

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра физического воспитания и спорта

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА.
КИКБОКСИНГ.
ТАИЛАНДСКИЙ БОКС**

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2025*

УДК [796.835+796.838]:796.015(075.8)

ББК 75.713я73+75.15я73

Т33

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 08.09.2025.

Составитель: старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова **В.А. Лосев**

Р е ц е н з е н т :

доцент кафедры теории и методики физической культуры
и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат педагогических наук, доцент *В.Г. Шнак*

Т33 Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта. Кикбоксинг. Таиландский бокс : методические рекомендации / сост. В.А. Лосев. — Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2025. — 88 с.

ISBN 978-985-30-0296-6.

В данном издании рассматриваются вопросы теории и методики спортивной тренировки, предлагаются средства и методы воспитания общей и специальной физической подготовки, исторические сведения, материалы по тактической, психологической, теоретической и интегральной подготовке, средства восстановления и меры предупреждения утомления, что способствует ускорению роста спортивного мастерства и интеллектуальному образованию в знаниях закономерностей функционирования и развития организма в процессе тренировки, уровня знаний обучающихся в гигиене, режиме дня и питания.

Методические рекомендации предназначены для слушателей факультета переподготовки кадров ИПКиП, студентов, занимающихся в секциях спортивных единоборств, а также обучающихся по специальности 7-06-1012-01 Физическая культура.

УДК [796.835+796.838]:796.015(075.8)

ББК 75.713я73+75.15я73

ISBN 978-985-30-0296-6

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2025

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации по теории и методике спортивной тренировки в избранном виде спорта (кикбоксинг, тайландский бокс) формируют систему фундаментальных знаний, умений и навыков, которые определяют уровень профессиональной деятельности в области спортивной тренировки.

В основе работы лежит описание и объяснение закономерностей, процессов и явлений спортивной деятельности, что предусматривает изучение учебного материала на основе взаимосвязи спорта как многофункционального общественного явления (системы соревнований) в тактической, технической, психологической и теоретической (интеллектуальной) подготовке.

При подготовке данного издания использованы разные источники, учебники и учебные пособия по теории и методике физического воспитания, а также научные и методические работы опытных специалистов по спортивным единоборствам, это обеспечивает возможность подготовки специалистов — слушателей ИПКиП, ДЮСШ, а также инструкторов по спортивным единоборствам в армии и различных государственных ведомствах. В издание включены теоретический раздел, направленный на обеспечение у студентов общих представлений о спортивных единоборствах, основных понятий и формулировок, исторические сведения о возникновении и развитии кикбоксинга, цели, задачи и средства спортивной тренировки, материалы об общей и специальной физической подготовке, причинах утомления и способах восстановления, рекомендации по тактической, психологической и интегральной подготовке. Составителем раскрыта многогранная система подготовки спортсмена в кикбоксинге, тайландском боксе.

В разделах о тактической, психологической и интегральной подготовке рассматриваются основы спортивной технико-тактической, физической подготовки, проблемы психологической подготовленности спортсменов к соревнованиям. Освещены вопросы утомления и способы восстановления после тренировочных нагрузок, теоретическая (интеллектуальная) и интегральная подготовка. Все формы занятий взаимосвязаны и направлены на формирование у обучающихся системы знаний, умений и навыков, необходимых в спортивных единоборствах, развивающих всесторонний интерес молодежи ко всему новому.

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

Методические рекомендации направлены на формирование организационных навыков в процессе практических занятий в секциях и группах кикбоксинга, тайландского бокса. Глубокая теоретическая подготовка позволяет спортсменам лучше освоить новые сведения, правильно оценить роль дополнительной информации в реализации задач спортивной тренировки, а также обеспечить понимание студентами и слушателями техники и тактики, психологической подготовки к соревнованиям и во время занятий.

ГЛОССАРИЙ

Бокс английский — прародитель современного бокса со всеми присущими ему специфическими чертами, которые впервые были определены в Англии.

Бокс арабский — появился еще в Древнем Египте. Популярен в мусульманских странах (центр — Марокко). Наряду с ударами, характерными для классического (английского) бокса, разрешаются удары прямой ногой, коленом. Запрещены удары стопой. Можно захватывать соперника «ключом» руками или ногами для бросков на пол ринга.

Бокс гимнастический — разновидность специальных упражнений при приоритете имитационных упражнений с минимальным количеством времени работы с партнером в парах.

Бокс греческий — одна из первоначальных форм кулачного боя в Древней Греции, в которой впервые проявилась тесная взаимосвязь между техникой и тактикой боевых действий.

Бокс групповой — одно из прикладных направлений бокса, усиленно развивавшееся в довоенное время в специальных подразделениях войск советской армии и флота преимущественно на Дальнем Востоке. Отличается упрощенностью правил при участии в поединке более двух человек одновременно на ограниченном пространстве.

Бокс женский — в соревнованиях по боксу принимают участия женщины. Формула боя — 3 раунда по 2 мин до 90-х годов развивался только как профессиональный. В 1995 году официально утвержден правилами АИБА в любительском статусе. В 2001 году в календарь АИБА включены чемпионат Европы и чемпионат мира по боксу среди женщин.

Бокс китайский — одна из наиболее древних систем самозащиты (Древний Китай). В поединке не допускались удары в голову. Считалось, что удары в туловище скорее приводят к победе.

Бокс любительский — один из наиболее массовых видов спорта в мире, занимает по количеству занимающихся третье место после футбола и легкой атлетики. Эффективное средство всесторонней подготовки и воспитания подростков, юношей, мужчин.

Бокс массовый — занятия боксом в специальных перчатках (разработаны Г.З. Зыбальовым в 1970 году), не позволяющих наносить сильные удары. Массовый бокс прошел успешную апробацию, но распространения не получил.

Бокс оздоровительный — (аналог Б. гимнастический) — совокупность специальных упражнений, положительно влияющих на организм занимающихся, способствующих повышению работоспособности, активности, настроения (прыжки на скалке, удары по мешку, груше, лапам, упражнениям в парах с ограничением экстремальности выполняемых заданий) [11].

Бокс профессиональный — существенно отличается от любительского спорта по направленности, основная цель — коммерческая прибыль, шоу. Один из самых высокооплачиваемых видов деятельности. Спортсмены выступают без защитного шлема. Формула боя за звание чемпиона мира — 10 раундов по 3 минуты.

Бокс французский — получил широкое распространение во Франции, в виде синтеза системы введения боя при помощи ударов ногами (*le chausson*) — «шосси» и элементов английского бокса — ударов руками. Запрещались удары и толчки в голову. Система самозащиты «шосси» пользовалась особым успехом у «сыщиков» и «каторжан», причем последние проводили бои в кандалах, к которым были прикованы железные ядра. В 1913 году впервые был проведен чемпионат России по французскому боксу, чемпион — поручик Николаевского кавалерийского училища, разносторонний спортсмен К.Е. Эймелиус (гимнаст, фехтовальщик, стрелок, борец). Дальнейшего

распространения в России этот вид спорта не получил, был вытеснен английским боксом как менее грубым и более доступным упражнением.

Гимнастика боксера — составная часть общей и специальной физической подготовки боксера, способствующая достижению максимальных спортивных результатов.

Гимнастика спартанская — вид единоборств в государстве Спарта, состоящий из кулачного боя в сочетании с элементами рукопашной схватки, бросками, захватами, подножками.

Дистанция — расстояние между спортсменами в поединке.

Захват — это действие борца руками, цель которого — обеспечить прочное соединение с частями тела соперника или своими частями тела для выполнения приемов или защиты.

Защита — действия спортсмена в единоборствах, имеющие целью отразить атаку соперника, не пропустить удар. Различают активную и пассивную защиты. В современных единоборствах выделяют четыре группы защит.

Защита при помощи ног — передвижением, блокирование.

Защита при помощи рук — отбивы, подставки, блокировка.

Защита при помощи туловища — уклоны, отклоны, нырки, подставки.

Комбинированная защита — одновременное сочетание нескольких видов защитных действий.

Кросс — встречный удар боксера через руку соперника.

Лоу-кик (англ. низкий удар) — один из наиболее эффективных ударов в кикбоксинге и тайландском боксе. Выполняется передней частью голени по ногам соперника.

Маскировка — тактическое действие спортсмена, направленное накрытие истинных намерений и вызов соперника на принятие неправильного решения, позволяющего спортсмену наиболее эффективно реализовать свои тактические задачи.

Метод тренировки — совокупность приемов работы тренера и спортсмена, с помощью которых решаются конкретные задачи повышения уровня спортивной подготовленности: воспитываются необходимые качества, формируются и совершенствуются умения и навыки, происходит познание закономерностей спортивной подготовки.

Навык — действие, сформированное путем повторения, характеризующееся точностью, быстротой, оптимальными усилиями, необходимыми для успешного решения двигательной задачи при минимальном контроле со стороны сознания.

Прием — это отдельное действие, движение, способ осуществления какой-либо цели.

Прием (в борьбе) — это атакующее техническое действие борца с целью движения победы или преимущества над соперником.

Равновесие — состояние устойчивого положения в пространстве. Один из ведущих показателей координационных способностей и ловкости. Важнейшая предпосылка в обучении и совершенствовании технико-тактического мастерства спортсмена в единоборствах.

Разведка — действия спортсмена, применяемые с целью получения информации о сопернике, о складывающейся боевой ситуации. Необходимое условие для принятия тактического решения.

Самостраховка — заранее разученные приемы обеспечения безопасности, применяемые самим спортсменом для предупреждения травм.

Спортивные единоборства — виды спорта, разновидности борьбы, бокса, тхэквондо, кикбоксинга, фехтования и др. родственных видов характеризующиеся контактным противоборством двух соперников в поединке и регламентированные правилами соревнований.

Стойка боксера боевая — оптимальное расположение звеньев тела для решения разнообразных двигательных задач. В зависимости от морфофункциональных и психологических особенностей боевая стойка индивидуализируется с учетом степени функциональной асимметрии (левосторонняя, правосторонняя и фронтальная), которая может быть использована как учебная.

Страховка — обеспечение безопасности при выполнении упражнений, осуществляемое преподавателем (тренером) или товарищем по команде.

Таиландский бокс — наиболее жесткая система единоборств. Спортсмен может все части тела использовать для ударов, включая традиционные удары руками и ногами, удары коленями, локтями, стопой, разрешены броски и подсечки, используются лоу-кик. Основы таиландского бокса — в умении работать (нападать и защищаться) бедром и коленом. С 1990 года развивается в Республике Беларусь.

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

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

Тренажер — аппарат (прибор) с обратной информацией, предназначенный для повышения эффективности тренировочного процесса и создания благоприятных условий для воспитания физических качеств или овладения необходимыми навыками.

Удар — технический прием в боксе. Импульсивное, взрывное, баллистического типа, с прямолинейной или криволинейной траекторией возвратно-поступательное движение руки, дошедшее до цели (тела соперника) ударной частью кулака в перчатке (головками пястных костей).

Удержание — прием в борьбе, которым спортсмен в течение определенного времени (согласно правилам соревнований) вынуждает противника лежать спиной на ковре, а сам прижимается туловищем к его туловищу.

Умение — уровень владения двигательным действием, который отличается необходимостью подробного сознательного контроля, невысокой быстротой, нестабильностью итогов, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и малой прочностью запоминания. Основной метод формирования двигательного умения — практическое выполнение действия.

1. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ НП-1, НП-2

Разделы виды спортивной подготовки.

Теоретическая, интегральная, физическая, техническая, тактическая, психологическая.

Строевые упражнения

1. Иметь понимание, команды, приказания, распоряжения, строевые приемы, построения, перестроения, способы организации внимания учащихся.
2. Иметь навыки обучения и управления учебным отделением студентов.
3. Иметь навыки применения ходьбы, бега, прыжков в игровых заданиях.

Общеразвивающие упражнения

1. Знать содержание упражнений с набивными мячами (медболами).
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) со скакалкой (владеть методикой из различных исходных положений).
3. ОРУ без предметов, ходьба, бег, прыжки, наклоны, вращения.
4. ОРУ с скакалками.
5. ОРУ с гантелями, гириями.
6. Иметь навыки с использованием игровых заданий, подвижных игр в единоборствах для повышения эмоционального состояния учащихся.

Упражнения страховки, само страховки

1. Акробатика:
 - кувырок вперед толчком одной и двух ног;
 - кувырок с места через лежащий борцовский манекен;
 - кувырок с разбега;
 - кувырки вперед и назад скрестив ноги;
 - специально-боевые кувырки
 - кувырки вперед на левое плечо;
 - кувырки вперед на правое плечо;
 - кувырки назад на левое плечо;
 - кувырки назад на правое плечо.
 2. Падение вперед, падение вперед с колен (руки сзади). Падение назад с опорой на руки. Падение назад с опорой на руки. Падение на бок с поддержкой партнера.
- Умение оказывать страховку и помощь при обучении в спортивных единоборствах.

Стойки. Передвижения в стойке

1. Знание основного положения «учебной стойки».
2. Знание основного положения «боевой стойки».
3. Знание основных передвижений в стойке: вперед, назад, в сторону (вправо, влево), челночное передвижение, вышагивание (вперед, влево, вправо), скользящий шаг, сайд-стэп.

Ударная техника рук, ног

1. Упражнения техники ударов руками: прямой удар левой (правой), удар снизу левой (правой), удар сбоку левой (правой), бэкфаст.
2. Упражнения техники ударов ногами: прямой удар ногой (проникающий), удар ногой в сторону, прямой удар ногой назад, круговой удар ногой (сбоку).

Приемы защиты

1. Защита движением туловища (нырком, нырком слева направо, справ налево, уклоном влево, вправо, отклоном).
2. Защита с помощью рук (подставки, отбивы, сбивы, блоки).

3. Защита передвижением (челночное передвижение, отскок, подскок, скачки, вышагивание (влево, вправо, вперед), обманные движения «финты»).
4. Защита ногами (внешний блок, внутренний блок, сбивы, подставки).
5. Комбинированная защита.

1.1. Контрольные нормативы по ОФП иСФП (табл. 1)

Таблица 1

Требования ОФП	Контрольные нормативы ОФП		Оценка в баллах
	Мужчины	Женщины	
Прыжки в длину с места	220–255 см	195–220 см	9,0–10
Подтягивание в висе	10–12–15 раз	–	8,0–9,0–10
Сгибание рук в упоре	18–20–22 раза	15–16–18 раз	8,0–9,0–10
Бег 30 м, сек.	5–5,5–5,7 сек	5,1–5,5–5,6 сек.	10–9,0–8,0
Бег 10 м, сек	1,74–1,75–1,88		10–9,0–8,0
Бег 5 мин. М	1721–1660–1520		10–9,0–8,0
Челночный бег 10м, сек.	2,45–2,46–2,56		10–9,0–8,0
Прыжок вверх, см.	52–47–38		10–9,0–8,0
Прыжки с добавками.	31–29–25		10–9,0–8,0
Наклон вперед, см.	21–18–13		10–9,0–8,0
Пятиминутный бег, м			
	Контрольные нормативы СФП		
Нанесение ударов по мешку руками прямой (левой, правой) за 10сек	34,32,30	30,26,24	10–9,0–8,0
Нанесение ударов по мешку ногами за 10 сек	26–24–22 раз	24–22–20 раз	10–9,0–8,0
Нанесение ударов по мешку руками (локтем) за 10сек	46–44–42 раз	44–42–40раз	10–9,0–8,0
Нанесение ударов по мешку коленями за 10сек	26–24–22 раз	24–22–20раз	10–9,0–8,0
Нанесение ударов по мешку руками прямой (левой, правой) за 1 мин	80–100–120 уд/мин	80–90–100 уд/мин	8,0–9,0–10,0
Нанесение ударов по мешку ногами (сбоку круговой) за 1 мин	220–210–200 раз	200–190–185раз	10–9,0–8,0

2. КРАТКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЕДИНОБОРСТВ

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 становилась 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, датируемым 2000 тысячелетием до н.э. изображен кулачный бой. При раскопках в окрестностях Багдада найдено много плит с изображением кулачных боев. Раскопки Минойского 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 23 Олимпийских игр 688 г. до н.э.

Игры проводились по жестким правилам. Участникам запрещалось прибегать к каким-либо недобросовестным приемам боя 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 упражнялся. 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 победителем 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 (2 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 песку.

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

Анахарсис. Каковы же у вас награды?

Салон. 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 задушенными 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?

Салон. 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.

2.1. Развитие единоборств на территории восточнославянских земель

Не менее интересна история развития борьбы на территории (Беларусь, Россия, Украина). На Руси борьба издавна входила в быт как молодецкая потеха и народное развлечение. Самое яркое время в русской истории это 10–12 века и особенно времена князя Владимира Святославовича — Красно Солнышко именно это время в истории русский народ хранил память, 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 Сокольников: «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 гуслир, 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 спасала своего мужа Новгородца Ставра из плена Киевского князя, переодевшись послом из орды, и в борьбе с приближенными князя, который предложил ей побороться применяла необычные для того времени приемы, сегодня именуемыми рычагами и болевыми приемами (рукопашный бой) 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. С.-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 хромым 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 17 века Николаса Петерса и практиковался в английском боксе. В середине 17 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.

2.2. История возникновения и развития кикбоксинга и тайландского бокса

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 кик-боксинг универсаль-

ной 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 боевым искусством, которое наиболее удачно объединило многовековые традиции и опыт Запада и Востока.

Ещё в античные времена самые, на тот момент, просвещённые греки практиковали очень жесткий вид единоборств, где удары наносились как руками, так и ногами, причем рукам отдавалось некоторое предпочтение. Если на руки накручивались 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, причём изначально не запрещалось наносить удары не только руками, но и ногами и даже головой. Бойцы дрались голыми кулаками, а перчатки использовали лишь на тренировках, чтобы 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 изменений, когда маркиз Квинсберри сделал боксёрские перчатки обязательным атрибутом поединка и ввёл 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 саватт и шоссон, где удары ногами занимал своё почётное место. Каратэ вместе с другими трофеями импортировалось в Америку и Европу из побеждённой Японии после Второй мировой войны и в начале приживалось с переменным успехом. Возможно, определённый толчок к большей популярности и развитию послужил выход на европейские экраны фильмов с участием Брюса Ли и возрастающая мода на всё восточное. И весной (в мае) 1974 года американцем М. Андерсеном и западноберлинским немцем Г. Брукером был организован и проведён 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 г. 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 берёт 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 Нориса 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 её во Всемирную ассоциацию организа-

ций (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. 7 июля 1992 года была образована ОО «Белорусская федерация кикбоксинга и тайландского бокса» и в настоящее время занимает ведущие позиции в мировом рейтинге. За последние 10 лет сборная команда Республики Беларусь 4 раза выигрывала чемпионат мира и 5 раз чемпионат Европы. За этот период звание «Заслуженный мастер спорта» заработали Дмитрий Шакута, Виталий Гурков, Денис Гончаренок, Юрий Жуковский, Андрей Кулебин, Алексей Кудин, Алена Лешкевич, Дарья Машаро, Сергей Скиба, Дмитрий Валент, Дмитрий Варец, Вероника Домбровская. В 2002 году впервые в истории Республики Беларусь проводятся студенческие игры по кикбоксингу и тайландскому боксу. В 2003 году команда ВГУ имени 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. Лукашенко, где перед началом выступил и пожелал честных боев и справедливого судейства.

На сегодняшний день в мире существует множество федераций кикбоксинга, культивирующих как любительский, так и профессиональный кикбоксинг. Наиболее популярные в Мировой и Российской Федерации — 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. Интересно развивался кикбоксинг в Витебской области. Центром развития можно признать города Витебской области Полоцк и Н. Полоцк с тренерами П.П. Хаменок, А.Э. Селедевский, С.В. Гурченок. С 2000 года кикбоксинг начал развиваться и в вузах Республики Беларусь. Многим спортсменам присвоено звание мастера спорта международного класса. И один спортсмен заслуженно получил звание заслуженного мастера спорта Сергей Скиба, человек года, Витебщины, 2013 года. Студентами ВГУ имени П.М. Машерова с 2000 года были. Чемпионы Республики Беларусь, Европы, мира и победители спартакиад университетов. Скиба С.Ю., Телица Д.А., Телица Е.А., Красавин А.С., Исаенко А.Л., Виноградов Е.Ю., Дмитрий Юркин, Андрей Янчевский, Хруцкий Я.П., Сергей Будю, Александр и Юрий Свитиных, Дмитрий Росляк, Виктор Гардецкий, Сергей Езерский, Андрей Нестеренко, Гуценко Е.А., Прыгун О.В., Глеб Горонец, Кирилл Воробей.

Большую ответственную работу выполнили в подготовке студентов, спортсменов и поступлении их в ВГУ имени П.М. Машерова тренеры г. Витебска и Витебской области П.П. Хаменок, А.Э. Селедевский, С.В. Гурченок, В.А. Лосев, А.В. Шашко, Е.А. Гуценко, В.О. Степанов.

В августе 2023 года впервые в Республике Беларусь состоялись II Игры стран СНГ по тайландскому боксу в г. Витебске.

15–21 августа 2025 года в Республике Беларусь состоялся Кубок Мира по кикбоксингу в г. Минске. Приняло участие около 500 спортсменов из 22 стран мира в разделе К-1, лоу-кик, лайт-контакт. Мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши и девушки. Кадеты в разделе К-1. Также участие в соревнованиях приняли студенты ВГУ имени П.М. Машерова Савченко Станислав занявший в весовой категории 84 кг 1 место и Базанов Денис в весовой категории 81 кг занял 1 место. Их тренеры Гуценко Евгений и Горонец Глеб являются выпускниками ВГУ имени П.М. Машерова. Команда Республики Беларусь заняла 1-е общекомандное место.

3. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика в спортивных единоборствах (бокс, кикбоксинг и др.) — это раздел теории ведения спортивной борьбы и ее практическая реализация в соответствии со складывающейся ситуацией. Средствами приемов техники, применяемых для достижения цели основанных на реальных возможностях спортсмена и его соперника. В котором, изучаются формы, виды, способы и средства борьбы с различными по манере ведения боя соперниками. Тактическое мастерство спортсмена определяется правильным планированием боя и его управлением. Понятие спортивная тактика охватывает целесообразные способы ведения схватки или боя. Слово тактика произошло от древнегреческого «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.

