

Методическое пособие по боксу для студентов ФК и С

Оглавление

Введение.

Историческая справка.

Глава 1. Обучение юных боксёров.

1. Физическая подготовка боксёра.

1.1. Классификация техники.

1.1.1. Основные положения боксёра.

1.1.2. Классификация защит.

1.1.3. Классификация ударов.

1.2. Классификация средств в боксе.

1.3. Методические приемы обучения и организация занимающихся на занятиях по боксу.

1.4. Методы обучения движениям.

1.4.1. Обучение основным положениям, ударам, защитам.

Методика проведения первых практических занятий.

1.5. Тактическая подготовка.

1.5.1. Обучения основам тактики бокса.

1.5.2. Предпосылки овладения тактикой ведения боя.

Глава 2. Тренировка боксеров старших спортивных разрядов.

2.1. Планирование спортивного совершенствования.

2.1.1. Периодизация спортивной подготовки в отдельном макроцикле.

2.1.2. Построение микро и мезоциклов.

2.2. Техническая подготовка.

2.3. Совершенствование физической подготовки.

2.3.1. Методика развития быстроты.

2.3.2. Методика развития силы.

2.3.3. Методика развития выносливости.

2.3.4. Методика развития ловкости.

2.3.5. Гибкость боксера.

Глава 3. Психологическая подготовка единоборцев на примере известных профессиональных боксеров.

Глава 4. Правила соревнований по боксу.

4.1. Боксеры.

4.2. Классификация боксеров.

4.3. Весовые категории.

4.4. Технический Делегат (Супервайзер).

4.5. Главный судья соревнований (заместитель супервайзера).

4.6. Заместитель Главного судьи - Главный секретарь соревнований.

4.7. Рефери (судья в ринге).

Бокс - мужественный и очень увлекательный вид спорта. Он представляет собой одно из важных средств всестороннего физического воспитания молодежи. Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Особое место бокс занимает среди студенческой молодежи. Большинство вузов страны культивируют и развивают этот вид спорта, так как он формирует в молодом человеке уверенность в себе, умение преодолевать трудности и добиваться поставленной цели, учит порядочности и благородству. Бокс воспитывает именно те качества, которые крайне необходимы юноше в начале его творческого пути становления как человека, специалиста, ученого. Однако при

обучении боксу в стенах вуза преподаватели и студенты сталкиваются с трудностями. В условиях вуза времени на специализацию по любому виду спорта недостаточно чтобы овладеть лекционным и практическим материалом. Надо искать пути интенсификации учебно-тренировочного процесса, чтобы в условиях возникшего дефицита времени быстро и качественно усваивать представляемый программой материал по правилам соревнований по боксу, обучению технике, тактике и физической подготовке боксёра . Одним из таких путей является овладение знаниями на основе использования студентами специальной методической литературы по боксу и рассказа преподавателя-тренера. Однако данная литература предназначена в основном для студентов университета физкультуры и специалистов бокса, которые рассматривают эти вопросы детально и основательно. Тиражи учебников и методической литературы по боксу невелики, и любая из таких книг является редкостью и представляет большой интерес для многих желающих углубить свои знания по данному виду спорта. В связи с изложенным возникла необходимость составить методические указания по боксу для студентов ФК и С в таком объеме, который бы удовлетворял интерес студентов в получении необходимых теоретических знаний. Кроме общих вопросов по истории, технике и тактике бокса, в методических указаниях освещаются вопросы о некоторых современных средствах и методах развития специальных физических качеств боксера. Методическое пособие позволяет студентам самостоятельно овладеть материалом по вопросам правил соревнований по боксу, методика обучения технике, тактики, развития физических качеств юных боксеров, тренировка боксеров старших спортивных разрядов и с большей эффективностью осваивать необходимый практический материал на учебно-тренировочных занятиях.

Историческая справка

Началом истории бокса принято считать 1719 год, когда Джеймс Фиг был объявлен первым чемпионом Англии. Именно он годом раньше основал в Англии первую школу кулачного боя, громко названную Академией бокса Джеймса Фига. Существующий до той поры как кулачный бой, бокс имеет долгую и славную историю. В Древнем Египте кулачный бой как средство подготовки воинов был известен еще со времен Нового Царства (1500-1000 гг. до н.э.). Если же говорить о

кулачном бое как о драке кулаками, то он, несомненно, начался намного раньше - еще тогда, когда человек (или его предок) вдруг понял, что рука может быть использована, для нанесения удара. Необычайной популярностью пользовались кулачные бои на Олимпиадах древности (начиная с 688 г. до н.э.) Среди первых боксёров древней Греции и победителей Олимпийских Игр были Платон и Пифагор. Первые письменные сведения о кулачном бое и Древней Греции дошли до нас из описаний этого вида состязаний Гомером. По преданию, покровителем кулачных боев был сам Аполлон, который победил Ареса, проявив большое искусство в ловкости и быстроте. Характерными являются высказывания Сократа, Платона, и Аристотеля о кулачном бое как эстетически красивом виде упражнений смелых и сильных людей.

Первые сведения о кулачных боях на Руси находят в Гусинской летописи 990 г. и в летописях Нестора, датированных 1069 г. Было два вида состязаний в кулачных боях: массовые бои "Стенка на стенку", и одиночные единоборство "Один на один" или "Сам на сам". Особенно популярной была форма "Стенка на стенку", где бой был массовым и представлял организованные действия. Каждая сторона старалась прорвать "стенку" противника, внести панику и смятение в его ряды и вытеснить его с боевой площадки. Отступивший противник перегруппировывался и снова шел стеной в атаку. Таким образом, бой состоял из отдельных схваток и длился до тех пор, пока одна из сторон была совершенно побеждена и отказывалась от боя. Места для боя были традиционными: зимой обычно бились на льду у реки. Первыми начинали подростки, за ними вступали в бой взрослые – женатые и часто старики. В народе существовали неписанные правила, которые передавались из поколения в поколение. Бой проходил либо на "голых" кулаках, либо в рукавицах. Удары наносились только лицом к лицу в голову, грудь и живот. Упавшего не били, отсюда поговорка "Лежачего не бьют", "Лежачий в драку не ходит". Кто падал на землю, считался побежденным. Бились до первой крови, пьяных к бою не допускали. Подножки и нападения сзади запрещались. Нарушения правил наказывались. В основе своей русские кулачные бои были подлинно народным видом физических состязаний, спортивной игрой, "молодецкой потехой", рождённой здоровой удалью, спортивным желанием помериться силой, по-богатырски "разойтись плечом, размахнуться рукой", лишенной злобы и вражды.

Началом становления отечественного бокса как спорта является первенство России, проведенное в 1914 году, в котором участвовали москвичи, петербуржцы и киевляне. Первый чемпионат СССР был разыгран в апреле 1925 года. К началу Великой Отечественной войны в стране боксом занималось более 5 тыс. человек, из их среды вышли боксёры высокого класса, такие как А. Грейнер, Л. Темуриян, В. Михайлов, Н. Королёв, К. Градополов и другие. Неоднократно российские боксёрские команды становятся лучшими на олимпийском и европейском уровнях. Среди лучших боксёров мира: В. Енгибарян, Т. Шатков, В. Степашкин, Б. Лагутин, В. Попенченко, Д. Поздняк, В. Лемешев, Р. Рискиев и многие другие. "Золотыми годами" советского бокса называют середину 60-х годов, когда на чемпионатах Европы в Москве и Берлине советские боксёры становились чемпионами в 8 из 10 весовых категорий. На XVIII олимпийских играх в Токио в 1964 г. и XIX олимпийских играх в Мехико в 1968 г. советские мастера кожаной перчатки завоевали 6 золотых, 6 серебряных и 3 бронзовые медали и заняли I общекомандное место в неофициальном зачете среди других боксерских команд мира. В последующие 70-е – 90-е годы лидерами мирового бокса становятся спортсмены Кубы, США.

Глава 1. Обучение юных боксеров.

1. Физическая подготовка боксера.

Основу специфического содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка спортсмена. Это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности. Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья. Предпосылкой к выбору спортивной специализации служат определенные природные данные, уровень физического развития как результат регулярных занятий бегом, плаванием, лыжами, подвижными и спортивными играми, а также профессиональных занятий.

Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие

выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, ловкости, координационных способностей и др. Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Наряду с упражнениями скоростно-силового характера, здесь широко используются упражнения, развивающие выносливость в работе переменной интенсивности со значительными силовыми напряжениями, а также упражнения, разносторонне совершенствующие ловкость и быстроту двигательной реакции. Под влиянием общей физической подготовки улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. Спортсмен лучше воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевает техническими навыками. Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного вида трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы. Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. Физические упражнения прямого влияния должны быть сходны по координации и характеру с движениями и действиями в избранном виде спорта. Если к косвенным упражнениям для боксера можно отнести такие как прыжки, гребля, плавание, лыжи, то к прямым (часто их называют специализированным упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинках, на лапах и пр.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой - возможно более широкое развитие двигательных качеств применительно к

требованиям бокса, и основную. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств. Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуются дальнейшее его повышение и укрепление. Следовательно в круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка. При переходе же к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент. Физические качества связаны между собой и влияют на развитие друг друга. Развитие координации в боксе нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, но и быстроты выполнения, для чего нужен соответствующей силы импульс, достаточная сила мышечного сокращения, т. е. определенная мощность вовлеченной в действие группы мышц. Систематическими тренировками добиваются быстрого исполнения действий, максимально сокращая паузы между ними, что определяет темп боя и скоростную выносливость. Если в циклических видах спорта главным может являться какое-то одно физическое качество (например, у бегуна-марафонца или у велосипедиста – высокая выносливость), то у боксеров все физические качества должны быть развиты на очень высоком уровне. Хотелось бы отметить, что среди специально-подготовительных упражнений в боксе почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но вместе с тем способствует развитию ряда других качеств. Например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и мышечное чувство в бросках на определенное расстояние, выносливость и т. д.

1.1.Классификация техники

1.1.1. Основные положения боксера: Боевая стойка, положение кулака при ударе, понятие о боевых дистанциях, перемещения и передвижения. Классификация может быть различной, все зависит от того, какой признак положить в основу классификации.

Боевые стойки: в боксе различают фронтальную и боевую. При фронтальной стойке ноги расположены на ширине плеч, ступни параллельны, ноги слегка согнуты в коленях, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки подняты на уровень головы, локти выведены вперед, кисти сжаты в кулак, ладонями внутрь, голова смотрит прямо. Из этой стойки начинают изучать удары, так как, движения симметричны, что левой, что правой руками.

При боевой стойке ноги расположены на ширине плеч, левая нога пол-шага вперед, пол-оборота вправо мизинец левой ноги обращен в сторону противника, ноги слегка согнуты, вес тела распределен равномерно на обе ноги. Туловище слегка наклонено вперед, голова смотрит прямо, левая рука согнута под прямым углом, кулак выведен вперед на уровне головы, ладонью внутрь. Правая рука согнута под острым углом, локоть прижат к туловищу и защищает правое подреберье, кулак защищает голову.

Боксер - левша имеет «зеркальную» стойку.

В зависимости от положения рук боевая стойка может быть открытой и закрытой, от степени сгибания ног - высокой и низкой, от сильнейшей руки - лево - и правосторонней. В зависимости от дистанции - чем короче дистанция, тем фронтальнее стойка.

Положение кулака при ударе. Удар наносится головками пястных костей 2-3-4-5 пальцев, для чего, тыльная сторона ладони и предплечья должны составлять прямую линию или даже тупой угол. Существует выражение «завернуть кулак», чтобы нанести удар правильным местом.

Понятие о боевых дистанциях. В боксе различают три дистанции: дальнюю, среднюю и ближнюю. Дальняя - когда можно достать противника ударом с шагом вперед, средняя - достать прямым, боковым или снизу ударом без шага, ближняя - любым коротким ударом без шага. Под перемещением принято понимать перенос веса тела с ноги на ногу, шаги вперед и назад, в право и лево. Возможны три положения, когда вес тела расположен преимущественно на левой, правой или на обеих ногах равномерно. В основу классификации передвижений по рингу положено наличие

опорных и безопорных периодов и фаз. Выделяют такие виды передвижений: ходьба и прыжки. Бег не встречается. Ходьба - попеременная потеря равновесия, при которой отсутствуют безопорные периоды, а период двойной опоры сменяется периодом одиночной опоры. Прыжок - вид передвижения при котором имеет место период полета после отталкивания от опоры с последующим приземлением. Различают ходьбу обычным шагом, приставным, скрестным и вышагивание. При обычной ходьбе шаг начинается сзади стоящей ногой, двухопорная фаза сменяется одноопорной, имеется период вертикали опорной ноги. При передвижении приставными шагами шаг начинается ногой, ближней к направлению движения при правосторонней стойки левая, затем приставляется вторая нога правая, у левши наоборот. Период двойной опоры сменяется периодом одиночной опоры, затем снова двойной. Период прохождения вертикали опорной ноги отсутствует. При ходьбе скрестным шагом, шаг делается левой ногой вправо или правой влево, при этом ноги перекрещиваются. Такие шаги не рекомендуют обучать новичков, поскольку они очень сложные. Вместе с тем боксеры высокого класса применяют данный способ передвижения довольно успешно. Под вышагиванием необходимо понимать первый шаг приставного шага, когда вторая нога не приставляется. Данный способ передвижения применяется часто при нанесении сильных одиночных ударов с дальней дистанции. При этих ударов вкладывается вся масса тела и они очень сильные. Встречающиеся в литературе другие названия часто содержат в себе какой-либо вариант технического исполнения. К примеру: слитно - скользящие шаги - это приставные шаги, выполняемые слитно, как бы скользя по полу; челночные передвижения - могут исполняться шагами и прыжками, важен принцип «вперед - назад»; сайд - степ - вышагивание в одну сторону, с поворотом туловища в другую. Разновидностью прыжков принято считать «челночные» передвижения вперед-назад, скачки, и в боковых направлениях подскоки.

1.1.2. Классификация защит. Различают защиты при помощи: рук, ног, туловища и комбинированные. Защиты при помощи рук: 1. Подставки, когда под удар подставляется локоть, тыльная сторона предплечья, ладони, раскрытая ладонь, плечо; 2. Остановки они же накладки, когда удар останавливается в самом начале, путем наложения рук на перчатки, предплечья, плечи противника; 3. Отбивы, при которых

кулак смещается с линии удара. Примерно в средней фазе удара, боксер отбивает внутренней или наружной стороной предплечья удар противника в сторону. Защиты при помощи ног: Выполняются при помощи различных передвижений. Цель этих защит занять такую дистанцию и местоположение по отношению к противнику, при которых тот не сможет эффективно наносить удары. К примеру: разорвать дистанцию, сделав несколько шагов назад, уйти в сторону с линии атаки или за спину противника, или максимально близко сократить дистанцию, войдя в «клинч», при котором ни вы, ни противник не сможете наносить удары. Такую защиту стоит применять чтобы сбить атаку соперника. Защиты при помощи туловища: Уклоны и нырки. Выполняются при ударах в голову. От прямого удара левой рукой - уклон, при котором туловище наклоняется вперед под углом 45 градусов, а левое плечо поднимается к подбородку. При нанесении соперником правой рукой, правое плечо поднимается к подбородку. От боковых - нырок, в данном случае голова уходит под руку, как бы ныряя, туловище находится вертикально, колени чуть согнуты. В литературе также встречается защита отклонением назад, которая может применяться от обоих типов ударов. Комбинированные защиты представляют из себя комплекс вышеперечисленных защит выполняемых одновременно или последовательно.

1.1.3. Классификация ударов.

Возможна по ряду признаков: 1. По траектории движения кулака - прямые, боковые и снизу; 2. По бьющей руке - левой, правой руками; 3. По цели - в голову, в туловище; 4. По количественному признаку - одиночные, двойные и серии ударов три, четыре и более ударов; 5. По тактическому признаку - атакующие, контратакующие и обманные удары. Контратакующие, в свою очередь, различаются на ответные, выполняемые после защиты и встречные, выполняемые одновременно с соперником. В основу классификации могут быть положены и не основные признаки, например: по силе, сильные и слабые; по дистанции - короткие и длинные и т. п.

1.2. Классификация средств в боксе

Наиболее простая классификация упражнений, принятая в боксе, основывается на их соотносительности с соревновательными упражнениями. Соревновательные упражнения в парах, в перчатках называются специальными. Упражнения из других видов спорта - общеразвивающими. Все упражнения, которые находятся как бы между ними - специально-подготовительными. К таким упражнениям относятся:

удары по снарядам: мешки, «лапам», имитационные упражнения бой с «тенью», имитационные упражнения в парах и т.п. В отдельную подгруппу выделяют подводящие упражнения. Эти упражнения, как бы «подводят» к овладению более сложными, соревновательными упражнениями, т.к. они более просты в исполнении, но похожи по структуре выполнения или проявлению физических качеств. Специально-подготовительные упражнения могут выполняться с различными предметами: скакалками, набивными и теннисными мячами, гантелями, работа с резиной, молотом и т.п. Сами общеразвивающие упражнения, в зависимости от периода подготовки и задач тренировки, могут изменяться по характеру выполнения и структуре, приближаясь к специфике бокса. Что касается физической подготовки боксера, то все вышеперечисленные упражнения применяются для развития, необходимых ему, физических качеств. Одни и те же упражнения, в зависимости от способа их применения, могут использоваться для развития различных качеств.

