сообразительность, расторопность. Радикальное средство овладения спортивной тактикой – это участие в большом количестве соревнований, различных по масштабу, именно в соревнованиях приобретается опыт, который помогает найти для себя лучшую форму действий и поведения в целом. Путь овладения техникой и тактикой лежит а) через анализ, изучение и внимание; б) ритм упражнения – или музыкальный темп как важное условие достижения высоких результатов; в) овладение координацией дыхания и движения; г) правильное выполнение техники расслабления и усилия; д) овладение тактикой следует вести в органической связи с техникой; е) использование разнообразия упражнений вспомогательного характера, которые позволяют пассивно и пассивно-активно выполнять отдельные детали техники (тренажеры, резинки и т.д.).

Лекция 3

Методы и средства обучения в спортивных единоборствах

1. Методы обучения.
2. Основные методические приемы обучения технике.
3. Методы спортивной тренировки.
4. Метод воспитания.
5. Средства обучения и тренировки.

Литература

1. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. – М., 1987.
2. Дегтярев И.П. Бокс: Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФИС, 1979. – 287 с.
3. Кочурко Е.И. Семкин А.А. Подготовка квалифицированных борцов: Методическое пособие. – Мн.: Вышэйшая школа, 1984. – 99 с.
4. А.А. Тер-Ованесян. Спорт, обучение, тренировка, воспитание. – М.: ФиС, 1967.

Методы обучения

Под методами, применяющимися в спортивной тренировке, следует понимать способы работы тренера и спортсмена, при помощи которых

достигается овладение знаниями умениями и навыками, развиваются необходимые качества и способности, формируется мировоззрение.

Эффективно усвоить технику бокса спортсмен может только используя наиболее эффективные методы обучения и совершенствования специальных двигательных навыков. Обучение приему с целью его дальнейшего совершенствования можно осуществлять целостным и расчлененным методами.

Одно из основных преимуществ целостного метода обучения в том, что у спортсмена вырабатывается общее представление об изучаемом движении и он наиболее правильно усваивает двигательные навыки. При обучении целостным методом у спортсмена создается наиболее точная картина последовательного взаимодействия отдельных элементов и фаз движения и, кроме того, появляется возможность быстро выявлять наиболее трудные в координационном отношении части осваиваемого движения. Например, при обучении прямым левым ударам в голову наиболее трудно усваивается обычно фаза одновременного согласованного движения кулака с шагом левой и приставкой правой ноги.

Целостный метод, как правило, используют при обучении сложным техническим действиям, которые состоят из комплекса слитно чередующихся и связанных между собой более простых движений, например при обучении двухударной разнотипной комбинации в голову: боковой левой и прямой правой и т.д.

Практика показывает, что чем выше квалификация боксера, тем шире и эффективнее он применяет целостный метод при обучении и совершенствовании сложных приемов и действий. Однако целостный метод не всегда дает положительные результаты при устранении ошибок. Одна из причин этого в том, что человек может сосредоточивать свое внимание не больше чем на 4–6 объектах. Поэтому боксер в процессе обучения новому приему просто не способен одновременно держать в памяти более шести возникших ошибок.

Расчлененный метод позволяет изучать и совершенствовать отдельные части целостного двигательного действия боксера. Так, если спортсмен недостаточно быстро прогрессирует в овладении двухударной разнотипной комбинацией при использовании целостного метода, то целостное действие необходимо расчленить на более простые части – боковой удар левой и прямой удар правой, осваивая их последовательно. При этом тренер должен предложить боксеру ряд еще более узких тренировочных заданий и подводящих упражнений, к только после того, как спортсмен достаточно хорошо освоит каждую часть, он может опять вернуться к овладению целостным действием.

Основное преимущество расчлененного метода состоит в том, что он позволяет боксеру сосредоточивать внимание не на всем движении, а на отдельной его части. Но расчлененные части не должны терять органиче-

ского единства по характеру выполняемого движения. Кроме того, ациклическое целостное движение следует расчленять только на такие части, которые спортсмен может правильно воспроизводить с той же интенсивностью, которая требуется при выполнении целостного-действия.

Целостный и расчлененный методы обучения тесно взаимосвязаны. В процессе обучения боксу они используются поочередно в такой последовательности: целостный – расчлененный – целостный.

Исследования показывают, что при овладении техникой в сложнокоординационных видах спорта большое количество повторений упражнений, сконцентрированное на коротком отрезке времени, дает меньший эффект, чем распределение того же количества повторений на более длительном временном отрезке. Однако этот вывод не распространяется на обучение элементарным движениям, в которых целесообразно концентрическое повторение.

Основные методические приемы обучения технике

В процессе становления советской школы бокса систематизировались и получили свое дальнейшее развитие такие основные методические приемы обучения и совершенствования техники бокса:

- 1) групповое освоение приема (без партнера) под общую команду тренера в строю из одной шеренги;
- 2) групповое освоение приема (с партнером) и под общую команду тренера в строю из двух шеренг;
- 3) самостоятельное освоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке;
- 4) условный бой с ограниченными конкретно узким заданием действиями противников;
- 5) индивидуальное освоение боксером приема в работе с тренером на лапах или в перчатках;
- 6) условный бой с широкими технико-тактическими задачами;
- 7) вольный бой (бой без ограничения действий противников). Метод группового обучения приему (без партнера) под общую команду тренера в разомкнутом строю из одной шеренги обычно используется на первом этапе обучения боксера-новичка. Этот метод лучше всего использовать при обучении боксера элементарным основным положениям и движениям, когда освоение приема происходит в наиболее благоприятных и упрощенных условиях, безучастия партнера-противника. Для начинающих боксеров создаются наиболее благоприятные условия для сосредоточения внимания на координационных особенностях выполняемого движения, когда отсутствуют «помехи» и угроза со стороны противника.

Только после того, как тренер убедится, что боксеры овладели координацией изучаемого приема, он разрешает совершенствовать данный

элемент техники бокса в более сложных условиях с партнером и тем самым сводит к минимуму возможность возникновения и закрепления ошибок при обучении основным боевым движениям.

Метод группового обучения приему (с партнером) под общую команду тренера в разомкнутом строю из двух шеренг обычно применяется, когда надо ознакомить занимающихся с видами боевых дистанций и научить их сохранять дистанцию в условиях передвижения, а также наносить атакующий удар и защищаться от него. При этом одна шеренга выполняет роль атакующей, а другая – защищающейся. Выполнение заданий под общую команду тренера исключает элемент внезапности и позволяет своевременно и правильно выполнять защиту, сохранять форму движения, а также нужное расстояние до противника.

После того как занимающиеся уже достаточно овладели координацией основных боевых движений и научились сохранять дистанцию в условиях передвижения с партнером, тренер должен предложить задания, выполняя которые боксеры самостоятельно без команды тренера будут обучаться приемам. Перед каждым тренировочным заданием тренер должен обязательно точно показать прием, объяснить технические особенности его выполнения и указать тактические варианты его применения в бою.

В процессе обучения технике бокса тренеру необходимо, чтобы занимающиеся постоянно сосредоточивали основное внимание на каком-либо конкретном техническом приеме, не отвлекаясь на другие действия. В этом случае надо применять так называемые условные бои с ограниченным и конкретно узким заданием действий противников. При этом действия одного из них ограничиваются определенным атакующим ударом, а действия другого – определенной защитой от данного удара или контрударом, соединенным с этим видом защиты. Условный бой служит важнейшим методическим приемом обучения и совершенствования приемов техники и тактики боксера. Одно из неперенных условий методически правильного проведения условного боя заключается в постоянном пресечении тренером, нанесения атакующим боксером сильных (нокаутирующих) ударов.

В учебной практике начинает широко применяться индивидуальный метод обучения и совершенствования приема с помощью работы с тренером на лапах или в перчатках. Обусловлено это тем, что методы группового обучения, несмотря на ряд достоинств (наиболее благоприятные условия для обучения типовой технике, равномерное контролирование тренером всех занимающихся и т. д.), имеют и недостатки. Основной из них заключается в том, что тренер недостаточно помогает боксеру индивидуально овладеть техникой приема. Этот недостаток есть и в методе самостоятельного изучения приема боксерами в парах, так как тренер не всегда может обращать внимание на каждого ученика.

Никто другой, кроме тренера, в непосредственной работе с боксером не может сделать наиболее правильные замечания о недостатках в овладении

конкретным навыком, основываясь на непосредственных ощущениях при выполнении приема. Наиболее ценно, когда тренер непосредственно обучает боксера не на лапах, а в перчатках, особенно если тренер еще относительно молодой человек, недавно прекративший свои выступления. Такая обстановка создает более специфические условия для овладения приемом. Однако в большинстве случаев в этом методе все же есть ряд условностей (лапы, возраст тренера, который исключает интенсивные действия боксера, и т.п.), и поэтому овладение приемом происходит в относительно неспецифических условиях. А ведь основными при обучении и совершенствовании приема являются методы, в которых освоение навыка происходит в специфической обстановке непосредственного взаимодействия с партнером-противником. Поэтому работа с тренером обычно используется или на начальном этапе обучения, когда имитационные действия тренера создают у боксера наиболее четкое и правильное представление о технике приема в соответствии с его индивидуальными особенностями или когда боксеру необходимо исправить какой-либо недостаток в технике уже освоенного приема.

Основное время в учебно-тренировочных занятиях специальной направленности тренер должен отводить на обучение и совершенствование техники и тактики приемов в непосредственной работе боксера с противником.

Условный бой с широкими задачами является одним из основных методических приемов, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства боксера. В таком бою соперники действуют, исходя из более широких заданий, которые всегда должны быть конкретными. Условному бою с широкими заданиями присущи двусторонние действия партнеров-противников, каждый из которых может атаковать, защищаться и контратаковать. Так, в условном бою боксеры могут двусторонне действовать прямыми ударами в голову и туловище на дальней и средней дистанциях и др. Таким образом, оба противника, оставаясь относительно ограниченными в виде задания (используя не все удары), получают широкую возможность выполнять различные сочетания комбинаций и серий прямых ударов в атаке, ответной и встречной контратаках, а также применять все виды защит от них.

В вольном бою без ограничения действий партнеров не допускается каких-либо условностей, кроме выполнения требований официальных правил ведения поединка. Вслед за соревновательным боем он является основным показателем технико-тактического разнообразия боксера, богатства его творческого мышления. Вне зависимости от конкретных задач вольного боя боксер всегда должен стремиться, чтобы бой был искусным и творчески содержательным, и не допускать грубого силового обмена ударами. Целью такого боя всегда должно быть искусное обыгрывание противника по очкам за счет использования гибкой тактики. Вольный бой – это основное упражнение, с помощью которого боксер вырабатывает собственную манеру и стиль.

Методы спортивной тренировки

Для совершенствования физической подготовки боксера в практике тренировки применяются равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и круговой методы.

Они различаются между собой по интенсивности упражнения, интервалу и характеру отдыха, а также по особенностям форм организации деятельности спортсмена.

В равномерном методе упражнение выполняется с постоянной, как правило средней, интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени (например, одного раунда). Примерами использования равномерного метода в практике тренировки могут служить работа боксера на пневматической груше, упражнения со скакалкой с постоянной интенсивностью, кроссы в равномерном темпе и т.д.

Один из основных и наиболее специфических методов тренировки в практике бокса – переменный. Для него характерно постоянное изменение интенсивности действий спортсмена. По существу, большинство специальных и специально-подготовительных упражнений боксер выполняет в переменном темпе. Особенность повторного метода состоит в том, что на протяжении одного занятия отрабатывается какой-либо прием или отдельная его деталь с перерывами для отдыха одинаковой или разной длительности. Например, в течение всего занятия боксер последовательно совершенствует по раундам боковой удар левой в голову, вначале в индивидуальной работе с тренером на лапах, затем с партнером в парах и окончание отработки данного удара на снарядах.

Сущность интервального метода упражнения заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалами отдыха. Например, при совершенствовании специальной скоростной выносливости тренер делит 3-минутный раунд на 1-минутные отрезки с 30-секундным интервалом отдыха между ними.

Выполняя задание в парах и на снарядах в течение 1 мин, боксер развивает такую интенсивность действий, которой он не всегда может добиться в условиях 3-минутного раунда. Обычно выполнять упражнение интервальным методом перестают, когда интенсивность действий боксера существенно снижается и у него наблюдаются следы утомления.

Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Он помогает также выявить и воспитать ряд физических и психических качеств, среди которых главное место занимают ловкость и быстрота мышления. Особенно большое место в тренировке боксера занимают спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол и др. В боксе используются также условные игры с конкретным сюжетом, такие, например, как «Пятнашки», «Бой всадников» и т.д.

Соревновательный метод основан на непосредственном соперничестве боксеров в борьбе за достижение ими высокого результата. Он используется во время проведения занятий (например, в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту, ловкость и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата), а также как самостоятельная форма (прикидка, спортивные соревнования).

В круговом методе тренировки боксер последовательно и достаточно длительно выполняет ряд простых упражнений со снарядами и без них по кругу. При этом каждое упражнение обычно повторяется в половину максимальных возможностей занимающихся. После каждого круга спортсмены отдыхают около минуты и начинают проходить очередной круг. К круговой тренировке боксеры приступают после предварительного изучения заданий и определения своих максимальных возможностей в каждом виде упражнения. Круговая тренировка может продолжаться до 30 мин в зависимости от уровня подготовленности занимающихся. После 4–6 недель проводится контроль, который позволяет определить, выросли ли максимальные возможности занимающихся в каждом упражнении.

Метод воспитания

В процессе спортивной тренировки воспитание, обучение и развитие выступают в единстве. Воспитывающее обучение обеспечивается всей системой учебно-воспитательной работы и организацией жизни спортсмена.