Тактическое мастерство проявляется в способности нейтрализовать сильные стороны соперника, использовать его слабые стороны и одновременно с этим в умении применять индивидуальную манеру боя.

Управление боем, «искусство его! Ведения» состоит в претворении в действие плана боя, уточнении его, а в случае необходимости и в изменении его по ходу боя. Умение управлять боем зависит от быстроты и гибкости мышления, волевых качеств.

Построение плана боя зависит от способности к анализу и синтезу действий соперника, а также от степени овладения технико-тактическими средствами. Чем они разнообразнее, тем больше вариантов планирования боя. Планирование поединка и управление им неразрывно связаны с тем, насколько совершенно владеет спортсмен различными формами боя. Существуют три формы боя: разведывательная, наступательная и оборонительная.

Разведывательная форма боя как средство получения данных о противнике при составлении плана боя является самостоятельной. При подготовке наступательных или оборонительных действий она служит вспомогательной формой.

Наступательная форма боя — активная форма борьбы с соперником, предполагающая захват инициативы. Она осуществляется атакующими, встречными и ответными действиями на дальней, средней и ближней дистанциях.

Оборонительная форма боя является формой защиты от захватившего инициативу соперника, при этом она может быть самостоятельным и вспомогательным звеном, сопутствуя развитию наступления.

Современный бой — сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых - на разных дистанциях.

Дистанция, на которой соперники ведут боевые действия, во многом определяет особенности техники, проявление тех или иных физических и волевых качеств спортсмена в бою. Поединок на каждой дистанции проходит в самых разнообразных условиях и имеет свои закономерности.

От расстояния между партнерами зависит время нанесения ударов и принятия защит. Чем короче боевая дистанция, тем быстрее и незаметнее удар доходит до цели и тем труднее защищаться от него и наоборот, чем длиннее дистанция, тем легче боксеру защищаться от ударов соперника.

3.1. Принципы тактической подготовки

Тактическая подготовка основана на пяти основных принципах, сформулированных профессором А.В. Дмитриевым в 1997 году.

1. Принцип единства атакующих и защитных действий.

2. Принцип соответствия тактических решений физическим, техническим и психологическим возможностям спортсмена.

3. Принцип выбора тактических решений, затрудняющих действия соперника. Помешали бы ему реализовать план ведения боя и использовать излюбленные коронные приемы.

4. Принцип соответствия тактических решений и действий нормам поведения на ринге (правилам соревнований).

5. Принцип подчинения ситуативных тактических решений интересам стратегии боя, схватки. Уступить в малом что бы выиграть главное. Тактическое мастерство спортсмена определяется правильным планированием боя и его управлением, способностью нейтрализовать сильные стороны соперника, использовать его слабые стороны и одновременно с этим в умении применять индивидуальную манеру боя, схватки. Планирование боя зависит от мышления спортсмена его способностей, а также от уровня овладения им техникой — тактического арсенала, насколько совершенно владеет спортсмен различными формами боя [11].

Существует три формы тактики: атака, контратака и защита (активная, пассивная). Понятие спортивная тактика охватывает все более или менее целесообразные способы ведения поединка.

3.2. Тактические действия

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.

Разведывательные действия необходимы для выявления излюбленных комбинаций противника, дистанции его сильного удара, особенностей индивидуальной манеры ведения боя, физической подготовленности и т.д. и осуществляются с помощью обманных действий и разведки боем.

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 манеры 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. Последовательность применения всех этих элементов тактики различна и диктуется требованиями боевой обстановки, характером действий противника.

Наступательные действия на средней и ближней дистанциях развиваются сериями ударов и могут перемежаться с защитами, маневрами, коротким выходом из боя и многократной сменой дистанции.

Атакующие действия — одно из основных боевых средств в боксе, которое служит различным тактическим целям. Быстрая, неожиданная атака применяется для захвата инициативы и для решительного удара. К атаке с дальней дистанции прибегают также, чтобы получить преимущество в очках, опережая защиту противника. Атаки являются основой манеры ведения боя и служат главным средством наступательных действий. Боксеры, ведущие бой на дальней дистанции, подготавливают атаку с помощью маневрирования, а затем в удобный момент наносят один, два, три, реже большее количество ударов, после чего уходят из сферы ударов противника. Отдельная атака может быть ложной. Цель ее — вызвать противника на атаку или контратаку, а также создать удобное исходное положение для последующих действий. Атака с дальней дистанции может быть и частью, например началом боевой операции, развивающейся затем на средней или ближней дистанции.

Атаки очень разнообразны. Они могут состоять из одиночных или двойных (в том числе повторных) ударов или же из серий ударов и начинаться как левой, так и правой рукой.

Контратакующие действия при маневрировании на дальней дистанции также относятся к основным боевым действиям боксера и служат средством обороны. Контратака может быть отдельным, самостоятельным боевым действием, применяемым с различными тактическими целями. С помощью контратаки достигают преимущества в количестве очков, часто она приводит и к решительной победе.

На контратаках может быть построен весь бой того или иного боксера. Такие боксеры подготавливают контратаку раскрытиями, ложными атаками, выжиданием, вызывая этим противника на атаку и мгновенно перехватывая ее встречными или ответными ударами в сочетании с защитами. Боксеры этой манеры ведения боя отличаются особой быстротой реакции и боевых движений.

Оборонительные действия спортсмен применяет, если ему 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 возможность непрерывно наступать, ликвидируя воздействие встречных и ответных контратак, т. е. 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. Не следует относить к оборонительным действиям контратаки, которые органически входят в наступательные действия или служат основным средством наступления того или иного боксера.

3.3. Наступательная тактика (атака)

Данная тактика заключается в высокой активности спортсмена. Он ведет схватку смело, решительно. Для такой тактики характерны: прямая непринужденная стойка; свободная манера боя; комбинационные действия, состоящие из различных тактических маневров, сочетающиеся с реальными попытками выполнить свои излюбленные приемы. Наступательная тактика требует от спортсмена отличной физической и психологической подготовленности, применения большого разнообразия технических и тактических средств. Она подразделяется на две разновидности: тактику непрерывных атак и тактику эпизодических атак. Атаки бывают простыми и сложными. Простая состоит из одного приема в нападении, сложная более двух. Тактика непрерывных атак характеризуется тем, что кикбоксер, захватив инициативу, ведет поединок в высоком темпе, постоянно обостряя бой, идет на разумный риск, стремится атаковать противника, искусно сочетая ложные действия с истинными намерениями провести свои излюбленные технические действия. Взяв на вооружение тактику непрерывных атак, нужно полностью использовать все возможности технического арсенала для преследования соперника, для ведения боя комбинационно. Эта тактика может быть применена с целью проявить свое преимущество с первых минут поединка, физически измотать противника, воспользовавшись этим, выиграть поединок. Используя тактику непрерывных атак, нужно держать противника в постоянном напряжении, утомляя его, подавляя инициативу. Такая тактика особенно эффективна против тех, кто не умеет достаточно хорошо пользоваться сковывающими действиями, не обладает достаточно развитой выносливостью. Тактика непрерывных атак под силу только специально подготовленному к ее осуществлению спортсмену. В противном случае быстро меняющаяся обстановка будет мешать тщательно готовить условия для проведения атаки, и они могут не получиться. Без необходимой технической подготовки каждого действия, непрерывное наступление превратится в суету, в бесплодную, нерезультативную атаку. При разработке плана участия в соревнованиях нельзя не учитывать, что непрерывное наступление утомляет не только атакуемого, но и атакующего. Это особенно опасно в турнирных соревнованиях, так как может случиться, что у юного спортсмена не хватит сил, энергии до конца турнира. 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. Тактика эпизодических атак состоит в том, что спортсмен, наступая, прибегает к атакам эпизодически, через отдельные интервалы. В промежутках между атаками он внимательно следит за противником, маневрирует, осуществляет те или иные ложные технические действия, иной раз умышленно демонстрируя отказ от активной работы, выполняя такие тактические действия, которые отвлекают внимание противника, усыпляют его бдительность. Выбрав удобный момент, спортсмен внезапно атакует. 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 боя. 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. Значительно сложнее выделять осмысленные, целенаправленные спурты на фоне высокого темпа ведения схватки. Это под силу только тому, кто обладает, помимо других качеств, отлично развитой скоростной выносливостью. Преимущество использования атак "на фоне" высокого темпа схватки заключается в том, что из-за нарастающей усталости противник к каждой последующей атаке оказывает все более слабое сопротивление. Используя это кикбоксер придерживающийся такой тактики, может заведомо сделать ставку на вторую или третью атаку. 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 кикбоксера, а также от задач, стоящих перед спортсменом в данном бою. Для правильного построения тактического плана ведения боя, умелого расчета сил кикбоксеру необходимо хотя бы примерно знать, при каком количестве ударов он не теряет точности выполнения действий и какое количество полноценных атак и с каким интервалом можно совершить в течение боя. Тактика наступления в обеих своих разновидностях - верный путь к победе. Владея инициативой, навязывая свою волю противнику, кикбоксер может гораздо полнее и эффективнее использовать свои технические, тактические и физические способности. Лучшие кикбоксеры мира — спортсмены ярко выраженного наступательного стиля.

3.4. Контратакующая тактика

Указанная тактика заключается в том, что кикбоксер строит бой 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 скорости, стремящегося постоянно или эпизодически атаковать. Контратака может быть простой и сложной, ответной или встречной в ударных видах спортивных единоборств (бокс, кикбоксинг). Встречная контратака — опережающее атакующее действие, имеющее целью прервать атаку соперника. Ответная контратака — ответное атакующее действие, выполняемое после проведения защиты. 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 кикбоксер 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. Кикбоксеру 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 добиться успеха в проведении контрприема, но и попасть в проигрышное положение. Для кикбоксера, пользующегося контратакующей тактикой, очень важно применять такие защиты, которые создавали бы предпосылки для проведения контратаки.

3.5. Оборонительная (выжидательная) тактика защиты

Эта тактика действия спортсмена, направленные на нейтрализацию атаки соперника. Защиты бывают простыми и сложными (комбинированными), активными имеющими цель утомить соперника, сковать его действия, получить психологическое преимущество и пассивными главной задачей которых не пропустить удар, характеризуется тем, что спортсмен, не проявляет активности в схватке и предпринимает попытку атаковать противника лишь в том случае, если тот допускает ошибку. Такая тактика ставит кикбоксера в полную зависимость от действий противника, она обезоруживает спортсмена в борьбе за победу. Больше того, если строго придерживаться этой тактики на протяжении всего поединка, она, как правило, приведет к поражению, ибо самая тщательная оборона не дает гарантии в том, что в течение всего времени поединка противник, настойчиво и смело атакующий, не сумеет преодолеть защиту и провести прием. К тому же, по правилам соревнований в кикбоксинге спортсмен штрафуются за пассивное ведение боя. В практике известны случаи, когда кикбоксер, которого вполне удовлетворял ничейный результат в данной встрече, во избежание риска избирал оборонительную тактику, проявлял излишнюю осторожность, скованность и именно поэтому уходил 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 неправильно. Она может быть применена в течение короткого отрезка времени поединка 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 соперника и он уходит в глухую защиту, чем значительно затрудняет дальнейшее проведение атак, либо когда противник крайне опасен на первых минутах боя. В поединке с таким соперником 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 технических действий и контратак. Для осуществления оборонительной тактики, кроме хорошо отработанных защит и сковывающих захватов, необходимо уметь искусно пользоваться маневрированием, ложными техническими действиями, финтами, чтобы не дать противнику сосредоточиться на атаке. В соответствии с индивидуальными психическими, физическими и техническими особенностями один из кикбоксеров может отдавать предпочтение наступательной тактике (непрерывных или эпизодических атак), другой контратакующей. Однако современный уровень развития кикбоксинга требует, чтобы кик-боксеры владели всеми видами тактики и умели целесообразно

применять их, сочетать между собой в соответствии с особенностями противника, своей подготовленности, конкретной обстановке 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. Спортсмен, готовый в бою применить разнообразную тактику, наиболее соответствующую данной конкретной обстановке, крайне опасен для противников и в то же время сам почти неуязвим. Лучшие кикбоксеры умеют с большим мастерством целесообразно использовать в единоборстве разнообразную тактику. Это в значительной мере облегчает им достижение успеха в ответственных и трудных поединках.

3.6. 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 бои с более слабым противником и потому не следует применять все 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 пол 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 спортсмена.

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 смотреть 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 тренерами, спортсменами, 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 100% уверенности в своих силах.

Ложные действия. Передвижением, финтами, сменой стойки выполняются для того, чтобы 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. Управление боем, искусство его! ведения состоит в претворении в действие плана боя, уточнении его, а в случае необходимости и в изменении его по ходу боя.

Умение управлять боем зависит от быстроты и гибкости боевого мышления боксера, его волевых качеств. Построение плана боя зависит от глубины мышления боксера, его способности к анализу и синтезу действий противника, а также от степени овладения технико-тактическими средствами. Чем они разнообразнее, тем больше вариантов планирования боя. Планирование поединка и управление им неразрывно связаны с тем, насколько совершенно владеет боксер различными формами тактики.

Современный поединок — сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых - на разных дистанциях. Дистанция, на которой противники ведут боевые действия, во многом определяет особенности техники, проявление тех или иных физических и волевых качеств кикбоксеров в бою. Поединок на каждой дистанции проходит в самых разнообразных условиях и имеет свои закономерности. От расстояния между партнерами зависит время нанесения ударов и принятия защит. Чем короче боевая дистанция, тем быстрее и незаметнее удар доходит до цели и тем труднее защищаться от него и наоборот, чем длиннее дистанция, тем легче боксеру защищаться от ударов соперника. Тактические действия подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные.

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

Разведывательные действия необходимы для выявления излюбленных комбинаций противника, дистанции его сильного удара, особенностей индивидуальной манеры ведения боя, физической подготовленности и т. д. и осуществляются с помощью обманных действий и разведки боем.

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 манеры 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 передвижений (назад, вправо, влево) и защит сайд-степами (вышагиваниями 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).

3.7. Индивидуальная манера ведения боя

В зависимости от особенностей принятой в стране школы бокса, а также от индивидуальности спортсмена, его телосложения, физического развития, темперамента, воли, двигательных возможностей и т.д. у боксера формируется своя присущая только ему индивидуальная манера ведения боя, следовательно, и индивидуальная тактика.

В зависимости от манеры ведения боя и от того, на каких преимущественно дистанциях он проходит, поединок носит активно-наступательный или позиционный (активно-оборонительный) характер.

Активно-наступательная тактика характерна для большинства боксеров. Ее отличительные черты: движение вперед, захват инициативы с частым выходом на удар-

ную дистанцию и с проведением атакующих или контратакующих действий. Бой ведется преимущественно на средней и ближней дистанциях. На дальней защитной дистанции эпизодически проводится маневрирование. Боксеры, придерживающиеся активно наступательной тактики ведения боя, наряду с атакующими часто проводят встречные и ответные удары (тактика сильного удара и темпа).

Для позиционной тактики характерно маневрирование боксера на дальней защитной дистанции с целью ее сохранения. Если боксеру навязывают бой на ближней дистанции, он применяет комбинированные защиты или входит в «клинч» (захват). Атаки и контратаки проводятся без развития боя на средней и ближней дистанциях, с обязательным последующим возвращением на дальнюю дистанцию. В случае перехватывания противником атаки боксер защищается контратакой или применяет «клинч», после которого уходит на дальнюю дистанцию.

Позиционная тактика основана на использовании ошибок противника при его активных действиях и вызовах его на эти действия (игровая манера боя) и свойственна преимущественно боксерам контратакующей манеры ведения боя.

Активно наступательная тактика может привести к формированию как искусного, так и силового стиля бокса.

Искусные боксеры отличаются отточенной техникой и расчетливой тактикой. У представителей силового бокса преимущественно развита стойкость и выносливость. Их тактика однообразна и выражается в стремлении подавить противника темпом, непрерывными атаками или резкими ударами, а также обманными ударами. Им свойственно пренебрежение защитой. Они редко становятся победителями крупных соревнований, так как затрачивают много энергии и к концу турнира не выдерживают созданного ими же напряжения в боях.

Однако такие боксеры — опасные противники. Спортсменам, встречающимся с ними, нужно тщательно разрабатывать свою тактику и овладевать такой техникой и таким уровнем физической подготовки, чтобы суметь противостоять энергии и напору боксера — рубаки.

Анализ соревновательных поединков многих спортсменов показывает, что описанные основные виды тактики у различных спортсменов проявляются по-разному, бой каждого из них отличается своеобразием, индивидуальными особенностями.

3.8. Техничко-тактическое взаимодействие

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 в различных тактических схемах поединка, 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.

1. Путь овладения техникой и тактикой лежит через анализ, изучение, внимание.
2. Ритм упражнения — или музыкальный темп важное условие достижения высоких результатов.
3. Овладение координацией дыхания и движения.
4. Правильное выполнение техники расслабления и усилия.
5. Овладение тактикой следует вести в органической связи с техникой.
6. Использование разнообразие упражнений вспомогательного характера, которые позволяют пассивно и активно — активно выполнять отдельные детали техники (тренажеры, резинки и т.)

Спортсмен на ринге в условиях соревнований должен уметь быстро и умело передвигаться по рингу в быстро сменяющихся боевых ситуациях, находить удобные боевые положения для атаки и защиты. Уметь пользоваться всем набором технической подготовки в различных сочетаниях, движения должны быть максимально целесообразны, поэтому прочно усвоенная спортсменом техника поможет ему непринужденно с наименьшей затратой энергии выполнять самые сложные технические действия. Тактика взаимосвязанная с техникой зависит от уровня технической подготовки кикбоксера и влияет на дальнейшее развитие и совершенствование спортсмена. Тем не менее исследования в области технико-тактической подготовки показали, что техническая подготовка сама по себе без хорошей физической, психологической, скоростной и силовой подготовки не работает. Поэтому поиск и использование новых методик подготовки в кикбоксинге на начальном этапе развития становится актуальным. Использование игрового метода на этапе начальной подготовки показывают, что навыки, приобретенные в игре особенно прочны и долговечны. Игра легко и естественно мобилизует скрытые физические и интеллектуальные ресурсы молодых спортсменов. В игре не под давлением, а по желанию самих учащихся происходит многократное повторение изученной техники в различных ее сочетаниях для приобретения прочного навыка. Использование тренажеров и тренажерных устройств в подготовке юных кикбоксеров, дает им преимущества в физическом и силовом аспектах. Двигательный навык может быть сформирован не в естественных условиях, а в условиях специально созданной для этого внешней среды, в роли которой выступает комплекс технических средств, применение которых позволяет повысить эффективность учебно-тренировочного процесса. Поиск и использование различных новых методик подготовки, делают подготовку юного кикбоксера более полноценной, творческий подход тренера и спортсмена к своему делу позволит выполнять технические приемы в тактической схеме боя, более остро, надежно и эффективно.

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. 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 [9].

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 мы тем самым пытаемся избежать этой ошибки. Таким образом психологическая подготовка спортсменов к напряженной борьбе за победу, за достижение высоких, нередко рекордных результатов приобрела значение важного и даже решающего

фактора успеха в соревнованиях. После XVIII Олимпийских игр это стало признанной реальностью: психическая подготовка к соревнованиям является сейчас одной из актуальнейших проблем тренировки наших спортсменов. Решение данной проблемы имеет прежде всего практическое, прикладное значение, связанное с обеспечением всесторонней подготовленности спортсменов к борьбе за победу на Олимпийских играх. 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 спортсмена очень важно знать, какими способами достигается хорошая психологическая подготовленность, как развиваются важные психические качества.

В истории спорта известно много случаев, когда физически одаренные спортсмены, обладающие отличной координацией движений и моторикой, не достигли хороших результатов только потому, что или не проявляли в тренировке необходимых волевых качеств, или не осмысливали сущности технико-тактической подготовки и системы тренировки, или в связи с отрицательными чертами характера не могли соблюдать нормальные отношения с товарищами и тренерами, плохо дифференцировали и осознавали свои мышечные ощущения, невнимательно воспринимали советы и указания тренера. И, наоборот, нередко «средние» по своим физическим качествам и способностям спортсмены достигали высоких спортивных результатов, потому что глубоко осмысливали задачи своей тренировочной деятельности и познали ее научные основы, осознали важность постоянного самовоспитания, проявляли во время занятий и выступлений максимальные волевые усилия, стремились проанализировать и преодолеть трудности, препятствующие овладению мастерством.

От состояния психики, умения управлять собой перед соревнованием и во время спортивной борьбы зависит во многом успех выступлений.

4.2. Особенности формирования направленности личности спортсмена

Целенаправленное воспитание боксеров осуществляется в процессе многолетней тренировки и соревнований на всех уровнях спортивной подготовленности. В спортивной психологии комплекс средств, методов и мероприятий, которые способствуют формированию общих и специально-спортивных психических качеств личности спортсмена (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).

Система психолого-педагогических воздействий предполагает:

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

Естественно, все упомянутые качества могут развиваться в известной степени сами по себе в результате занятий кикбоксингом, 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 спортсмен 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 спортсмены, 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.

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, открыто беседовать о трудностях, мешающих самоусовершенствованию. На формирование системы взглядов, убеждений, интересов боксера влияет коллектив, в котором он 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. Необходимо укреплять между спортсменами отношения взаимного доверия, взаимной требовательности, взаимопомощи, которая проявляется в советах, указаниях, исправлении ошибок во время тренировки, в психологической поддержке перед выступлением на соревнованиях. 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 воспи-

танников 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.

Однако тренер должен способствовать воспитанию в коллективе кикбоксеров общественно важных интересов, которые, побуждали бы спортсменов активно тренироваться и выступать в соревнованиях, обогащали бы их духовный мир, способствовали развитию важных интеллектуальных, моральных, эстетических чувств, правильного отношения к труду.

4.3. Развитие волевых качеств спортсмена

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 осознать 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 состязаний.

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 взрывной скорости ударов, проведение их в высоком темпе несколько раундов, опережая 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 перерывы в упражнениях со снарядами и лапами, в «бою с тенью», не позволяя снижать их темп, 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 спортсменами 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 спортсменом цели и задачи каждого тренировочного периода, каждого тренировочного занятия в различных упражнениях. Надо, чтобы кикбоксеры, упражняющиеся в парах, знали свои задачи и выполняли действия в соответствии с поставленной целью. Например, если их цель совершенствование защиты, 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, чтобы 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 кикбоксера. Научившись боксировать с партнерами самых различных манер ведения боя, спортсмен начинает осознавать, что он может защититься от любых сильных и быстрых ударов, остановить контрударом стихийно атакующего соперника, успешно навязать ближний бой.