1.3. Методические приемы обучения и организация занимающихся на занятиях

Основными положениями занимающиеся овладевают в одно шереножном строю под общую команду тренера. Это обусловлено тем, что тренер должен видеть одновременно всех занимающихся, а тем, в свою очередь, ни что не должно мешать. Если занимающихся достаточно много, то они могут быть размещены и две, и три шеренги, но при этом, фронтом обращены к тренеру. Такая организация будет продолжаться до тех пор, пока занимающиеся не перейдут к изучению прямых ударов левой и правой руками в голову в атакующей форме стоя на месте и защитах от них подставкой правой ладони, т.е. состоится знакомство со средней дистанцией. Это упражнение будет выполняться уже в двух шереножном строю, лицом друг к другу, под общую команду тренера. Занимающиеся условно будут делиться на первых и вторых номеров и поочередно выполнять удары и защиты. В дальнейшем они будут обучаться этим же ударам, но с шагом вперед и защите шагом назад. Так они познакомятся с дальней дистанцией. После этого можно переходить к закреплению пройденного материала в парах, свободно двигаясь по залу. При этом, упражнения продолжают выполнять последовательно, т.е. один атакует, другой защищается.

В дальнейшем, когда занимающиеся будут одновременно выполнять упражнения в ударах и защитах, такое упражнение будет называться условными боями.

Условные бои выполняются с узким и широким заданием. Если условности задания отсутствуют, то это уже вольные бои. Вольные бои выполняются одновременно всеми занимающимися.

Спарринги отличаются от вольных боев большей психологической напряженностью, т.к. проводятся последовательно, отдельно для каждой пары и в ринге. На спаррингах проверяется степень подготовленности боксеров и выявляются сильнейшие.

Отдельной строкой в списке методических приемов идет работа с тренером на «лапах» и боксерских снарядах. Самостоятельная отработка элементов техники занимающимися в условиях отсутствия партнера, а также развитие необходимых физических качеств, идет на боксерских снарядах. Для подбора спортсмену индивидуальной техники, совершенствования отдельных и целых связок ударов, развития физических качеств, чувство дистанций, применяются боксерские «лапы».

1.4. Методы обучения движениям

В теории и методике физического воспитания различают целостный и расчлененный методы. Какой метод применять, целиком зависит от степени сложности изучаемого упражнения. Если занимающийся не в состоянии овладеть всем упражнением сразу, целиком, то необходимо его разбить на более простые составляющие, которые разучить в отдельности, а затем пытаться соединить в единое упражнение. На любом этапе обучения можно вернуться к вышеуказанным методам, в различном их сочетании.

1.4.1. Обучение основным положениям, ударам, защитам

Методика проведения первых практических занятий.

Исследованию ударных и защитных действий, методике обучения ей, посвящено большое количество работ, но такой раздел техники бокса, как обучение основным положениям, остался мало изученным.

Один из возможных вариантов такой методики: после 10-20 минутной разминки, которая выполняется в колонну по одному под общую команду тренера и состоит из общеподготовительных упражнений преимущественно в перекрестной координации, занимающиеся принимают исходное положение - стойка ноги на ширине плеч, ступни параллельно, опора на всю ступню, руки на поясе. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. По команде тренера занимающиеся поочередно переносят вес тела на

левую и правую ноги, контролируя вес тела пружинящими приседаниями на опорной ноге. Вторая нога сохраняет опору на переднюю часть стопы. После нескольких повторений начинаем выполнять повороты влево и вправо из этого же исходного положения. Упражнение выполняем на 2 счета ,на 1 - поворот, 2 – исходное положение. Поворот туловища влево начинается с поворота правой пятки наружу до 90 градусов, которая опирается на переднюю часть стопы, и одновременно переносим вес тела преимущественно на левую ногу. Правый локоть выводится вперед , голова сохраняет исходное положение. Поворот направо выполняется аналогичным способом.

Главное внимание следует обратить на сохранение вертикального положения туловища. Поворот выполняется вокруг продольной оси, проходящей через позвоночный столб.

После объяснения общих ошибок следует несколько раз повторить упражнение самостоятельно. В это время можно указать на ошибки отдельным занимающимся.

Затем усложняем исходное положение, согнув руки в локтях, локти выведены вперед и прижаты к туловищу, ладони внутрь. Повороты сопровождаем выпрямлением руки вперед. При повороте влево - правую руку вперед, вправо - левую. В конечном положении рука выпрямляется полностью, ладонью вниз.

Основное внимание следует обратить на сохранение вертикального положения туловища и перенос веса тела на противоположную удару , ногу. После указания общих ошибок занимающиеся выполняют упражнение самостоятельно.

Наступает необходимость объяснить положение кулака при ударе. Даем спортсменам самим убедиться в правильности сказанного вами. Для этого занимающиеся принимают исходное положение.. - левая рука согнута в локтевом суставе ладонью внутрь; правая - перед грудью, кисть сжата в кулак. Выполняют удары правой рукой по левой ладони «открытой» перчаткой и «завернутым» кулаком. Тоже, поменяв руки. Возвращаемся к выполнению предыдущего упражнения, но сжав кисти в кулак. Основное внимание обращаем на исходное положение кулака при ударе. И с этого момента употребляем термин «удар».

После нескольких самостоятельных повторений объясняем занимающимся , что в бою боксеры стоят друг против друга левым или правым боком, так как это наиболее удобное исходное положение для выполнения ударов и защит. Таким образом

начинаем обучение боевой стойке , предварительно выявив «левшей», задав вопрос: «Кто пишет левой рукой?» и т.п. Если таких боксеров будет несколько, то целесообразнее собрать их вместе на одном из флангов и объяснить, что они выполняют упражнение, как бы наоборот, вместо левой - правой и наоборот. Существует несколько вариантов по раздельного принятия боевой стойки. Вот один из них. Из исходного положения - ноги на ширине плеч , ступни параллельны, опора на всю ступню, выполняем на счет 1 - полшага левой ногой вперед; 2 - пол-оборота направо; 3 - левую руку сгибаем примерно под прямым углом; кулак на уровне головы, ладонью внутрь; 4 - правую под острым углом , локоть прижат к туловищу, кулак защищает голову справа. Голова смотрит вперед, слегка опущена. Не следует прижимать голову к левому плечу, что искривляет стойку, приводит к излишним напряжениям мышц, сковывает боксера. Стойку принимают несколько раз под общую команду тренера, затем самостоятельно.

После этого возвращаемся к выполнению прямых ударов левой, правой руками из исходного положения - боевая стойка. Целесообразнее начинать выполнять упражнение с удара правой, так как его легче прочувствовать занимающимся. Это связано с тем, что удар правой имеет большую амплитуду движения, чем удар левой, и его легче проконтролировать самостоятельно.

Затем переходим к выполнению ударов в двух шеренгах под общую команду тренера. Где первые номера будут выполнять удары из исходного положения - боевой стойки, а вторые - защиту подставкой правой ладони. Эта защита наиболее проста в исполнении и позволяет сохранить боевую стойку без её искривления. Предварительно занимающимся даются сведения о боевых дистанциях. Первая дистанция, с которой они знакомятся - средняя, когда удары выполняются на месте, а в последующем, при выполнении ударов с шагом вперед левой ногой - с дальней дистанции.

При выполнении данной защиты основными ошибками являются такие, как подставка ладони под удар не в конце, а в середине удара и отклонение назад. Эти ошибки находятся в прямой зависимости от силы удара, так как в основе их лежит защитный рефлекс дальше от раздражителя. Встречается и другая ошибка, которая целиком зависит от внимания занимающихся. Она состоит в том, что занимающийся спортсмен держит открытую ладонь не перед своей головой, а далеко в стороне,

второй же наносит удары в нее, вместо головы. Чтобы исключить сильные удары, необходимо дать упражнение в парах без перчаток. Поскольку начинающие плохо владеют чувством силы.

И последним упражнением можно ознакомить занимающихся с основами техники передвижения по рингу. Объяснить и показать технику приставных шагов, заострив внимание на том, что первый шаг делается ногой ближней к направлению движения, у левши правая у правши левая, затем подставляется вторая нога в исходное положения. Не следует долго выполнять это упражнение фиксируя отдельные фазы движения, а сразу переходить к целостному слитному способу выполнения: сначала двигаясь прямолинейно вперед - назад и влево - вправо, затем со сменой направления по сигналу тренера исходного положения - ноги в боевой стойке. Можно дать самостоятельное задание выполнять передвижение по квадрату: 2 - 3 шага влево, 2 - 3 вперед, 2 - 3 вправо и 2 -3 назад и так далее. Затем упражнения в парах, свободно двигаясь по залу друг против друга, где 1-ий номер произвольно меняет направление передвижения, а второй старается сохранить заданную дистанцию. Так как занимающимся трудно еще сохранять боевую стойку, то руки можно опустить. На этом основную часть первого занятия можно закончить. Следующее занятие, которое начнется через день, будет практически повторением данного занятия, для того чтобы вспомнить и закрепить прошлое занятие. И так будет на протяжении нескольких занятий, постепенно сокращая время на подготовительные упражнения и увеличивая на выполнение ударов и защит.