Воспитание рассматривается как процесс формирования личности спортсмена, эстетического вкуса и физического развития. В методах воспитания рассматриваем три основные группы методов: словесный, практические и наглядные.

Словесные методы – тематические беседы, лекции, доклады, рассказы, объяснения, убеждения, побуждение, приучение, требование, возыскание, поощрение и наказание, обсуждение, дискуссии, просмотр видеоматериалов, соревнований и т. д.

Практические методы – личный пример преподавателя, тренера: собрания, отчеты, культурные мероприятия, воздействия средств, условий, коллектива. Воздействие соревнований, разбор и оценка поведения, действий своих и противника, разбор индивидуального плана, данных врачебно-педагогического контроля.

Наглядные методы – наглядные и иллюстрированные материалы, стенды, выставки, эмблемы, значки различных федераций по видам единоборств, спортивная форма. Все это способствует формированию своих взглядов, убеждений, норм поведения, моральных и волевых качеств, гордости за свой коллектив, страну. Нормы поведения должны стать привычкой и проявляться не только в спорте, но и в учебе, в труде, в преодолении трудностей, как в спорте так и в работе, учебе, и в общественной деятельности.

Средства обучения и тренировки

Основными средствами обучения и тренировки боксера являются физические упражнения, которые по признаку специфичности разделяются на три группы: специальные (боевые), специально-подготовительные и общеподготовительные (общеразвивающие) упражнения.

Специальные боевые упражнения выполняются боксером в условном, вольном, соревновательном боях. К ним относятся также упражнения в совершенствовании техники и тактики при работе в парах.

Для группы специально-подготовительных упражнений характерно значительное сходство в особенностях развиваемых нервно-мышечных усилий со специальными ударными, защитными и другими действиями боксера. К их числу относятся упражнения с отягощениями (механическими и резиновыми эспандерами, блоками с грузом, набивными мячами), с металлическими палками, молотом, булавами, колка и пилка дров и др. Кроме того, в упражнения специально-подготовительной группы входит и комплекс гимнастических упражнений, которые имеют аналогичную структуру и характер нервно-мышечных усилий, но выполняются без отягощений.

К специально-подготовительным упражнениям относятся также упражнения, которые по структуре и характеру выполнения аналогичны боевым движениям боксера, например простые и сложные упражнения в маневрировании, «бой с тенью», упражнения с боксерскими снарядами: лапами, мешками, грушами, стенкой и др. Эти упражнения способствуют совершенствованию специальных движений и развитию физических качеств, специфичных для бокса. К группе общеподготовительных (общеразвивающих) упражнений относятся упражнения, которые разносторонне воздействуют на организм боксера, способствуя выработке широкого круга двигательных навыков: гимнастические упражнения, упражнения из других видов спорта – бег, прыжки, спортивные игры, штанга, плавание и др. Дополнительные средства в видах единоборств для совершенствования важнейших качеств и систем организма, а так же активного отдыха – сбор грибов и ягод, охота, колка дров, переноска тяжестей и др., выполняются в коллективе и индивидуально. Естественные силы природы и гигиенические факторы. К ним также относятся: утренняя зарядка, закаливание, режим спортсмена, личная и общественная гигиена, учебно-педагогический контроль и самоконтроль.

Психологическая подготовка в спортивных единоборствах

1. Значение психологической подготовки.
2. Особенности формирования направленности личности спортсмена.
3. Развитие волевых качеств.
4. Развитие и совершенствование специализированных качеств.
5. Способность к саморегуляции психического состояния.
6. Психологическая подготовка к соревнованиям и эмоциональные состояния.
7. Психологическая подготовка во время турнира.

Литература

1. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера.
2. Семикоп А.Ф. Основы теории и методики спортивной тренировки.
3. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте.
4. Рудик П.А. Психология. Учебник для тренеров. ФиС, 1967.
5. Рудик П.А. Психология: Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1964.

Значение психологической подготовки

Психологическая подготовленность – это педагогический процесс направленный на воспитание личности спортсмена его моральных и волевых качеств. Она осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки, на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях.

В настоящее время понятие психологическая подготовка не отражает всего реального содержания работы психолога в спорте. Психологическая подготовка – это только часть психологической работы со спортсменом. Целью психологической подготовки бойца к конкретному соревнованию, является формирование у него состояния готовности. Это обозначает, что психологическая работа с бойцом заканчивается в тот момент когда наступает самое главное – «бой», «схватка» и наступает другая важная психологическая проблема, когда надо перенести фокус практической работы психолога с состояния спортсмена на то, что и как он делает в бою, схватке. Однако отлично подготовленный боец в реальном бою может сдать позиции и потому преуменьшение тренером, наблюдателем влияния на спортсмена ситуации и преувеличение фактора его предсоревновательного состояния получило в психологии название фундаментальной ошибки – каузальной атрибуции, потому выдвигая проблему соревновательного поведения на первый план необходимо избегать этой ошибки. Таким образом психологическая подготовка спортсменов к напряженной борьбе за побе-

ду, за достижение высоких, нередко рекордных результатов приобрела значение важного и даже решающего фактора успеха в соревнованиях. В боксе, одном из наиболее острых видов единоборства, состояние психики и психологическая подготовленность спортсменов играют особо важную, иногда решающую роль в достижении ими высокого спортивного мастерства и успеха на ринге. Для тренера и боксера очень важно знать, способы достижения хорошей психологической подготовленности, развитие важных психических качеств.

В спортивной психологии комплекс средств, методов и мероприятий, которые способствуют формированию общих и специально-спортивных психических качеств личности спортсмена (т. е. качеств, необходимых для овладения спортивным мастерством), принято называть психологическими основами воспитания и тренировки (или средствами общей психической подготовки). Систему средств психолого-педагогических воздействий, направленную на выработку психической готовности к соревнованию и воспитание специальных психических качеств, необходимых для успешного выступления в состязаниях, называют системой психической подготовки к соревнованию (или средствами специальной психической подготовки спортсмена). От состояния психики, умения управлять собой перед соревнованием и во время спортивной борьбы зависит во многом успех выступлений.

Особенности формирования направленности личности спортсмена

Целенаправленное воспитание боксеров осуществляется в процессе многолетней тренировки и соревнований на всех уровнях спортивной подготовленности. Этому способствует система психолого-педагогических воздействий, которая предполагает:

- а) формирование направленности личности советского боксера;
- б) развитие и совершенствование волевых качеств боксера;
- в) развитие и совершенствование специализированных психических качеств боксера;
- г) воспитание способности к саморегуляции психического состояния.

Все эти качества могут развиваться в известной степени сами по себе в результате занятий боксом, под влиянием таких факторов, как специфические упражнения, условия тренировки, влияние коллектива и партнеров. Однако, степень «спонтанного» развития психических качеств и процессов весьма незначительна и, кроме того, влияние факторов занятий бывает двояким: или положительным, или отрицательным. Необходимым условием правильного и эффективного формирования личности спортсмена, развития его воли и других психических качеств является правильная организация педагогического процесса, умелый подбор специалистов – тренеров, педагогов, психологов.

Однако и этого недостаточно: формирование свойств личности и психических процессов не будет происходить достаточно эффективно, если боксер сам не желает активно совершенствовать свои психические качества, учиться психической саморегуляции. Он должен захотеть воспитать свой характер, закалить волю, научиться управлять своими эмоциями и поведением в любых условиях, мобилизовывать силы для победы, совершенствовать внимание и мышление, активно стремиться к самовоспитанию. Опыт показывает, что боксеры, которые осуществляли это стремление, добивались в боксе выдающихся успехов. Причем в самовоспитании большую роль играет тренер, от которого во многом зависит, сумеет ли спортсмен правильно настроиться и сможет ли он продолжать самовоспитание при неудачах.

Если рассматривать понятие «самовоспитание» широко, то в него надо включить и самопознание и самоусовершенствование способности сознательно управлять своими действиями, поступками, мыслями и чувствами.

Основу самовоспитания составляет самопознание – анализ и самооценка своих сил, возможностей, поведения. Чтобы направленно воздействовать на себя, необходимо прежде всего знать самого себя, уметь хорошо разбираться в совершаемых поступках, видеть свои положительные и отрицательные стороны, критически оценивать свое поведение, исходя из общественных интересов, быть политически грамотным. В процессе подготовки спортсменов можно использовать различные средства, пути и методы самопознания: информацию, получаемую спортсменами от окружающих, об особенностях своих движений, стиля, тактики, морального поведения, волевых качеств, особенностях организма и психики и т.п.; самонаблюдение, как составную часть самоконтроля своего физического и психического состояния; анализ своей деятельности, поступков, обусловивших их факторов; выявление причин успехов и поражений; самоучет результатов тренировок и соревнований; самоотчет о выполненной деятельности; критику и самокритику; самооценку работы по самоусовершенствованию физических, моральных, волевых, интеллектуальных и других качеств; ведение личного дневника, где не только фиксируются внешние факторы, события, данные, но и анализируются и описываются переживания, мысли, стремления и т.п.

Ряд этих средств и методов самопознания и самовоспитания может быть с успехом использован для самовоспитания боксера. При этом тренер должен систематически контролировать проделанную спортсменом работу, знакомиться с его дневником, откровенно беседовать о трудностях, мешающих самоусовершенствованию.

На формирование системы взглядов, убеждений, интересов боксера влияет коллектив, в котором от тренируется. Очень важно, чтобы в клубе или в команде были лидеры, которые пользовались бы авторитетом большинства членов группы и на которых тренер мог бы опираться, сплачивая спортсменов.

Для того чтобы создать дружный коллектив, надо стремиться увеличить общность интересов у всех занимающихся на основе интереса каждого спортсмена к результатам совместных тренировок, предстоящим соревнованиям.

Необходимо укреплять между боксерами отношения взаимного доверия, взаимной требовательности, взаимопомощи, которая проявляется в советах, указаниях, исправлении ошибок во время тренировки, в психологической поддержке перед выступлением на соревнованиях и т.д. Взаимное доверие позволяет более слабым спортсменам спокойно, без скованности и напряжения боксировать в парах.

В сплочении коллектива большую роль играют полезные традиции: чествование победителей соревнований, проведение показательных тренировок, организация занятий за городом, поздравления боксеров с торжественными датами их жизни, выпуск стенгазет и др.

Коллектив играет большую роль в формировании у спортсменов положительных мотивов тренировки и участия в соревнованиях. Знание тренером мотивов его воспитанников имеет немалое практическое значение, так как позволяет оценить некоторые свойства личности спортсмена, проявляющиеся в этих мотивах (тщеславие, любознательность, коллективизм, целенаправленность и др.), дает возможность использовать эти мотивы для повышения активности спортсмена во время обучения и тренировок, для совершенствования некоторых моральных и волевых качеств, а наиболее значимые мотивы – для успешного выступления в соревнованиях.

Одна из задач тренера – способствовать воспитанию в коллективе боксеров общественно важных интересов, которые, во-первых, побуждали бы спортсменов активно тренироваться и выступать в соревнованиях, а во-вторых, обогащали бы их духовный мир, способствовали развитию важных интеллектуальных, моральных, эстетических чувств, правильного отношения к труду и т.д.

Для того чтобы выработать у спортсмена правильные интересы, тренер должен:

- подробно разъяснять спортсменам сущность искусного бокса, его влияние на организм боксера; раскрывать сущность эстетики бокса, проявляющейся в динамичных координированных действиях, легкости передвижений, мгновенных реакциях в затруднительных положениях, умении избегать ударов, корректности поведения и т.п.;
- анализировать с каждым боксером перспективы его спортивного роста и пути совершенствования мастерства;
- творчески проводить занятия, ставя каждый раз разные задачи, чтобы избежать стандарта и однообразия;
- соблюдать на занятиях принципы сознательности, активности, постепенности, последовательности, доступности, прочности, наглядности, индивидуальности;

- позволять боксерам творчески, индивидуально совершенствовать технику, тактику и физические качества;
- не допускать в вольных боях грубого обмена ударами или сильных ударов;
- специально отводить время для личного совершенствования боксера на лапах;
- заявлять боксера для участия в соревнованиях лишь после того, как он достигнет необходимого уровня тренированности;
- активно участвовать в подготовке спортсмена к соревнованиям, в секундировании, обсуждать с ним ход и результаты выступлений;
- интересоваться личной жизнью боксера, его работой, учебой.

Развитие волевых качеств

Основная задача волевой подготовки – научить спортсмена максимально мобилизовывать свою волю, проявлять волевые качества, необходимые для достижения цели, поставленной в тренировке и на соревнованиях. Для этого надо, чтобы боксер сам стремился мобилизовать волю. Это стремление может возникнуть лишь в том случае, если, во-первых, боксер поймет и осознает сущность бокса и те требования, которые он предъявляет к физическим и волевым качествам, и, во-вторых, если у него будет выработан стойкий, активный интерес к занятиям и тренировке, к успешному выступлению в состязаниях.

Методика воспитания у боксеров волевых качеств предусматривает постепенное увеличение степени трудностей, которые спортсмены должны преодолевать во время тренировки и выступления, постепенное подведение условий тренировки к условиям состязания.

Тренеру следует стимулировать усилия боксера преодолевать всевозрастающие трудности, используя для этого различные приемы. В методике тренировки можно использовать различные приемы, позволяющие воспитывать волю в процессе занятий. Например:

1. Начинать с незначительных трудностей, постепенно повышая их интенсивность (координационную сложность упражнений, количество раундов, подготовленность и силу партнеров и т.п.).

2. Вызывать у боксеров стремление выполнить поставленную задачу, используя соревновательный принцип (добиться высокой резкости ударов, провести в высоком темпе несколько раундов, опережать партнера в условном бою и т.п.).