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. Спортсмен 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. 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.

4.4. Развитие и совершенствование некоторых специализированных качеств

Успех в совершенствовании техники и тактики боксера целиком зависит от уровня развития его психических качеств и специализированных восприятий — 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 восприятий систематическая дифференцировка соответствующих ощущений выработка умения сознательно контролировать и управлять дистанцией до партнера, положением тела, степенью мышечного напряжения и расслабления.

Для того чтобы совершенствовать уровень специализированных восприятий на занятиях боксер должен постоянно варьировать различные параметры движений — время их выполнения, скорость, резкость, 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), 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.

Необходимо понять сущность каждого специализированного восприятия, которое необходимо развить, и упражняться в зрительном и кинестетическом 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 получить 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 обще-подготовительных, 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).

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 обще подготовительных 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 обще подготовительные 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, отклены. 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 атакую-

щим 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.

4.5. Воспитание способности 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 несколько раз в день) в течение всей спортивной жизни.

Для снижения психической напряженности спортсмен может использовать: а) переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные и эмоциональные реакции, картины природы, образы приятных людей и образы литературных героев, отрывки и эпизоды из книг, фильмов, собственной жизни; б) переключение мыслей на спортивную технику, процесс спортивного совершенствования и самообсуждение направленное на самоуспокоение и связанное с представлениями о собственной хорошей тренированности, слабости соперника, о сниженной ответственности за результаты выступления; г) самоприказы типа «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки») 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. Горобца 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, похлопывание 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) само убеждение, направленное на повышение ответственности за результат выступления; д) само приказы типа «Отдай все, только выиграй», «Мобилизуй свои силы».

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

3. Идеомоторные представления о финальных спуртах, решающих атаках, «коронных» ударах.

4. Приемы, связанные с применением движений, поз и внешних воздействий, способствующих повышению уровня возбуждения: а) «тонирующие» 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 Холодовых раздражителей (лед, хлорэтил), воздействующих на локальные участки тела (затылочная, крестцовая, подколенная области).

Весьма эффективна специализированная методика самовнушения психорегулирующая тренировка (ПРТ), разработанная во ВНИИФК. 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.

4.6. Психологическая готовность к соревнованию

Психическая подготовка к соревнованию проблема и психологическая, и педагогическая. Психологической она является потому, что речь здесь идет о создании в процессе спортивной тренировки в единстве с технической, тактической, физической, волевой подготовкой психической готовности спортсмена к выступлению в каждом конкретном соревновании. Последняя относится к категории психических состояний, изучение которых входит в компетенцию психологии. Педагогическим аспектом проблемы является изыскание путей и средств обеспечения психической готовности к соревнованию в процессе обучения и воспитания спортсменов. Изучение этих вопросов относится уже к области теории и методики спортивной тренировки.

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, 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 понимать, 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.

4.7. Предсоревновательное эмоциональное состояние спортсмена

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 кикбоксера конкретизируются. Например, боксер с удовлетворением воспринимает первую встречу с противником, с которым он хочет встретиться, и дальнейший график боев. Другой спортсмен 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 спортсменов 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 спортсмена 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 спортсмену 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 расщеплением 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 спортсменов 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.

Спортсмен, находящийся в состоянии стартовой апатии, угнетен, подавлен встречей. Предстоящий бой видится ему в плохом свете. У него пропадает желание выступать на ринге, появляется безразличие к бою и окружающей обстановке. У таких боксеров наблюдается упадок сил, ослабление скорости и интенсивности 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.

4.8. Психологическая подготовка в предсоревновательный период

Психологическую подготовку в предсоревновательный период можно разделить на два раздела:

- 1) общая психологическая подготовка к соревнованию;
- 2) психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка достигается приближением условий учебно-тренировочных занятий к типичным условиям соревнований в боксе. Этим, помимо развития и закрепления общего стремления к борьбе за победу в условиях соперничества с другими спортсменами, достигается совершенствование важных для достижения успеха физических и психических качеств.

Кроме того, что очень важно, спортсмен приучается и адаптируется к соревновательной обстановке, всегда волнующей, увеличивающей ответственность за свои действия, за результат боя.

У боксеров высшей квалификации предсоревновательная подготовка к определенным конкретным соревнованиям начинается примерно за месяц до выступлений. Она проходит в процессе тренировок, а также в течение его самоподготовки и продолжается до окончания встреч на ринге.

Раннюю психологическую подготовку к конкретным соревнованиям в боксе можно представить как систему звеньев в общем виде:

- 1) сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;
- 2) пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена и перспективах их изменения к началу соревнований;
- 3) правильное определение цели участия в соревнованиях;
- 4) вероятностное программирование соревновательной деятельности, возможное моделирование условий предстоящего соревнования и направления определения тактического плана, т.е. оптимального варианта вероятностной программы действий в предполагаемых условиях соревнования;
- 5) специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности (особенно неожиданными) и упражнение в их преодолении;
- 6) предвидение приемов саморегуляции возможных неблагоприятных внутренних состояний и условий внешней среды;
- 7) отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнования и восстановление ее в ходе соревнования.

«Моделирование» соревновательной обстановки — одно из важнейших средств ранней психологической подготовки к соревнованиям. Для «моделирования» тренер сначала детально анализирует условия предстоящего соревнования, особенности противников, внешней среды (погоды, реакции зрителей, места проведения состязаний и т.д.). Затем в ходе тренировки создаются соответствующие «модели», которые должны быть аналогичны боевым ситуациям соревновательной обстановки, манере ведения боя с различными противниками и т.д. С целью «моделирования» соревновательной обстановки применяются интенсивные специально-подготовительные упражнения и упражнения со снарядами в «рваном темпе, спарринги с партнерами, манера ведения боя которых похожа на манеру ведения боя предполагаемых противников. С этой же целью проводятся бои с оценкой результатов судьями и «зрителями», которые намеренно создают своим поведением «соревновательный» ажиотаж, более строгое судейство на ринге и т.п. Одна из основных задач тренера создать у боксера бодрое, уверенное отношение к выступлениям в предстоящих соревнованиях.

Разбирая со спортсменами особенности манеры ведения боя противников, с которыми придется, возможно, встретиться, никогда не следует утрировать их достоин-

ства. Наоборот, следует все время подчеркивать, что каждый из боксеров сможет, если захочет, победить любого из участников состязания, так как даже у очень сильного спортсмена есть всегда слабее места, которыми надо умело воспользоваться.

Для выработки у нерешительных боксеров уверенности надо умело подбирать партнеров. Нерешительному, безынициативному и не уверенному в своих силах боксеру полезно потренироваться в паре с более легким или менее сильным и искусным (но устойчивым психологически) партнером или встретиться в вольном бою с хорошо подготовленным и квалифицированным боксером, которому тренер даст задание «работать» на своего коллегу. Надо также иногда создавать в условном бою несколько неравноценные условия для партнеров, когда сильнейший получает более ограниченное задание, чем другой боксер, у которого волевые качества не на высоте.

После вольных боев и спаррингов полезно похвалить неуверенных боксеров за поведение на ринге, за отдельные активные ударные или защитные действия, а некоторых, чрезмерно отважных, предостеречь от возможных последствий их тактики и нарушения правил. Иногда, если один из тренирующихся получает много ударов, подавлен своим партнером и не может собраться для успешного финиша, целесообразно несколько сокращать время раундов.

Для хорошей психологической настройки боксеров, для создания «нервной свежести» в предсоревновательный период очень важно, чтобы в коллективе боксеров все время поддерживалось оптимистическое настроение, царил дух взаимопомощи. Недоверие к товарищам, неверие в свои силы, угрюмый вид черты, свойственные некоторым спортсменам, всегда действуют угнетающе на психику и нередко передаются окружающим.

Важная проблема психологической подготовки боксера к соревнованиям — это совершенствование его умения регулировать свое эмоциональное состояние в соответствии с условиями предстоящего соревнования. Тренер должен на каждом занятии убеждать боксеров в том, какое огромное значение для их подготовки, для преодоления трудностей имеют приемы самовоспитания и саморегуляции, и требовать, чтобы спортсмены систематически упражнялись в совершенствовании этих приемов.

К приемам, стимулирующим волевые усилия перед боем, относятся: самоободрение, самообязательство, самоконтроль и самовнушение, применять аутогенную тренировку.

4.9. Психологическая подготовка к бою

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 спортсмен 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 использовать 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 скорости 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.

4.10. Психологическая подготовка в перерывах между раундами

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.

4.11. Психологическое воздействие после боя

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

Если спортсмен 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 спортсмена 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.

4.12. Психологическая подготовка в процессе турнира

У разных спортсменов в зависимости от индивидуальных особенностей, а также от качества выступлений психическое состояние в процессе турнира изменяется по-разному. У одних оно относительно стабильно, у других очень изменчиво. На психическое состояние боксера воздействуют содержание проведенных боев, их количество, перспективы очередных встреч, контакты и взаимоотношения с окружающими людьми по команде, тренерами, противниками, судьями, администрацией и др. Играть свою роль информации о ходе соревнований, условия, в которых они проводятся, размещение, питание, состояние здоровья спортсмена, сгонка веса и т.д.

Исходя из конкретной ситуации и личностных свойств боксера, тренер, и должен подбирать средства и приемы психологической подготовки в ходе турнира. Например, если боксер хорошо провел бой и выиграл у сильного противника, он пребывает в хорошем настроении, испытывает подъем боевого духа. В этом случае следует боксера настраивать так, чтобы он не переоценил свои силы и в дальнейшем был бдителен и осторожен.

Если бой проведен слабо и спортсмен, не показав своего мастерства, выиграл с минимальным преимуществом у противника более низкого класса, то у спортсмена наблюдается неудовлетворенность собой, подавленность. Тренер должен успокоить боксера, рассказать о достоинствах противника, несколько утрируя его положительные качества и не ругая своего ученика за ошибки. Тренер совместно с боксером должен разработать четкий план следующего боя. Очень важно суметь обнадежить одного боксера, упрекнуть другого за отсутствие уверенности, использовать ведущие мотивы для третьего.

5. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Интегральная подготовленность — это педагогический процесс, направленный на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки; осуществление связи между всеми разделами подготовки и реализация ее в соревновательной деятельности, достижение стабильности действий спортсменов в сложных

условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки. (по А.Г. Озолину, 1988).

Термин «интегральная подготовка» предложил А.Г. Озолин, под интегральной подготовкой следует понимать целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающими эффективность действий спортсменов и комплексное проявление деятельности в процессе соревнований. Ранее интегральная подготовка рассматривалась в качестве дополнительного раздела подготовки, возможности которого реализовывались в основном на завершающих этапах подготовки к основным соревнованиям за счет применения соревновательных и максимально приближенных к ним специально-подготовительных упражнений, в настоящее время взгляд на интегральную подготовку изменился.

5.1. Значение и задачи интегральной подготовки

Данный вид подготовки заключается в том, что в ее процессе формируется каждая из сторон подготовки спортсмена специальными узконаправленными методами и средствами, подразумевает объединение и комплексную реализацию физических, тактических, технических, психологических способностей спортсмена в процессе соревновательной деятельности. Наиболее необходима интегральная подготовка в таких видах спорта как бокс, все виды борьбы, кикбоксинг, каратэ и др.

Задачи интегральной подготовки решаются на протяжении всей многолетней подготовки. Основные задачи интегральной подготовки:

1. Построение специального фундамента, интенсивность по ЧСС 140–170 уд/мин, максимальные усилия 75–90%, занятия 2–3 раза в неделю до ежедневных на протяжении предсоревновательного периода;

2. Поддержание специальной подготовленности на достигнутом уровне, интенсивность по ЧСС 160–180 уд/мин, 50–80% максимальных условий занятия на протяжении специально-подготовительного этапа, а при необходимости в большом цикле.

3. Осуществление связи между видами подготовки- физической и технической, технической и тактической, волевой и физической, морально волевой и теоретической.

4. Приобретение надежности навыка в условиях соревнований.

5. Реализация единства с физической, технической, тактической, теоретической, морально-волевой подготовки.

Средствами интегральной подготовки служат упражнения на стыке двух видов подготовки, учебно-тренировочные занятия с заданиями по технике и тактике, контрольные поединки с установками на победу.

5.2. Методы и средства интегральной подготовки

Методы данной подготовки — методы сопряженных воздействий, повторный и соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования в спортивных единоборствах.

Весь процесс подготовки условно можно разделить на две части, аналитическую и интегральную.

В аналитической подготовка осуществляется посредством выполнения специальных и других упражнений, основных упражнений спортивных единоборств с преимущественной направленностью на улучшение тех или иных компонентов подготовленности.

Методические приемы интегральной подготовки:

1. Облегчение и усложнение условий выполнения упражнений.

2. Организация тренировочного занятия в парах, с более сильным соперником.

3. Соревновательный метод.

В интегральной части осуществляется подготовка посредством тренировки в целом. В этом случае могут быть разные цели: создание специального фундамента для улучшения всего комплекса психических, физических, функциональных возможностей спортсмена, воплотить воедино все, что было как бы раздельно приобретено в процессе развития отдельных качеств, формирование техники, тактики, приобретение теоретических знаний и т.д.

Методические рекомендации

1. Интегральная подготовка является основным средством приобретения и совершенствования мастерства.

2. В подготовке спортсмена должны иметь место две части, аналитическая и интегральная.

3. Взаимосвязь между общим объемом подготовки и объемом интегральной подготовки определяется не только затрачиваемым временем, но и степенью психической направленности, величиной нервных и энергетических затрат при целостном выполнении движений в единоборствах. Чем они больше, тем лучше ограничивать объем интегральной подготовки, тем шире используются в тренировке аналогичные упражнения, элементы видов единоборств, различные специальные упражнения.

4. Объем интегральной подготовки и его соотношение с общим объемом изменяется на протяжении ряда лет. Путь от решения задач всестороннего физического воспитания к высшему спортивному мастерству увеличивается с ростом интегральной подготовки.

5. Соотношение интегральной подготовки и всего тренировочного процесса и на протяжении одного года. Оно может быть постепенно увеличено в пользу тренировки в виде единоборств.

6. Особенно эффективны для интегральной тренировки облегченные, затрудненные и усложненные условия выполнения заданий в спортивных единоборствах.

Важное значение имеют взаимосвязь физической и технической подготовки, достижение единства в технической и тактической подготовке, тактической и технической.

Метод сопряженных воздействий способствует решению вопросов взаимосвязи на стыке видов подготовки. Взаимосвязь различных видов подготовки осуществляется посредством содействия в решении задач одного вида подготовки на другой вид подготовки. Вначале решаются задачи каждого вида в отдельности, а затем вопросы взаимосвязи, содействие решению задач одного вида подготовки средствами другого вида. Взаимосвязь сторон подготовки осуществляется в определенной последовательности. Физическая и техническая, физическая и тактическая, техническая и тактическая, затем все три вида подготовки в учебных и контрольных поединках, на соревнованиях. В интегральной подготовке на каждой стадии становления и автоматизации навыка должны быть задействованы упражнения, которые создают преемственность и связь сторон подготовки.

5.3. Сущность интегральной подготовки

Представленный вид подготовки состоит в том, что она является основным средством совершенствования технического и тактического мастерства в условиях соревнования. Интегральная подготовка эффективна в работе в парах в выполнении соревновательных упражнения чередуя усложненные и облегченные варианты упражнений [7].

Включение интегральной подготовки в системную работу позволяет повысить качество спортивной подготовки спортсменов.

6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

6.1. Значение цели и задачи теоретической подготовки

Приобретение теоретических знаний необходимо для успешной тренировочной и соревновательной деятельности. Ускорить рост спортивного мастерства, достичь в спорте вершин можно лишь тогда, когда спортсмен обладает общими и специальными знаниями. Интеллектуальное образование включает знание: закономерностей функционирования и развития организма в процессе тренировки; основ современной техники, приемов, действий; гигиены, режима дня и питания; профилактики травматизма.

Цель теоретической подготовки сводится к вооружению занимающихся комплексом знаний, способствующих реализации принципа сознательности и активности, достижению высоких показателей в спортивной борьбе. Каждый спортсмен должен знать почему он должен именно в этот момент выполнять именно этот, а не иной комплекс упражнений, в такой, а не в иной последовательности, с такой, а не с иной дозировкой.

Теоретические знания необходимы спортсменам для успешной тренировочной и соревновательной деятельности. Способствуют росту спортивного мастерства.

Приобретение теоретических знаний в сочетании с анализом проблемных ситуаций повышают срочный и отсроченный тренировочные эффекты.

Срочный тренировочный эффект усиливает знание теоретической подготовки, которая создает предпосылки: для установки на усвоение новых знаний, формирования тактического мышления, активный выбор и освоение новых тренировочных заданий, на реализацию комбинированного ведения поединка и активное совершенствование.

Теоретическая подготовка очень полезна и для отсроченного тренировочного эффекта. Чем выше уровень спортивного мастерства, тем ярче проявляется привычка к повседневным занятиям физическими упражнениями и в последующие периоды жизни к здоровому образу жизни.

Спортсменам также необходимо знать требования к планированию тренировки, методы и средства развития физических качеств, совершенствования технических, тактических действий, уметь самостоятельно и грамотно вести дневник тренировки. Поэтому основной формой теоретической подготовки спортсмена является его активное, творческое участие в планировании тренировочного процесса. Осмысливая анализируя свои действия, творчески выполняя идеи тренера и по возможности корректируя их под себя и свои физические и технико-тактические возможности, тем самым находя для себя идеальное выполнение приема, который возможно перерастет в (коронные действия). В теоретическую подготовку можно и нужно включать и знания по правилам соревнований, положения о соревнованиях. Тем более успешно будет выступление спортсмена знающего правила в избранном виде спорта, кикбоксинг, тайландский бокс. Иначе не может быть гарантий успешного выступления и получения баллов или их снятие за неправомерное выступление и нарушение даже случайно правил соревнования.

Таким образом теоретическая и интеллектуальная подготовка формирует у спортсмена необходимой системы специальных знаний [6; 7].

7. УТОМЛЕНИЕ, АДАПТАЦИЯ И СПОСОБЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Утомление — это физиологическое состояние организма, наступающее вследствие напряженной и длительной работы, проявляющееся во временном снижении работоспособности организма.

Биологическая роль утомления состоит в своевременной защите организма от истощения в процессе длительной и напряженной нагрузки. Физиологические и биохимические сдвиги, происходящие в организме в процессе работы, приводят к расходованию потенциальных возможностей спортсмена, ухудшению функционального состояния работающих органов и утомлению. Одновременно они стимулируют восстановительные процессы. Утомление рассматривается как фактор, стимулирующий мобилизацию функциональных ресурсов, определяющих границы рационального объема тренировочных воздействий и участия в соревнованиях и обеспечивающий эффективность протекания адаптации, успешность соревновательной деятельности и профилактику перенадаптации [3].

Восстановление рассматривается как фактор, позволяющий разработать оптимальный режим работы и отдыха в спортивной тренировке. При этом необходимы следующие условия. Создание объективных предпосылок для применения тренировочных и соревновательных нагрузок на уровне, обеспечивающем наиболее целесообразное совершенствование различных компонентов мастерства и демонстрацию запланированных спортивных результатов. Обеспечение оптимальных условий для протекания долговременной адаптации, предупреждения явлений переутомления и перенапряжения функциональных систем.

Одной из существенных особенностей протекания восстановительных процессов после тренировочных и соревновательных нагрузок является неодновременность (гетерохронность) восстановления различных показателей к исходному уровню.

Например, после выполнения упражнений продолжительностью 30 с с высокой 90% интенсивностью, восстановление работоспособности в норме происходит через 1–2 мин. Отдельные показатели вегетативной нервной системы возвращаются к дорабочему уровню через 30–60 сек, восстановление других может затянуться до 3–4 мин. Это же относится и к восстановительным процессам при выполнении программ тренировочных занятий и участия в соревнованиях. Участие в ответственных соревнованиях, связанное с большими психологическими перегрузками, приводит к тому, что наиболее длительным оказывается восстановление психических функций спортсмена. Восстановительные процессы обусловлены различными причинами одна из них направленность тренировочной нагрузки, она же определяющая меру участия в выполняемой работе различных органов и функций, указывает на степень их утнетения и продолжительность восстановления. Так же важно влияние закономерностей взаимодействия в процессе работы и восстановления регуляторных и исполнительных звеньев организма, различных путей энергообеспечения работы.

Проблема утомления и восстановления в результате мышечной деятельности очень многообразна и привлекает внимание специалистов различного профиля уже многие годы. Сложность и многоплановость вопросов, подлежащих изучению, неоднородность понятий и определений, неоднозначность результатов, различная интерпретация выявленных фактов явились причиной противоречивых данных в области изучаемых явлений, особенно утомления. Очень важно понимать, как после тренировочной нагрузки как совершенствуются восстановительные способности организма спортсмена.

7.1. Основные причины утомления

В связи с тем, что утомление — это комплексное явление поэтому причиной его развития является выход из строя любого компонента в сложной системе органов и функций или нарушение взаимосвязи между ними, если внешние воздействия превышают уровень функциональных резервов спортсмена.

1. При продолжительной работе отдельно изолированной мышцы уменьшается амплитуда и увеличивается время мышечного сокращения.

2. При работе группы мышц утомление возникает в результате изменений, происходящих в нервных центрах, в результате чего уменьшается сила, снижается быстрота и амплитуда сокращений, ухудшается взаимодействие мышц антагонистов, что приводит к снижению работоспособности.

3. Утомление наступает в результате нарушения координации центральной нервной системы, ухудшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы что приводит к уменьшению потребления мышцами кислорода и снижению их работоспособности.

4. При напряженной работе мышц происходят изменения в составе крови, увеличивается содержание молочной кислоты,

5. Снижение энергетических запасов организма.

6. Непривычные условия окружающей среды, температура воздуха, пониженное атмосферное давление, высокая влажность.

7. При существенной нагрузке происходит обильное потоотделение, нарушается водно-солевой обмен, тоже способствует развитию утомления [3].