Упражнения основной части занятия выполняются в среднем темпе, без деления на раунды. Во время объяснения упражнения и встречающихся ошибок, занимающиеся отдыхают. Заключительная часть должна содержать более эмоциональные упражнения, в виде различных игр, с целью поднять общий эмоциональный фон занятий, способствовать развитию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, быстрота, развивать координацию движений. Казалось бы это противоречит тому, что в заключительной части необходимо привести организм занимающихся к состоянию, близкому к исходному, однако восстановительные процессы у детей протекают несколько быстрее, чем у взрослых, да и нагрузка основной части занятия незначительная. В подготовительной части занятия следует давать много упражнений в перекрестной координации, такие как: исходное положение - руки перед грудью,

ходьба выпадами с поворотами туловища, или на 1 - 2 - поворот, на 3 - наклон вперед, касаясь рукой пола, ноги не сгибать, то же , но заменив наклон махом ногой вперед, тоже упражнение двигаясь спиной вперед. Эти упражнения послужат основой для последующего обучения ударам под разноименную ногу, и улучшают координационную взаимосвязь рук и ног спортсменов.

1.5. Тактическая подготовка

Любое двигательное действие выполненное с различным проявлением физических качеств может быть направлено на решение множества тактических задач. Пример: передвижение по рингу (шаг вперед) – результат сокращение дистанции до противника, с какой целью?...атака, защита , подготовка контратаки, вызов на контратаку, отвлечение от настоящей атаки, агрессия и т.п.

Начинается основное обучение тактике тогда, когда начинаются условные и вольные бои, наиболее эффективное обучение позволяет работа с партнером в перчатках.

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

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

Педагогические наблюдения соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации показывает, что на соревнованиях высокого уровня на тактическое маневрирование (без нанесения ударов), различные перемещения (подходы, отходы и др.) боксеры затрачивают в первом раунде в среднем до 1-1,2 мин., то в последнем не более 30 с., а в среднем за всю встречу на этот компонент тактики боксеры затрачивают более 4-х минут, то есть больше 50% . Такая динамика по раундам объясняется тем, что в первом раунде противники ведут разведку, осторожно

боксеруют на дальней дистанции. По мере того, как боксеры получают информацию о возможностях друг друга, бой обостряется, увеличивается количество ударов, чаще ведется на средней и ближней дистанциях, где передвижения ограничены. Обострение боя приводит и к более частым нарушениям правил. Так суммарное время (по раундам), которое затрачивается рефери на различного рода остановки (замечания и прочие ритуалы, согласно правилам соревнований), в первом раунде составляет примерно 7с., во втором -14 с., в третьем -16-20с.

Этим же объясняется и снижение к концу боя эффективности ударов, выполняемых с дальней дистанции и возрастает эффективность ударов, выполняемых со средней и ближней дистанций.

На нанесение с дальней дистанции ударов, достигающих цели, боксеры затрачивают в первом раунде в среднем около 10 с, во втором -7 с, в третьем - 6 с., а всего за три раунда на нанесение с этой дистанции ударов достигающих цели, затрачивается 28-30с. Со средней дистанции - в первом раунде затрачивается около 7 с., во втором - 6 с., в третьем - 10-15 с., а за весь бой - 25-30с. В ближнем бою в первом раунде время нанесения ударов, достигающих цели, составляет 10 с., во втором— по 20 с., в третьем - 30с., а в среднем за встречу - около 1,2 минут.

Анализ соревновательной деятельности боксеров, позволил установить процентное соотношение атакующих и контратакующих ударов. Так больше всего боксеры наносят атакующих ударов (47%); затем предпочтение отдается встречным (28%) и ответным (25%) ударам. Приведенные факты свидетельствуют о широком применении боксерами активно-наступательной формы ведения боя с преимущественным использованием атакующих и встречных ударов.

Из всех защит чаще всего применяются защиты при помощи рук (49%). Чуть реже с помощью ног (33%) и значительно реже -туловища (18%). Поскольку защиты с помощью рук наиболее простые и самые быстрые, это способствует поддержанию высокого темпа и сохранению возможности атаки, в связи с чем становится понятным их широкое применение. Защиты при помощи туловища сложны в исполнении, это только называются «при помощи туловища», на самом деле в этих защитах участвуют и руки и ноги и туловище, и требуется высокий уровень мышечной координации.

Большую половину времени боя (до 60%) боксеры предпочитают находиться на

дальней дистанции, пребывание их на средней и ближней дистанциях составляет соответственно 28% и 15% времени всего поединка. Коэффициент эффективности атаки на средней дистанции достигает 0,25, несколько снижается на ближней дистанции - 0,23 и становится минимальным на дальней дистанции - 0,21.

Эффективность подготовительных действий у современных боксеров довольно высока (0,51), что намного превышает эффективность атаки (0,24). Это значит, что после подготовительных действий удары достигают цели в два с лишним раза чаще, чем без применения подготовительных действий.

Анализ манер ведения боя, позволяет утверждать, что около половины всех боксеров можно отнести к темповикам (50 - 52%), треть боксеров составляют универсалы, 16 - 18% к игровикам и только 6 - 9% к нокаутерам. Однако многих боксеров трудно причислить к какому-то одному из перечисленных типов. Примерно две трети боксеров умеют перестраивать тактику по ходу боя в случае необходимости. Например, тактику высокого темпа они меняют на тактику искусного обыгрывания или нокаута, атакующую форму боя - на контратакующую и т. п. Особенно это характерно для универсалов и игровиков. Нокаутеры и темповики перестраиваются гораздо реже.

Все вышеизложенное позволяет сделать заключение о том, что повышение уровня тактической подготовки боксеров - важный резерв в достижении наивысших спортивных результатов. Однако, по данным Ю. Б. Никифорова (1983), из чистого времени, затраченного на тренировку по совершенствованию тактического мастерства с учетом вольных боев и спаррингов, отводится лишь около 14% времени всей тренировки. При этом автор считает, что основной путь повышения уровня тактического мастерства состоит в целевом подходе к тренировке с учетом особенностей соревновательной деятельности. Этот подход заключается в направленном формировании и совершенствовании тактических действий с помощью упражнений, в которых моделируются соответствующие условия и ситуации, встречающиеся на соревнованиях.

Высказанное положение целиком относится и к теоретическим занятиям по тактике, которые должны быть направлены на повышение знаний спортсменов о целесообразности и особенностях применения тактических действий с учетом реальных задач и ситуаций, возникающих в соревновательном бою. Моделирование в

тренировке соревновательных условий легче всего осуществлять в упражнениях с партнером. Особенно удобными для этих целей являются условные бои. Задания боксерам должны быть конкретными, понятными и направленными на совершенствование определенного тактического действия с учетом реальных условий его выполнения на соревнованиях. Здесь особенно важным является соблюдение условий неопределенности в действиях обоих партнеров.

Учитывая особенности и тенденции в развитии современного бокса, работа по совершенствованию тактической подготовки боксеров должна идти в двух направлениях. Первое из них связано с совершенствованием тактики противодействия агрессивной и жесткой манере ведения боя, а также универсальной тактике, характеризующейся разнообразием применяемых технических приемов и частой их сменой.

Второе направление заключается в совершенствовании самих перечисленных способов ведения боя с учетом индивидуальных особенностей боксеров.

В зависимости от дистанции, на которой ведется поединок, можно выделить три основных тактических вида боя: бой на дальней, средней и ближней дистанциях.

В зависимости от применяемых средств ведения боя и характера поединка принято различать две основные формы: атакующую и контратакующую. При этом мы считаем, что ответная контратака является одним из частных случаев атакующих действий, выполненных после защитного действия, поэтому в дальнейшем под контратакующими действиями мы будем подразумевать встречные удары.

Отдельную (на наш взгляд - основную) форму ведения боя представляет комбинационный бой, включающий в себя сочетание и чередование боевых действий на различных дистанциях и в различных формах: атакующей и контратакующей.

Современный бой требует от спортсменов умения вести поединок разнообразно, подчас в течение раунда меняя свою манеру на более целесообразную в сложившейся ситуации. Поэтому, деление боксеров на различные группы, исходя из манеры ведения ими боя, носит условный характер и не всегда соответствует действительности. Это, в свою очередь, заставляет пересмотреть устоявшееся представление о том, как необходимо строить поединок с боксерами различных манер ведения боя.

Следуя укрепившемуся мнению о том, как надо вести бой с противниками,

придерживающимися того или иного стиля, российские боксеры часто не могут перестроить свою тактику по ходу поединка, когда этого требуют обстоятельства, что нередко приводит их к поражению. Происходит это во многом еще и потому, что тренеры и боксеры не имеют четкого представления о том, что является главным, а что второстепенным в тактике ведения боя.