3. Создавать у спортсмена уверенность в том, что предлагаемое ему трудное задание выполнимо (давать вначале упражнения в небольшом темпе, а затем постепенно увеличивать его, отрабатывать сложные комбинации по частям, ставить в условных и вольных боях слабого боксера с более сильным, а его предупреждать о необходимости проявлять свое преимущество и т.д.).

4. Вызывать у боксеров быстрые и энергичные волевые напряжения (предлагать спурты в условных и вольных боях, в упражнениях на снарядах), интенсивные усилия в общеразвивающих и специальных упражнениях.

5. Требовать, чтобы спортсмен выполнял задания сосредоточенно, не отвлекаясь (он обязан находиться все время в состоянии мобилизационной готовности, когда вся его воля, выраженная во внимании к действиям партнера, готова обеспечить мгновенное, резкое и точное атакующее, защитное или контратакующее действие).

6. Выбатывать у занимающихся способность к продолжительным волевым усилиям, применяя упражнения на выдержку (уменьшать перемены в упражнениях со снарядами и лапами, в «бою с тенью», не позволяя снижать их темп и интенсивность). Для стимуляции волевых усилий тренеры во время занятий всегда используют ряд методов психологического воздействия (например, поощрения и одобрения, доброжелательную критику, примеры и т.п.).

К волевым качествам, которые необходимо воспитывать и совершенствовать в процессе предсоревновательной подготовки, относятся: целеустремленность, настойчивость, инициативность, смелость, решительность, уверенность, самообладание и др.

Надо стремиться к тому, чтобы все эти качества формировались и проявлялись у боксера не только в его спортивной деятельности, но и в жизни, быту, труде. Тренер обязан обсуждать с боксерами положительные и отрицательные стороны всех разделов их подготовленности (физической, технико-тактической и психической), намечать пути исправления ошибок и совершенствования качеств и техники. Тренеру следует также четко ставить перед боксерами цели и задачи каждого тренировочного периода, каждого тренировочного занятия в различных упражнениях. Надо, чтобы боксеры, упражняющиеся в парах, знали свои задачи и выполняли действия в соответствии с поставленной целью. Например, если их цель – совершенствование защит, не следует переходить в атакующий бой, а необходимо применять разнообразные защитные действия и избегать ударов партнера. Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной цели, – настойчивость, инициативность. Однако развивая эти качества, необходимо следить за тем что бы они не мешали решению задач индивидуального плана тренировки спортсмена.

Качества смелости, решительности и самообладания во многом связаны с качеством уверенности в своих силах. От веры в свои силы часто зависит победа или поражение мужественного и смелого по природе боксера. Уверенность появляется обычно вместе с осознанием своих возможностей, с пониманием того, что, встречаясь с любым противником, спортсмен сможет успешно противопоставить ему свое спортивное мастерство.

Уверенность в своих силах появляется как результат совершенной технической, тактической и физической подготовленности боксера. Нау-

чившись боксировать с партнерами самых различных манер ведения боя, спортсмен начинает осознавать, что он может защититься от любых сильных или быстрых ударов, остановить контрударом стихийно атакующего противника, успешно навязать ближний бой и т.д.

Хорошо, если первая важная в сезоне встреча боксера, не обладающего уверенностью, закончилась его победой или хотя бы незначительным проигрышем (для этого надо учесть силы будущих противников). Возможное поражение не должно вызвать у боксера большого разочарования. Его нужно убедить в том, что если бы он проявил немного больше усилий или не допустил некоторых ошибок в бою, то победа была бы присуждена ему. Часто боксер проигрывает из-за недостатков в технике, тактике или физической подготовленности и теряет уверенность. Нужно доказать ему, что эти поражения неизбежны, что они не являются результатом слабости боксера и необходимы для его дальнейшего роста. После неудачи боксер должен встречаться на тренировке со спортсменами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Смелость и решительность боксера основываются на уверенности в своих силах, знании своих положительных сторон и достоинств, умении разбираться в боевой обстановке. Для развития смелости и решительности тренер должен научить боксера преодолевать боязнь и инертность, подбирая ему в тренировочных боях соответствующих партнеров, а в состязаниях воздействуя на его самолюбие и чувство собственного достоинства. В условных боях надо давать боксеру задания неожиданно, быстро и стремительно атаковать, использовать встречные удары, вызвав партнера на атаку, развивать отдельные удары сериями, активно вести бой на средней и ближней дистанциях, а в вольном бою бороться с пассивной тактикой отхода и излишней осторожностью. Следует широко использовать упражнения с партнером для отработки решительных и внезапных атак и контратак и во всех упражнениях развивать быстроту реакции и резкость движений. Однако надо иметь в виду, что безрассудно смелые спортсмены, не опасаясь ударов партнера, никогда не овладевают искусством бокса, так как пренебрегают маневром и защитами и, стремясь к непрерывному обмену ударами, не развивают у себя быстроту реакции и боевую смекалку. Боксер высокого класса обязан сочетать большую смелость и осторожность. Поэтому, побуждая боксера к неожиданным, быстрым и стремительным атакам и встречным ударам, надо заставлять его в то же время использовать различные приемы страховки и защиты и не разрешать увлекаться рискованными действиями.

Совершенствуя умение вести бой против быстроатакующих, агрессивных противников, прочно и разнообразно защищаться от всевозможных ударов и их сочетаний, боксер повышает свое самообладание. В условных боях можно предложить одному из противников быстро и беспорядочно атаковать, не применяя, однако, резких, акцентированных ударов, а другому,

легко передвигаясь, внимательно и спокойно находить удобные исходные положения для контратак и придерживаться выгодной дистанции. В вольных боях надо, чтобы боксер сдерживал стихийные атаки и беспорядочный обмен ударами, наблюдал за положением рук и туловища партнера, выбирал защиты от различных ударов, находил моменты для нанесения встречных ударов и т.д. Постепенно подбирая для боксера более активных и резких противников в вольном бою или ставя его в более трудные по сравнению с противниками положения в условном бою, тренер проверяет и совершенствует его выдержку и самообладание.

Развитие и совершенствование специализированных качеств

Успех в совершенствовании техники и тактики боксера целиком зависит от уровня развития его психических восприятий и специализированных качеств – чувства дистанции, ориентировки на ринге, чувства положения тела и свободы движений, чувства удара, чувства времени, внимания, мышления, быстроты реакции. Эти качества формируются в ходе тренировки под влиянием специальных педагогических воздействий партнера. В методике учебно-тренировочного процесса сложились определенные принципы развития специализированных качеств боксера.

Основной принцип развития специализированных качеств – систематическая дифференцировка соответствующих ощущений выработка умения сознательно контролировать и управлять дистанцией до партнера, положением тела, степенью мышечного напряжения и расслабления и т.д. Для того чтобы совершенствовать уровень специализированных качеств на занятиях боксер должен постоянно варьировать различные параметры движений – время их выполнения, скорость, резкость и др., стараясь оценивать эти свойства движений, положения тела и его частей, стремиться как можно быстрее научиться осознавать ощущения, которые возникают при «полярных» движениях (очень резких или очень медленных; очень напряженных или расслабленных и т.д.), при постепенном изменении свойств движения или положений тела и его частей.

Для лучшего контроля за движениями и положениями тела выключают или ограничивают зрение, используют различные средства срочной информации.

Боксер должен понять сущность каждого специализированного восприятия, которое он хочет развить, и упражняться в зрительном и пространственном представлении о положении тела, его частей, изучать важнейшие свойства движения. Развитие специализированных восприятий требует ежедневной тщательной, кропотливой работы перед зеркалом, в «бою с тенью», в упражнениях на снарядах, с партнером. Используются различные вспомогательные средства для развития восприятий (мячи, камни, эспандеры, надувные камеры, стойки и др.), а также приборы, позволяющие полу-

чить срочную информацию об особенностях выполняемых движений (измерители – для фиксации дистанции, хронометры времени, гониометры положения частей тела, динамометры ударных импульсов и др.).

Для развития быстроты реакции используются специальные задания на реагирование в процессе выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и боевых упражнений.

Тренер, желающий развить быстроту реакции у спортсменов, должен:

1. Выбатывать у них установку на максимально быстрое и точное реагирование (мгновенно реагировать на предлагаемые различные раздражения – сигналы, показы, удары, открытия и др.).

2. Создавать во время выполнения упражнений внезапно меняющиеся условия, на которые боксеры должны мгновенно реагировать, максимально быстрым действием.

3. Преодолевать у боксеров напряженность и скованность движения, которые вызваны их неправильной координацией или эмоциональным состоянием спортсменов (страхом перед противником, опасением получить удар, излишней горячностью и т.п.).

4. Учить боксеров контролировать свои реакции по времени и управлять их быстротой; создавать у спортсменов четкое представление о длительности реакции, применяя в тренировке специальные измерители времени.

Для развития быстроты реакции очень важно, чтобы боксеры ясно представляли сущность процесса реакции. Обычно спортсмены, выполняя мгновенные действия по типу реакции, не умеют расчленить эти действия из-за их быстроты на элементы, не представляют, из чего складывается структура реакции, не могут выделить в сознании момент «ответа».

Принципы развития быстроты реакции особенно успешно могут быть реализованы в подготовительной части занятий, так как внимание и нервно-мышечный аппарат спортсмена еще не утомлены значительными нагрузками, быстрота реакции после средней по интенсивности разминки имеет оптимальное значение. Для развития быстроты реакции подготовительную часть занятия целесообразно начинать с общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. В них применяется система команд и сигналов, на которые боксеру должны реагировать с возможно большей быстротой, мгновенно выполняя соответствующие действия и движения. Обычно сначала для развития быстроты реакции предлагаются общеподготовительные упражнения в передвижении, а затем – имитационные в передвижении по залу и на месте. Так же применяются упражнения с лапами, упражнения в парах без перчаток и с перчатками. Нередко для развития быстроты реакции в парах применяются

Защитные упражнения движением туловища без участия рук, уклоны, нырки, отклоны.

Тактическое мышление – формируется в процессе условных и вольных боев.

Спортсмены должны наблюдать за действиями противника и правильно реагировать на них, принимая мгновенное решение, выбирать правильное контрдействие, бороться за осуществление своих решений, преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а в случае необходимости – изменять принятое решение. Боксерам дают задание по разведке действий противников для изучения сильных и слабых сторон их техники и тактики, физической подготовленности, манеры боя и т.п. При этом спортсмен не только наблюдает, как действует соперник, но и мгновенно решает, какие контрдействия следует применять, и пытается их тотчас выполнить. Затем боксеру предлагают вести бой с противником разной манеры, например с непрерывно атакующим или предпочитающим вести бой легкими одиночными ударами соперником, с боксером, обладающим сильным ударом, боксером-левшой и др. Спортсмен должен решать специальные задачи в зависимости от манеры боя противника.

После окончания условных и вольных боев, а иногда и в ходе их боксеры должны рассказывать тренеру, что удалось им выяснить в ходе боя, чем вызваны их действия в бою, какие намерения имели спортсмены, что помешало выполнить запрограммированные действия и т.д. Боксеры должны в деталях разбирать каждый условный и вольный бой, причем тренер обязан анализировать вместе с ними их психические ощущения, определять, насколько правильно и быстро боксеры воспринимали боевую обстановку и реагировали на нее, насколько внимательными и наблюдательными были, какие трудности помешали выполнить задание, как проявлялись в процессе боев волевые качества боксеров и т.д.

Способность к саморегуляции психического состояния

Умение регулировать психические состояния является одной из важнейших сторон подготовки боксера. Однако, несмотря на то что важность психической саморегуляции общепризнана и существует много методик саморегуляции, систематическое обучение ей в боксе почти не проводится. Только отдельные выдающиеся мастера ринга самостоятельно овладевают умением регулировать свои предстартовые состояния.

В связи с тем что средства и методы психической саморегуляции довольно подробно описаны в медицинской и психологической литературе, здесь будут лишь перечислены наиболее распространенные в практике спорта средства и методы, которые может использовать сам спортсмен для повышения уровня надежности своего выступления на соревнованиях, а также во время перерывов и пауз в ходе выступления. Чтобы овладеть этими приемами, необходимо длительное время, спортсмен должен понимать их значение и важность и специально систематически тренироваться (по нескольку раз в день) в течение всей спортивной жизни.

Для снижения психической напряженности спортсмен может использовать: а) переключение мыслей и внимания на образы и явления, вы-

зывающие положительные и эмоциональные реакции, – картины природы, образы приятных людей и образы литературных героев, отрывки и эпизоды из книг, фильмов, собственной жизни и др.; б) переключение мыслей на спортивную технику, процесс спортивного совершенствования и др. самообсуждение, направленное на самоуспокоение и связанное с представлениями о собственной хорошей тренированности, слабости соперника, о сниженной ответственности за результаты выступления; в) самоприказы типа, успокойся, не волнуйся, возьми себя в руки; г) полное отключение от каких-либо мыслей и представлений.

Для снижения уровня возбуждения можно применять приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий: а) произвольную задержку выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; б) произвольную регуляцию дыхания путем применения интервалов вдоха и выдоха, задержек дыхания; в) последовательное расслабление основных групп мышц по системе В. Горбца с применением успокаивающих формул аутогенной тренировки; г) чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц по системе Джекобсона – Персиваля; д) контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой и другими внешними проявлениями и «приведение» их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию; е) успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание и др.).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации спортсмена перед предстоящими выступлениями, настроенности на максимальную отдачу сил в соревнованиях можно использовать следующие методы:

1. Словесные самовоздействия, которыми спортсмен овладел в процессе круглогодичной подготовки: а) концентрацию мыслей на достижении победы, высокого результата; б) настройку на максимальное использование технико-тактических и физических возможностей; в) создание представлений о преимуществе над противниками; г) самоубеждение, направленное на повышение ответственности за результат выступления; д) самоприказы типа, отдай все, только выиграй, мобилизуй все свои силы и т.д.