В напряженной мышечной деятельности целесообразно различать явное утомление, проявляющееся в снижении работоспособности и отказом от выполнения работы в заданном режиме в следствие некомпенсированных сдвигов в деятельности регуляторных и исполнительных систем, приемы становятся менее амплитудными за счет чего некоторое время еще можно поддержать скорость движения. Скрытое утомление, при котором снижается экономичность работы, ухудшается внутримышечная и межмышечная координация, наступает дезэкономизация работы, существенные изменения структуры движения, но не сопровождающееся снижением работоспособности вследствие использования компенсаторных механизмов. Когда расход функциональных резервов достигает максимума, работоспособность снижается и наступает явное утомление (В.Н. Платонов, 1984).

7.2. Адаптация в спортивной тренировке

Адаптация — это процесс приспособления организма к внешней среде или изменениям, происходящим в самом организме. В спортивной тренировке выделяют два типа адаптации — срочную, но не стабильную и долговременную, относительно стабильную адаптацию [12; 21].

Срочная адаптация — это экстренная реакция организма на непривычные раздражители с целью компенсации влияния факторов окружающей среды.

Примером срочной адаптации могут служить реакции организма нетренированного и тренированного человека на выполнение однократной физической нагрузки. Бег 400 метров. У неподготовленного человека сдвиги функциональных систем ниже, однако также могут быть существенно велики. Срочные адаптационные реакции обусловлены величиной раздражителя, тренированностью спортсмена, способностью его функциональных систем к эффективному восстановлению и быстро преходящи. Показатели после кратковременных упражнений могут нормализоваться за 30 секунд, а после бега на марафонскую дистанцию 9–12 дней.

Срочные адаптационные реакции подразделены на три стадии.

1 стадия активизация деятельности функциональных систем организма.

2 стадия наступает при стабильной работе функциональных систем организма при устойчивом состоянии.

3 стадия характеризуется нарушением установившегося баланса между запросом и его удовлетворением в связи с тем, что наступает утомление нервных центров, обеспечивающих регуляцию движений внутренних органов, истощением углеводных

ресурсов организма. Излишне часто подводя организм к третьей стадии может неблагоприятно сказаться на темпах формирования долговременной адаптации.

Механизм долговременной адаптации сводится к тому, что при повышенных нагрузках необходимая для выполнения работы гиперфункция осуществляется еще не гипертрофированным органом и увеличение функциональной нагрузки на единицу на единицу массы клеточных структур органа вызывает активизацию синтеза нуклеиновых кислот и белков. Средствами специальной тренировки можно увеличить объем мышечной массы за 2–3 месяца трехразовых тренировок в неделю, на 15–30%, объем сердечной мышцы за 2 месяца может возрасти на 200 см кубических, величина максимального потребления кислорода за этот же период, может быть повышена на 10–15%.

Формирование долговременной адаптации подразделяется на четыре стадии.

1) стадия связана с систематической мобилизацией ресурсов организма в тренировочных нагрузках с целью стимуляции систем механизмов долговременной адаптации.

2) стадия на фоне систематичных и возрастающих нагрузок происходит интенсивное протекание функциональных изменений. В конце этой стадии наблюдается необходимая гипертрофия органов слаженность различных звеньев и механизмов, обеспечивающих эффективную деятельность системы в новых условиях.

3) стадия отличается устойчивой долговременной адаптацией, при наличии необходимого резерва для обеспечения нового уровня функционирования системы, стабильности функциональных структур, взаимосвязи регуляторных и исполнительных органов.

4) стадия наступает при нерационально построенной, излишне напряженной, неполноценном питании и восстановлении, недостаточном отдыхе и характеризуется изнашиванием отдельных компонентов функциональной системы.

Совершенствование необходимых долговременных адаптационных реакций для достижения запланированных результатов в процессе спортивной тренировки формируется поэтапно как в течение многолетней подготовки, так и в течении тренировочного года и отдельных макроциклов. Это обусловлено тем, что адаптация к различным раздражителям протекает разновременно у разных органов и систем организма. Морфологические изменения мышечной ткани протекают быстрее. Прирост функциональных возможностей создает предпосылки для долговременной адаптации к целостным проявлениям двигательных способностей. Это определяет эффективность приспособления организма к условиям соревновательной деятельности.

7.3. Меры предупреждения переутомления

Интенсивные тренировочные занятия всегда бывают связаны с большой затратой энергии. После каждого занятия спортсмен ощущает некоторое утомление. Оно закономерно. Но после отдыха работоспособность вновь восстанавливается.

Положительные эмоции и заинтересованность в выполняемой работе способствует снижению усталости, а нежелание тренироваться, отрицательные эмоции усиливают.

На протяжении определенного периода времени при рациональном чередовании тренировки и отдыха происходит процесс нарастания тренированности.

Однако нередко из-за неправильного планирования тренировки и неправильной дозировки в упражнениях у спортсмена наступает переутомление. Часто стремясь достичь наилучшей спортивной формы, спортсмен не считает с самочувствием и утомляется в тренировке сверх меры. Различают два вида переутомления: Перенапряжение и перетренированность.

Перенапряжение характеризуется нарушениями в организме из-за чрезмерных усилий при выполнении упражнений спортсменом, недостаточно тренированным и поэтому не подготовленным к большим нагрузкам.

В результате перенапряжения ослабляется сердечная деятельность, появляется ощущение общей слабости. Эти признаки перенапряжения могут возникнуть от излишнего увлечения упражнениями для развития выносливости злоупотребления частыми и интенсивными тренировочными боями, и вообще от неправильной дозировки в упражнениях. Тренер должен определять нагрузку в тренировочных занятиях в соответствии с возрастом и степенью подготовленности каждого спортсмена, следить за тем, чтобы упражнения не вызывали переутомления. При появлении признаков переутомления тренировку следует прекратить до тех пор, пока спортсмен снова не почувствует себя бодрым. Возобновить тренировку спортсмен может только с разрешения врача.

Перетренированность — как вид переутомления возникает у тренированного спортсмена в результате излишних усилий в тренировках, когда тренер и спортсмен не вносят необходимых изменений в систему тренировки, в результате излишнего времени, затрачиваемого на подготовку к соревнованиям, когда их срок откладывается на некоторое время, в результате одноразовой тренировки.

Под влиянием перетренировки у спортсмена пропадает желание тренироваться. Он становится скучным, сонливым, раздражительным, его движения вялые, удары теряют быстроту и резкость. Иногда тренер, сталкиваясь с симптомами перетренированности спортсмена, ошибочно считает, что он ленится, и заставляет его тренироваться больше и интенсивнее. В результате тренеры сами становятся виновниками перетренированности у спортсмена. При первых признаках перетренированности спортсмен должен показаться врачу. Если его ощущения сходятся с объективными данными врача, необходимо немедленно прекратить тренировку и несколько дней отдохнуть. При значительном переутомлении следует отказаться от участия в предстоящих соревнованиях.

Современная тенденция к интенсификации тренировочных нагрузок ставит тренерский состав перед необходимостью учета в системе спортивной тренировки и отдыха.

Ведущими условиями тренировки и восстановления спортсменов являются (К.Т. Булочко, 1973):

1. Отличное состояние здоровья, наличие возможностей развития важнейших двигательных и волевых качеств борца и систем его организма;
2. Целеустремленность, устойчивость внимания, трудолюбие, творческий подход и самодисциплина спортсмена;
3. Наличие необходимых мест занятий, оборудования, снаряжения и инвентаря;
4. Педагогическое мастерство тренера, обеспечивающее глубокие знания, высокое мастерство тренерской техники, организаторские способности и сочетание требовательности, дисциплины при большой чуткости и теплоте отношений;
5. Материально-техническое обеспечение тренировки, восстановление и реабилитация;
6. Культурные и зрелищные мероприятия и средства: тематические лекции, беседы, игры, газеты, журналы, специальная литература, радио, видео, телевидение.

Отличное здоровье является платформой для высокоинтенсивных тренировок с большими объемами, способствующими развитию основных двигательных и волевых качеств. В первую очередь сюда следует отнести взаимосвязь факторов генетических врожденных и приобретенных. Поэтому сегодня факт передачи по наследству спортивных способностей в современной генетике не вызывает сомнений.

Проблема наследственности явно прослеживается у спортсменов — представителей тех стран, которые систематически традиционно преуспевают в определенных видах спорта. Австрийцы, французы — в горнолыжном спорте, голландцы — в коньках, скандинавы — в лыжных гонках и коньках. Японцы имеют высокие результаты в борьбе, тяжелой атлетике, гимнастике, марафонском беге. Высокорослые американцы добиваются успехов в скоростно-силовых видах легкой атлетики: спринт, метание,

прыжки, а также в плавании и баскетболе. Для наших спортсменов наиболее характерны высокие спортивные достижения в скоростно-силовых видах спорта, спортивных играх, в видах единоборства и т. д.

Традиционно высокие спортивные результаты представителей определенных стран в перечисленных видах спорта можно объяснить тем, что наследственная информация в ряду поколений, совершенствуясь, передается из поколения в поколение, тем самым определяя процесс предрасположенности тех или иных людей к конкретному виду двигательной деятельности.

Спортивная тренировка должна строиться в тесном единстве с системой соревнований различного масштаба, с учетом факторов, обеспечивающих оптимизацию эффекта учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В связи с ростом современных объемов тренировочных нагрузок и их интенсивности, вопросы контроля состояния здоровья, направленного восстановления в ходе тренировочных занятий, соревнований и восстановления спортсменов на сегодняшний день приобретают актуальное значение.

В целях предотвращения заболеваемости и травматизма необходимо тщательное осуществление текущего контроля, а также детальная разработка средств и методов системы восстановления и рациональной организации ее применения после: а) тренировочных нагрузок; б) соревновательных нагрузок. Это в значительной степени поможет следить за состоянием здоровья спортсмена и предупреждать возникновение предпатологических и патологических состояний. Возникает необходимость создания дополнительных мероприятий в плане специальной организации отдыха и интенсификации восстановительных процессов с подбором специальных средств, расширяющих функциональные возможности двигательного аппарата и систем обеспечения их деятельности.

7.4. Средства восстановления

Систему восстановительных средств и методов необходимо применять только при использовании максимальных нагрузок.

Восстановительные средства делятся на педагогические, психологические, медико-биологические. Рациональному использованию педагогических средств способствует рассмотрение восстановительных процессов после мышечной деятельности. В ее арсенал должны войти средства и методы, позволяющие снимать остаточные мышечные напряжения и «психическую усталость» от различных видов специализированной подготовки. Для полноценного восстановления психологического потенциала необходимо шире использовать природные и климатические условия среднегорья, морского побережья и лесной зоны. Для восстановления также используется аутогенная тренировка, которая включает в себя релаксацию и самовнушение, сон. При помощи аутогенной тренировки снижаются физическая усталость, нервное напряжение.

Современная система восстановления предусматривает использование активных и пассивных средств (А.А. Новиков и др., 1976).

К активным средствам восстановления относятся физические упражнения различной направленности и эмоционально-игровые виды спорта, способствующие переключению двигательной активности, в целях интенсификации процессов восстановления, а также применение методик психорегулирующей тренировки (ПРТ).

К пассивным средствам восстановления относятся специализированное питание, дополнительный сон, фармакологические средства, психотерапевтические воздействия на волевую и эмоциональную сферу спортсмена, тепловые процедуры, ручной, вибрационный, ультразвуковой массажи, аэризация и ультрафиолетовые воздействия, фоновые раздражители — цветные и музыкальные, создающие благоприятный фон и спо-

способствующие ускоренному отдыху, дыхательные смеси, барокамеры, гидропроцедуры, сауна, иглоукалывание, точечная гальванизация и другие воздействия.

Основные виды текущего контроля и средств восстановления и реабилитации.

В ходе учебно-тренировочных занятий и сборов контроль за состоянием физического развития, здоровья и качеством тренированности борцов должны обеспечиваться комплексом педагогических и медицинских мероприятий. Основными из них являются: диспансеризация, текущие и углубленные контрольные осмотры, врачебно-педагогические наблюдения, лечебно-профилактическая работа и мероприятия по контролю за санитарно-гигиеническим режимом спортсменов, местами занятий и пищеблока.

Диспансеризация направлена на определение состояния здоровья спортсменов, уровня общей тренированности физического развития. Борцы должны пройти общий и терапевтический осмотр и 3-моментную пробу за счет посещения следующих специалистов: хирурга, окулиста, стоматолога, невропатолога, рентгенолога, дерматолога, отоларинголога. Сделать антропометрические измерения и пройти лабораторные исследования (анализ крови, мочи) и функциональные обследования (ЭКГ, фазовый анализ — поликардиография).

Текущие и углубленные осмотры направлены на осуществление контроля за состоянием здоровья спортсменов и их тренированностью и на выявление малейших изменений в их состоянии. Обычно эти изменения выявляются при комплексном прохождении терапевтических осмотров, функциональных проб, ЭКГ и поликардиографии с последующей консультацией у врачей.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в целях изучения воздействия на организм борцов тренировочной и соревновательной нагрузок, определение специальной тренированности, изучение восстановительного периода после тренировок и соревнований, а также в целях профилактики случаев переутомления, перенапряжения и перетренировок.

Тренер должен систематически выявлять ответную реакцию организма спортсмена на специфическую нагрузку, вести учёт за качеством и количеством выполненной им работы, проводить наблюдения за общим состоянием и внешним видом спортсмена в ходе учебно-тренировочных занятий, соревнований и повседневной жизни, уточнить методику тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, оперативно применять восстановительные средства в период сборов и в соревновательных условиях.

Лечебно-профилактическая работа направлена на профилактику травм и заболеваний, на эффективное и быстрое их лечение. Следует регулярно проводить мероприятия, связанные с профилактикой травматизма и заболеваний в ходе учебных и соревновательных условий, своевременно осуществлять санацию полости рта и лечение хронических заболеваний, устанавливать контроль за реализацией диспансерного обследования с последующей организацией консультаций у ведущих специалистов.

Контроль за санитарно-гигиеническим режимом спортсменов, местами занятий и пищеблока выполняются в целях создания оптимальных условий для успешного проведения учебно-тренировочного процесса. Необходимо организовать систему рационального питания и витаминизацию спортсменов с установлением контроля за качеством приготовления пищи. Выполнять профилактические мероприятия против фурункулёза и кожных заболеваний, проводить гигиенический контроль в условиях быта спортсмена, тренировок и соревнований.

Важнейшей предпосылкой управляемости спортивной тренировкой является наличие разработанных на научной основе средств и методов педагогического контроля, применение которых позволяло бы точно определять состояние спортсмена.

А на основе полученных данных судить уже об эффективности тех или иных способов расстановки тренировочных заданий во времени и качества их применения.

Подбор обоснованных контрольных тестов для исследования состояний борцов затруднителен из-за недостатка в спортивной борьбе широких исследований педагогического и медико-биологического характера по данной проблеме. Для выявления изменений в состоянии тренированности борцов тренер должен иметь в своём арсенале набор тестов, дающих ему возможность осуществлять:

- а) оперативный контроль, включающий оценку экспресс состояния;
- б) текущий контроль — определение повседневных колебаний в состоянии спортсмена;
- в) поэтапный контроль — оценка перманентного состояния. При этом определение уровня тренированности спортсмена будет являться первостепенной задачей тренера в этапном контроле.

Педагогический контроль должен осуществляться как системой специально отобранных и проверенных на надёжность, валидность и достоверность тестов и контрольных нормативов, так и инструментальными методиками.

Так же немаловажен самоконтроль спортсменов для профилактики переутомлений и более детального изучения характеристик спортсмена.

Спортсменам необходимо вести дневник самоконтроля. Табл. 2

Таблица 2

№	Показатели	1.03.20	3.03.20	5.03.20
1	Самочувствие	Плохое	Хорошее	хорошее
2	Сон	Прерывистый	плохо засыпал	крепкий
3	Аппетит	Отсутствовал	Плохой	крепкий
4	Желание тренироваться	Нет	безразличие	с удовольствием
5	Работоспособность на тренировке	Пониженная	нормальная	Хорошая
6	Пульс в покое После тренировки	60 130	63 140	60 130
7	Потоотделение	Обильное	умеренное	Повышенное
8	Вес до тренировки Вес после тренировки	69 67	68 67	68 67
9	Примечание	боли в мышцах плеча	большая усталость	

Наиболее общепризнанной и доступной в педагогической практике и информативной величиной, позволяющей осуществлять контроль за состоянием спортсмена, является ритм сердечных сокращений. Следует учитывать, что частота сердечных сокращений (ЧСС) является важнейшим показателем функционального состояния органов кровообращения и служит для тренеров одним из критериев при определении интенсивности выполненной работы.

Отечественными и зарубежными специалистами выявлено, что ЧСС в широком диапазоне имеет линейную связь с такими показателями, как мощность (интенсивность) работы, потребления кислорода, минутного объёма крови. Однако линейность между мощностью работы и ЧСС прекращается в пределах 170 уд/мин и выше. Помимо этого, ЧСС бывает подвержена изменениям и в зависимости от эмоционального состояния, в первую очередь, на это будут влиять масштаб соревнований и именитость соперников. Уровень ЧСС под влиянием соревновательных нагрузок в значи-

тельной степени превышает этот показатель на тренировочных занятиях. Иными словами, нервно-эмоциональное напряжение вызывает большее увеличение пульса на соревнованиях по сравнению с ЧСС на тренировочных занятиях. Различие ЧСС в тренировочных и соревновательных нагрузках может достигать 20–60% (И.Б. Тёмкин, 1974). В результате проведённых исследований установлено, что ЧСС у борцов в ходе тренировочных схваток соревновательного характера колеблется в пределах от 102 до 196 уд/мин. с учётом одномоментных перерывов.

Большая динамичность ЧСС отражает переменную интенсивность двигательной активности борца. От периода к периоду борьбы интенсивность схватки обычно возрастает и достигает максимальной величины к концу третьего периода и равна соответственно 170–175; 180–186 и 195–196 уд/мин. Поединки в основном проводятся при ЧСС диапазоне 170–196 уд/мин., что в целом характеризует достаточно высокую интенсивность мышечной работы. ЧСС, полученная после тренировочных схваток, даёт тренеру возможность устанавливать оптимальную длительность периода восстановления.

Показатели ЧСС в процессе поединков, модельных положений и степень урежения пульса в периоды отдыха могут служить одним из критериев для определения состояния тренированности борцов. С их помощью можно регулировать тренировочную нагрузку путем своевременного изменения объёма выполняемых упражнений, снижения или повышения интенсивности их выполнения. ЧСС у более тренированных спортсменов на стандартную нагрузку будет меньше, чем у менее тренированных.

В целях повышения эффективности современной спортивной тренировки с ее чрезвычайно высоким по объему и интенсивности физическими и психическими нагрузками, следует применять специальные средства для поддержания работоспособности и ускорения ее восстановления. Восстановление работоспособности бывает необходимо как в ходе учебно-тренировочной работы, так и в перерывах между выступлениями в соревнованиях. Поддержание и восстановление работоспособности может осуществляться посредством целенаправленной регуляции процессов метаболизма с помощью биологически активных веществ и специализированного питания. Питание должно полностью покрывать расход энергии, связанный с жизнедеятельностью и тренировочной работой.

Питание спортсмена должно быть богато белками и углеводами. Большое количество жиров в питании спортсмена не желательно. Дело в том, что большинство спортивных нагрузок выполняется в условиях кислородной задолженности, т.к. фактическая возможность потребления кислорода не может полностью обеспечить потребность в нем, резко возрастающую при выполнении физических упражнений. В условиях же кислородной задолженности окисление жиров происходит неполное, окисление же углеводов возможно и в условиях недостаточного снабжения организма кислородом, т.к. в противоположность жирам, углеводы могут окисляться и бескислородным, анаэробным путем (гликолитически), давая организму необходимую энергию. Необходимо, чтобы в рационе питания содержались полноценные животные белки, за счет которых в организме постоянно происходит обновление тканей и органов. Источниками этих белков являются рыба, мясо, молоко, сыр, творог и яйца.

При длительных нагрузках на выносливость необходимо сочетать прием сливочного масла с растительным (25–59 г. в сутки).

Источниками углеводов являются овощи, фрукты, крупы, мучные изделия, мед и сахар. Особенно питательными являются овсянка (Геркулес) и гречневая крупа (содержат фосфор и метионин).

Весьма ценным является мед. Он богат фруктозой, которая используется организмом для питания мышцы сердца.

Количество поваренной соли должно составлять 15 г в сутки, а при усиленном питании 20–25 г. При недостатке соли, особенно в последнем случае, может наблюдаться потеря веса, а также нарушение водно-солевого обмена в мышцах, приводящие к сведению мышц во время бега, к болям в них и т.д. Именно поэтому рекомендуется включение поваренной соли в питательные смеси, принимаемые на дистанции, а также применение солевых таблеток при длительных нагрузках, связанных со значительным потоотделением.

Общее количество воды должно составлять 2,5–3 литра в сутки (включая супы и жидкие блюда). Потребление больших количеств воды (особенно после интенсивных спортивных нагрузок) вредно, т.к. приводит к потере с мочой нужных организму солей и других веществ. Утолять жажду, которая после выполнения спортивных нагрузок очень велика, лучше минеральной водой (боржом — не более 1–1,5 стакана), сосанием кислых витаминизированных леденцов или водой, подкисленной лимонным соком. Дело в том, что органические кислоты рефлекторно усиливают слюноотделение и, способствуя увлажнению полости рта и глотки, приводят к уменьшению жажды.

7.5. Медико-биологические средства восстановления

В практике спорта применяются физические, гидротерапевтические, фармакологические средства восстановления.

К физическим средствам восстановления относятся: ультрафиолетовое излучение, аэризация, холодовые и тепловые процедуры. К гидротерапевтическим средствам относятся различные контрастные души, ванны.

Большое значение в питании спортсмена имеют витаминные препараты, осуществляющие регуляцию процессов обмена веществ в организме. Потребность в витаминах в различные периоды подготовки неодинакова. Наиболее она возрастает в предсоревновательном и соревновательном этапе подготовки.