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

Все эти компоненты боевых действий должны находиться в тесной взаимосвязи и взаимообусловленности. Выпадение одного из этих компонентов боевых действий значительно, а подчас и полностью снижает их эффективность.

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

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

Подготовительные действия с помощью рук создают возможность «запутать» противника и создать исходное положение для нанесения решительного удара.

Подготовительные действия с помощью туловища чаще всего используются для того, чтобы вывести противника из равновесия и воспользоваться созданным положением для проведения атаки или контратаки акцентированным ударом или серией ударов.

Основное действие осуществляется с помощью нескольких вариантов. При атаке боксер пользуется серией ударов или акцентированным одиночным ударом.

Контратакующие действия чаще всего осуществляются на первый или второй удар атакующего противника. Для этого боксер использует одиночные удары или серии ударов.

Одним из главных требований, предъявляемых к осуществлению основного действия,

является обязательное сочетание выполнения ударов с защитами. Если боксер пренебрегает защитами, то в момент атаки он может пропустить сильный встречный удар и проиграть бой нокаутом.

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

Основные требования, предъявляемые к различным тактическим действиям.

Атака, контратака. Известно, что эффект атаки или контратаки зависит от их неожиданности. В связи с этим, основным требованием, которое предъявляется к этим технико-тактическим действиям является их тщательная подготовка. Исходя из этого положения, мы считаем, что эффект атакующих или контратакующих действий определяется:

- 1) разнообразными подготовительными действиями, которые обеспечивают нанесение ударов из-за пределов оперативного поля восприятия.
- 2) нанесением серий ударов в голову, что затрудняет процессы зрительных восприятий и обеспечивает неожиданность ударов.
- 3) умелым и своевременным применением встречных ударов в момент атаки противника, когда он принимает неудобное исходное положение и встречный удар (скорость которого, а следовательно, и сила увеличиваются за счет суммирования скорости нанесения удара и скорости движения противника).
- 4) неожиданным ударом из нестандартного положения, когда противник не был готов к защите.

Защита. Условно защитные действия можно подразделить на активные и пассивные. К активным защитным действиям мы относим те, которые создают удобное исходное положение для последующей контратаки ответными ударами или сочетаются с нанесением встречных ударов. К ним можно отнести: уклоны, нырки, отбивы и

различные варианты их сочетания. Пассивные защиты обеспечивают боксеру возможность нейтрализовать неожиданную атаку противника, восстановить свои силы после пропущенного сильного удара, утомить противника и нанести ему неожиданный сильный удар или серию ударов. К пассивным защитам можно отнести: подставки, накладки, шаги назад, клинчи.

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

1.5.1. Обучение основам тактики бокса

Под тактикой бокса понимают искусство применения технических средств, с учетом индивидуальных психологических и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере ведения боя противниками. Иными словами, чем богаче у боксера технический арсенал, сильнее развиты физические качества, выше функциональная и волевая подготовка, эффективнее протекают психические процессы, тем больше средств для реализации различных тактических планов. Но есть и объективный фактор, а именно, на сколько противник позволит боксеру реализовать его тактические планы.

В упрощенном виде вся суть бокса сводится к тому, чтобы нанести противнику как можно больше ударов, а самому как можно меньше пропустить. Исходя из данного подхода, все технические действия можно разделить на основные (удары и защиты) и второстепенные (передвижения, стойки и т.п.). Но для того, чтобы нанести противнику удар, необходимо провести большую подготовительную работу, а именно, сократить дистанцию, раскрыть противника, скрыть свои истинные действия с помощью обманных действий, чтобы противник не успел выполнить защиту, контратаковать или встретить вас, нанести удар или несколько ударов и успешно завершить атаку не пропустив ударов противника и т.п.

И основные и второстепенные технические действия как по отдельности так и в комплексе применяются для решения различных тактических задач в ходе поединка.

Выделяют подготовительные, наступательные и оборонительные тактические действия. Подготовительные действия предшествуют непосредственно к атаке и обороне. К ним относят разведывательные, обманные и маневренные. Разведка необходима для выявления излюбленных комбинаций противника, дистанции его сильного удара, особенностей индивидуальной манеры ведения боя, физической подготовленности и т.д. Обман применяется для вызова противника на активные действия для выяснения его возможностей и отвлечения его от своих намерений. Выполняется при помощи финтов, в качестве которых может выступать любое движение или удар, если он применяется с целью обмана, чтобы ввести противника в заблуждение, отвлечь его внимание или усыпить его бдительность. Можно вводить в заблуждение переменной позиций, умышленным раскрытием, ложными шагами, взглядом и т.п. Обманные действия должны выполняться выразительно, правдоподобно, чтобы противник в них поверил. Маневрирование применяется для решения всех вышеперечисленных задач, осуществляется при помощи передвижений по рингу и заключается в изменении или сохранении дистанции до противника, канатов и углов ринга, изменении местоположения боксера относительно противника. Основная цель маневрирования состоит в ограничении свободы передвижений противнику, а самому не быть стесненным в этом отношении.

Наступательные действия решаются при помощи ударов, которые выполняются на дальней, средней и ближней дистанциях в атакующей и контратакующей формах. Атака и контратака могут применяться для захвата инициативы, для перехода на другую дистанцию, для вызова противника, для решительного удара, для создания удобного исходного положения для дальнейших действий для обмана противника и т.п.

Оборонительные действия применяются не только для того, чтобы избежать ударов противника, но и для того, чтобы изменить или сохранить дистанцию боя, раскрыть противника, отдохнуть или восстановиться после пропущенного удара, подготовить контратаку и т.п. Часто боксеры прибегают к такому тактическому приему, как сковывание противника, при этом ограничивают противнику возможность маневра,

теснят к канатам, прижимаются вплотную придерживая руками, лишая возможности наносить удары и заставляя тратить много лишних сил в пустую.

Перед выходом на ринг боксер планирует как он будет вести поединок. И этот план тем подробнее, чем большей информацией о противнике владеет боксер. При этом необходимо помнить, что противник знает об этом и может подготовить какую-либо неожиданность. Поэтому боксер должен быть готов к смене тактических планов.

1.5.2. Предпосылки овладения тактикой ведения боя.

Тактика ведения поединка - это, по существу, способ выстраивания собственного поведения в бою с учетом особенностей соперника, своих двигательных возможностей, правил соревнований и складывающихся обстоятельств, с целью достичь победы с минимальными физическими и психическими издержками. Важной стороной тактики является наличие у спортсмена плана ведения поединка и способности его практически реализовать в ходе соревнования. Обучение тактике ведения поединков следует начинать с овладения всеми перечисленными действиями. Причем, в основе любого действия лежат сформированные еще на начальном этапе навыки отвлечения соперника от хода поединка. При помощи них можно повысить успешность не только атаки, но и других действий (разведка, защита, восстановление сил, демонстрация активности, удержание преимущества и т.п.). Так что, уже на начальном этапе закладывают фундамент будущего технико-тактического мастерства. Боксёр при помощи перемещений, выведения из равновесия, угроз атаки, вызовов на атаку, сковывания и т.п., может, если требуют обстоятельства, провести разведку, нейтрализовать активность соперника, восстановить собственные силы или даже удержать преимущество. Причем, все это он должен делать настолько безупречно и убедительно, чтобы судьи не наказали его за нарушение правил, или пассивность. Пассивность считается ведением боя без нанесения ударов сопернику. Помимо совершенствования действий атаки и контратаки, тренер значительное время должен отводить формированию навыков разведки, демонстрации активности, восстановления сил, удержания преимущества и т.п. Следует помнить, что в соревнованиях спортсмен будет делать лишь только то, что оттачивал на тренировке, в учебно-тренировочных поединках с разными, сопротивляющимися в полную силу соперниками.

Тактика ведения поединка зависит не только от возможностей самого спортсмена, но ее, во многом, определяют особенности соперника. В большей мере это касается выбора дистанции соперника. Противнику следует навязывать ту, на которой он чувствует себя менее уверено. Правда это стоит применять только на соревнованиях, на тренировках лучше поступать наоборот, ставя себя в невыгодные и неудобные условия. Как говорят: «Тяжело в учении, легко в бою». Тактика ведения поединка не ограничивается кругом перечисленных вопросов. Она, прежде всего, связана с планированием собственных действий и умением эти планы выполнять на соревнованиях. В полной мере эта задача будет освещена при описании этапа реализации индивидуальных возможностей единоборцев. Здесь же, еще раз подчеркнем, что навязывать свою волю сопернику может лишь только тот спортсмен, который владеет разнообразными способами решения любых задач, возникающих в ходе соревновательного поединка, чему и следует его научить на этапе углубленного совершенствования.

Глава 2. Тренировка боксеров старших спортивных Разрядов.

2.1 Планирование спортивного совершенствования.

2.1.1. Периодизация спортивной тренировки в отдельном макроцикле.