2. Создание комплекса представлений, соответствующих наилучшей мобилизационной готовности, оптимальному результату, победе над противником.

3. Идеомоторные представления о финальных стартах, решающих атаках, «коронных» ударах и т.д.

4. Приемы, связанные с применением движений, поз и внешних воздействий, способствующих повышению уровня возбуждения: а) «тонизирующие» движения; б) произвольную регуляцию дыхания с применением кратковременной гипервентиляции; в) использование элементов разминки с имитацией финальных спуртов, решающих атак, «коронных» ударов и др.; г) возбуждающие приемы массажа и самомассажа (разминание, растирание, поколачивание); д) использование холодových раздражителей (лед,

хлорэтил), воздействующих на локальные участки тела (затылочная, крестцовая, подколенная области).

Весьма эффективна специализированная методика самовнушения – психорегулирующая тренировка (ПРТ), разработанная во ВНИИФКе. Ее особенностью и преимуществом является объединение различных приемов успокоения, мобилизации и активизации спортсменов, применяющихся по мере необходимости в разных сочетаниях. На разных этапах спортивной подготовки с помощью ПРТ решаются разные задачи. При подготовке спортсмена к ответственным соревнованиям – это поддержание оптимального состояния и организация боевой готовности непосредственно перед выходом на ринг. Сочетание и дозировка приемов (на базе объективного контроля) позволяют либо повышать уровень бодрствования, либо понижать его. Повышение эффективности приемов воздействия достигается с помощью сдвоенных занятий. Новый модифицированный и укороченный вариант ПРТ – «психомышечная тренировка» (ПМТ) – учитывает особенности соревновательной деятельности спортсменов и содержит всего 6 формул. К используемым в ПМТ приемам психических воздействий относятся:

1. Произвольное переключение внимания и сосредоточение его на положительно эмоционально окрашенных ощущениях, органических состояниях и переживаниях; отвлечение внимания от излишне возбуждающих или угнетающих раздражителей.

2. Активные напряжения и последовательные расслабления различных групп мышц; глубокое расслабление различных групп мышц.

Психологическая подготовка к соревнованиям и эмоциональные состояния спортсменов

Психологическая подготовленность к соревнованию, в единстве с технической, тактической, физической и волевой подготовкой позволяет создать психическую готовность спортсмена к выступлению в каждом конкретном соревновании. Последняя относится к категории психических состояний, изучение которых входит в компетенцию психологии.

Очень существенно, что психические состояния при многократном их проявлении могут приобретать устойчивый характер. Состояние психической готовности к соревнованию, как и всякое психическое состояние, имеет сложную внутреннюю картину – в виде целой гаммы переживаний спортсменом ожидания предстоящего соревнования, перипетий спортивной борьбы своих партнеров и противников, процесса собственного вступления в борьбу, ее течения и результатов (этапных и конечных). Проявление этих переживаний характеризуется внешними особенностями поведения и действий, по которым можно объективно судить о психическом состоянии и его динамике у спортсмена.

Необходимо подчеркнуть, что состояние психической готовности к соревнованию – один из компонентов, входящих в понятие «спортивная форма». Это существенный ее признак, отсутствие которого вообще не позволяет говорить о спортивной форме. То или иное его изменение приводит к изменению спортивной формы. Состояние психической готовности к соревнованию не возникает само по себе. Оно формируется в процессе спортивной деятельности при активном, творческом отношении к ней тренера и самого спортсмена. Общее стремление к улучшению спортивных достижений в соревновательных условиях возникает и закрепляется в процессе тренировки. Педагогически организованный процесс формирования психики боксера в ходе многолетней тренировки и соревнований составляет содержание психологической подготовки.

Факт участия в соревнованиях всегда так или иначе влияет на психику спортсмена. Предсоревновательное эмоциональное состояние может зависеть от квалификации спортсмена, степени его уверенности в возможности добиться результата, который он определил для себя, или того, которого ждут от него команда, спортивная организация, общественность; от времени, отделяющего спортсмена от начала соревнований; от типа его нервной системы и подготовленности; от организованности команды; от взаимоотношений между тренером, боксером и между всеми членами команды.

Обычно эмоциональное состояние боксера в предстартовый период особенно усиливается к моменту начала жеребьевки (она проводится с утра в 1-й день соревнования после взвешивания). Жеребьевка является как бы кульминационным пунктом состояния. До нее в переживаниях боксера было много неопределенности, ибо он не знал, с кем ему придется встретиться в первом же бою. После взвешивания и прохождения жеребьевки боксеры-«сгонщики» получают временную психологическую разрядку и имеют возможность утолить голод и жажду. После жеребьевки переживания боксера конкретизируются. Например, боксер с удовлетворением воспринимает первую встречу с противником, с которым он хочет встретиться, и дальнейший график боев. Другой боксер может отнестись к результату своей первой встречи с большим сомнением. Бывает, что сообщение о первой встрече очень ошеломляет спортсмена, так как его противник – единственно опасный соперник среди всех остальных. Словом, после жеребьевки создается много всевозможных вариантов отношения к предстоящим встречам. Особенно остро предстартовые реакции проявляются у боксеров *непосредственно* перед выступлением, в процессе ожидания выхода на ринг. У боксеров ясно обнаруживаются в это время по меньшей мере три основных предстартовых состояния, которые известны в литературе: боевая готовность, стартовая лихорадка, стартовая апатия.

Положительное состояние боевой готовности чаще всего наблюдается у хорошо подготовленных боксеров, обладающих сильной и уравновешенной нервной системой. Это состояние внешне мало чем отличается от

обычного состояния боксера или вызывает небольшое возбуждение, проявляемое в решительных жестах, в тоне голоса. Отрицательные предстартовые состояния – предстартовая лихорадка и предстартовая апатия – обычно характеризуются тем, что спортсмены не уверены в своих силах, их преследуют навязчивые мысли о соревнованиях и т.д. Внешне это выражается в резком изменении обычно присущего боксеру поведения. Существует целый комплекс навязчивых мыслей, которые проявляются в виде всевозможных опасений и страхов. Они получили название «психологических барьеров» и служат серьезным препятствием для достижения оптимального эмоционального состояния. К таким «психологическим барьерам» в боксе относятся; страх перед проигрышем (он может быть вызван обостренным самолюбием и тщеславием, опасением подвести команду, мыслью об отрицательной оценке выступления близкими людьми, тренером, прессой, опасением, что исключат из сборной, не включат в состав команды на международные соревнования, не присвоят спортивного звания и т.д.); страх перед противником, вызванный знанием его сильных сторон (большой выносливости, резких ударов, стойкости), боязнь проиграть нокаутом, а также ввиду явного преимущества противника или боязнь получить повторную травму (в связи с рассечением брови, повреждением пальцев и др.); боязнь необъективного судейства в связи с недостаточной квалификацией судей, их субъективным отношением к противнику, реакция зрителей и другие сбивающие факторы. Под влиянием этих и других, подобных им, мыслей и эмоций спортсмен становится чрезмерно возбужденным или вялым, апатичным. Находясь в состоянии стартовой лихорадки, боксер сильно волнуется, не может представить себе объективную картину предстоящего боя и сосредоточиться на плане своего выступления. Желание выиграть бой сменяется у него всяческими опасениями о ходе встречи, о ее результате. У боксера ухудшается внимание, нарушается память. Внешне это выражается в излишней разговорчивости, учащенном дыхании и пульсе, в усиленной потливости, дрожании рук, утрированной мимике и жестикуляции, частых позывах к мочеиспусканию и т.д.). Некоторые особенно возбудимые боксеры, у которых процесс возбуждения преобладает над процессами торможения, перед боем становятся крайне раздражительными и вспыльчивыми, не могут сидеть на месте, суетятся, резко и грубо реагируют на вопросы, замечания и советы товарищей. Иногда боксеры стремятся шутками, остротами отвлечь себя от мыслей о предстоящем бое. Одним это удается, а другие еще больше взвинчиваются и нередко, перевозбудившись, впадают в состояние запредельного торможения – становятся вялыми, теряют интерес к встрече. Боксер, находящийся в состоянии стартовой апатии, угнетен, подавлен встречей. Предстоящий бой видится ему в плохом свете. У него пропадает желание выступить на ринге, появляется безразличие к бою и окружающей обстановке. У таких боксеров наблюдается упадок сил, ослабление скорости и интенсивно-

сти восприятия и внимания, снижение мышечного тонуса и деятельности сердечно-сосудистой системы, некоторые боксеры становятся мнительными, замкнутыми и неразговорчивыми, хотя в обычных условиях они не проявляют этих качеств. Для выхода из опасного состояния предстартовой лихорадки В. Леви советует – находясь в удобной позе рассматривать коробок спичек в течении 3–5 минут, не отводя взгляда и не моргая, использовать упражнения на расширения и сужения кругов, из большого нужно переходить в малый и наоборот. Большой круг – это все обозримое: дворец спорта, спортзал, внутренний круг – зрители, малый – это мир ваших переживаний. Выполняя это упражнение внимательно осмотрите зал, зрителей, оборудование, затем закрыв глаза все представить, открыть глаза и осмотреть пальцы правой руки, затем все повторить и превратить в игру. Так же необходимо сконцентрироваться на дыхании, пульсе. Фаза вдоха – является мобилизующей. Фаза выдоха – успокаивающей. Задержка дыхания, вдох на 4 счета, выдох на 6 счетов, пауза 2 счета. Использование голоса, звука, крика тесно связано с эмоциональным состоянием, голос должен быть звонок, глухой, тихий вызывает печаль, горе, страх. Расправьте плечи, потянитесь, улыбнитесь и возможно удастся выйти из состояния апатии и предстартовой лихорадки.

Психологическая подготовка во время турнира

После окончания жеребьевки происходит разрядка, которая сопровождается разными переживаниями в зависимости от результата жребия. Во всех случаях следует дать возможность боксеру успокоиться, утолить голод и жажду, а затем не спеша, обстоятельно поговорить с ним о перспективах первого боя, разработать совместно его план. Боксер всегда должен настроиться на самый лучший исход боя (на победу или на достойное сопротивление, если предстоит встреча с сильным спортсменом), зрительно и идеомоторно представить себе ход боя и отдельные боевые ситуации. Когда боксер прочувствует весь бой, свои действия и действия противника и настроится соответствующим образом, ему полезно отключиться от мыслей о предстоящем бое до момента начала разминки перед выходом на ринг.

Безусловно, общего универсального рецепта непосредственной подготовки боксеров к бою быть не может, ибо характерные и индивидуально-психологические особенности боксеров весьма различны. Следовательно, должны быть различными и способы воздействия на их психику. Тренер должен ясно представлять пути регуляции эмоционального состояния для каждого своего боксера индивидуально, исходной предпосылкой для этого, естественно, должно быть хорошее знание индивидуально-психологических, особенностей каждого своего ученика. Так, для боксеров со слабой и неуравновешенной нервной системой целесообразно исполь-

зывать ряд приемов отвлечения их внимания от мыслей о предстоящих боях. Тренеру надо уметь отвлечь таких боксеров, шутя и беседуя с ними на занимательные темы, а затем незадолго перед боем, в конце разминки, заставить его сосредоточиться на плане своих боевых действий и на способах его осуществления. Хорошим средством отвлечения и переключения внимания служит музыка, любимая боксером.

Огромное значение для психологического состояния боксера имеет разминка перед боем. В зависимости от состояния боксера следует рекомендовать провести короткую интенсивную разминку или, наоборот, более длительную, но в спокойном темпе. Важным средством служат здесь «лапы». Работая с боксером на «лапах» перед выходом на ринг, можно намеренно держать их так, чтобы поднять у боксера уверенность в силе и быстроте своих ударов. Во время боя с «тенью» целесообразно обратить внимание боксера на те приемы, которые он, возможно, будет использовать на ринге, и предложить выполнить несколько вариантов излюбленных атакующих, защитных и контратакующих действий. За 2–3 минуты до выхода на ринг эффективным средством отвлечения и настройки боксера является применение легкого массажа мышц спины и рук в виде разминания и встряхивания. Иногда хорошее воздействие оказывает товарищ по команде, пользующийся большим авторитетом у спортсмена. Он может помочь тренеру настроить выступающего боксера на успешное проведение боя.

Огромную роль в успешном выступлении в бою играет воздействие тренера в перерывах между 1 и 2-м и между 2 и 3-м раундами. В распоряжении тренера имеется всего одна минута, за которую он должен дать боксеру нужную информацию для дальнейшего успешного ведения боя. Не следует сразу же после прихода своего боксера в угол начинать давать ему советы и рекомендации, ибо он слишком возбужден еще прошедшим раундом. Следует начинать давать указания боксеру через 10–15 сек после начала отдыха. Наставление тренера должно быть кратким, убедительным, лаконичным. Наставляя и мобилизуя волю боксера, тренер может воздействовать на черты его характера, самолюбие или использовать наиболее важные для ученика мотивы выступления. В этот момент тренеру надо проявить большую «гибкость», Напомнить о главном, о положительном и недостатках. Можно напомнить боксеру о том, как он боксировал на тренировке в предыдущей выигранной встрече. Если боксер проиграл раунд в этом бою, нужно сурово осудить его за нерешительность и слабохарактерность, дать указание, как изменить свои действия в следующем раунде. Рекомендуется иногда убедить своего ученика, проигравшего раунд, в том, что он хорошо вел бой, а противник уже устал и нужно в следующем раунде более активно вести бой, чтобы добиться победы. В другом случае, наоборот, следует упрекнуть боксера, который вел равный бой, и указать, что если он не активизируется в следующем раунде, то бой будет проигран. Очень важно суметь правильно понять психическое состояние боксера в

ходе боя и суметь помочь ему так, чтобы он добился победы. Наибольшего успеха здесь сможет добиться только тот тренер, который хорошо знает все индивидуально-психологические и личностные особенности своего ученика и которому сам боксер безгранично доверяет.