Витамины (от лат. *vita* — жизнь) — это органические вещества, обладающие мощным биологическим действием

Интенсивная мышечная деятельность значительно повышает потребность организма в витаминах. Повышенная потребность обязательно должна удовлетворяться, т. к. это условие не всегда может быть выполнено за счет витаминов пищевых продуктов. Такая витаминизация, создающая необходимый уровень насыщенности организма витаминами, должна проводиться систематически за счет следующих препаратов.

Витамин С (аскорбиновая кислота) является эффективным средством для стимулирования окислительно-восстановительных процессов в организме при мышечной деятельности, которая ведет к состоянию рабочей гипоксии и возникновению кислородного долга. Показанием к применению являются: а) кратковременные интенсивные скоростные и силовые нагрузки — назначают за 30–40 мин до старта по 150–200 мг; б) длительные нагрузки на выносливость — назначают за 10–15 мин до начала состязаний по 200–500 мг; в) при тренировках в горных условиях. Препарат выпускают в виде таблеток и драже, а также в виде растворов в ампулах.

Витамин В1 (тиамин), введенный в организм перед большими тренировочными нагрузками, приводит к увеличению концентрации кокарбоксилазы в организме и способствует сохранению работоспособности. Эффект проявляется после 3–4 дней применения. Однократный прием витамина в день выступления не эффективен. Витамин В1 назначают при больших тренировочных нагрузках до 10 мг обычно 2 раза в день равными дозами в течение 3–4-х дней. Он активно участвует в углеводном обмене и обеспечивает нормальную деятельность нервной, пищеварительной, эндокринной и сердечно-сосудистых систем.

Витамин В15 (пангамат кальция) повышает устойчивость организма к гипоксии, увеличивая процент утилизации кислорода тканями, особенно при гипоксических состояниях различного происхождения. При интенсивной мышечной деятельности оказывает благоприятное влияние на мышцу сердца, уменьшая возможность ее перенапряжения. Обладает детоксикационным действием. Способствует повышению работоспособности и ускорению ее восстановления, особенно при мышечной деятельности, приводящей к кислородной задолженности и сопровождающейся рабочей гипоксией. Применяется в целях сохранения работоспособности и ускорения ее восстановления (особенно при нагрузках, характеризующихся высокой степенью кислородной задолженности), для стимулирования обмена липидов и предупреждения ожирения печени при спортивных нагрузках большой длительности, при явлениях перенапряжения миокарда, при проведении тренировочных занятий в горных условиях. Назначают по 1 таблетке (50 мг) 3 раза в день за 4-5 дней до начала соревнований и во все дни их проведения: для больших физических нагрузок при соревнованиях в горах дозы препарата удваиваются. Выпускается в виде таблеток и драже по 50 мг.

Никотиновая кислота (витамин РР). Пиридинкарбоновая -3 кислота. Никотиновая кислота, вводимая в организм в достаточно больших дозах, улучшает окислительно-восстановительные реакции, сдвигая равновесие в сторону процессов восстановления: Витамин РР усиливает эффекты эндогенного инсулина с присущим ему анаболическим действием. Под влиянием никотиновой кислоты в организме повышается содержание серотонина, который является медиатором парасимпатической нервной системы и повышает проницаемость клеток для аминокислот и энергетических субстратов. Никотиновая кислота повышает кислотность желудочного сока и его переваривающую способность, улучшая тем самым усвояемость пищи. При этом также повышается скорость перистальтики желудочно-кишечного тракта и возрастает аппетит.

Цветочная пыльца является концентратом мужских половых клеток цветущих растений. Поэтому, специфическим свойством пыльцы является наличие активности половых гормонов. Такая гормоноподобная активность и обуславливает наличие мощного анаболического действия у цветочной пыльцы. Кроме того, она является концентратом аминокислот и гормоноподобных пептидов. Пыльца содержит факторы роста, обладающие регенерирующим действием. Ценность цветочной пыльцы заключается в том, что она не дает привыкания и побочных действий, может применяться очень длительно. Пыльца рекомендуется рядом ведущих ученых мира для профилактики снижения работоспособности и старения. Пыльцевая диета восстанавливает утраченные силы и способствует дезинтоксикации. Применяется при малокровии, вялости, слабости, исхудании, простатитах, импотенции. В результате применения цветочной пыльцы увеличивается количество гликогена в печени и в скелетных мышцах, немного повышается текучесть крови. В Швеции выпускается специфический препарат цветочной пыльцы для спортсменов- «Политабс-спорт». Рекомендуется при занятиях тяжелой атлетикой и для ускорения восстановления в других видах спорта. По данным французских ученых цветочная пыльца ускоряет рост и увеличение массы тела у детей, повышает у них аппетит. Пыльца никогда не вызывает аллергии и образования антител в организме. В России выпускаются таблетки цветочной пыльцы массой по 0.4 г под названием «Чернилтон». Применяется по 2 таблетки 3 раза в день до еды под язык.

Препараты пластического действия. С их помощью восстанавливаются клеточные структуры, ускоряется синтез белка, улучшается течение биохимических процессов.

Оротат калия (оротовая кислота) повышает общую работоспособность спортсменов. Оротат калия может применяться также с целью профилактики и устранения нарушений сердечно-сосудистой системы. Оротат калия, назначенный спортсменам с низкими

показателями гемоглобина и эритроцитов, в период акклиматизации в условиях среднего-рья значительно усиливает эритропоэз, что приводит к быстрому повышению количества эритроцитов и уровня гемоглобина в крови. Длительное использование препарата (в течение 3-х месяцев) обеспечивает увеличение потребления кислорода, меньшее увеличение частоты пульса после выполнения максимальной специфической работы.

Для повышения общей работоспособности целесообразно применение оротата калия в течение 2–3 месяцев перед наиболее ответственными соревнованиями по 1 грамму в день

Рибоксин. Принимает непосредственное участие в обмене глюкозы, обеспечивает нормальный процесс дыхания, показан при острых и хронических перенапряжениях сердечной мышцы, для профилактики нарушений сердечного ритма, болевого печеночного синдрома.

Кобаламед. Природная коферментная форма витамина B12. Активизирует метаболитические и ферментные реакции, обмен аминокислот. Углеводов и липидов, усвоение и синтез белков, другие процессы жизнеобеспечения организма.

Препараты пластического воздействия имеют важное значение для предупреждения физических перенапряжений, сохранения работоспособности в периоды повышенных нагрузок.

Препараты энергетического действия. Применяются для ускорения восстановления затраченных ресурсов, активизируют деятельность ферментных систем и повышают устойчивость организма к гипоксии.

Глутаминовая кислота. Принимает участие в ряде реакций обмена веществ, обезвреживание аммиака и др., интенсивно используется головным мозгом в качестве субстрата окисления. Ускоряет восстановление работоспособности после больших физических нагрузок. Назначение препарата вместе с аскорбиновой кислотой перед большими нагрузками обеспечивает их лучшую переносимость. Назначают по 0,5–1 г в день при интенсивных тренировочных занятиях или после соревнований.

Метилурацил. Ускоряет процессы восстановления в силовых видах спорта. Он является эффективным средством повышения веса тела за счет увеличения активной мышечной массы. Усиливает усвоение пищевых углеводов и синтез гликогена, способствуя созданию высоких запасов его в печени. Способствует повышению эффективности тренировки, ускоряет процессы восстановления работоспособности. Повышает аппетит и общий тонус организма. Для повышения работоспособности и для ускорения процессов восстановления после нагрузок рекомендуется применение метилурацила по 1 г 3 раза в течение 20–30 дней.

Аспаркам, панангин. Содержит соли калия и магния, снижают возбудимость миокарда и обладают антиаритмическим действием. Применяются при больших физических нагрузках для профилактики перенапряжения миокарда, в жарком климате, при сгонке веса. Кальция глицерофосфат, кальция глюконат. Применяют при больших физических нагрузках для предотвращения травм мышц и ускорения восстановления, а также при переутомлении, истощении нервной системы.

7.6. Группа адаптогенов

Анаболические средства растительного происхождения.

Адаптогены — это естественный стимулятор повышенной сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям природы, ускоряет адаптацию к физическим и умственным перегрузкам, холоду, жаре, нервным стрессам. Адаптогены используются как добавки к салатам.

Методика. Период применения до 3 месяцев. 1 неделя интервал. 2 недели прием. Прием адаптогенов — осень, зима. Весной неблагоприятное воздействие на Н.С. Адап-

тогены — это вещества, оказывающие общее тонизирующее воздействие на организм и повышающие его устойчивость при больших физических нагрузках, в условиях гипоксии, при резких биоклиматических изменениях. К этой группе фармакологических восстановителей относят препараты на основе женьшеня, элеутерококка, левзеи, аралии, китайского лимонника, пантов оленя, мумиё и некоторые другие. Эти препараты не следует принимать при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, повышенном артериальном давлении, нарушениях сердечной деятельности, а также в жаркое время года. Необходима периодическая смена адаптогенов для предупреждения привыкания к ним. В народной медицине рекомендуется прием адаптогенов утром, а на ночь — успокаивающих препаратов растительного происхождения (валерианы, пустырника, душицы, мяты и др.).

1. **Женьшень** — препараты на его основе оказывают тонизирующее действие на организм, стимулируют обмен веществ, препятствуют развитию усталости, истощения и общей слабости, повышают работоспособность. Выпускается в виде настойки, порошка в капсулах и таблетках. Настойку женьшеня применяют по 15–25 капель 3 раза в день в небольшом количестве растворенной питьевой соды, курс — 10–15 дней.

2. **Экстракт элеутерококка** — применяют по тем же показаниям, что и женьшень. Вместе с тем элеутерококк обладает более сильным антитоксическим и радиозащитным, антигипоксическим и антистрессорным действием. В спортивной медицине используют как тонизирующее и восстанавливающее средство при больших физических нагрузках, переутомлении. Рекомендуемая дозировка: по 2–5 мл за 30 мин до еды в первой половине дня в течение 2–3 недель.

3. **Лимонник китайский** — принимают в виде настойки, порошка, таблеток, отвара сухих плодов или добавляют в чай сухие плоды, свежий сок. Лимонник является своеобразным биостимулятором, тонизируя ЦНС, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышает устойчивость к гипоксии. Применяют для активизации обмена веществ, ускорения восстановления организма при больших физических нагрузках, для повышения работоспособности, при переутомлении и перетренированности. Противопоказан при нервном перевозбуждении, бессоннице, гипертонии. Рекомендуемая дозировка: 20–30 капель 2–3 раза в день в течение 2–4 недель.

4. **Аралия маньчжурская**. Препараты из этого растения по своему действию относят к группе женьшеня. Используют как тонизирующее средство для повышения физической и умственной работоспособности в восстановительные периоды после тренировок, а также для профилактики переутомления и при астенических состояниях. Выпускается в виде настойки корней аралии, а также таблеток "Сапарал". Настойку принимают по 30–40 капель 2 раза в день в первой половине дня в течение 2–3 недель; таблетки "Сапарала" принимают после еды по 0,05 г 2 раза в день в первой его половине в течение 2–3 недель.

5. **Золотой корень (радиола розовая)**. Препарат из этого растения выпускается в виде спиртового экстракта. Оптимизирует восстановительные процессы в ЦНС, улучшает зрение и слух, повышает адаптивные возможности организма к действию экстремальных факторов, повышает работоспособность. Рекомендуемая дозировка: по 10–40 капель экстракта в первой половине дня, постепенно увеличивая дозу. Курс — 1–2 месяца.

6. **Заманиха высокая**. Настойка из корней и корневищ этого растения обладает низкой токсичностью, по эффективности психоэнергетизирующего действия уступает женьшеню и другим препаратам этой группы. Рекомендуется при возникновении так называемых периферических форм мышечной усталости, при астении, в состояниях физической детренированности в периоды вработывания в большие нагрузки. Дозировка: по 30–40 капель 2–3 раза в день до еды.

7. **Маралий корень (левзея софлороеидная).** Выпускается в виде спиртового экстракта. Применяют в качестве стимулирующего средства, повышающего работоспособность при физическом и умственном утомлении. Рекомендуемая дозировка: по 20–30 капель 2–3 раза в день.

8. **Стеркулия платанолистная.** Используют спиртовую настойку из листьев растения. Не содержит сильнодействующих веществ, поэтому обладает наиболее "мягким" психостимулирующим действием по сравнению с другими препаратами группы женьшеня. Принимают при возникновении состояния вялости, переутомления, при головной боли, плохом настроении, астении, общей слабости, снижении мышечного тонуса и после перенесенных инфекционных заболеваний. Рекомендуемая дозировка: 10–40 капель 2–3 раза в день в течение 3–4 недель. Не рекомендуется принимать препарат более длительное время и на ночь.

9. **Пантокрин** — препарат из пантов оленей. Выпускается в виде спиртового экстракта, в таблетках и в ампулах для инъекций. Оказывает тонизирующее действие при переутомлении, возникновении астенических и неврастенических состояний, перенапряжении миокарда, гипотонии. Применяют при повышенных физических нагрузках для предупреждения неблагоприятных нарушений в организме и ускорения восстановления. Рекомендуемая дозировка: по 25–40 капель или по 1–2 таблетки за 30 мин до еды 2 раза в день в течение 2–3 недель.

В практике оптимизации и восстановления спортсмена можно использовать адаптогенные салаты в периодах до трех месяцев 1 неделя интервал, применять можно осень, зима. Оздоровительный коктейль. Это оригинальный оздоровительный питательный коктейль комплексного воздействия, состоящий из экстрактов природных растительных биостимуляторов, адаптогенов и компонентов молока. Разработан специалистами авиационной, космической и морской медицины. Не имеет аналогов в мире. Выпускается в виде порошка, расфасованного в специальную упаковку, позволяющую длительно хранить его в обычных условиях. Применение этого экологически чистого препарата способствует нормализации обмена веществ, повышению иммунитета и сопротивляемости организма различным заболеваниям, снятию утомления и стресса, повышению жизненного тонуса. Он уменьшает риск возникновения инфаркта миокарда и вероятность развития атеросклероза, снижает чувствительность к аллергии организма и последствия радиационного воздействия. У лиц физического труда этот коктейль повышает устойчивость организма к интенсивным нагрузкам, скорость двигательной реакции и улучшает в целом работоспособность. Оздоровительный эффект коктейля наблюдается после его курсового приема в течение 15 дней и сохраняется до 1,5–2,0 месяца после окончания приема. Порядок приготовления: 25 г сухого порошка добавить к 100 мл воды, перемешать и дать отстояться в течение 15–20 минут. Можно употреблять в виде коктейля или мороженного.

Овощи, фрукты. Рецепты салатов из свеклы (для благотворного воздействия на кровь, сердце, сосуды, профилактики геморроя).

1. **Салат из свеклы с яблоками.** Взять среднего размера 1 сваренную свеклу, нарезать дольками положить на нагретую сковороду, налить 2–3 столовые ложки растительного масла, кислые или кисло-сладкие яблоки 2 штуки, порезать дольками добавить к свекле и тушить до тех пор, пока яблоки не станут мягкими. Есть в горячем виде, в остывшем состоянии можно добавит сметаны.

2. **Салат из свеклы с орехами.** Отварную свеклу натереть на крупной терке, добавить дробленые ядра 4–5 штук грецких орехов, добавить сметаны или майонеза.

3. **Икра из свеклы.** Вареную свеклу потереть на мелкой терке, на сковороду налить 2–3 ст. ложки растительного масла, спассировать до золотистой корочки луковичу, положить свеклу, тушить до выпаривания влаги, добавить соль, сахар и 1 ст. ложку томатной

пасты или сок 2-х помидоров. Икру можно делать из сырой свеклы без предварительной варки. Это блюдо хорошо иметь в запасе, приготовить впрок.

4. **Винегрет из свеклы и других овощей.** 1 вареная свекла, 3 вареных моркови, 3 вареных картошки в мундире, 2 соленых огурца, 1 стакан квашенной капусты, 1 луковицу, яблоко порезать дольками, заправить растительным маслом или майонезом. Вареную или слегка поджаренную свеклу можно смешать с курагой, черносливом, сушеными яблоками, запаренными кипятком до мягкости добавить растительное масло или сметаной.

5. **Салат из свеклы с добавлением скумбрии.** 1–2 среднего размера вареных свеклы потереть на терке, отрезать и добавить кусочек мелко кубиками порезанной скумбрии, порезать кольцами половинку небольшой луковицы, 1 зубок чеснока мелко порезанного, добавить по вкусу майонез или растительное масло, перемешать и скушать.

6. **Настой из чернослива.** 4–5 штук чернослива промыть теплой водой, залить на ночь кипятком, и утром выпить настой и скушать чернослив натошак за полчаса до еды. Похожим воздействием обладают сушеная курага, абрикосы, урюк, готовить так же и можно добавить чайную ложку меда.

Салаты из моркови.

1. **Салат из сырой моркови.** Натереть 4–5 штук средних морковки на крупной терке, порезать мелко 1 зубок чеснока, добавить сметаны перемешать и скушать.

2. **Салат из моркови и гречневой каши.** Натертую на крупной терке сырую морковь смешать с рассыпчатой гречневой кашей, добавить растительное масло.

3. **Салат из вареной моркови с яблоками.** 4–5 штук вареных морковки нарезать дольками, 2 яблока кислых или кисло-сладких без кожуры порезать дольками перемешать с морковкой, добавить растительное масло, можно добавить чайную ложку уксуса или майонеза.

Салат из редиса, редьки и репы. Вымытые овощи очистить от ботвы черную редьку и репу от кожицы, порезать или потереть на терке, заправить сметаной, маслом или майонезом.

Салат из листьев редиса. Хорошо вымытые листья редиса порезать, добавить соль, уксус, растительное масло или майонез.

Салат из капусты. Адаптогены помимо анаболического и повышающего работоспособность, обладают рядом уникальных свойств: повышают устойчивость организма к радиоактивному облучению, холоду, жаре, недостатку кислорода, стрессовым факторам. Адаптогены являются сменным неспецифическим общеукрепляющим средством. В значительной степени увеличивают продолжительность жизни. Следует помнить, что все адаптогены при завышении их дозы могут вызвать стойкую бессонницу, возбуждение нервной системы, сердцебиение, поэтому к вопросу о дозировке следует подходить очень осторожно, постоянно контролируя самочувствие.

Также к средствам восстановления относят парную баню. Баня является не только гигиеническим средством, но и физиотерапевтическим, способствующим улучшению кровоснабжения, регуляции вегетативных процессов и выведению из организма продуктов распада. Она может использоваться и как одно из средств при регуляции и сгонке веса. В целях быстрого восстановления работоспособности в промежутках между утренней и вечерней тренировками или соревновательными схватками, необходимо применять сауну с температурным режимом 100–120 град., делая не более 2–3-х заходов по 4–7 мин. При каждом выходе из парного отделения принимать холодную ванну или душ (+12, +16 град) в течение 30 сек, а затем душ с температурой +37, +39 град. в течение 1.5–2 мин, затем снова чередовать холодный душ 10–15 мин с горячим. По окончании процедуры надо полежать в предбанном

отделении 10 мин. По завершении недельного тренировочного цикла работы с последующим днем отдыха в сауну следует делать 4–5 заходов продолжительностью до 6 минут с температурным режимом 100–200 градусов. При каждом выходе из парилки сочетать холодный душ (10–15 сек) с теплым душем (2,5–3 мин). Между заходами в парное отделение делать отдых 7–9 минут. По окончании соревнований сауной следует пользоваться на следующий день, с 5–7 заходами в парилку (по самочувствию). Применение сауны для восстановления окислительных процессов в поврежденных соединительных тканях и скелетных мышцах основано на воздействии тепла, способствующего качественной интенсификации кровоснабжения тканей, расслабления скелетной мускулатуры и на изменении физических свойств связочного аппарата. После объемной и интенсивной тренировочной работы способствует быстрому восстановлению, снимает мышечную боль. Положительно воздействует на сухожилия и связки, улучшает эластические свойства соединительных тканей, имевших патологические изменения. У борцов высокого класса сауна является средством для снятия процесса утомления после больших тренировочных нагрузок, в целях повышения эффективности тренировочного и соревновательного процессов. Эффект снятия утомления основан не только на физиологических, но и на психических процессах. Помимо всего, сауна имеет огромное значение для профилактики инфекционных заболеваний (простуды) и служит отличным средством закаливания организма. Учитывая, что соревнования по спортивным единоборствам проводятся в течение 3–4 дней, значимость мероприятий, способствующих повышению спортивной работоспособности, значительно возрастает. В этой связи возникает необходимость создания дополнительных мероприятий в плане специальной организации отдыха борцов и ускорения восстановительных процессов, с подбором специальных средств, расширяющих функции. Речь идет о возможности стимулирования мышечной деятельности при помощи дополнительных разнообразных физических раздражителей. Использование тренером физических раздражителей из внешней среды в целях повышения спортивной работоспособности спортсмена — это проблема, имеющая, несомненно, большое практическое значение, т.к. направлена на совершенствование методики подготовки спортсменов и быстрого достижения ими стабильных спортивных результатов. Комплекс восстановительных средств включает в себя следующие физические раздражители: вибрационный массаж, ультразвуковой массаж, аэроионизацию, тепловые и ультрафиолетовые воздействия, а также фоновые раздражители — цветные и музыкальные, создающие благоприятный фон и способствующие ускоренному отдыху. Апробация предложенного комплекса на спортсменах высокого разряда при подготовке к ответственным соревнованиям позволяет рекомендовать его для широкого применения в практике спортивных единоборств. Восстановительные средства необходимо использовать, учитывая единство тренировки и восстановления, зависят от нагрузок, полученных в тренировочном периоде, при использовании фармакологических средств восстановления необходим врачебный контроль.