Периодизация спортивной тренировки обусловлена тем, что достигнув определенных вершин (пика спортивной формы) в результате тренировочных воздействий, организм спортсмена не может долгое время работать на пределе своих возможностей, происходит снижение уровня работоспособности. По мнению ученых, количество таких пиков спортивной формы может быть у спортсмена максимум один-два раза в году. Поэтому задача тренера заключается в том, чтобы подвести спортсмена к пику спортивной формы именно тогда, когда по календарю у него главные, наиболее ответственные соревнования, к примеру Чемпионат Европы, Чемпионат Мира или Олимпийские Игры, вместе с тем, тенденция к постоянному расширению календаря соревнований, в числе которых много ответственных, распределенных более или менее равномерно в течение года, вызвало появление 2-3 и более макроциклов в году. Продолжительность макроцикла зависит от их количества в году. Так при сдвоенном макроцикле, их продолжительность шесть месяцев, строенном – четыре и т.п.

Периодизация тренировки в макроцикле. При существенной утрате спортивной формы, в первом макроцикле года, боксеру требуется около двух месяцев для приобретения первичной спортивной формы. Этот период называется подготовительным. Подготовительный период делится на два этапа: обще - и специально-подготовительный. Соотношение их продолжительности в значительной мере зависит от типа макроцикла (сдвоенный, строенный и т.п.) и квалификации спортсмена. Например при двухцикловом планировании первый макроцикл характеризуется продолжительным обще-подготовительным и относительно кратковременным специально-подготовительным этапами; во втором макроцикле соотношение противоположное. При подготовке спортсменов высокой квалификации планируется короткий обще-подготовительный этап и продолжительный специально-подготовительный; у менее квалифицированных спортсменов обратное соотношение. Основные задачи обще - подготовительного этапа: повышение уровня общей физической подготовленности, увеличение возможностей функциональных систем организма, развитие спортивно - технических и психических качеств. Упор делается на общеразвивающие и специально - подготовительные упражнения. Достаточно большой объем и небольшую интенсивность. Доля соревновательных упражнений низкая или отсутствует.

Тренировка на специально - подготовительном этапе направлена на непосредственное становление спортивной формы. Это достигается путем увеличения доли специально - подготовительных и соревновательных упражнений. Решаются задачи развития комплексных физических качеств, повышения специальной работоспособности, выработки соревновательной техники.

Основными задачами соревновательного периода тренировки являются: повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и возможно более полное его использование в соревнованиях. А именно, достижение пика спортивной формы к главным соревнованиям. Для чего необходимо сначала отразить в плане сетку календаря соревнований. Чтобы не «промахнуться», откладывать отрезки времени (мезоциклы) необходимо в обратном порядке. Так, непосредственно предшествовать соревнованиям должен мезоцикл, где решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства с партнером, а перед ним может быть мезоцикл по совершенствованию специальной физической и технической подготовке. Два этих

мезоцикла займут шесть недель. За полтора месяца до соревнований желательно поучаствовать в каких-либо второстепенных соревнованиях (если нет обязательных) Это необходимо спортсмену чтобы он не «застоялся» и для совершенствования своих навыков. Если по календарю ничего нет, то следует провести спарринги или матчевые встречи, не забывая после них вставить небольшой восстановительный микроцикл. Таким же образом планируются мезоциклы к другим предыдущим соревнованиям. Важно, чтобы главным соревнованиям предшествовали менее трудные, прикидочные соревнования. А при необходимости от ряда соревнований нужно отказаться (если есть такая возможность). Рано или поздно, в результате тренировочных и особенно соревновательных нагрузок накапливается утомление и спортсмену необходим отдых. Отдых и поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла - основные задачи переходного периода. Продолжительность переходного периода колеблется от 3 - 4 до 6 - 8 недель и зависит от продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности соревнований, системы планирования тренировки в течение года, индивидуальных способностей спортсмена. Тренировка в данном периоде характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Проводятся занятия комплексной направленности с применением средств активного отдыха и общеподготовительных упражнений.

2.1.2. Построение микро- и мезоциклов

Тренировочным микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного этапа подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3 - 4 до 10 дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни занимающихся. Микроциклы иной продолжительности обычно планируют в соревновательном периоде, что бывает связано с необходимостью смены режима деятельности, формирования специфического ритма работоспособности в соответствии с конкретными условиями предстоящих ответственных соревнований. Типы тренировочных микроциклов. Различают следующие типы микроциклов:

втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные. Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Они применяются на 1-м этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы.

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, моральной, волевой, специальной психической и интегральной подготовки. В силу этого ударные микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода. Широко применяются они и в соревновательном периоде.

Подводящие микроциклы. Содержание этих микроциклов может быть очень разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, на которые эти микроциклы направлены, особенностей его подготовки на заключительном этапе. В соответствии с содержанием подводящих микроциклов в них могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы полноценного восстановления и психологической настройки. Нередко подводящие микроциклы строятся в форме активного отдыха или на основе методов и средств, резко отличающихся по особенностям воздействия на организм и по режиму работы от собственно соревновательного упражнения. Восстановительными микроциклами обычно завершается серия ударных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха. Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, восстановительными процедурами,

а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях мероприятия, составляющие структуру этих микроциклов, направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности спортсмена.

2.2. Техническая подготовка

Спортивная техника в боксе и спорте вообще направлена на повышение эффективности движений при максимальных и около максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение быстроты, точности, выразительности движений в экстремальных условиях спортивной борьбы.

Цель и содержание процесса совершенствования спортсмена в технике в значительной степени индивидуальны и зависят от особенностей его характера, конкретных недостатков техники, уровня физической подготовленности и от тех задач, которые возникают перед каждым боксером в плане тактического роста.

Практика акцентирует внимание не следующих двух основных случаях:

- а) индивидуальная техника в своей основе соответствует современным представлениям и требованиям рациональной техники и в основном отвечает индивидуальным особенностям физической подготовки боксера;
- б) техника не в полной мере адекватна индивидуальным особенностям физической подготовки спортсмена и в тоже время содержит блок более или менее серьезных отклонений от рациональной структуры движений.

Приступая к рассмотрению методических приемов совершенствования в технике следует заметить, что сам процесс совершенствования в технике квалифицированных боксеров часто содержит элементы импровизации в овладении новым вариантом приема. Естественно, в данном случае используются такие общепринятые методы обучения, как целостный или по частям, а также правила применения физических упражнений для формирования двигательного навыка, вытекающие из дидактических принципов сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности, индивидуализации обучения, прочности.

2.3. Совершенствование физической подготовки.

Физическая подготовка в боксе - это процесс воспитания физических качеств и способностей, необходимых для ведения боксерского поединка. В теории бокса

условно принято выделять четыре основных физических качества: силу, выносливость, быстроту и ловкость. Но немало важную роль играет гибкость.

2.3.1. Методика развития быстроты

Быстрота - комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

При оценке проявлений быстроты различают:

1. Латентное время двигательной реакции;
2. Скорость одиночного движения;
3. Частоту движений.

Быстрота двигательной реакции оценивается латентным временем 0,14 - 0,26 сек. Различают простые и сложные реакции. Простая реакция - это ответ заранее известным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал например - известная защита в ответ на известный удар партнера. Время зрительно-моторной реакции у спортсменов колеблется от 0,10 сек до 0,25 сек. При воспитании быстроты простой реакции наиболее распространенный метод заключается в повторном, возможно более быстром, реагировании на внезапном появляющийся сигнал или на изменение окружающей среды.

Известны три типа простых реакций, в зависимости от того, на что сосредоточено внимание боксера.

Первый тип (сенсорный) - когда боксер сосредотачивает свое внимание на появлении сигнала (например - атака каким-либо ударом), он напряженно ждет его, мобилизовав все свое внимание, (в то время как двигательные центры его коры больших полушарий находятся в заторможенном состоянии). В этом случае спортсмен излишне скован, движения его вялы, и запаздывают в ответ на сигнал. Чаще всего это бывает в случаях, когда боксер, опасаясь, ждет сильного удара противника. В среднем у боксеров скрытый период сенсорного типа реакций равен 0,16 - 0,22 сек.

Второй тип реакции - моторный. В данном случае боксер сосредотачивает все свое внимание на подготовке начала движения. При этом двигательные центры коры головного мозга возбуждены и находятся в стартовом состоянии. Возбуждение доходит до двигательного участка коры больших полушарий мозга и встречают там

уже подготовленные нервные формулы ответного движения, и соответствующие двигательные импульсы мгновенно устремляются к органам движения. В результате этого исполнительный сигнал действия противника - сводится к простому «пусковому сигналу», на который срабатывает готовый ответ.

Особенности воспитания быстроты сложной реакции можно рассмотреть на примере двух типов: реакции на движущийся объект (РДО) и реакции выбора.