Исключительно важным является вопрос о дальнейшей настройке боксера, удачно или неудачно закончившего бой тренер должен правильно психологически воздействовать и на победителей, и на побежденных.

Если боксер выиграл бой, тренеру очень важно уследить за тем, чтобы у боксера не появились зазнайство, неоправданная самоуверенность, беспечность и пренебрежительное отношение к следующему противнику. Для этого тренер должен при разборе боя обратить внимание на ошибки, которые были допущены в бою и которые могут помешать выиграть следующий бой. В случае проигрыша тренер должен сначала успокоить своего ученика, а затем объяснить, в чем заключаются истинные причины проигрыша, рассказать, какие ошибки были допущены и как их устранить. Но делать это надо не сразу после боя, а после отдыха или на первой тренировке после соревнований, когда спортсмен уже полностью успокоится. Тренер должен разъяснить, что на «боевом» пути боксера проигрыши неизбежны, что они позволяют лучше увидеть свои слабые стороны и ликвидировать их, что многие выдающиеся боксеры не теряли веры в себя после обидных неудач на ринге а, наоборот, мобилизовывали себя на дальнейшую тренировочную работу.

Если тренер обладает нужным тактом, знает боксера, а тот, в свою очередь, верит ему, тренер всегда сможет добиться того, что проигравший спортсмен непременно захочет устранить недостатки, повысить мастерство и будет еще более систематично и целеустремленно продолжать свое спортивное совершенствование.

Лекция 5

Физическая подготовка в спортивных единоборствах

1. Физическая подготовка.
2. Воспитание силы.
3. Воспитание быстроты.
4. Воспитание выносливости.
5. Воспитание ловкости.
6. Равновесие и методика его воспитания.
7. Воспитание гибкости.

Литература

1. Дегтярев И.П. Бокс: Учебник для ИФК. – М. ФиС, 1979. – 287 с.
2. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. – Мн.: Полымя, 1985. – 144 с.

3. Чудинов В.А. Физическое воспитание боксера. – М.: ФиС. – 45 с.
4. Спортивная борьба: Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры / Под редакцией Г.С. Туманяна. – М.: ФиС, 1985. – 144 с., ил.
5. Харлампиев А.А. Борьба самбо.– М.: ФиС, 1964.

Физическая подготовка

Физической подготовкой принято называть воспитание физических качеств спортсмена, проявляющихся в двигательных способностях, необходимых в спорте. Физическая подготовка подразделяется на:

1. Общую. Общеразвивающие упражнения. 2. Специальную, а также некоторые специалисты выделяют 3. Вспомогательную.

Назначение общеразвивающих упражнений – развить у занимающихся такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, причем не изолированно друг от друга а во взаимосвязи, тем самым обеспечивая хорошее состояние здоровья у занимающихся.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике бокса, борьбы или кикбокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, схватка, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, на резинках, на лапах и пр.), с чучелом в борьбе и специальные упражнения с партнером.

Общеразвивающими упражнениями, способствующими формированию физических качеств борца, боксера и др., следует считать занятия всеми без исключения видами спорта, умение плавать, бегать, ходить на лыжах, ездить на велосипеде. Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в спортивных единоборствах. Вместе с тем физическая подготовленность в борьбе, боксе, кикбоксе и др. должна становиться все более специализированной, чтобы с одной стороны способствуя наиболее полному воспитанию специальных физических качеств и навыков, а с другой дополняя специальную тренировку обеспечивать выравнивание всех сторон в подготовке и развитии спортсмена. Уровень физической подготовленности боксера изменяется по мере роста его спортивного мастерства, поэтому воспитание физических качеств спортсмена надо проводить в соответствии с требованиями специфики вида спорта.

Строевые упражнения, применяемые в борьбе, разработаны на основе строевого устава Вооруженных сил Республики Беларусь. Строевые упражнения помогают в организации занятий в спортивных единоборствах, формируют навыки коллективных действий, способствуют воспитанию хорошей осанки, собранности, дисциплины. Применяя в занятиях строевые приемы построения, передвижения, тренер по спортивным единоборствам не только добивается организующего результата таких упраж-

нений, но и комбинирует их с другими общеразвивающими и специальными упражнениями, используя строевые занятия как средства переключения при однообразной работе. Строевые упражнения чаще всего используют в подготовительной и иногда в заключительной части урока.

Воспитание силы

Условия и характер развиваемых усилий в процессе поединка слишком разнообразны, чтобы можно было говорить о едином проявлении силы в боксе. Динамическая сила боксера проявляется в движении, т.е. в так называемом динамическом режиме. Это, например, сила, развиваемая в ударах, защитах, передвижениях и т.п. По характеру усилий динамическая сила в боксе подразделяется на взрывную, быструю и медленную. Под взрывной силой понимается проявление силы с максимальным ускорением. Такая сила, например, развивается в акцентированных ударах боксера, бросках борца.

Быстрая сила проявляется в движениях, в которых преимущественную роль играет быстрота перемещения, и ей присущи относительно небольшие инертные сопротивления, в ее развитии участвуют большинство всех известных физических упражнений.

Медленная сила проявляется при сравнительно медленных движениях, совершаемых практически без ускорения. Типичным случаем проявления медленной силы в боксе является непосредственное силовое преодоление сопротивления противника в ближнем у бою в момент захватов, в борьбе при удержаниях. Разные режимы работы и манеры ведения боя боксеров требуют различного проявления силы, особенно при выполнении ими ударных действий.

Проявление медленной силы, особенно при непосредственном соприкосновении с противником в момент силовой борьбы и физическом «подавлении» противника, свойственно боксеру-«силовику». Обычно в его ударах плохо дифференцированы усилия, они наносятся с одинаковой силой и с невысокой скоростью, в них отсутствует «взрывной» акцент. Недостаточный уровень быстроты при хорошей физической подготовке приводит к формированию у такого боксера силового стиля борьбы с установкой на достижение победы за счет физического подавления противника. Боксер-«игровик» эффекта в ударных действиях достигает за счет быстрых и точных ударов с развитием «взрывного» импульса в начале удара.

Так как характер проявлений силы в боксе различен (взрывная, быстрая, медленная сила), в практической деятельности тренеру необходимо использовать соответствующие средства и методы для воспитания каждого вида силы, уделяя основное внимание тем из них, которые соответствуют стилю конкретного боксера.

Воспитание силы боксера должно идти по двум направлениям:

1. Широкое использование общеразвивающих силовых упражнений на гимнастических снарядах и без них, упражнений с отягощениями, в сопротивлении с партнером и т.д.

2. Воспитание силы средствами специально-подготовительных и специальных упражнений. Специально-подготовительные упражнения должны подбираться так, чтобы сохранялись характер нервно-мышечных усилий и структурное сходство со специальными упражнениями боксера. К их числу относятся упражнения в непосредственном преодолении сопротивления противника в виде отталкивания (борьба «пуш-пуш»), элементы силового удержания соперника, борьбы и т.п.; преодоление инерции собственного тела при защитах и при переходе от защит к ударам, и наоборот; воспитание силы удара на мешках, лапах, в паре с противником и т.д.

Для воспитания способности основных мышц боксера быстро (мгновенно) развивать усилия, вплоть до максимальных, быстро переключаться и многократно изменять усилия от минимальных до максимальных, и наоборот, многократно производить так называемый «мышечный взрыв» с последующим мгновенным расслаблением мышц могут быть использованы метания и толкания камней, ядер, набивных мячей разного веса, упражнения с гантелями, эспандерами, работа с топором, лопатой, киркой или мотыгой, упражнения со штангой и др.

Различают два метода воспитания силы боксера: аналитический и целостный.

Аналитический метод упражнений позволяет избирательно воспитывать силу отдельных мышечных групп, несущих основную нагрузку например, эффективным средством воспитания силы мышц-разгибателей руки, несущих основную нагрузку при ударах, являются скоростно-силовые упражнения с отягощениями различного веса (гантелями, металлическими палками, набивными мячами и др.), гимнастические упражнения в быстром отжимании в упоре, упражнения на растягивание механических и резиновых амортизаторов, упражнения рывкового и толчкового характера со штангой, силовыми блоками.

Целостный метод является основным в воспитании специальной силы боксера. Он характеризуется одновременным совершенствованием как силовых возможностей боксера, так и его специальных навыков.

К числу упражнений, направленных на совершенствование специальной силы боксера целостным методом в рамках освоенного навыка, относятся специально-подготовительные и специальные упражнения с отягощениями (свинцовыми утяжелителями, гантелями облегченного веса и др.): «бой с тенью», упражнения на мешках, лапах и других снарядах, условленное выполнение имитационных упражнений в воде и т.п. Кроме того, воспитанию силы целостным методом способствуют целенаправленные

специально-подготовительные и специальные упражнения без отягощения с партнером, упражнения на лапах и других снарядах, которые помогают вырабатывать взрывную и быструю силу, а также комплекс упражнений в борьбе с противником в условиях ближнего боя, который используется для воспитания медленной силы.

Наиболее эффективным средством воспитания у боксера взрывной и быстрой силы являются упражнения с оптимальными отягощениями, которые должны выполняться с максимально возможным ускорением, учитывая весовую категорию боксера и уровень его подготовленности и ударный метод – заключается в стимулировании мышц путем поглощения кинетической энергии собственного тела спортсмена или снаряда (мешка или подушки).

Воспитание быстроты

Различают общую и специальную быстроту спортсмена. Общая быстрота – это способность проявления скорости в самых разнообразных движениях и действиях, например в спринтерском беге, спортивных играх и т.д. Общая быстрота проявляется в быстром начале движения, скорости неспецифического передвижения спортсмена, быстром выполнении одиночных и частных движений, в способности мгновений переключаться от одних движений к другим и т.д.

Специальная быстрота боксера проявляется в латентном времени реакции, времени выполнения; одного удара, максимальном темпе выполнения серии ударов, скорости передвижения.

В условиях поединка боксер обычно сталкивается с комплексным проявлением этих форм быстроты (быстротой одиночных и серийных ударов, передвижений, быстротой принятия защиты), между перечисленными формами скорости боксера не существует переноса тренированности. Тренировка, направленная на совершенствование скоростных возможностей в движениях одной формы, будет мало влиять на скорость выполнения движений, относящихся к другим формам. Например, увеличение скорости одиночного удара почти не отразится на быстроте серийных ударов, выполняемых с максимальной частотой, времени реакции или скорости передвижения боксера. Условия же соревновательного боя требуют от соперников максимального проявления скоростных качеств одновременно всех перечисленных форм. Боксер, обладающий высокой скоростью нанесения одиночных и серийных ударов, хорошей реакцией, но не достигший необходимой быстроты передвижения, в бою может оказаться беспомощным. Такой боксер, проводя собственную атаку, будет медленно входить в дистанцию боя, предоставляя тем самым противнику информацию о начале своих действий.

В основе аналитического метода воспитания быстроты боксера лежит избирательное и целенаправленное совершенствование отдельных форм быстроты: так называемой быстроты одиночных ударов, серии уда-

ров, скорости передвижения, времени защитной реакции и т.д.

Целостный метод направлен на комплексное улучшение этих скоростных качеств боксера при выполнении им сложных технических действий в условиях непосредственного контакта с противником.

У наиболее опытных боксеров, имеющих высокие спортивные показатели и уделяющих примерно одинаковое внимание всем формам скорости, в конце подготовки, как правило, наблюдается однонаправленное улучшение каждой из этих форм.

В практике бокса на воспитание быстроты атакующих и защитных действий в учебно-тренировочном занятии отводится разное время. Все существующие снаряды (мешки, груши, пунктболы, настенные подушки и пр.) предназначены для совершенствования скорости ударов, в то время как снарядов и тренажеров, направленных на воспитание быстроты защитных действий, а также скорости передвижения, по существу, нет. Поэтому основные формы быстроты развиваются непропорционально. Для рациональной тренировки скоростных качеств боксера наиболее эффективен так называемый круговой метод, получивший широкое применение в спортивной практике.

Методика круговой тренировки основана на соблюдении ряда организационно-методических положений. После проведения групповой или индивидуальной разминки, которая должна иметь скоростную направленность, спортсмены разбиваются на четыре подгруппы, желательно с четным количеством занимающихся в каждой из них. Каждая из подгрупп боксеров по заданию тренера занимает определенную «станцию» (специально оборудованное место в зале или на площадке). Каждая «станция» предназначена для совершенствования конкретного скоростного качества.

Обычно на 1-й «станции» боксеры совершенствуют скорость одиночных ударов, на 2-й – быстроту защитных реакций, на 3-й – скорость передвижений и на 4-й – быстроту серийных ударов, выполняемых с максимально возможной частотой.

Для сохранения стереотипности временных интервалов, характерных для соревновательного боя, время выполнения упражнений на «станциях» должно составлять один раунд, т.е. 3 мин.

По команде тренера боксеры начинают одновременно выполнять задания на «станциях» в течение 3 мин. После 30-секундного перерыва, необходимого спортсменам для перехода к следующей «станции», а также для частичного восстановления работоспособности, каждая подгруппа начинает выполнять очередное задание на следующей «станции». Пройдя полный круг и выполнив таким образом все задания, боксеры отдыхают в течение 3 мин. В это время занимающиеся должны с помощью упражнений максимально расслабить те группы мышц, на которые падала нагрузка. После отдыха подгруппы повторно проводят тренировку круговым методом. Таким образом, общее время круговой тренировки составляет около

27 мин.