8. ПРАКТИЧЕСКИЕ СЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО КИКБОКСИНГУ И ТАИЛАНДСКОМУ БОКСУ

Таблица 3

	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Методические средства обучения (оборудование, инвентарь, учебно-наглядные пособия и др.)
1	2	7
1.	Н.П. 1-2-й год обучения. Обучение технике ударов руками, ногами, технике передвижений, защит, тактике в кикбоксинге и тайландском боксе:	
1.1-1.2	Техника безопасности на занятиях. Предупреждение травматизма. Обучение строевым упражнениям, переходу с шага на месте на ходьбу в колонне, перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два, по три. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами: набивными мячами, гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения (развитие гибкости, координации).	Набивные мячи, гимнастические палки, скакалки
1.3-1.4	Совершенствование строевых приемов на месте и в движении. Специальная физическая подготовка (СФП, приложение № 1). Развитие гибкости, координации. Обучение боевой стойке, основам техники передвижений, исходных положений в боксе, самостраховке при падении вперед с колен, падению назад, кувыркам через левое и правое плечо, перекатам, падениям через партнера. Подвижные игры: «Салки на ринге», «Бокс через канат».	Скакалки, гимнастические маты, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские
1.5-1.6	Совершенствование строевых приемов, техники передвижений в боксе, самостраховки. Общая (ОФП и СФП) Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение приемам психологической подготовки. Обучение технике ударов руками (прямому удару). Подвижные игры: «Игра в касание», «Бокс через канат».	Скакалки, гимнастические маты, боксерский ринг, перчатки боксерские
1.7-1.8	Совершенствование строевых приемов, стойке. ОФП. Развитие равновесия, координации. Совершенствование техники передвижений в боксе, самостраховки, техники удара руками (прямой удар). Обучение технике ударов руками (удар сбоку). Подвижные игры: «Бой петухов», «Бокс через канат».	Скакалки, гимнастические маты, боксерский ринг, перчатки боксерские
1.9-1.10	Совершенствование строевых приемов. ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование боевой стойки, техники передвижений в боксе, самостраховки, техники ударов руками (прямой удар, удар сбоку). Обучение технике ударов руками (удар снизу). Подвижные игры: «Поймай перчатку», «Атака теннисными мячами».	Набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гимнастические маты боксерский ринг, перчатки боксерские,

1.11-1.12	ОФП. Развитие координационных способностей. Совершенствование стойки, техники передвижений в боксе, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу). Обучение технике ударов руками (локтем, бэкфаст). Подвижные игры: «Бой всадников», «Бокс через канат».	Набивные мячи, скакалки, боксерский ринг, перчатки боксерские,
1.13-1.14	ОФП. Развитие координационных способностей. Совершенствование стойки, техники передвижений в боксе, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу). Обучение ударам руками в передвижении. Подвижные игры: «Бой петухов», «Бой всадников».	Набивные мячи, боксерский ринг, перчатки боксерские,
1.15-1.16	СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование передвижений в боксе, техники самостраховки, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу, локтем). Обучение технике ударов ногами. Виды ударов (прямой снизу, прямой). Подвижные игры: «Регби на коленях».	Скакалки, гимнастические маты, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские
1.17-1.18	ОФП. Развитие взрывных способностей. Совершенствование передвижений в боксе, техники самостраховки, техники ударов руками, (прямой, сбоку, снизу, локтем), ногами (прямой снизу, прямой). Обучение технике ударов ногами. Обучение передвижениям с ударами ногами. Виды ударов (круговой). Подвижные игры: «В теснения», «Бокс через канат».	Скакалки, гимнастические маты, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские
1.19-1.20	ОФП. Развитие двигательной быстроты и «взрывной» силы. Совершенствование передвижений в боевой стойке, технике самостраховки, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу, локтем), ногами (прямой снизу, прямой, круговой). Обучение технике ударов ногами. Виды ударов (коленом). Подвижные игры: «В дебюты- из различных исходных положений», «Пропусти меньше ударов».	Скакалки, гимнастические маты, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские
1.21-1.22	ОФП. Развитие силовых качеств «взрывной силы». Совершенствование передвижений в боевой стойке, техники самостраховки, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу, локтем), ногами (прямой снизу, прямой, круговой, коленом). Обучение технике ударов ногами. Виды ударов (сбоку). Подвижные игры: «В дебюты- из различных исходных положений», «Перетягивание в парах».	Скакалки, гимнастические маты, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские
1.23-1.24	ОФП. Развитие координационных способностей. Совершенствование передвижений в боевой стойке, техники самостраховки, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу, локтем). Обучение технике ударов ногами. Виды ударов (с разворотом на 360 градусов). Подвижные игры: «В дебюты- из различных исходных положений», «Борьба за равновесия на бревне».	Скакалки, гимнастические маты, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские

1.25-1.26	ОФП. Развитие физических качеств (ловкости, координации). Совершенствование передвижений в боевой стойке, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу, локтем). Обучение передвижениям с ударами ногами. Подвижные игры: «Эстафета со скакалкой», «Сильные руки», «Сильные ноги».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.
1.27-1.28	СФП. Развитие гибкости». Совершенствование передвижений в боевой стойке, ударной техники техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу, локтем), ногами (прямой снизу, прямой, коленом). Обучение защитным действиям с помощью рук (подставки, отбивы). Подвижные игры: «Гонка тачек», «Бой петухов на одной ноге».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.
1.29-1.30	ОФП. Развитие быстроты и «взрывной» скорости. Совершенствование передвижений в боевой стойке, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу), ногами (прямой снизу, прямой, коленом). Обучение защитным действиям с помощью рук (блоки, сбивы). Подвижные игры: «Регби на коленях», «Сбей мяч».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.
1.31-1.32	ОФП. Развитие двигательной быстроты и «взрывной» силы. Совершенствование Боевой стойки, передвижениям в боевой стойке, техники страховки, само страховки, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу), ногами (прямой снизу, прямой, круговой). Совершенствование защитных действий с помощью рук. Обучение защитным действиям с помощью рук (блоки, сбивы). Подвижные игры: «Салки на ринге», «Бокс через канат».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.
1.33-1.34	ОФП. Развитие быстроты и «взрывной» силы. Совершенствование передвижений в боевой стойке, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу, локтем), ногами (прямой снизу, прямой, круговой, коленом). Обучение технике защиты передвижением (отскок, приставной шаг). Подвижные игры: «В дебюты из различных исходных положений», «Пропусти меньше ударов».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары. Теннисные мячи
1.35-1.36	ОРУ. Развитие физических качеств быстроты, координации. Совершенствование передвижений в боевой стойке. Сочетание различных способов передвижений с техническими приемами нападения и защиты, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу), ногами (прямой, круговой). Обучение технике защиты движением туловища (уклон вправо, влево, отклон). Подвижные игры: «В дебюты из различных исходных положений», «Атака теннисными мячами».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары, теннисные мячи

1.37-1.38	ОФП. Развитие физических качеств быстроты, координации. Совершенствование передвижений в боевой стойке. Совершенствование техники ударов руками, различных вариантах (прямой, сбоку, снизу), ногами (прямой, круговой). Обучение технике защиты движением туловища (нырок, нырок слева направо, справа налево). Подвижные игры: «Поймай перчатку», «Бой всадников».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары
1.39-1.40	ОФП. Развитие физических качеств быстроты, координации. Совершенствование передвижений в боевой стойке, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу), ногами (прямой, круговой). Совершенствование защитных действий движением туловища. Обучение технике защиты ногами (блоки ногами снаружи). Подвижные игры: «За сохранение равновесия», «Бокс через канат».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.
1.41-1.42	ОФП. Развитие физических качеств быстроты, координации. Совершенствование передвижений в стойке, техники самостраховки, техники ударов руками на мешке (прямой, сбоку), ногами (прямой, круговой). Обучение технике защиты ногами (блоки ногами изнутри). Подвижные игры: «В дебюты - из различных исходных положений», «Пропусти меньше ударов».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.
1.43-1.44	ОФП. Развитие физических качеств быстроты, координации. Совершенствование передвижений в стойке, техники самостраховки, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу), ногами (прямой, круговой). Обучение технике защиты ногами (сбивы ногами). Подвижные игры: «В дебюты - из различных исходных положений», «Пропусти меньше ударов».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.
1.45-1.46	ОФП. Развитие физических качеств быстроты, координации, ловкости. Совершенствование передвижений в стойке, техники самостраховки, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу), ногами (прямой, круговой). Обучение технике защиты ногами (подставки ногами). Подвижные игры: «В дебюты - из различных исходных положений», «Перетянуть за черту».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.
1.47-1.48	ОФП. Развитие физических качеств быстроты, координации, ловкости. Совершенствование передвижений в стойке, техники самостраховки, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу), ногами (прямой, круговой). Обучение технике комбинированной защиты, защиты ногами и передвижением. Подвижные игры: «В касание», «Переталкивание за черту».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.
1.49-1.50	СФП. Развитие физических качеств быстроты, координации. Совершенствование передвижений, техники, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу), ногами (прямой). Обучение технике комбинированной защиты одновременно руками и передвижением. Подвижные игры: «В дебюты - из различных исходных положений», «Пропусти меньше ударов теннисным мячом».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.

1.51-1.52	СФП. Развитие физических качеств быстроты, ловкости. Совершенствование передвижений в стойке, техники самостраховки, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу), ногами (прямой, круговой). Многократное повторение различных комбинаций движений (на фоне утомления). Обучение технике обманных движений (финты) передвижениями. Подвижные игры: «Салки на ринге», «Бокс через канат».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.
1.53-1.54	СФП. Развитие физических качеств быстроты, координации, ловкости. Совершенствование передвижений в стойке, техники самостраховки, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу), ногами (прямой, круговой). Обучение технике обманных движений (финты) движением туловища. Подвижные игры: «В касание», «За сохранение равновесия».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.
1.55-1.56	СФП. Развитие двигательной быстроты и взрывной силы Совершенствование передвижений в стойке, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу), ногами (прямой снизу, прямой, круговой, коленом). Обучение технике обманных движений (финты) руками. Подвижные игры: «Бой петухов», «Бой всадников».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.
1.57-1.58	ОФП. Развитие двигательной быстроты и ловкости Совершенствование передвижений в стойке, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу), ногами (прямой, круговой, коленом). Обучение общим понятиям тактики, формам тактики (атака, контратака, защита). Атака простая и сложная. Упражнения в парах без перчаток. Подвижные игры: «Салки на ринге», «Бокс через канат».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.
1.59-1.60	ОФП Развитие двигательной быстроты и координации Совершенствование передвижений в стойке, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу, локтем), ногами (прямой снизу, прямой, круговой, коленом). Обучение формам тактики. Атака простая и сложная. Повторные атаки. Упражнения в парах в перчатках. Одиночный удар. Два три удара. Подвижные игры: «Бой петухов», «Бой всадников».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.
1.61-1.62	ОФП. Развитие двигательной быстроты. Совершенствование передвижений в стойке, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу, локтем), ногами (прямой снизу, прямой, круговой, коленом). Обучение формам тактики. Атака простая и сложная, ложная атака. Структура атаки (подготовка, проведение, выход из атаки). Упражнения в парах, упражнения с тренером на лапах. Одиночный удар. Серии два-три удара. Подвижные игры: «В касание», «Поймай перчатку».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.
1.63-1.64	СФП. Развитие двигательной быстроты и специальной ловкости. Совершенствование передвижений, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу), ногами (прямой снизу, прямой, круговой, коленом), совершенствование простым атакам. Обучение формам тактики. Контратака. Простая и сложная, ответная и встречная. Упражнения в парах без перчаток. Упражнения перед зеркалом. Подвижные игры: «В касание», «В дебюты».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.

1.65-1.66	СФП. Развитие двигательной быстроты и специальной ловкости Совершенствование передвижений в стойке, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу, локтем), ногами (прямой снизу, прямой, круговой, коленом). Обучение формам тактики. Контратака ответная простая, упражнения в парах в перчатках. Одиночный удар после защиты от удара соперника. Подвижные игры: «В касание», «Регби на коленях».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.
1.67-1.68	СФП. Развитие двигательной быстроты и специальной ловкости Совершенствование передвижений в стойке, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу, локтем), ногами (прямой снизу, прямой, круговой, коленом). Обучение формам тактики. Контратака ответная сложная упражнения в парах в перчатках, упражнения с тренером на лапах. Серия ударов после защиты от удара соперника или действия тренера на лапах. Подвижные игры: «В касание», «За сохранение равновесия».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.
1.69-1.70	СФП. Развитие двигательной быстроты координации. Совершенствование передвижений в стойке, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу, локтем), ногами (прямой снизу, прямой, круговой, коленом). Обучение формам тактики. Контратака встречная простая. Упражнения в парах в перчатках, упражнения с тренером на лапах. Одиночный опережающий атакующий удар во встречу удару сопернику левой рукой. Подвижные игры: «В касание», «Перетяни партнера».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.
1.71-1.72	СФП. Развитие двигательной быстроты, координации. Совершенствование передвижений в стойке, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу, локтем), ногами (прямой снизу, прямой, круговой). Обучение формам тактики. Контратака встречная простая. Упражнения в парах в перчатках, упражнения с тренером на лапах. Обучение формам тактики. Контратака встречная простая. Упражнения в парах в перчатках, упражнения с тренером на лапах. Одиночный опережающий атакующий удар во встречу удару соперника правой рукой. Подвижные игры: «В касание», «Сильные руки».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.
1.73-1.74	СФП. Развитие двигательной быстроты и взрывной силы Совершенствование передвижений в стойке, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу, локтем), ногами (прямой снизу, прямой, круговой, коленом). Обучение формам тактики. Контратака встречная сложная. Упражнения в парах в перчатках, упражнения с тренером на лапах. Два три опережающих атакующих удара во встречу удару соперника правой рукой. Подвижные игры: «Захват туловища и отрыв от опоры», «Подвижный ринг».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.

1.75-1.76	СФП. Развитие двигательной быстроты и «взрывной» силы Совершенствование передвижений в стойке, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу, локтем), ногами (прямой снизу, прямой, круговой, коленом). Обучение формам тактики. Контратака встречная сложная. Упражнения в парах в перчатках, упражнения с тренером на лапах. Два три опережающих атакующих удара во встречу удару соперника левой рукой. Подвижные игры: «Бокс в слепую», «Хлопки».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.
1.77-1.78	СФП. Развитие двигательной быстроты и «взрывной» силы Совершенствование передвижений в стойке, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу, локтем), ногами (прямой снизу, прямой, круговой, коленом). Обучение формам тактики: Тактика защиты. Нейтрализовать атаку соперника. Простая и сложная. Активная и пассивная. Упражнения перед зеркалом. Подвижные игры: «В касание», «Пропусти меньше ударов».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.
1.79-1.80	СФП. Развитие двигательной быстроты и «взрывной» силы Совершенствование передвижений в стойке, техники самостраховки, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу, локтем), ногами (прямой снизу, прямой, круговой, коленом). Обучение формам тактики: Тактика защиты. Активная. Упражнения в парах в перчатках. Умение принять глухую защиту от ударов соперника. При движении назад активно выполнять удары по сопернику в моменты паузы. Подвижные игры: «В касание», «Атака теннисными мячами».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.
1.81-1.82	СФП. Развитие быстроты и «взрывной» силы. Совершенствование передвижений в стойке, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу), ногами (прямой снизу, прямой, круговой, коленом). Обучение формам тактики: Тактика защиты. Нейтрализовать атаку соперника. Пассивная. Упражнения в парах в перчатках. Умение принять глухую защиту от ударов соперника. Подвижные игры: «В касание», «Салки на ринге».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.
1.83-1.84	СФП. Развитие координационных способностей и специальной ловкости. Совершенствование сочетаний различных способов передвижений с техническими приемами нападения и защиты ударов руками, ногами. Обучение формам тактики: Тактика защиты. Нейтрализовать атаку соперника. Активная и пассивная. Упражнения в парах в перчатках. Уметь быстро переключаться с активной и пассивной защиты. Подвижные игры: «В касание», «Бокс через канат».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.

1.85-1.86	СФП. Развитие двигательной быстроты и взрывной силы Совершенствование передвижений в стойке, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу), ногами (прямой снизу, прямой, круговой, коленом). Совершенствование защитно-атакующих комбинаций. Обучение техническому разнообразию на основе тактических действий. Умение применить технику в парах с соперником на различных дистанциях. Упражнения на чувство дистанции. Игры: (в касание, выведение из равновесия в упоре лежа). Подвижные игры: «В касание», «По свистку», «Вызов на атаку».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.
1.87-1.88	СФП. Развитие двигательной быстроты и взрывной силы Совершенствование техники передвижений, защит, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу, бэкфаст), ногами (прямой снизу, прямой, круговой, коленом). Совершенствование в тактике. Обучение техническому разнообразию на основе тактических действий. Умение применить технику ударов в условиях сопротивления в парах с соперником на дальней дистанции. Подвижные игры: «В касание», «По свистку», «Вызов на атаку».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.
1.89-1.90	СФП. Развитие двигательной быстроты. Совершенствование передвижений в стойке, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу), ногами (прямой снизу, прямой, круговой, коленом). Обучение техническому разнообразию на основе тактических действий. Умение применить технику ударов в условиях сопротивления в парах с соперником на средней дистанции. Подвижные игры: «В касание», «Атака теннисными мячами».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.
1.91-1.92	СФП. Развитие двигательной быстроты и взрывной силы Совершенствование передвижений в стойке, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу, локтем), ногами (прямой снизу, прямой, круговой, коленом). Совершенствование в тактике. Обучение технике на основе тактических действий. Умение применить технику ударов в условиях сопротивления в парах с соперником на ближней дистанции. Подвижные игры: «В касание», «Эстафета со скакалкой».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.
1.93-1.94	СФП. Развитие двигательной быстроты. Совершенствование передвижений в стойке, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу, локтем), ногами (прямой снизу, прямой, круговой, коленом). Совершенствование в тактике. Обучение технике на основе тактических действий. Умение применить технику ударов в условиях сопротивления в парах с соперником на ближней дистанции по заданию. Переход из тактики защиты в контратаку. Подвижные игры: «В касание», «За сохранение равновесия на бревне».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары, бревно.
1.95-1.96	СФП. Развитие двигательной быстроты и «взрывной» силы Совершенствование передвижений в стойке, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу), ногами (прямой снизу, прямой, круговой, коленом). Совершенствование в тактике. Обучение технике на основе тактических дей-	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские

	ствий. Умение применить технику ударов в условиях сопротивления в парах с соперником на средней дистанции. Подготовка по заданию тактических действий в атаке. Подвижные игры: «В касание», «Поймай перчатку».	лапы, лапы макевары.
1.97-1.98	СФП. Развитие двигательной быстроты и «взрывных» способностей. Совершенствование передвижений в стойке, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу), ногами (прямой снизу, прямой, круговой, коленом). Совершенствование в тактике. Обучение технике на основе тактических действий. Умение применить технику ударов в условиях сопротивления в парах с соперником на средней дистанции. Подготовка по заданию тактических действий в контратаке. Подвижные игры: «В касание», «Гонка тачек».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары, тачки
1.99-1.100	СФП. Развитие двигательной быстроты и «взрывных» способностей. Совершенствование передвижений в стойке, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу), ногами (прямой снизу, прямой, круговой, коленом). Совершенствование в тактике. Обучение технике защитно–атакующих комбинаций (подготовка технико-тактического действия, защитное действие, выполнение двух–трех ударов руками, выход из атаки передвижением). Умение применить технику ударов в парах с соперником на средней дистанции. Подвижные игры: «В касание», «За сохранение равновесия».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.
1.101-1.102	СФП. Развитие двигательной быстроты и «взрывной» силы Совершенствование передвижений в стойке, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу), ногами (прямой снизу, прямой, круговой, коленом). Совершенствование в тактике. Обучение технике защитно–атакующих комбинаций (подготовка технико-тактического действия, защитное действие, выполнение четырехударной серии ударов руками, заканчивая ударом ногой, выход из атаки передвижением). Умение применить технику ударов в парах с соперником на средней дистанции. Подвижные игры: «В дебюты», «За сохранение равновесия на одной ноге».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.
1.103-1.104	СФП. Развитие двигательной быстроты и силовых способностей Совершенствование передвижений в стойке, техники ударов руками (прямой, сбоку, снизу, локтем), ногами (прямой снизу, прямой, круговой, коленом). Совершенствование в тактике. Обучение технике защитно–атакующих комбинаций: (подготовка атаки, защитное действие, выполнение двух–трех ударов руками, заканчивая ногой, выход из атаки передвижением, нырком). Удары разнообразные Умение применить технику ударов в парах с соперником на средней дистанции. Многократное повторение различных комбинаций движений (на фоне утомления). Подвижные игры: «В касание», «Бокс вслепую», «Подвижный ринг».	Скакалки, гантели 1 кг, боксерский ринг, перчатки боксерские, боксерские лапы, лапы макевары.

9. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) В КИКБОКСИНГЕ

Физическая подготовка заключается в направленном развитии двигательных способностей. Физическая подготовленность обеспечивает спортсмену возможность выполнять движения с необходимой силой, скоростью, амплитудой, продолжительностью, а также способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Этот раздел подготовки спортсмена имеет и большое прикладное значение. Физическая подготовка подразделяется на:

1. Общую.
2. Специальную.
3. Вспомогательная физическая подготовка.

9.1. Средства общей физической подготовки

Средствами общей физической подготовки являются **общеразвивающие упражнения**: бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции (кросс) по пересеченной местности, прыжки (однократные, серийные, с отягощением), метания снарядов различной массы (соревновательных, утяжеленных, облегченных), метания, ударные движения, перемещения на малые расстояния с максимальной скоростью, рывок штанги. Средства общей физической подготовки обеспечивает такой уровень работоспособности занимающегося, который позволит ему успешно проводить специальную физическую, техническую и тактическую подготовку. Назначение общеразвивающих упражнений развивать у занимающихся основные двигательные способности: силовые способности, скоростные способности, выносливость, координационные способности, гибкость не изолированно друг от друга а во взаимосвязи — тем самым обеспечивая хорошее состояние здоровья у занимающихся. В то же время тренерам следует учитывать, что сам по себе функциональный потенциал, приобретенный спортсменом в ходе общей физической подготовки, не может обеспечить высоких спортивных результатов без реализации специальной физической подготовки, направленной на развитие физических качеств с обязательным учетом специфических особенностей соревновательной деятельности. Общеразвивающие упражнения не имеют прямого отношения к специфической боевой деятельности спортсмена, они способствуют формированию физических качеств боксера 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 боксе, кикбоксинге 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.

К общеразвивающим упражнениям относятся: а) строевые упражнения, б) упражнения с набивными мячами без партнера, с партнером, в) упражнения с гантелями, г) упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях, кольцах, гимнастической стенке, д) метания (левой и правой рукой), е) подвижные игры (перетягивание, перетягивание).