Реакция на движущийся объект имеет большое значение в боксе, так как цель (противник) все время находится в движении, меняет дистанцию и место положения, выполняет движения туловищем, удары, защиты. Развивается данный тип реакции в упражнениях с партнером, а также на таких боксерских снарядах, которые получают большие колебательные движения (пневматические груши, мячи на растяжках).

Реакция выбора связана с выбором нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения партнера. Например - противник может атаковать любым ударом, а боксер выбирает, в зависимости от этого. Нужную защиту или встречный удар.

Реакция предугадывания имеет в своей основе способность спортсмена к вероятностному прогнозированию действий противника. К примеру - на ближней и средней дистанциях требуется меньше времени для нанесения удара, чем для выполнения защиты. Поэтому внимание молодого боксера должно быть направлено на восприятие не самого действия, а подготавливающих его движений.

В качестве средств воспитания быстроты движений используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим требованиям:

-Техника должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельных скоростях;

-Они должны быть освоены занимающимися настолько хорошо, чтобы во время движения волевые усилия были направлены не способ, а на скорость выполнения;

-Их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Скоростные упражнения относятся к работе максимальной мощности, продолжительность которой не превышает - 10 - 15 сек.

Для воспитания частоты движения (количества движений в ед. времени) рекомендуется задавать темп выполнения упражнения голосом (проговаривая – «та-

та-та», «раз-два-три» и т.п.) чем спортсмен быстрее сможет проговорить, тем быстрее выполнит.

Быстрота в боксе проявляется при выполнении одиночных ударов в атаке и контратаке, выполнении защит, серий ударов, соединении ударов и защит, подготовительных и ложных действиях, передвижениях и перемещениях, переключениях от одних действий к другим.

2.3.2.Методика развития силы

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Принято выделять такие виды силовых способностей:

1. Собственно силовые (в статических и медленных режимах). В боксе это могут быть захваты противника в ближнем бою, освобождение от захватов, подставки рук под сильные удары противника, напряжение мышц брюшного пресса при ударах по туловищу, давление противника и т.п.

2. Скоростно-силовые способности. При воспитании способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений широко используют метод повторно-прогрессирующего упражнения. В данном случае максимальное силовое напряжение создается посредством перемещения какого-то неопредельного отягощения с наивысшей скоростью. Важную разновидность составляет "взрывная сила" - способность проявлять большие величины силы в наименьшее время (например - удар в боксе). Таким образом, силовые качества у боксеров тесно связаны с быстротой и выносливостью. Силовые качества зависят от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов происходящих в мышцах. Немалая роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением - силовые упражнения. В зависимости от природы сопротивления силовые упражнения делятся на две группы:

1. Упражнения внешнего сопротивления обычно используют:

- а) вес предметов;
- б) противодействие партнера;
- в) сопротивление упругих предметов;

г) сопротивление внешней среды;

Упражнения, отягощенные весом собственного тела.

Упражнения с тяжестями удобны своей универсальностью: с их помощью можно воздействовать как на самые мелкие, так и на самые крупные мышечные группы; эти упражнения легко дозировать.

Наряду с приведенной классификацией силовых упражнений нужно учитывать деление их по степени избирательности воздействия, а также по режиму функционирования мышц - статические и динамические, собственно силовые и скоростно-силовые, преодолевающие и уступающие. Одной из важнейших проблем при воспитании силовых способностей заключается в выборе величины сопротивления, оптимальном темпе выполнения упражнений, скорости.

Максимальное силовое напряжение может быть создано различными путями:

- 1.Преодолением непредельных отягощений с предельных числом повторений;
- 2.Предельным увеличением внешнего сопротивления;
- 3.Преодолением сопротивлений с предельной скоростью;

В первом направлении - использование непредельных отягощений с предельным числом повторений, работа выполняется "до отказа". Как в шутку говорят тренеры "такие упражнения спортсмен выполняет, сколько сможет и после этого еще три раза".

Величину отягощений (сопротивлений) можно дозировать по следующим критериям:

- в процентах к максимальному весу;
- по разности от максимального веса (например, на 10 кг меньше предельного веса);
- по числу возможных повторений в одном подходе вес, который можно поднять максимум 10 раз и т.п.).(Табл.6).

Таблица 6.

№ п/п	Обозначение (сопротивления)	веса	Число возможных повторений
1.	Предельный		1
2.	Околопредельный		2-3

3.	Большой	4-7
4.	Умеренно большой	8-12
5.	Средний	13-18
6.	Малый	19-25
7.	Очень малый	Свыше 25

«Работа до отказа» не выгодна в энергетическом отношении, кроме того приходится выполнять большую механическую работу, чем при повышенных отягощениях, чтобы получить такой же тренирующий эффект. Вместе с тем такая работа имеет и свои достоинства:

1. Большая степень энерготрат может быть полезной, если занятия проводятся с оздоровительной направленностью;
2. Упражнения с непредельными нагрузками дают большие возможности контролировать технику;
3. Позволяют избежать травм;

Существенно, наконец, что на первых порах эффективность воспитания силы почти не зависит от величины сопротивления, коль скоро эта величина превосходит определенный минимум (40% от максимума).

С увеличением продолжительности занятий преимущество максимальных отягощений сказывается все более четко. В тренировке высококвалифицированных спортсменов непредельные отягощения используются как дополнительные методы. Например: величина сопротивления устанавливается в пределах «большой» и «умеренно большой». По мере развития силы величина сопротивления соответственно изменяется, если ученик отжимается в упоре лежа с опорой о гимнастическую скамейку и его сила возрастает настолько, что он выполняет упражнение 10-12 раз, то упражнение нужно усложнить так, чтобы его можно было выполнить лишь 4-7 раз (скажем, делать сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу, затем тоже с опорой ногами о гимнастическую скамейку и т.п.).

Второе направление – использование предельных и околопредельных отягощений. Предельный тренировочный вес, это тот наибольший вес, который можно поднять без значительного эмоционального возбуждения (это вес обычно на 10-15 % меньше максимального).

2.3.2. Методика развития выносливости

Выносливостью называется способность противостоять утомлению и поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего боксерского поединка. Одним из критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способами. При прямом способе испытуемому предлагают вести бой в высоком темпе в течение всех пяти раундов. Для поддержания высокой плотности поединка партнеры боксируют по одному раунду (всякий раунд – «свежий» партнер). Но этот способ практически не всегда удобен. Для измерения выносливости в соревновательных условиях пользуются косвенными способами. Для этого производят расчет коэффициента выносливости:

Коэффициент выносливости = КЭБД за 3 раунд / КЭБД за весь бой

(Коэффициент эффективности боевых действий)

КЭБД = КЭА + КЭЗ

(Коэффициент эффективности атаки) КЭА = Кол-во уд-в достигших цели / Общее количество ударов.

(Коэффициент эффективности защиты) КЭЗ = Число парированных ударов / Общее кол-во ударов.

В процессе воспитания выносливости требуется решить ряд задач по всестороннему развитию функциональных свойств организма, определяющих общую выносливость и специальные виды выносливости. Решение этих задач невозможно без объемной, довольно однообразной и тяжелой работы, в процессе которой обязательно приходится продолжать упражнение, несмотря на наступившее утомление. В связи с этим возникают особые требования к волевым качествам занимающихся. Воспитание выносливости осуществляется в единстве с воспитанием трудолюбия, готовности переносить большие нагрузки и весьма тяжелые ощущения утомления. В бою боксер испытывает высокую эмоциональную нагрузку (особенно в длительных турнирах) ему приходится решать тактические задачи, все время фиксируя движения противника. Во время боя работают активно не менее 2/3 мышц, что вызывает большой расход энергии и предъявляет высокие требования к органам дыхания и кровообращения. О состоянии и возможности развития выносливости можно судить по таким

показателям: как минутный объем дыхания, максимальная легочная вентиляция, жизненная емкость легких, минутный и ударный объем сердца, частота сердечных сокращений, скорость кровотока, содержание гемоглобина в крови.

Основой выносливости у боксеров является хорошая общефизическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, т.к. чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц участвует в выполнении движения (М.И.Романенко, 1985).

На процесс утомления боксера влияют несколько факторов:

- 1) Интенсивность действий;
- 2) Частота их повторений;
- 3) Продолжительность действий;
- 4) Характер интервалов между ними;
- 5) Стил и манера ведения боя противником;
- 6) Действие свивающих факторов, в том числе и полученных ударов.

2.3.2. Методика развития ловкости

Ловкость – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений. В боксе ловкость проявляется в быстроте преобразования (перестройки) движений в соответствии с требованиями изменившихся условий поединка.

По мере углубления спортивной специализации ведущей линией методики воспитания координационных способностей становится введение фактора необычности при выполнении привычных действий, с тем, чтобы обеспечить возрастающие требования к координации движений.

Таблица 7.