Характер выполнения упражнений на каждой «станции» обусловлен рядом особенностей. На 1-й «стадии» боксеры размещаются у тяжелых подвесных мешков и по команде тренера начинают наносить с максимальной быстротой одиночные прямые снизу и боковые удары левой и правой рукой. Чтобы избежать возникновения «скоростного» барьера, стабилизирующего развитие скорости движений, боксеру необходимо менять вес перчаток. Так, в одной тренировке спортсмены должны пользоваться боксерскими тренировочными «блинчиками», в другой – 12-унцовыми перчатками. В последующих занятиях вес перчаток может повышаться до 16 унций.

Кроме того, крайне необходимо, чтобы одиночные и серийные удары спортсмены выполняли с различной степенью мышечного напряжения, на 2-й «стадии» спортсмены совершенствуют время защитных реакций с помощью туловища – отклонами назад, уклонами влево и вправо. Боксеры становятся в пары, атакующие наносят в разной последовательности максимально быстро прямые удары левой и правой рукой. Защищающиеся реагируют в зависимости от того, какой следует удар. Чтобы усложнить возможность предугадывания и увеличить временную неопределенность, удары должны наноситься через различные интервалы времени. При этом дистанция, с которой наносятся удары, должна постепенно уменьшаться. Через 1,5 мин по команде тренера атакующие переходят к выполнению защитных действий.

На 3-й «стадии» спортсмены совершенствуют скорость передвижения. Они в боевой стойке становятся друг против друга на необходимую дистанцию. Ведущий резко изменяет расстояние шагом вперед, назад или в сторону. Второй боксер должен максимально быстро выполнить соответствующее передвижение, сохранив тем самым дистанцию, на которой перед этим находились спортсмены. Через 1,5 мин по команде тренера боксеры меняются ролями. Выполняя это упражнение, боксеры наряду с совершенствованием скорости передвижений продолжают улучшать и время сложной реакции, так как боксер, наблюдая за действиями ведущего, не знает, в каком направлении ему необходимо выполнить движение, чтобы сохранить дистанцию. По мере совершенствования быстроты простых передвижений характер передвижений должен усложняться. Спортсмены совершенствуют быстроту сложных комплексных передвижений, выполняемых в различном направлении: вперед-влево, назад-вправо, назад-влево и т.д.

На последней, 4-й «стадии» боксеры размещаются у тяжелых подвесных мешков и по команде тренера начинают отработку серии излюбленных ударов на снарядах с максимально возможной для них частотой в течение 10 сек, после чего им предоставляется 20-секундный перерыв, за которым следуют 10-секундные серийные действия. Так как скорость восстановительных процессов у спортсменов не одинакова, боксеры, не готовые к повторному выполнению задания, могут увеличивать интервал от-

дыха. Например, если боксер чувствует, что после 20 сек отдыха он не в состоянии выполнить в высоком темпе очередную серию ударов, он может отдыхать еще 30 сек (10 сек, когда другие боксеры выполняют упражнение, и 20 сек со всеми вместе). За 3 мин такие спортсмены могут выполнить до 6 серий упражнений.

Особое место в тренировке специальных скоростных качеств боксера должно занимать совершенствование методов простой и особенно сложной реакции выбора с целью улучшения эффективности его защиты.

Простая реакция боксера – это ответ заранее известным ударом в известное открытое место противника.

Сложная реакция выбора связана с выбором нужного ответного удара из всех возможных в соответствии с изменением поведения противника. В обстановке боя требования к сложной реакции соперников большие. Противник может наносить удары как левой, так и правой рукой в самой неожиданной последовательности и в самые различные места. Поэтому при воспитании сложной реакции выбора постепенно увеличивают число возможных изменений обстановки. Тренер вначале должен обучить боксера принимать защиту на заранее известный удар противника, например на левый прямой в голову. Затем спортсмену предлагают реагировать на одну из двух возможных атак. Например, левый прямой в голову и левый прямой в туловище и т.д.

Основным средством совершенствования времени реакции и улучшения эффективности защиты являются условные, вольные и соревновательные бои. Один из путей совершенствования быстроты реагирования основан на тренировке способности к «предугадыванию» действий соперника за счет своевременного реагирования на изменения познотонических положений противника и его подготовительных действий, предшествующих атаке. Замечено, что многие боксеры перед своей атакой с постоянной частотой повторяют те или иные подготовительные действия, которые служат «предсигналом» перед началом своей атаки, что помогает сопернику заблаговременно распознавать действия боксера.

Повышению эффективности защитных действий будет также способствовать использование боксером в первую очередь наиболее простых защит (подставка, отбив), на выполнение которых затрачивается наименьшее время. Регистрация времени принятия защиты боксером с помощью отклонения, уклонения влево и вправо и защиты подставкой ладони показала, что наименьшее время затрачивается на последнюю.

Быстрота и эффективность защиты возрастает, если от многоударных атак используется не несколько последовательно выполняемых защит, а наиболее рациональное их сочетание. Например, вместо последовательного ухода нырком вправо и влево от двух боковых ударов в голову используется нырок вниз в сторону.

При развитии быстроты важным условием является оптимальное со-

стояние возбудимости центральной нервной системы, которое может быть достигнуто, только если занимающиеся не утомлены предшествующей деятельностью. Поэтому скоростные упражнения выполняются в начале занятия и продолжительность должна быть такой, чтобы не снижалась скорость вследствие утомления. Период восприятия способностей к быстрому выполнению движений, высокой частоте и быстрому реагированию завершается к 12–14 годам.

Воспитание выносливости

Особенность деятельности в боксе заключается в постоянно изменяющейся интенсивности действий, которые в каждом раунде и на протяжении всего боя распадаются на большее число эпизодов и периодов, перемежаемых небольшими отрезками отдыха. Интенсивность действий боксеров в каждом эпизоде боя варьируется от малой до предельно возможной. Поэтому для боксера существенное значение приобретает уровень его аэробной и анаэробной производительности (т.е. уровень его общей и специальной выносливости). Следовательно, выносливость боксера будет зависеть не только от того, как быстро он устает, но и от того, как быстро он восстанавливает свои силы после активных действий. Если в минуты наиболее напряженной деятельности энергетическое обеспечение боксера осуществляется за счет анаэробных процессов, то быстрота восстановления определяется мощностью аэробных механизмов.

В боксе с целью совершенствования общей выносливости спортсмена используют общеподготовительные (кроссовый бег, передвижение на лыжах, плавание, баскетбол, регби, футбол, ручной мяч и пр.) и специальные упражнения (вольные и условные бои, работа в парах, на снарядах и др.).

Для достижения высокого уровня выносливости необходима определенная система выбора упражнений и их организации. Экспериментальные исследования показали, что общая выносливость боксера существенно улучшается, если в тренировке используются специальные упражнения, которые вызывают наибольшие энергетические сдвиги и выполняются при значительной «пульсовой стоимости», равной примерно 180 уд/мин (спарринги, вольные и условные бои, работа в парах по совершенствованию технико-тактического мастерства, работа на мешках). Причем важно, чтобы эти упражнения использовались в определенной последовательности. Одним из эффективных методов совершенствования общей выносливости у боксеров является круговая тренировка. Эффективное средство повышения выносливости в тренировке – увеличение времени раунда до 5 мин и более.

Для совершенствования специальной выносливости, которая проявляется в способности боксера выполнять интенсивную работу максимальной мощности, в основном применяются специальные и специально-

подготовительные упражнения (спарринги, условные и вольные бои, упражнения на снарядах, «бой с тенью», упражнения с партнером в парах без перчаток, с набивными мячами, в передвижениях и др.). Можно использовать и общеподготовительные упражнения: кроссы, спортивные игры и др. Однако, как правило, средствами воспитания специальной выносливости служат специальные упражнения.

Основной путь в совершенствовании специальной выносливости – интенсификация деятельности боксера в упражнениях в вольном и условном боях (за счет частой смены партнеров, ведения ближнего боя, увеличения трудности заданий и др.), в упражнениях на снарядах. Например, при выполнении упражнений на снарядах используются специальный вид нагрузки и чередования работы и отдыха с целью воспитания специальной выносливости. Так, в упражнениях с мешком боксер выполняет с максимальной скоростью и интенсивностью в течение одного раунда 10–15 взрывных коротких серий (длительностью от 1 до 1,5 сек каждая), а в промежутках между сериями (10–15 сек) – действия в спокойном темпе. Затем следует отдых 1,5–2 мин, после чего боксер вновь выполняет упражнение с мешком. Вслед за этим боксер отдыхает и повторяет упражнение (всего 3 раунда). Во время отдыха боксеру надо спокойно прохаживаться или делать легкие подскоки на передней части ступни («пританцовывать»). Приведенное упражнение способствует совершенствованию креатинфосфатного механизма.

Для совершенствования гликолитического механизма применяются упражнения, во время которых непрерывная интенсивная работа (нанесение ударов по мешку, лапам, стенке, или сочетание ударов и передвижений с отходом назад в течение 20–30 сек) чередуется с работой в замедленном темпе (в течение 40–60 сек).

Эффективным средством повышения выносливости боксера является тренировка в горных условиях. В связи с тем, что в среднегорье парциальное давление кислорода понижено, то уже само пребывание спортсмена там способствует повышению дыхательных возможностей (в частности, увеличению содержания гемоглобина в крови) и устойчивости к гипоксическим состояниям. Уровень выносливости боксеров эффективно повышается, если тренировка происходит при постоянном изменении уровня высоты так называемым «челночным» методом. При воспитании выносливости боксеров большое значение имеет постановка правильного дыхания. Это тем более важно, что особенности деятельности боксера на ринге включают возможность ритмичного дыхания. Дыхание боксера должно быть непрерывным и достаточно глубоким. Хороший выдох обеспечивает лучшую вентиляцию легких и позволяет наиболее эффективно использовать жизненную емкость легких. Обнаружено, что режим дыхания с акцентом на выдохе при сильных ударах является самым эффективным. Это способствует не только лучшей вентиляции легких, но также увеличивает и си-

лу ударов. Профессор Амосов считает что взрослый человек должен задерживать дыхание на 1 мин. Что бы не дойти до истощения по Амосову на тренировке иметь пульс 130–160 уд./мин после тренировки 90–100 уд./ мин. Способность к работе в анаэробных условиях формируется более активно в возрасте с 15 до 18 лет. Наилучший период воспитания выносливости считается возраст 16–17 лет, а наиболее существенные сдвиги происходят в 13–14 лет. Задания анаэробного характера детям 12–14 давать нельзя, но можно постепенно увеличивать нагрузку до пульса 200–205 уд./мин. Такие всплески можно постепенно учащать и использовать в специфической деятельности в единоборствах. Период развития способности различать величину мышечного усилия и правильного расслабления 7–12 лет.

Воспитание ловкости

Под ловкостью боксера следует понимать способность своевременно и эффективно выполнять сложнокоординированные приемы во внезапно изменяющейся обстановке поединка.

Ловкость – сложное, комплексное физическое качество, не имеющее единого показателя для оценки, считается что это способность человека быстро и находчиво справляться с новыми для него движениями и поставленными задачами.

Различают общую и специальную ловкость боксера.

Общая ловкость – способность к овладению сложнокоординированными движениями, а также быстрое овладений движениями в не специфических для бокса видах деятельности. Ловкость как физическое качество отличается специфичностью. Так, боксер, обладающий высокоразвитой специальной ловкостью, может оказаться совершенно беспомощным в других видах спорта (например, в гимнастике). Специфичность ловкости связана с качественно разными навыками в различных видах деятельности.

Общими критериями ловкости являются: 1) координационная сложность выполняемого движения; 2) точность выполнения пространственных, временных и силовых характеристик движения; 3) время выполнения движения.

Точность выполнения движения, являющаяся одним из показателей ловкости, определяется степенью развития кинестезической чувствительности – совместной деятельности двигательного и тактильного анализаторов. Мышечное чувство, хорошо развитое у квалифицированных спортсменов, во многом предопределяет точность воспроизведения и скорость образования новых форм движений. Ловкость тесно связана с быстротой и точностью двигательных реакций спортсмена. Основной путь воспитания ловкости – овладение, новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. В результате увеличивается запас двигательных навыков, поддерживается высокий тонус «творческой» деятельности коры головного

го мозга в формировании новых движений и увеличиваются функциональные возможности двигательного анализатора. По мере овладения движением и последующей автоматизации навыка тренирующий эффект в развитии ловкости с помощью конкретного движения исчезает. Таким образом, при воспитании ловкости могут использоваться любые упражнения, в которых есть элемент нового. Причем чем больше запас двигательных навыков спортсмена, тем легче он овладевает новым движением и тем выше его ловкость.

Существуют два направления в воспитании специальной ловкости боксера:

1. Совершенствование возможно более широкого комплекса разнообразных специальных координаций, необходимых для всех представителей искусного бокса. Для этой цели тренер применяет технические приемы разной степени сложности: боковые шаги, уклоны, нырки, комбинированные защиты, различные варианты ударов – при скачке, при шагах разноименными ногами, при отходах, встречных ударах перекрестного типа, при различных сериях ударов и их сочетаниях с защитами и передвижениями, при выходе из углов ринга, различных входах в ближнюю дистанцию и выходах из нее.

Эти упражнения, способствующие совершенствованию специальной ловкости, можно применять без партнеров (специально-подготовительные упражнения, направленные на совершенствование координации движений), с партнером (для совершенствования в технике, а также для развития чувства времени и дистанции) и в условных и вольных боях (где действия выполняются в условиях внезапности).

Кроме того, на практике тренеры используют и другие методические приемы, направленные на совершенствование специальной ловкости боксера. Например, боксер изучает технику приемов в ограниченном пространстве ринга или, находясь «не в своей стойке», увеличивает быстроту выполняемых приемов и т.д.