Для развития скорости: Бег 100, 200, 400 метров, бег с барьерами, использование подвижных и спортивных игры (настольный теннис, футбол и др.), акробатические упражнения, для развития силы и ловкости лазание по канату, для скоростно-силовой

подготовки прыжки на скакалке - до 2000 раз без сбоя, резиновые жгуты, эспандеры, упражнения с набивными мячами, подтягивание на перекладине и упражнения на полу: отжимания, поднимание ног и туловища. Для развития силы широко применяются упражнения из тяжелой атлетики.

9.2. Основные виды силовых способностей

1. Собственно силовые способности. Они проявляются в медленных движениях или в статическом режиме. **Примеры:** статические положения в гимнастике, борьбе, удержание штанги.

2. Скоростно-силовые способности. Здесь требуется сочетание большого усилия и значительной скорости сокращения или удлинения мышцы. **Примеры:** прыжки, метания, ударные движения.

3. Силовая выносливость. Проявляется при необходимости выполнять значительные мышечные усилия длительное время.

Для задания **сопротивления** при выполнении силовых упражнений могут использоваться различные средства. Каждое из них имеет свои особенности воздействия на состояние спортсмена.

1. Использование внешних отягощений (рис. 1).



Рис. 1

Грузы (штанги, гантели, гири, мешки с песком и др.) обладают **весом и инерцией**. **Правило:** чем больше скорость движения в рабочей фазе соревновательного упражнения, тем меньшие отягощения следует использовать в тренировке (рис. 1).

2. Преодоление веса и инерции собственного тела (рис. 2).

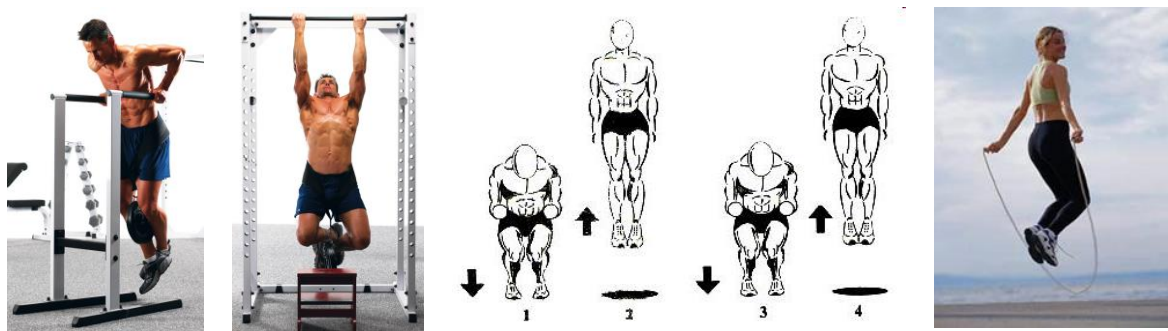


Рис. 2

3. Преодоление сопротивления упругих предметов (рис. 3).



Рис. 3

4. Преодоление сопротивления внешней среды. Сопротивление вязкой среды (песка, воды, снега) традиционно используется для повышения силовой выносливости (рис. 4).



Рис. 4

5. Использование тренажеров (рис. 5).

В тренажерах могут использоваться фрикционные, пружинно-рычажные, блоковые, гидравлические, электромеханические и др. устройства задания сопротивления. Наиболее совершенные из них имеют электронные системы управления и контроля.



Рис. 5

6. Изометрические упражнения заключаются в выполнении усилий без существенного изменения длины мышцы. Такой режим создается путем приложения усилий к предмету, который не деформируется и не перемещается. Основная область применения — повышение собственно силовых способностей (рис. 6).



Рис. 6

Особенности метода: меньшая эффективность по сравнению с динамическими упражнениями; локальное повышение силы при тех суставных углах, при которых совершается усилие (при других углах повышение силовых способностей значительно меньше); подбор исходных положений должен учитывать динамическую структуру соревновательных упражнений и критические углы их рабочих фаз; необходимость больших волевых усилий; необходимость специальных средств контроля нагрузки; сравнительно небольшие энерготраты.

Правила использования изометрических упражнений: длительность напряжений должна составлять 5–6 с (2–3 серии), число повторений в одной серии — 5–6 раз, в последние 3 с проявлять максимальное усилие, использовать в занятии не более 4–6 упражнений на различные мышечные группы: плечевого пояса и рук, туловища, ног и т.д. для прироста силы выполнять небольшое число повторений с максимальным усилием, упражнения должны завершаться расслаблением мышц, находившихся в напряжении, регулярное выполнение для сохранения силы.

Ударные упражнения используют уступающий режим работы мышц при резком воздействии на них внешней силой. В этом случае величина усилия может значительно (на 50–80 процентов) превышать максимальные произвольные усилия в статическом режиме.

Пример: приземление после прыгивания с высоты 0.5–1 м с немедленным отталкиванием. Аналогичный режим можно задавать с помощью механических приспособлений с падающим грузом. С течением времени способность к совершению мощных кратковременных усилий закрепляется адаптационными перестройками. Основная область применения метода — повышение **скоростно-силовых способностей**.

Особенности: высокая эффективность с точки зрения прироста скоростно-силовых способностей, увеличение силовых способностей без существенного наращивания мышечной массы.

Значительное увеличение тонуса мышц («забитость мышц» после чрезмерного объема ударных упражнений), необходимость тщательной разминки, нецелесообразность применения в период технической подготовки и в период соревнований. **Изокинетические упражнения** выполняются главным образом с использованием специального тренажера, который **ограничивает скорость движения** спортсмена на заданном

уровне независимо от величины прикладываемого усилия. Основная область применения — повышение **собственно силовых способностей и силовой выносливости**.

Особенности: высокая эффективность вследствие приспособляющегося сопротивления тренажера, значительный объем работы, возможность применения в тренировке любых контингентов спортсменов, малая травмоопасность.

Электростимуляция.

При **электростимуляции** мышечное сокращение происходит за счет электрических импульсов определенной амплитуды, частоты и формы, поступающих от электростимулятора. В такой тренировке характер мышечных напряжений не лимитируется возможностями нервной системы спортсмена. Поэтому электростимуляция способна оказать такое воздействие на мышечную систему спортсмена, которое недостижимо другими методами. Однако при этом необходимо согласовать быстро увеличивающиеся силовые способности отдельных мышечных групп с техникой упражнений, обеспечить профилактику травматизма и т.д.

Поэтому электростимуляция остается одним из вспомогательных методов повышения **силовых способностей**.

Для развития координационных способностей: прыжки (однократные, серийные, с отягощением), в высоту, в длину, опорные прыжки через козла, коня, партнеров. Все виды спортивных игр. Подвижные игры в борьбе на ловкость (регби на коленях и др.). Акробатические упражнения, упражнения с булавами, с теннисными мячами

Для развития выносливости: бег на средние и длинные дистанции (кросс) по пересеченной местности, кросс с периодическими ускорениями, кросс в тяжелой обуви, продолжительный бег заканчивать комплексом гимнастических упражнений. Ходьба на лыжах. Плавание. Спортивные игры. Ходьба. Гребля. Упражнения со скакалкой.

Для развития гибкости: упражнения на растягивание для различных частей тела, упражнения на растягивание мышц шеи, упражнения на растягивание мышц туловища, упражнения на растягивание мышц ног, упражнения для выработки правильной осанки.

10. СРЕДСТВА ВСПОМОГАТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Средства вспомогательной физической подготовки: Легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (футбол без правил, баскетбол и др.), плавание, лыжи.

Дополнительные средства физической подготовки: Колка дров, сбор грибов и ягод, охота, переноска тяжести, работа в кузнице, некоторые спортсмены тренировались с животными, которые лягались и нужно было выполнять уклоны и нырки, которые выполняются в коллективе и индивидуально.

11. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка заключается в развитии такого комплекса двигательных способностей, который обеспечивает спортсмену возможность успешно действовать в условиях соревнований.

Поэтому специальная физическая подготовленность входит в соревновательный потенциал и оказывает влияние на спортивные результаты.

11.1. Средства специальной физической подготовки

Средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные, подводящие и специально-боевые, соревновательные упражнения.

а) Специально-подготовительные упражнения направлены на развитие специальных двигательных качеств спортсмена, основаны на спортивной технике в единоборствах, отвечающих специфике бокса, кикбоксинга, служат совершенствованию спортивного мастерства спортсмена. 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.

упражнения на растягивание и на расслабление, на быстроту, точность и ловкость, на чувство дистанции и изменения темпа и ритма, для развития силы, выносливости и гибкости. Упражнения без предметов - одиночные и парные, с палками, скакалками, набивными мячами, акробатические.

б) подводящие упражнения — для изучения и совершенствования техники и развития специальных качеств: одиночные упражнения, имитации, парные упражнения в единоборствах, упражнения на подсобных снарядах, тренажерах и со специальными снарядами.

специально-боевые, соревновательные упражнения — технические приемы и тактические действия в боксе, кикбоксинге направлены на овладение занимающимися двигательных навыков, умений и их совершенствования для специальной физической, функциональной, волевой, психологической подготовки и развития важнейших способностей.

Основные упражнения «защитно-атакующие комбинации» подразделяются на следующие группы: а) Подготавливающие приемы и действия, обеспечивающие разведку, маневрирование и маскировку; б) основные приемы и действия наступления и обороны; в) учебно-тренировочные поединки; г) поединки и бои в личных и командных соревнованиях.

Упражнения для развития быстроты реакции: вольные бои, упражнения в парах по заданию в атаке, развитие быстроты реакции в парах при защите, развитие быстроты реакции в парах при контратаке.

Упражнения для развития боевой ловкости: имитации в разминке (передвижения, удары ногами, удары руками, защиты).

Упражнения для развития специальной выносливости: тренировочные занятия с многократным повторением специальных упражнений без партнера, с партнером, на боксерских снарядах (с тренером на лапах, на боксерских мешках, настенной подушке).

Упражнения для постановки ударов: удары по боксерскому мешку, удары по пунктболу на точность, удары по настенной подушке, удары по лапам, по макеварам, удары по пневматической груше, повторные удары, атакующие удары (прямой, сбоку), контр-удары (встречный прямой левой, правой), ответные удары. Двойные удары. Серии ударов.

Упражнения для постановки дыхания: сочетание фазы выдоха с сильным ударом, постоянное активное внимание в тренировке к сочетаниям фазы выдоха с ударами приводит к автоматизации этих движений.

Упражнения для умения вести бой на разных дистанциях: специальные упражнения на дальней дистанции, специальные упражнения на средней дистанции, специальные упражнения на ближней дистанции.

Естественные силы природы и гигиенические факторы: утренние физические упражнения, закаливания, режим спортсмена, личная и общественная гигиена, учебно-педагогический контроль и самоконтроль.

Специальные знания: основы теории, методики, техники, тактики, правил соревнований, закономерности тренировки и восстановления, режима и т. д.

12. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

12.1. Комплекс упражнений для развития силы

Из и.п. седа руки сзади поднимать ноги в угол с последующим возвращением в исходное положение.

Из и.п. упора лежа на полу отжиматься от пола, сгибая и разгибая руки.

Из и.п. основная стойка приседать, поднимая с гантелями вперед, и вставать на носки, отводя руки назад.

И.П. Лежа на животе, руки за головой, поднимать и опускать туловище, прогибая спину.

И.П. Лежа на спине, сед углом, поднимать ноги и туловище, захватывая руками голени.

И.П. основная стойка прыжки через скакалку с вращением ее вперед.

12.2. Комплекс упражнений для развития ловкости

Одновременно выпускать и ловить два теннисных мяча хватом сверху.

Из и.п. основная стойка из и.п. основная стойка прыжки через вращающийся обруч.

Из и.п. основная стойка подбрасывать и ловить мяч, одновременно касаясь руками пола во время полета мяча.

Из и.п. основная стойка поочередно перешагивать через гимнастическую палку с последующим перехватом рук и вращением палки назад-вверх.

Лежа на животе, подбрасывать и ловить теннисный мяч (жонглирование).

Стоя в 1 м от стенки, переходить в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение.

12.3. Комплекс упражнений для развития гибкости

Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ноги в коленях.

Стоя спиной к гимнастической стенке, переходить в положение «мост», опираясь руками на рейки стенки.

Стоя ноги врозь, вращать обруч на поясице.

Стоя на гимнастической стенке ноги врозь, постепенно перебирая рейки, переходить в вис согнувшись.

Стоя поочередно левым (правым) боком, опираясь одной рукой на бум, выполнять махи ногой назад.

Стоя согнувшись, ноги врозь, опираясь руками на горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловищем.

12.4. Комплекс прыжковых упражнений для развития взрывных способностей

Программа состоит из трех комплексов прыжковых упражнений. Каждый из них выполняется два раза в неделю: понедельник, среда — комплекс № 1, вторник, четверг — комплекс № 2, среда, суббота — комплекс № 3. Все они выполняются в начале основной части тренировки.

Комплекс №1

– Запрыгивание на тумбу высотой 80–100 сантиметров — 20 раз;

– Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами — 20 раз;

– Прыжки вверх ножницами (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах) — 20 раз;

– Бег сгибая вперед колени 60 раз по 30 раз на каждую ногу в быстром темпе;

Отдых между сериями 2–3 минуты.

Комплекс № 2

– Прыжки вверх из положения приседа или полуприседа — 20 раз;

– Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг — присед — прыжок — 20 раз;

– Перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок — поворот лицом к барьеру — прыжок — поворот и т. д.) — 20 раз;

Отдых между сериями 2–3 минуты.

Комплекс № 3

– Прыжки вверх с выпрямленными коленями за счет голеностопного сустава — 25 раз;

– Из боевой стойки приставной шаг вперед и максимальное выпрыгивание поочередно из и.п. полуприседа или глубокого приседа — 25 раз;

– Прыжки с разбега толчком двумя ногами как можно выше — 25 раз.

Во время отдыха между упражнениями снижение пульса до 130 ударов в минуту. Отдых между сериями 2–3 минуты. Всего 5 серий.

12.5. Комплекс упражнений для развития взрывной силы (штанга, набивной мяч)

1. Полуприседания со штангой на плечах с последующим выпрямлением ног и выходом на носки.

2. Повороты туловища с грифом штанги на плечах.

3. Толчки грифа от груди из фронтальной стойки.

4. «Разножка» со штангой на плечах.

5. Повороты туловища с руками, держащими вертикально стоящий гриф штанги, один конец которого закреплен на полу.

6. Толчки вертикально стоящего грифа из боевой стойки левой и правой рукой.

7. Многоскоки со штангой на плечах.

8. Наклоны туловища вперед.

9. Жим штанги лежа. Комплексы упражнений со штангой прекращают выполнять не менее чем за 20 дней до проведения боя.

10. Набивные мячи. Толчки набивного мяча левой (правой) рукой из положения сидя.

11. Толчки набивного мяча вращательным движением туловища и разгибательным движением руки из положения сидя.

12.6. Комплекс упражнений для развития двигательной быстроты

– Приседания, выпрыгивания с грузом (штангой) на одной или двух ногах;

– Сначала быстрые шаги без отягощения, вперед, назад, влево, вправо — до 1 мин (по 2–3 шага). Потом то же, но с отягощением 25–30 кг;

– Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с проведением излюбленной комбинации ударов при каждой смене направления — 1 минута (по 2–3 шага);

– То же упражнение, но перед проведением серии ударов касание пола рукой;

– Высокий старт на дистанции 5–10 метров по сигналу — в парах, тройках, подобранных по весу, росту, скорости. Выполнять вперед лицом, затем вперед спиной;

- Низкий старт на дистанции 5–10 метров по сигналу — в парах, тройках, подобранных по весу, росту, скорости. Выполнять вперед лицом, затем вперед спиной после 10 отжиманий;
- Бег на дистанции 10–20 метров с высоким подниманием бедра вперед, переходящий в ускорение на такую же дистанцию;
- Бег сгибая назад 10–20 метров с переходом в ускорение на такую же дистанцию;
- Бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на дистанции 20–30 метров переходящий в ускорение на такую же дистанцию;
- Прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 20–30 метров с переходом в ускорение на такую же дистанцию;
- Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен) до 40 метров с переходом в ускорение на такую же дистанцию;
- Рывок на 15–40–60 метров с набивным мячом в руках;
- Передача набивного мяча в паре во время быстрого бега. Один спортсмен бежит спиной вперед, другой вперед лицом;
- Максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений. Проводится как соревнование двух–трех спортсменов.

13. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ КИКБОКСИНГОМ И ТАИЛАНДСКИМ БОКСОМ

Каждый из трех видов спорта, относящихся к единоборствам — борьба, бокс, фехтование, — по характеру управления движениями имеет специфические черты, отличающие один вид от другого. В борьбе партнеры находятся в непосредственном контакте. Поэтому информация о действиях противника поступает главным образом благодаря кожно-двигательным ощущениям. Зрительная информация в борьбе имеет относительно небольшое значение, в то время как в фехтовании и боксе ее роль главенствующая. Как отмечает В.С. Фарфель (1975), быстрота зрительно-моторных реакций определяет эффективность движений боксера и фехтовальщика. Но нападающие движения настолько быстры, что спортсмен в большинстве случаев не успевает отреагировать на них. Поэтому защитные действия являются следствием предвидения возможных/нападающих действий противника. Это относится не только к боксу и фехтованию, но и к борьбе. Экстремальность поединка в этих видах спорта, для которых характерны непрерывный поток информации и необходимость быстро подобрать для сложившейся ситуации правильный ответ, заставляет специалистов усилить внимание к повышению способности спортсменов оперативно мыслить. Такая способность воспитывается путем использования средств и методов, построенных по следующему принципу: обучающийся должен не только оценить ситуацию, но принять решение и совершить определенное двигательное действие. В связи с этим вытекает необходимость широкого использования игрового метода, спортивных и подвижных игр.

По сигналу. Играющие становятся парами согласно весовым категориям. По первому сигналу они встречаются в середине ковра и принимают положение «крестового захвата». По второму сигналу спортсмены начинают толкать друг друга вперед, стараясь перетолкнуть противника за край ковра. По третьему сигналу каждый борец должен стараться оторвать своего соперника от ковра и вынести за пре-

дела его. Выигрышное очко присуждается тому, кто вытолкнет (или поднимет и вынесет) соперника за ковер.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Унеси мяч. В центре ковра кладут набивной мяч. Игра состоит из двух туров. В первом туре участники одной команды стремятся унести мяч, а соперники должны их запятнать в пределах ковра. Затем они меняются ролями. Согласно условиям поединка, прежде чем схватить мяч первый участник выполняет кувырок или прыжок вверх. Второй игрок должен ответить прыжком или кувырком и успеть догнать соперника, чтобы запятнать его. Если это ему удалось сделать, он приносит своей команде очко. В противном случае очко присуждается сопернику. В итоге побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Проведи прием. На середине ковра стоит борец. Остальные борцы подходят к нему поочередно и по сигналу принимают позу, удобную для выполнения любого из приемов: перевод в партер, бросок через спину, «вертушка», бросок через плечи. За каждый проведенный прием борец получает соответствующее количество баллов с учетом скорости выполнения его и правильности оценки сложившейся ситуации. Игра продолжается до тех пор, пока все борцы не побывают в роли атакующего.

Ответить правильно. Игра проводится на ковре. Спортсмены становятся в круг, а тренер стоит в центре с мячом. Он внезапно бросает кому-нибудь из них мяч и произносит слова: «партер» или «стойка». Прежде чем вернуть мяч обратно тренеру, борец должен дать правильный ответ, вытекающий из существа сигнала. Так, на слово «партер» можно ответить: «накат», «ключ», «переворот», на слово «стойка» — «перевод», «бросок», «вертушка». Борец, задержавшийся с ответом или перепутавший его, получает штрафное очко. Выигрывает спортсмен, получивший меньшее количество штрафных очков.

Игру можно провести в форме соревнования между командами. Для этого борцы в кругу рассчитываются на первый, второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Выигрывает команда, игроки которой получают меньшее количество штрафных очков.

Найди свое место. Борцы делятся на четыре команды, каждая из которых занимает свое место вдоль одного края ковра. Тренер стоит в его центре, и борцы должны запомнить его позицию по отношению к ним: лицом, спиной, правым (левым) боком. Внезапно он делает поворот (кругом, налево, направо). Спортсмены должны тут же среагировать и перестроиться так, чтобы оказаться в исходном положении по отношению к тренеру. Команда, сделавшая это раньше других, получает выигрышное очко. Побеждает команда, игроки которой наберут раньше 5 очков.

Слушай сигнал. Борцы передвигаются по ковра. Согласно условиям игры, если дан один свисток, надо присесть, два свистка — сделать кувырок, три свистка — принять положение «моста», хлопок в ладоши — выполнить бег в обратном направлении. За каждую ошибку спортсмену начисляется штрафное очко. Побеждает борец, набравший меньшее количество штрафных очков.

Ручной мяч на ковре. На расстоянии 2–3 м от каждой лицевой линии ковра кладутся набивные мячи, попадание в которые гандбольным или набивным мячом и является целью игры. За это команде присуждается одно очко. Участники делятся на команды по 5–6 человек. Игра продолжается 10–12 минут.

Основные правила игры — гандбольные. В процессе игры разрешается: захватывать противника, владеющего мячом, всеми допускаемыми в вольной борьбе приемами; блокировать свободного противника; передавать мяч по воздуху, по ковра, из рук в руки; передвигаться с мячом в руках; бить мяч ногами.

Не разрешается: захватывать соперника, не владеющего мячом; делать подножки борцу, который не владеет мячом; стоять ближе, чем в двух шагах от противника, выполняющего свободный бросок. Игрок, оказавшийся за пределами ковра хотя бы одной ногой, не имеет права вмешиваться в игру. Мяч, выброшенный за пределы ковра, за исключением случая попадания его в цель, считается вне игры и вводится в игру противником. Если мяч, направленный в цель, останавливается противником, находящимся вне игры (за пределами ковра), то атакующая сторона получает право на штрафной бросок с середины ковра в мяч. Этот бросок можно производить любым способом. Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Лахти (грузинская народная игра). В центре ковра мелом очерчивается круг диаметром 3 м. Борцы делятся на две команды по 4–6 человек каждая. По жребию игроки одной команды становятся в круг и каждый из них кладет набивной мяч на линию круга. При этом расстояние между мячами должно быть примерно одинаковым. Игроки противоположной команды стремятся забрать мячи из круга. Если кому-либо из игроков команды, стоящей в круге, удастся ударить ногой ниже колена кого-либо из игроков команды противника, оставаясь при этом одной ногой в круге, то команды меняются местами. Атакующим игрокам разрешается захватывать и вытягивать из круга обороняющихся, толкать их, наскакивать на них, выбивать мяч из круга любым способом: лежа, с разбегу ногой, отнятым у противника мячом (если при этом мяч задерживается в круге, то он не возвращается атакующим, а вновь ставится на линию), вдвоем (один лежа захватывает мяч, другой за ноги тянет своего партнера назад), троим и т. д. Вытянутого из круга игрока можно не отпускать, но при нем должен оставаться кто-нибудь из атакующих. Если же охраняющий включится в игру, то «пленный» возвращается в круг.