2. Совершенствование узкого круга специальных координаций, необходимых боксерам различных направлений и манер боя. При этом тренер избирательно применяет такие индивидуальные задания в условных и вольных боях, которые позволяют боксеру наиболее совершенно выполнять специфические задачи, характерные для направления, представителем которого он является. Например, боксер-«темповик» совершенствуется в координации темповых движений, умений выбирать и сохранять дистанцию, необходимую для проведения ударов; боксер-«нокаутер» – в умении, мгновенно «взрываться» в ответ на искомую и создаваемую им ситуацию; боксер-«игровик» – сочетать защиты (преимущественно путем передвижений) и ответные удары и т.д. В соответствии с этим на тренировках перед боксерами ставятся конкретные задачи и подбираются партнеры для боевых упражнений.

Выполняя упражнения, направленные на воспитание специальной

ловкости, боксер достаточно быстро утомляется. Поэтому тренеру необходимо предусмотреть такие интервалы отдыха, которые будут достаточными для относительно полного восстановления. Сами же упражнения занимающиеся должны выполнять тогда, когда исчезнут следы утомления от предшествующей нагрузки. Находчивость понятие малоизученное в настоящее время работа над этим видна в работе кубинских тренеров по боксу, если внимательно просмотреть бои на Олимпиаде 2004 года.

Равновесие и методика ее воспитания

Равновесие боксера – способность к сохранению в условиях поединка устойчивого положения тела при нанесении ударов, выполнении защит и передвижениях.

Различают статическое и динамическое равновесие. Статическое равновесие не характерно для бокса. Поэтому в дальнейшем речь пойдет только о динамическом равновесии. Воспитание способности сохранять устойчивое равновесие идет по двум направлениям:

1. Применение упражнений «на равновесие» при намеренной потере его и последующее возвращение спортсмена в устойчивое положение. Для достижения этой цели тренер использует специальные упражнения, направленные на сохранение динамического равновесия, учитывая время их выполнения. Например, боксер должен быстро пройти по гимнастическому бревну на время. В практике бокса также широко применяются упражнения в катании и балансировании на «качалках» – спаренных колесах с педалями, – позволяющих передвигаться в разные стороны. Полезно также упражнение в хождении боксера «на бочке» и т.д.

2. Совершенствование функции вестибулярного аппарата с помощью упражнений с прямолинейными и угловыми ускорениями с целью избирательного воздействия на вестибулярный аппарат и полукружные каналы спортсмена.

В зависимости от используемых средств вестибулярную подготовку разделяют на активную (с помощью физических упражнений), пассивную (с помощью технических средств – батута, качелей, и др.) и смешанную, в которой используются спортивные упражнения и ряд технических средств. В практике во многих видах спорта получил широкое применение активный метод тренировки с помощью комплекса акробатических упражнений на вращение: различного рода кувырки, повороты, перевороты.

Эффективным средством улучшения вестибулярной устойчивости боксеров является двухэтапное последовательное и целенаправленное применение комплекса подготовительных и специальных упражнений.

На первом этапе используется ряд общеподготовительных упражнений, направленных на повышение общей вестибулярной устойчивости боксеров. Комплексы обще подготовительных упражнений составляются с уче-

том функциональных особенностей вестибулярного аппарата и включают упражнения, дифференцированно и комбинированно воздействующие на отолиты и полукружные каналы спортсмена. Так, для тренировки преимущественно отолитов тренер может использовать следующие упражнения:

- 1) бег с резкими остановами и сменой направлений;
- 2) продвижения вперед с резкими боковыми смещениями (как движения конькобежца);
- 3) быстрые полуприседания с выпрыгиванием вверх;
- 4) прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу;
- 5) соскок с «козла» (высота 60–1–70 см) с последующим подскоком;
- 6) многоскоки с поворотами на 180, 360°.

Для преимущественной тренировки полукружных каналов используются:

- 1) повороты и наклоны головы;
- 2) быстрые наклоны туловища в стороны;
- 3) повороты на месте с наклоненной к плечу головой;
- 4) быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись;
- 5) повороты туловища в полунаклоне;
- 6) ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг.

На втором, специально-подготовительном, этапе повышение специальной вестибулярной устойчивости достигается за счет использования большого объема специальных защитных упражнений (нырков, уклонов влево и вправо, отклонов), являющихся раздражителем вестибулярного анализатора.

Наиболее низкие показатели функционирования вестибулярного анализатора боксеров в течение дня наблюдаются в 7 и 15 час, а наиболее высокие – в 11 и 18 час.

Воспитание гибкости

Гибкость боксера – способность к выполнению приема с необходимой амплитудой. Гибкий боксер подвижен в суставах, что зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость может быть общей и специальной. Специальная гибкость играет большую роль в эффективном проведении приема. Если боксер выполняет движение не свободно, скованно, без амплитуды, необходимой для данного приема, то значительно снижаются его возможности. Недостаточная гибкость ограничивает свободу движений боксера. Особое место занимает гибкость, в частности подвижность позвоночного столба, при выполнении защит (нырков, отклонов, уклонов влево и вправо) и подготовительных действий с помощью туловища. Практика показывает, что хорошие боксеры во время поединка выполняют десятки различных защитных движений туловищем, а также комплекс подготовительных действий туловищем с целью вызова соперника на атаку и проведения собственных действий. Боксеры, у которых ограничена подвижность

позвоночного столба и которые ведут бой, не смещая туловище и голову в стороны, как правило, бывают однообразны в технико-тактическом мастерстве и более уязвимы для ударов соперника. На эффективность выполнения приема в боксе влияет не только амплитуда движения, зависящая от подвижности в суставах, эластичности мышц, но и время, за которое это движение выполняется. Например, правильно выполненная боксером защита нырком от удара противника будет нерезультативна, если время ее выполнения будет большим. Это связано с тем, что в боксе проявление гибкости тесно связано с дефицитом времени. Поэтому, после того как боксер овладеет приемом, ему необходимо выполнять его не только с нужной амплитудой, но также и с необходимой быстротой, сохраняя при этом легкость и способность к переходу к следующим движениям. Растягивание особенно целесообразно после тренировки на выносливость. Гибкость необходима для предотвращения травматизма, упражнения на растяжение повышают их работоспособность и ускоряют их восстановление после микротравм, полученных в процессе занятий. Самое интересное что проводимые исследования в области гибкости для боксеров показали что между обычным человеком и спортсменами-боксерами показатели гибкости равны. Чего не скажешь о спортсменах-борцах.

Лекция 6

Травматизм в спортивных единоборствах и меры его предупреждения

1. Общие сведения о травматизме.
2. Виды, разновидности спортивных травм и правила оказания первой медицинской помощи.
3. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивным единоборствам.

Литература

1. Гуков Л.К. Спортивное единоборство. – Мн.: Ураджай, 2000. – 303 с.
2. Бокс. Ежегодник. – М.: ФиС, 1985.
3. Научно теоретический журнал. Теория и практика физической культуры. Изд. «Советский спорт», 1989.
4. Дегтярев И.П. Учебник для институтов физической культуры. – М: ФиС, 1979. – 287 с.
5. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1985. – 144 с.

Общие сведения о травмах

Травмой (от греч. траума – рана) называют воздействие на организм

человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, рентгеновских лучей, электричества и др.), нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов. В зависимости от характера травмируемой ткани различают *кожные* (ушибы, раны), *подкожные* (разрывы связок, переломы костей и пр.) и *полостные* (ушибы кровоизлияния, ранения груди, живота, суставов) повреждения. Повреждения делятся на *прямые* и *непрямые*, в зависимости от точки приложения силы. Они могут быть *одиночными* (например, поперечный перелом бедренной кости), *множественными* (множественный перелом ребер), *сочетанными* (перелом костей таза с разрывом мочевого пузыря) и *комбинированными* (перелом бедра и отморожение стопы и т.п.).

Действие механического фактора, вызывающего повреждения, проявляется в виде сжатия, растяжения, разрыва, скручивания или противоудара, в результате которого травмируется участок ткани, противоположный месту приложения силы.

Травмы бывают *открытые*, с нарушением целостности, и *закрытые*, когда изменение тканей и органов происходит при неповрежденной коже и слизистой оболочке. Большинство травм (65%) связано с повреждениями в области дистального отдела верхних конечностей: пальцев, пястно-фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, реже локтевого и плечевого суставов. По характеру повреждения это чаще всего растяжения и разрывы связок суставов, переломы фаланг, периоститы тыльной поверхности пястных костей. Однако бывают и достаточно необычные виды: например, разрыв легкого (эту травму перенес, как пишут в прессе Александр Лебзяк). Повреждения лица составляют 18 % всех травм. Это – повреждения переносицы и носовых хрящей, рассечение легких тканей в области надбровных дуг. Довольно часто встречаются повреждения внутренней оболочки губ и щек, реже травмируются ушные раковины.

Особое значение имеют травмы центральной нервной системы. Наблюдение показывает, что однократный нокаут в большинстве случаев не вызывает остаточных явлений в состоянии здоровья боксера. Между тем многократные сильные, не амортизированные защитными действиями, удары в голову могут на длительный срок нарушить функции нервной системы. Частые нокадауны, безусловно, неблагоприятно отражаются на состоянии здоровья. Характер расстройств, наблюдаемых при этом, зависит от места нанесения удара. Иногда после сильного удара, приведшего к нокадауну, остаются на время травматические неврозы (нистагм, заторможенность, асимметрия сухожильных рефлексов). Главной причиной нокадаунов, да и вообще «чистых» ударов в уязвимые места, является недостаточное владение боксером техникой защитных действий. Поэтому самую большую ответственность за нокадауны несет тренер и судья на ринге, который должен снимать боксера за плохую техническую подготовку. В борьбе наиболее часты травмы локтевых и плечевых суставов, вывих плеча

и предплечья, переломы ключицы, разрывы ключично-акромиальных сочленений и мышц верхней конечности в области надплечья, повреждение пучков волокон мышц спины и шеи, ушибы грудной клетки, переломы ребер, травмы уха. Специфичными травмами у борцов вольного стиля являются повреждения сумочно-связочного аппарата, коленного и голеностопного суставов и мышц нижних конечностей.

Виды, разновидности спортивных травм и правила оказания первой медицинской помощи

По тяжести травмы делятся на *тяжелые, средней степени тяжести и легкие*.

Тяжелые травмы – это травмы, вызывающие резко выраженные нарушения здоровья и приводящей в потере учебной и спортивной трудоспособности сроком свыше 30 дней. Пострадавших госпитализируют или длительное время лечат у детских травматологов-ортопедов в специализированных отделениях или амбулаторно.

Травмы средней сложности тяжести – это травмы с выраженным изменением в организме, приведшие к учебной и спортивной нетрудоспособности сроком от 10 до 30 дней. Дети со спортивными травмами средней тяжести также должны лечиться у детских травматологов-ортопедов.

Травмы легкие – это травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потере общей и спортивной работоспособности. К ним относятся ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы, растяжение 1-й степени и др., при которых учащаяся нуждаются в оказании первой врачебной помощи. Возможно сочетание назначенного врачом лечения (сроком до 10 дней) с тренировками и занятиями пониженной интенсивности. Кроме того, выделяют **острые и хронические травмы**.

Острые травмы возникают в результате внезапного воздействия того или иного травмирующего фактора.

Хронические травмы являются результатом многократного действия одного и того же травмирующего фактора на определенную область тела.

Существует еще один вид травм – микротравмы. Это повреждения, получаемые клетками тканей в результате однократного (или часто повторяющегося) воздействия, незначительно превышающего пределы физиологического сопротивления тканей и вызывающего нарушение их функций и структуры (длительные нагрузки на неокрепший организм детей и подростков). Иногда выделяют очень легкие травмы (без потери спортивной трудоспособности) и очень тяжелые травмы (приводящие к спортивной инвалидности и смертельным исходам).

Среди видов спортивных повреждений ушибы наиболее часто встречаются в хоккее, футболе, боксе, спортивных играх, борьбе, конькобежном

спорте. Повреждение мышц и сухожилий часто наблюдаются при занятиях штангой, легкой атлетикой и гимнастикой. Растяжение связок – преимущество при занятиях штангой, борьбой и легкой атлетикой и гимнастикой, спортивными играми и боксом. Переломы костей относительно часто возникают у борцов, конькобежцев, велосипедистов, хоккеистов, боксеров, горнолыжников, футболистов. Раны, ссадины, потертости преобладают при занятиях велосипедным, лыжным, конькобежным спортом, хоккеем, греблей. Сотрясение мозга наиболее часто встречаются у боксеров, велосипедистов, футболистов, представителей горнолыжного спорта. По локализации повреждений у физкультурников и спортсменов чаще всего наблюдаются травмы конечностей, среди них преобладают повреждения суставов, особенно коленного и голеностопного. При занятиях спортивной гимнастикой чаще возникают повреждения верхней конечности (70% всех травм). Для большинства видов спорта характерны повреждения нижних конечностей, например в легкой атлетике и лыжном спорте (66%). Повреждения головы и лица характерны для боксеров (65%), пальцев кисти – для баскетболистов и волейболистов (80%), локтевого сустава для теннисистов (70%), коленного сустава – для футболистов (48%) и т.п. Среди спортивных травм, как правило, высокий процент травм в средней тяжелой степени. Травмы – это для ребенка тяжелое испытание и психологического, и физического плана. Даже при благоприятном исходе тяжелая травма у многих детей и подростков отбивает желание заниматься физической культурой и спортом. Кроме того, 8–10% тяжелых травм заканчиваются потерей общей и спортивной трудоспособности, т.е. приводят к инвалидности. Неизбежны ли травмы при занятиях физкультурой и спортом?

Подробнейший анализ большого количества травм у школьников при занятиях физкультурой и спортом в течение 20 лет показал, что спортивный травматизм – это в определенной мере процесс управляемый. И при организации надлежащих мер профилактики спортивные травмы можно свести к минимуму, особенно повреждение средней тяжести и тяжелые.

Предупреждение спортивного травматизма основано на принципах профилактики повреждений с учетом особенностей отдельных видов спорта. Кроме общих организационно-профилактических мер обеспечения безопасности на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях в отдельных видах спорта существуют меры профилактики спортивного травматизма, присущие только данному виду спорта.

Ушибы

Ушибы – это повреждения мягких тканей без нарушения целостности общего покрова. Нередко они сопровождаются повреждением кровеносных сосудов и развитием подкожных кровоизлияний (гемотом).

Характерные признаки. На месте ушиба возникает боль, припух-

лость, изменяется цвет кожи в результате кровоизлияния, нарушаются функции в области суставов и конечностей.

Первая помощь. Пострадавшему необходимо обеспечить полный покой. Если на месте ушиба имеются ссадины, их смазывают спиртовым раствором йода или бриллиантовой зеленью. Для профилактики развития гематомы и уменьшения боли место ушиба орошают хлорэтилом, кладут пузырь со льдом, снегом, холодной водой или кусочки льда, обернутый полиэтиленовой пленкой, полотенце (салфетку), смоченное в холодной воде и слегка отжатое, после чего накладывают давящие повязки. Если гематома образовалась, то для ее быстрого рассасывания на третьи сутки к месту ушиба прикладывают сухое тепло: грелку с горячей водой либо мешочек с подогретым песком. При ушибах конечностей обеспечивают неподвижность ушибленной области наложением тугой повязки.

Вывихи – это полное смещение суставных поверхностей костей, вызывающее нарушение функции сустава. Вывихи возникают при падении на вытянутую конечность, при резком повороте плеча, разрыве связок, укрепляющих соответствующие суставы.

Характерные признаки. При вывихе конечность принимает вынужденное положение, деформируется сустав, ощущается болезненность и ограничение активных и пассивных движений.

Первая помощь. Пострадавшему необходимо обеспечить полный покой поврежденной конечности путем наложения фиксирующей повязки. Руку подвешивают на косынку, перекинутую через шею, на ногу накладывают импровизированную шину. После чего пострадавшего направляют в лечебное учреждение. Не следует самостоятельно вправлять вывих. Это может привести к тяжелым последствиям, надолго затянуть лечение и неблагоприятно отразится на восстановлении нормальной функции сустава.

Переломы – полное или частичное нарушение целостности кости.

Переломы бывают *закрытые* (без повреждения целостности общего покрова и слизистых оболочек), *открытые* (с повреждением целостности общего покрова), без смещения (отломки кости остаются на месте), со смещением (отломки смещаются в зависимости от направления действующей силы и сокращения мышц).

Характерные признаки. При травме ощущается резкая боль в месте перелома, усиливающаяся при попытке движения; возникают припухлость, кровоизлияние, резкое ограничение движений. При переломах со смещением отломков – укорочение конечности, необычное ее положение. При открытых переломах поврежден общий покров, иногда в ране видны костные отломки.

Первая помощь. Пострадавшему необходимо обеспечить полный покой и неподвижность поврежденной конечности. Для этого применяют специальные стандартные, а при их отсутствии – импровизированные шины из подручного материала: фанеры, досок, палок, линеек, лыж, зонтиков,

которые накладывают поверх одежды. Для создания полной неподвижности поврежденной конечности необходимо фиксировать не менее двух суставов – выше и ниже места перелома. Шина должна быть наложена так, чтобы середина ее находилась на уровне перелома, а концы захватывали соседние суставы по обе стороны перелома. Прежде чем наложить стандартную или приспособленную шину, необходимо тщательно осмотреть поврежденную конечность. В случае открытого перелома на рану накладывают стерильную повязку. Запрещается вправление в рану торчащих острых отломков или их удаление. При переломах бедра шина накладывается так, чтобы она фиксировала неподвижность в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. При переломах голени шиной фиксируют коленный и голеностопный суставы. При переломе плеча шиной фиксируют неподвижность плечевого и локтевого суставов, а согнутая в локтевом суставе рука подвешивается на косынке, бинте, шарфе. При переломе предплечья фиксируют локтевой и лучезапястный суставы. Если под рукой нет ничего, что бы годилось для импровизированной шины, то сломанную верхнюю конечность прибинтовывают к туловищу, нижнюю – к здоровой конечности. В связи с полным окостенением в детском и юношеском возрасте переломы имеют свои особенности. Часто при повреждениях переломом бывает в месте прикрепления эпифиза (головки кости) к телу кости и при небольшом смещении становится на место. Бывают и переломы в области тела кости по типу зеленой веточки: кость сломалась, но надкостница осталась цела и отростки не сместились. Такие переломы трудно диагностируются. Поэтому при всех травмах детей с подозрением на вывих или перелом обязательно наложить шину и направить пострадавшего в лечебное учреждение.

Рана – повреждение тканей и органов с нарушением целостности их покрова, вызванное механическим воздействием.

Раны бывают поверхностными, когда повреждена лишь кожа или слизистая (ссадины), и глубокими. Выделяют также полостные ранения, проникающие в брюшную, грудную полости и в череп. По виду ранившего орудия и по характеру повреждения тканей различают резанные, рубленые, колотые, рваные ушибленные, укушенные и огнестрельные раны.

Характерные признаки. Каждый вид ран имеет свои особенности. Края резаных ран, нанесенных режущим орудием (ножом, бритвой, стеклом) расходятся, рана зияет, сильно кровоточит, вызывает боль.

Рубленые раны по характеристике близки к резаным, но могут сопровождаться повреждением костей. Колотая рана, нанесенная ножом, гвоздем, шилом, кинжалом, небольшая на кожной поверхности, может быть очень глубокой и сопровождаться значительным повреждением внутренних органов при проникновении в грудную или брюшную полость. Благодаря смещению мышц и других тканей, канал такой раны имеет сложную форму, что способствует развитию инфекции. Рваные, ушиблен-

ные и укушенные раны сопровождаются значительным нарушением жизнеспособности тканей краев раны. Они мало кровоточат, но боль при них более длительная и сильная, заживление медленное. Всякая рана сопровождается болью, зияет и кровоточит. Интенсивность боли различна в зависимости от чувствительности поврежденных тканей и характера ранения. Значительная боль возникает в момент ранения, но вскоре постепенно уменьшается. Усиление ее, и появление распирающего чувства наступают при развитии в ране инфекции.

Первая помощь. При ранении пострадавший, прежде всего, нуждается в остановке кровотечения. Следующая задача – защита раны от попадания микробов. Для этого нужно наложить повязку. Третья задача – уменьшение боли. Это достигается наложением повязки и созданием спокойного, удобного положения раненой части тела. При ранах конечностей и туловища это будет лежачее положение, верхних – подвешивание руки на перевязь. После наложения повязки пострадавший должен быть направлен в поликлинику или в больницу для хирургической обработки раны.

Причины возникновения и меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивным единоборствам

Психология спортсменов и тренеров по отношению к травме такова, что пока она не коснулась лично спортсмена, этой проблемы как бы не существует. Многим кажется нелепым на фоне полного благополучия и здоровья заниматься профилактикой травматизма или изучать причины их возникновения. Между тем причины травм мы формируем неосознанно в процессе тренировки, особенно на ранних этапах физического становления спортсменов. В погоне за быстрыми спортивными результатами сужаются тренировочные средства и тренировка превращается в натаскивание. Все это как раз и идет в ущерб базовой общефизической подготовке и здоровью. Спортивные травмы носят объективный характер и могут быть разделены на три группы: организационные, методические и обусловленные индивидуальными особенностями самого спортсмена. Причинами организационных ошибок чаще всего являются педагогические просчеты, вызванные низким уровнем теоретической подготовки тренера, его недостаточным опытом. Повышают травматизм нарушения в условиях проведения тренировок и соревнований, в материально техническом обеспечении, плохое оборудование, низкое качество спортивного инвентаря, одежды, обуви, средств защиты. К недостаткам методического характера, также влекущим за собой травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов ударных видов единоборств и борцов, можно отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебно-тренировочного процесса, правил врачебного контроля и отсутствие делового, творческого контакта врача и тренера. Причинами возникновения

травм в спортивных единоборствах являются также слабая техническая подготовленность и технические погрешности при выполнении специальных технических действий и упражнений. В процессе многолетней подготовки борца, боксера, кикбоксера, техника должна постоянно совершенствоваться, изменяться с учетом новых, приобретаемых качеств. Поэтому техническое совершенствование спортсменов становится не только средством достижения высоких результатов, но и помогает профилактике травматизма. Таким образом, вопросы предупреждения травм в спортивных единоборствах не являются сугубо врачебными. Эта проблема касается всех, кто занимается подготовкой спортсменов в спортивных единоборствах. И тренеры, и врачи, и судьи, и технический персонал в одинаковой степени ответственны за проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Меры предупреждения травматизма

Необходимым условием правильной организации учебно-тренировочных занятий по борьбе является предупреждение травм.

Для устранения указанных причин преподаватели и тренеры должны строго выполнять правила соревнований, инструкции и положения, а также требования методики проведения учебно-тренировочных занятий.

Преподаватели и тренеры должны тщательно изучать и выполнять требования Положения о врачебном контроле над занимающимися. Нарушения этого «Положения» заключаются в допуске начинающих спортсменов к занятиям без предварительного медицинского обследования, нерегулярном направлении тренером спортсменов на врачебные осмотры, преждевременном допуске к занятиям после перерывов или допуске к соревнованиям спортсменов с недомоганием или заболеванием.

Чаще всего получают травмы начинающие спортсмены, так как они еще недостаточно овладели техникой движения, не выработали координации в работе различных мышечных групп. Новички обычно слабо ориентируются в пространстве, плохо владеют своим телом и не могут вовремя затормозить или расслабить мышцы-антагонисты. Недостаточно тренированный борец быстро утомляется, у него наступает расстройство координационных функций, что может привести к травматизму. Нередки случаи травм, причины которых кроются в нарушении правил и режима занятий и соревнований, отсутствии последовательности в проведении урока, слабом контроле преподавателя и неправильном показе приемов, неудовлетворительной страховке (или ее отсутствии), столкновении и недисциплинированности занимающихся, т.е. в недостатке организации и методики проведения урока. Спортивные травмы и несчастные случаи (повреждения вследствие утомления и переутомления, болезненное состояние, старые травмы). Опыт показывает, что у утомленного спортсмена точность, коор-

динация и сила движений резко нарушены. Даже технически хорошо подготовленный борец может допустить грубые ошибки, ведущие к травматизму, так как под влиянием утомления и переутомления ослабляется бдительность, внимание, ухудшаются все реакции организма. Во избежание несчастных случаев необходимо после больших физических напряжений запрещать упражнения, технически сложные и требующие точной координации.

Важно с самого начала выработать у спортсменов навыки самостраховки, научить их правилам безопасного падения, причем приемы самостраховки должны быть разучены и доведены на тренировках до автоматизма. Чтобы избежать ссадин и царапин кожного покрова, борцам необходимо коротко стричь ногти. Тренировочные схватки следует проводить среди спортсменов одной весовой категории, одного возраста, одинаковой физической и технической подготовленности. На тренировках преподаватель, а на соревнованиях судья должны внимательно следить за действиями соперников, не допускать опасных положений, которые могут привести к травмам, и при необходимости вовремя остановить схватку. В целях профилактики повреждений преподаватель обязан: знать анатомо-физиологические и психологические возрастные особенности юношей; проверять плотность смыкания частей ковра, натянутость канатов на ринге так как в практике бывали случаи когда спортсмены вылетали за пределы ринга на судей, проверить состояние покрышки (она должна быть чистой, туго натянутой, не разорванной и закрепленной); следить за гигиеной и состоянием здоровья борцов или боксеров, а также их спортивной формой; следить за тем чтобы спортсмен из ударных видов единоборств перед выходом на бой надевал защитные средства: защитную маску, шлем, бинтовал кисти рук, надевал защитную раковину на половые органы, загубник для защиты губ.

Запрещать начинающим спортсменам выставлять в упор руки при падении на ковер и соединять пальцы в переплет при захватах; требовать, чтобы борец, проводящий прием, падал вместе с партнером, а не оставался в стойке; следить, чтобы на занятиях выполнялись только те приемы и действия, которые предусмотрены данным уроком. Таким образом, профилактика травматизма есть комплекс организационно-методических мероприятий, направленных на постоянное совершенствование материально-технического обеспечения, улучшение условий проведения учебно-тренировочных мероприятий и соревнований, постоянное повышение врачей и тренеров-преподавателей, обеспечивающих планомерное повышение уровня физической и технико-тактической подготовленности, морально-волевых качеств и укрепления здоровья спортсменов. Профилактика травматизма на занятиях спортивными единоборствами требует также детального изучения причин и обстоятельств, вызывающих травму. Даже незначительная травма должна анализироваться врачом, тренером и самим

спортсменом, чтобы впоследствии можно было устранить ее конкретную причину и исключить возможность повторения.

Оглавление

Предисловие	3
Лекция 1. История возникновения и развития спортивных единоборств	4
Лекция 2. Техничко-тактическая подготовка в спортивных единоборствах	27
Лекция 3. Методы и средства обучения в спортивных единоборствах	37
Лекция 4. Психологическая подготовка в спортивных единоборствах	45
Лекция 5. Физическая подготовка в спортивных единоборствах ...	61
Лекция 6. Травматизм в спортивных единоборствах и меры его предупреждения	75