Игрокам, обороняющим круг, разрешается захватывать, не покидая хотя бы одной ногой круга, противника и затягивать его в круг, подменять друг друга при защите мячей. При этом запрещается трогать свой мяч, лежащий на ковре, но разрешается вырывать его из рук противника. Также не разрешается возвращать в круг мяч, захваченный соперником (останавливать катящийся мяч можно), выходить из круга. Если мяч оказывается передвинутым к середине круга, он вновь кладется на линию.

Если в течение двух минут после начала игры из круга не удалось вытащить ни одного мяча, команды меняются местами.

Если игроки атакующей команды вытаскивают все мячи из круга, то обороняющиеся несут на своих спинах победителей по кругу и вновь занимают место в защите.

Регби на коленях. Игра проводится на борцовском ковре с набивным мячом. Игроки обеих команд стоят на коленях в разных концах ковра. На середине кладут мяч. По сигналу играющие на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижения с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю ковра на стороне противника и коснуться мячом пола за ковром. Задача другой команды — перехватить мяч и сделать то же. Побеждает команда, игроки которой сумеют за определенное время большее число раз коснуться мячом пола за ковром.

Передвигаться разрешается только па коленях. Нельзя захватывать игрока, не владеющего мячом, проводить болевые приемы, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы ковра. При нарушении правил мяч передается противнику.

Сбей мяч. Игра проводится на борцовском ковре. На одном крае кладут столько мячей, сколько игроков в команде. Игроки одной команды — защитники — становятся впереди мячей лицом к своим соперникам, которые выстраиваются напротив них за ковром. По сигналу нападающие начинают продвигаться вперед. Они стараются про-

рваться к мячам и сбить их. Защитники, применяя различные приемы, блокируют своего соперников, обороняют подступы к мячам, стараясь продержаться 3 минуты. По истечении времени игра останавливается, и спортсмены меняются ролями. Выигрывает команда, члены которой сумеют сбить больше мячей.

Заранее следует условиться, какими приемами можно атаковать и задерживать противника.

Выполни правильно прием. Участники делятся на две команды и строятся за ковром. По жребию одна команда атакует, другая защищается. По сигналу соперники (нападающий и защитник) выходят на середину ковра, и защитник принимает исходное положение по своему усмотрению. Нападающий должен в кратчайшее время провести атакующий прием. По следующему сигналу выходит очередная пара, защитник принимает другое исходное положение, на что нападающий должен ответить соответствующим приемом. Поединок проводится до тех пор, пока все участники не побудут в роли защитника и нападающего. Побеждает команда, чьи участники выполняют атакующие приемы в более короткий срок.

Согласно правилам, защитники сопротивляются не в полную силу и не имеют права умышленно задерживаться на ковре до и после проведения приема. За такие нарушения, а также за повторение исходного положения атакуемые наказываются штрафным временем (3–5 сек).

Сильные руки. Спортсмены делятся на две равные команды, и соревнования проводятся в парах. Участники каждой пары становятся лицом друг к другу (вполоборота), выставляют правые ноги вперед, берут друг друга за правые руки, левые руки кладут на бедра. По сигналу каждый участник старается отвести руку соперника или вынудить его сойти с места. То же проводится для другой руки. Победитель приносит своей команде одно очко. Выигрывает команда, члены которой наберут большее количество очков.

Участники располагаются лицом друг к другу и затем становятся на левое колено. Локтем правой руки они упираются в колено своей правой ноги и берут друг друга за кисть. Левые руки на бедрах. Задача.: отвести руку соперника в сторону до отказа. При этом нельзя отрывать локоть от бедра. То же самое и для другой руки.

Сильные ноги. Противники кладут друг другу руки на плечи и поднимают вперед прямую правую ногу до взаимного касания голеней. Задача: отвести негу соперника в сторону. То же и для другой ноги, выигравший приносит команде очко. Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Вариант 1. Участники садятся друг против друга, упираются в ковер руками сзади, а левой ногой — спереди. По сигналу соперники поднимают правые ноги (полусогнутые), при этом ступни одного игрока упираются в ступни другого. Выпрямляя свою ногу, спортсмен заставляет партнера согнуть ногу до отказа или упасть на спину. То же и для другой ноги.

Вариант 2. Задание то же, но выполняется двумя ногами.

Захват руки. Спортсмен захватывает часть руки противника (от плечевого до локтевого сустава) сверху. Его соперник стремится освободиться от захвата: приближает к туловищу предплечье захваченной руки, перемещает его вверх, поднимает локоть выше атакующей руки противника, изгибаясь к захвату теперь уже его плеча. Первый борец снова захватывает руку, другой опять ее освобождает. Степень сопротивления захвату и усилий к освобождению от него оговаривает тренер. В заключительной стадии этого упражнения оба партнера пытаются захватить руку друг друга, пуская в действие обе свои руки. Поединок длится в течение одной минуты, затем соперники меняются ролями. Побеждает тот, кому удастся большее количество раз выполнить задание.

Захват туловища. Участники поединка становятся друг против друга в круге. По первому сигналу они выполняют взаимный борцовский захват «крест-накрест». По второму сигналу каждый из них должен попытаться оторвать противника от пола и вынести его из круга.

Борьба на коленях. Каждая пара играющих размещается на двух матах. Стоя на коленях, используя известные захваты и приемы, противники стараются опрокинуть друг друга на бок или на спину.

Борьба на одной ноге. Соперники стоят друг перед другом: один на правой, другой на левой ноге. Захват рук — произвольный. Действиями рук и свободных ног (зацепами, подсечками) противники стараются вывести друг друга из равновесия. Поединок проводится на матах.

Подними из партера. Игра проводится на ковре. Партнер стоит на коленях, захватив руками свои голени. Противник становится сзади и, наклонившись, обхватывает его туловище, стремясь приподнять соперника, который препятствует этому, используя собственный вес. Спортсмен, находящийся в партере, не имеет права совершать какие-либо действия ногами. Затем борцы меняются ролями. Выигрывает тот, кто выполнит задание за более короткое время.

Подвижный ринг. Толстую веревку или канат (длиною 3–5 м) связывают свободными концами и кладут на середине площадки. Игроки распределяются по весовым категориям на четверки. Первая четверка подходит к канату с разных сторон, поднимает и натягивает его, как бы образуя ринг. За спиной игроков в трех шагах от них ставят по одной булаве (кегле, городку, мячу). По сигналу каждый спортсмен старается первым, дотянуться до предмета и взять его. Тот, кому это удастся, побеждает. Оставшиеся три игрока берут в центре площадки канат, который каждый тянет в свою сторону. Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается и третье место. Булавы каждый раз ставятся в определенное положение, для чего заранее можно сделать на площадке метки. Затем соревнуется очередная четверка и т.д. В финале встречаются победители, а в утешительных поединках — остальные участники игры.

Салки на ринге. Участники делятся на две команды и выстраиваются за рингом с двух сторон. По сигналу на ринг выходит первая пара. У каждого из спортсменов на шее висит лента. Игроки свободно маневрируют, стараясь снять друг с друга ленту. Побеждает тот, кому это удастся сделать раньше. Затем на ринг выходит очередная пара. Выигрывает команда, игроки которой сумеют снять больше лент.

Вариант. Играющие, стоя в парах, кладут руки друг другу на плечи. Задача каждого: коснуться ноги стоящего напротив и как можно дольше не дать противнику дотронуться до своей ноги. Расцеплять руки не разрешается. Поединок продолжается 3 минуты, после чего подсчитывается количество касаний и вызывается новая пара.

Касание лица штрафует одним очком.

По свистку. Боксеры рассчитываются по порядку номеров и выполняют в движении различные упражнения. Согласно условиям игры, если раздастся один свисток, боксеры выполняют шаг назад и атаку, два свистка — совершают прямой удар правой в туловище, три — делают нырок вправо и т. д. Тренер дает свистки в различной последовательности. За неправильное или несвоевременное выполнение задания боксер получает штрафное очко. Выигрывает команда, игроки которой наберут меньшее количество штрафных очков.

Бокс через канат. Участники делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу. У каждого на груди прикреплен камера. Между шеренгами на высоте 50–60 см натянут канат. Задача участников — нанести пять ударов

по камере соперника, стоящего напротив. Сложность атаки заключается в том, что камеры защищаются боксерами. Поэтому, атакуя противника, каждый спортсмен не должен забывать о защите.

Пропусти меньше ударов. Боксируют двое. У одного на груди прикреплена надутая футбольная камера. Один спортсмен в паре только атакует, делая после каждой атаки шаг назад, другой только защищается. Защищающийся должен за раунд пропустить как можно меньше ударов. Длительность раундов — 1,5–2 минуты. Затем противники меняются ролями.

Тренер может применять различные условия оценки действий боксеров. Например, за любой одиночный удар участнику дается одно очко, за удар по камере без финта — два очка, за удар по камере с финтом — три, за серию ударов по камере — пять; за удар в голову боксер получает одно очко, за удар в туловище — два.

Вариант. То же, но защищающемуся дается право на встречную и ответную контратаку прямой левой. За правильные удары ему начисляются очки.

Бокс вслепую. Боксеру завязывают глаза и надевают боксерские перчатки. Вокруг него по рингу движутся еще три спортсмена и подают различные сигналы голосом, при помощи рук, ног. «Слепой» боксер, ориентируясь на сигналы, стремится попасть в кого-нибудь ударом, причем только прямой. По истечении трех минут боксеры меняются ролями.

Победителем считается тот, кто сумеет в отведенное время нанести большее количество ударов.

Вызов на атаку. Тренер стоит перед группой боксеров и демонстрирует положения, на которые боксеры должны моментально реагировать соответствующими ударами в атаке. Например, он выполняет продвижение вперед без необходимого маневрирования; применяет ложные финты и действия; показывает расслабленное состояние мышц (выпрямляет ноги и опускает плечи для временной передышки), начало «игры ног» (вперед в «челночном движении», момент промаха, отступление (переступая с носка на пятки)). Выигрывает тот, кто точнее выполнит соответствующие действия.

передышки), начало «игры ног» (вперед) в «челночном движении», момент промаха, отступление (переступая с носка на пятки). Выигрывает тот, кто точнее выполнит соответствующие действия.

Атака теннисными мячами. Один боксер стоит у стены во фронтальной боевой позиции, остальные участники поочередно бросают в него теннисный мяч. Боксер должен уклонами влево или вправо избегать попаданий. После того как все выполняют задание, подсчитывается количество попаданий, и позицию у стены занимает очередной боксер. Победителем считается тот, в кого попали меньше других.

Можно заранее оговорить место попадания (грудь, перчатка и т. д.), а также расстояние (6; 5 м), с которого производятся броски мячом.

Хлопки. Партнеры становятся друг против друга на расстоянии вытянутой руки. Один спортсмен держит руки, согнутые в локтях, ладонями вверх, второй накладывает на них свои ладони. Первый наносит 15–20 ударов по рукам партнера, второй старается избежать ударов затем они меняются ролями. Побеждает тот, кто сумеет большее количество раз попасть по ладоням напарника.

Проведи теннисный мяч. Используются маленькие ворота размером 40х20 см. Игра проводится без вратаря. В качестве ворот можно использовать стулья. Эту же игру можно проводить и с набивным мячом.

Эстафета со скакалкой. Боксеры делятся на команды и строятся, как для эстафеты. У каждого направляющего в руках скакалка. По сигналу направляющие устремляются вперед и до поворотной стойки продвигаются, вращая скакалку кистя-

ми обеих рук и прыгая через нее то на одной, то на другой ноге. Назад они возвращаются, вращая скакалку сбоку одной рукой и в момент касания пола выполняя прыжки на обеих ногах.

Формы продвижения со скакалкой можно видоизменять (продвижение спиной вперед, прыжки со скрещиванием скакалки, выполнением двух оборотов и т. д.).

Поймай перчатку. Играющие делятся на команды (6–7 человек), каждая из которых выбирает водящего. Игроки в командах рассчитываются по порядку, выстраиваются в разных местах зала полукругом и принимают боевую стойку. Против каждой группы в 2–3 м установлена мишень. Водящий, стоя на стуле, называет номер и отпускает перчатку, которую держал в вытянутой руке. Спортсмен, делая выпад, должен пригвоздить перчатку к фехтовальной мишени, не дав коснуться пола. Водящего сменяет игрок, не сумевший это сделать. Побеждает тот, кто ни разу не был в роли водящего.

Запрещается отпускать перчатку до того, как назван номер спортсмена. Вызов номеров не должен быть последовательным.

Вариант. Играющие делятся на команды и рассчитываются по порядку номеров. Напротив них устанавливается фехтовальная мишень, за которой на стуле стоит преподаватель. Он называет номер и отпускает перчатку. Выигрышное очко получает команда, игрок которой раньше пригвоздит перчатку к мишени.

Сбей султанчик. Играющие делятся на две равные команды и прикрепляют султанчики (длинные перья, палочки с бумажками, флажки) к сетке верхней части маски. Команды выстраиваются в разных концах зала. По сигналу начинается групповой поединок между сближающимися игроками каждой команды. Задача: сбить султанчик с маски противника. Фехтовальщик, лишившийся султанчика, становится на колено. Это означает, что в поединке он уже не участвует. Игра заканчивается, когда все участники какой-нибудь команды «преклонят» колени перед победителями.

На одного игрока может нападать неограниченное количество соперников. До окончания поединка не разрешается снимать маску и выпускать из рук оружие.

Игры в дебюты. После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и других, занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях — начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных или даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

Исходные положения. Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись - встретились;
- один партнер на коленях, другой - стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т. д.;

– соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т. д.;
– сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером — толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях:

- а) руки вверх прямые;
- б) руки соединены в «крючок» над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Все начала поединка из предлагаемых исходных положений могут выполняться в двух вариантах — соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдается предпочтение (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10–15 с.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу — выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру; стоя на коленях, сидя, лежа — по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге — толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге — толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Игры в касание. Смысл игры — кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и прочее в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков; видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в блокирующие захваты. По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается прежде всего в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия — ограничение площадки игры, наказание проигравшим при выходе за ее пределы — требует от спортсменов знаний и умения выпол-

нять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах, играющих в касание, появятся борцы, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Преподавателю следует на примере этих спортсменов (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке. Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удерживать его до конца поединка (3–5 с, предел — 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями. Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

Игры в атакующие захваты. Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В вольной борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбивании соперника на колени, заходе сзади, проведении сваливания, теснении и т. д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества. Факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания - приучить борцов мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

Гонка тачек. Играющие делятся на две равные команды. Игроки становятся парно. Один из них в упоре на руках, другой, удерживая партнёра за ноги, имитирует движение тачки. По сигналу руководителя, игроки продвигаются вперёд по одной боковой линии к другой. Как только одна пара игроков пересечёт боковую линию, начинается передвижение вторая, третья пара [2].

Борьба в квадрате. Чертятся три квадрата: 3х3, 2х2, 1х1 м. В большом квадрате стоят четыре игрока и начинают выталкивать плечами друг друга. Трое выбывших из большого квадрата, переходят в средний квадрат, а победитель, оставшийся в большом квадрате. Борьба продолжается в малом квадрате, когда один выйдет из квадрата, а другой останется победителем [3].

Тесный круг. Играющие располагаются в кругу диаметром 5 м, руки за спиной в замке. Во время игры толчки руками и локтями — запрещены. По сигналу руководителя играющие пытаются вытеснить соперника за пределы круга. Побеждает игрок, оставшийся в кругу последним.

Варианты:

Играющие, передвигаются боком.

Играющие, передвигаются прыжком на одной ноге.

Играющие, передвигаются прыжком на двух ногах.

Играющие, передвигаются приставным шагом [3].

Переталкивать за черту. Играющие делятся на две равные команды. Одна команда становится с одной стороны, другая с другой стороны. Играющие располагаются друг напротив друга. По сигналу руководителя, играющие хватаются за руки соперника и стараются перетянуть противника через черту. Переступивший через черту обеими ногами считается проигравшим [4].

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная:

1. Іўко В.С. Барацьба спартыўная: падручнік для студ. спец. фізічнага выхавання і спорту. — Гродна, 1997. — 332 с.
2. Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., испр. — М.: Изд. Центр. Академия, 2005. — 384 с.
3. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. — Киев: Высшая школа. Головное изд-во, 1984. — 352 с.
4. Семикоп А.Ф. Основы теории и методики спортивной тренировки: учеб.-метод. пособие для студентов факультетов физической культуры пединститутов и университетов, училищ олимпийского резерва по специальности «Физическая культура». — Гомель, 1992. — 149 с., ил. 21.

Дополнительная:

5. Иванченко Е.И. Виды подготовки в спорте: учеб.-метод. пособие / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. — Минск: БГУФК, 2014. — 264 с.
6. Косяченко Г.П. Подготовка тренеров по вольной борьбе: монография / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. — Минск: БГУФК, 2013. — 141 с.
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: учеб. пособие для техникумов институтов физической культуры. — М.: ФиС, 1985. — 144 с.
8. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера. — М.: ФиС, 1968. — 158 с.
9. Градополов К.В. Бокс: учебник для институтов физической культуры и спорта. — М.: Изд. «Физкультура и спорт», 1965.
10. Дмитриев А.В., Сергеев С.А. Справочник боксера: учеб.-метод. пособие. — Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2001. — 156 с.: ил. табл.
11. Лосев В.А. Спортивные единоборства: краткий курс лекций. — Витебск, 2018.
12. Благуш П.К. Теория тестирования двигательных способностей. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 164 с.
13. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 330 с.
14. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 176 с.
15. Гуков Л.К. Спортивное единоборство. — Минск: Ураджай, 2000. — 303 с.
16. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 136 с.

17. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — 151 с.
18. Лях В.И. Координационные способности школьников. — Минск: Полымя, 1989. — 159 с.: ил.
19. Высшая техника каратэ / под ред. С. Иванов-Катанский. — М.: Торг. дом Гранд, 1997.
20. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс, профилактика. — М.: Наука, 1981.
21. Розенблат В.В. Проблема утомления. — М.: Медицина, 1975. — 240 с.
22. Щитов В. Бокс для начинающих. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. — 448 с.
23. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1977.
24. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. — Киев: Вища школа, 1984.
25. Семикоп А.Ф. Основы теории и методики спортивной тренировки. — Гомель, 1993.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛОССАРИЙ	4
1. Основы обучения студентов НП-1, НП-2	7
1.1. Контрольные нормативы по ОФП и СФП	8
2. Краткий исторический обзор возникновения и развития единоборств	9
2.1. Развитие единоборств на территории восточнославянских земель	11
2.2. История возникновения и развития кикбоксинга и тайландского бокса	12
3. Тактическая подготовка	15
3.1. Принципы тактической подготовки	16
3.2. Тактические действия	16
3.3. Наступательная тактика (атака)	18
3.4. Контратакующая тактика	19
3.5. Оборонительная (выжидательная) тактика защиты	20
3.6. Тактика участия в соревнованиях	21
3.7. Индивидуальная манера ведения боя	22
3.8. Техничко-тактическое взаимодействие	23
4. Психологическая подготовка	24
4.1. Значение психологической подготовки	24
4.2. Особенности формирования направленности личности спортсмена	25
4.3. Развитие волевых качеств спортсмена	27
4.4. Развитие и совершенствование некоторых специализированных качеств	29
4.5. Воспитание способности к саморегуляции психического состояния	31
4.6. Психологическая готовность к соревнованию	32
4.7. Предсоревновательное эмоциональное состояние спортсмена ...	33
4.8. Психологическая подготовка в предсоревновательный период ..	35
4.9. Психологическая подготовка к бою	36
4.10. Психологическая подготовка в перерывах между раундами ...	37
4.11. Психологическое воздействие после боя	37
4.12. Психологическая подготовка в процессе турнира	38
5. Интегральная подготовка	38
5.1. Значение интегральной подготовки	39
5.2. Методы и средства интегральной подготовки	39
5.3. Сущность интегральной подготовки	40

6. Теоретическая подготовка	41
6.1. Значение цели и задачи теоретической подготовки	41
7. Утомление, адаптация и способы восстановления	41
7.1. Основные причины утомления	42
7.2. Адаптация в спортивной тренировке	43
7.3. Меры предупреждения переутомления	44
7.4. Средства восстановления	46
7.5. Медико-биологические средства восстановления	50
7.6. Группа адаптогенов	52
8. Практические секционные занятия по кикбоксингу и тайландскому боксу	57
9. Общая физическая подготовка (ОФП) в кикбоксинге	66
9.1. Средства общей физической подготовки	66
9.2. Основные виды силовых способностей	67
10. Средства вспомогательной физической подготовки	70
11. Специальная физическая подготовка	70
11.1. Средства специальной физической подготовки	71
12. Комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке	72
12.1. Комплекс упражнений для развития силы	72
12.2. Комплекс упражнений для развития ловкости	72
12.3. Комплекс упражнений для развития гибкости	72
12.4. Комплекс упражнений для развития взрывных способностей	72
12.5. Комплекс упражнений для развития взрывной силы	73
12.6. Комплекс упражнений для развития двигательной быстроты	73
13. Подвижные игры в занятиях кикбоксингом и тайландским боксом ..	74
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	84

Учебное издание

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА.
КИКБОКСИНГ. ТАИЛАНДСКИЙ БОКС**

Методические рекомендации

Составитель

ЛОСЕВ Вадим Александрович

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Л.В. Рудницкая

Подписано в печать 29.12.2025. Формат 60х84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 5,12. Уч.-изд. л. 6,64. Тираж 9 экз. Заказ 154.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.