№	Содержание методического приема (по Л.П.Матвееву, А.Д.Новикову)	Примеры
1.	Введение необычных исходных положений.	Ведение боя в разных стойках: высокая, низкая, лево-право-

		сторонняя. Ведение боя не в своей стойке.
2.	"Зеркальное" выполнение упражнений.	Ведение боя в разных стойках: высокая, низкая, лево-правосторонняя. Ведение боя не в своей стойке.
3.	Изменение скорости или темпа движений.	Выполнение боевых действий с различной скоростью и в разном темпе.
4.	Изменение пространственных границ в которых выполняется упражнение.	Проведение тренировки в зале и на открытом воздухе. Проведение спаррингов на уменьшенном (разделенном канатами) ринге. Спортивные игры на уменьшенной площадке
5.	Смена способов выполнения упражнения.	Выполнение ударов, защит, передвижений различными способами.
6.	Осложнение упражнений дополнительными движениями	Выполнение серий ударов: в прыжке, после прыжка с поворотом на 360°; после нескольких кувырков через голову; после серии поворотов и т., п.
7.	Изменение противодействия занимающихся в парных или групповых упражнениях.	Ведения боя с различными по стилю, (весу, росту и т.п. партнерами. Ведение боя с двумя партнерами; "стенка на стенку". Применение разных тактических комбинаций.
8.	Выполнение знакомых	Выполнение боевых действий в

	движений в неизвестных заранее сочетаниях.	различных сочетаниях, ранее неизвестных
9.	Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирования.	Жонглирование теннисным мячом: - ведение теннисного мяча об пол; - броски и ловля об стенку; - ловля теннисного мяча, отпущенного другой рукой и т.п.
10.	Варьирование тактических условий.	Ведения боя с различными спарринг партнерами.
11.	Введение дополнительных объектов действия и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий.	Бой с использованием партнерами "стенка на стенку"; игровые упражнения с увеличенным числом мячей; проведение тренировок при зрителях
12.	Направленное варьирование внешних отягощений.	Работа с молотками, гантелями, в перчатках различного веса, с утяжелителями, амортизаторами и т.п.
13.	Использование различных материально-технических и естественно-средовых условий занятий для расширения диапазона вариативности двигательных навыков.	Выполнение упражнений на различных снарядах (пневматических и насыпных грушах, мешках, чередование мест занятий)на свежем воздухе и в зале, на разных спортивных сооружениях)

Упражнения, направленные для развития ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных

ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости используют интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, а сами упражнения следует выполнять, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

Проявление ловкости во многом зависит от умения спортсмена расслаблять мышцы. Напряженность, скованность движений отрицательно сказывается на результате. Мышечная напряженность проявляется в трех формах: 1. повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя тоническая напряженность; 2. недостаточная скорость расслабления скоростная напряженность; 3. в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации координационная напряженность.

Для борьбы с тонической напряженностью применяют упражнения на расслабление в виде свободных движений конечностями и туловищем типа потряхиваний, свободных махов и т.п., упражнения на растягивание, плавание, массаж. Для увеличения скорости расслабления мышц используют упражнения, такие как: метание, броски и ловля набивных мячей, рывок и толчок штанги, сильные удары на снарядах.

Координационная напряженность постепенно преодолевается следующими путями:

1. Разъяснение необходимости выполнять движения на напряженнее, легко, свободно.
2. Применение специальных упражнений на расслабление: По И.В.Левицкой а) упражнения, в процессе выполнения которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному; б) упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетаются с напряжением других; в) упражнения, в которых требуется поддерживать движение по инерции расслабленной части тела за счет движения других частей; г) упражнения, по ходу которых занимающимся предлагают самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслаблять мышцы. При выполнении упражнений на расслабление напряжение мышц должно сочетаться со вдохом и задержкой дыхания, расслабление - с активным вдохом. Для того, чтобы движение было свободным, не напряженным рекомендуется при его выполнении петь, улыбаться, закрыть на мгновение глаза, следить за мимикой напряженность четко выражается в мимике. При выполнении движений нужно напрячь мышцы всего тела с задержкой дыхания, потом резко расслабится с форсированным выдохом и

немедленно начать движение. Полезно выполнять упражнение в состоянии утомления, т.к. утомление заставляет концентрировать усилия лишь в необходимые моменты.

Проявление ловкости обуславливается и способностью боксера поддерживать равновесие. Воспитывать способность к поддержанию равновесия можно двумя путями: первый путь - применение упражнений на равновесие. Второй - применение упражнений к прямолинейным и угловым ускорениями кувырки, спурты, прыжки с поворотом, уклоны и нырки с большой амплитудой и т.п. Во многом ловкость зависит от умений боксера оценивать расстояние до какого-нибудь предмета противника, канатов ринга и т.п.

2.3.5. Гибкость боксера.

Гибкостью называют способность выполнять движения с большой амплитудой. Несмотря на то, что в боксерской деятельности амплитуда движений относительно небольшая по сравнению с другими видами (например, гимнастикой или легкой атлетикой), в систему физической подготовки боксеров упражнения на гибкость следует вводить, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Гибкость способствует и быстроте сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения нырков, уклонов, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро разогревают мышцы и подготавливают их к основной работе. Поэтому в разминку боксеров следует включать и упражнения на гибкость.

Гибкость улучшается с возрастом, достигая наибольшего развития к 15 годам, после чего некоторое время удерживается на одном уровне, а затем постепенно снижается.

Глава 3. Психологическая подготовка единоборцев на примере известных профессиональных боксеров.

История бокса знает массу примеров, когда талантливый боксёр, добившись определённого успеха и завоевав звание претендента на чемпионский титул, вдруг

начинает вести себя в ринге как новичок. Будто бы не было многочасовых изнурительных тренировок и месяцев серьёзной подготовки. Ещё вчера спортсмен чувствовал себя прекрасно, а сегодня ничего не получается. Причина такого поведения кроется в специальной подготовке - психологической. Сегодня спорт предъявляет намного более высокие требования к организму спортсмена, чем даже в недалёком прошлом. В совокупности с этим неминуемо увеличивается требование к психике спортсмена. Переоценить психологическую подготовку конкретно в единоборствах, кажется, вообще невозможно.

Часто бывает так, что именно состояние психологической подготовленности играет решающую роль в исходе боя, выводя именно эту подготовку на первый план. Если боксёр не готов морально, то ему практически невозможно использовать весь свой потенциал в ринге. При этом не стоит забывать, что боксёр в ринге не один – соперник видит всё. Когда боксёр психически не готов к бою, соперник это замечает очень быстро и обретает уверенность в своих действиях, что становится вдвойне опасно для первого. Когда же боец готов психически и настроен на победу, то даже успешные действия соперника не могут сбить его с намеченного плана. Такой единоборец, пропустив удар, не растеряется и не попятится назад, отдавая бой – он останется максимально сосредоточенным и будет использовать весь свой потенциал и навыки.

Спортивные психологи делят психологическую подготовку в боксе на два этапа, тесно связанных между собой, но имеющих свои особенности. Это этап общей психологической подготовки и этап психологической подготовки к соревнованиям. Первый этап направлен на формирование необходимых свойств личности для успешного выполнения боксёрских задач. Второй этап подготавливает боксёра к решению задач в конкретном предстоящем соревновании, и делится на ряд составляющих:

- осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;
- изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою; приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Следовательно, сущность психологической подготовки спортсмена сводится к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач [3].

Настоящий спортсмен ищет страх, чтобы его подавить, усталость – чтобы ее побороть, препятствие – чтобы его преодолеть.

(Пьер де Кубертен)

История современного бокса хранит огромное количество примеров, когда не являясь самым быстрым, сильным, смышленным, боксёр становился лучшим, обладая железной волей, незаурядным терпением и храбростью. Сегодня на международном ринге такая конкуренция, что о хорошей физической, тактической и технической форме говорят как о само собой разумеющемся. Психологическая подготовка в данном случае является фундаментом всего. Хорошо, упорно и много тренируется большинство боксёров, но первое место только одно и занимает его тот, кто смог наиболее рационально распорядиться своей тренированностью, подчинить себе эмоции, волнение, страх, а это невозможно без психологической подготовки.

Кас Д'Амато (рис. 1) считается одним из ведущих тренеров XX века. Именно он дал миру бокса железного Майка Тайсона, для которого стал приёмным отцом и забрал молодое дарование с улицы, направив его нечеловеческую энергию и силу в боксёрский ринг. Известен факт, что к Касу Д'Амато приходил за помощью сам величайший Мохаммед Али (Кассиус Клей), который считается непревзойдённым

мастером психологической войны. Сам Д'Амато строил психологическую подготовку на балансировании между необходимым и допустимым страхом.

" Герой и трус чувствуют одно и то же. Разница в том, что они при этом делают " – говорил Кас Д'Амато. Он считал, что от страха ни в коем случае нельзя полностью избавляться, так как он выполняет важнейшую охранительную функцию [4].

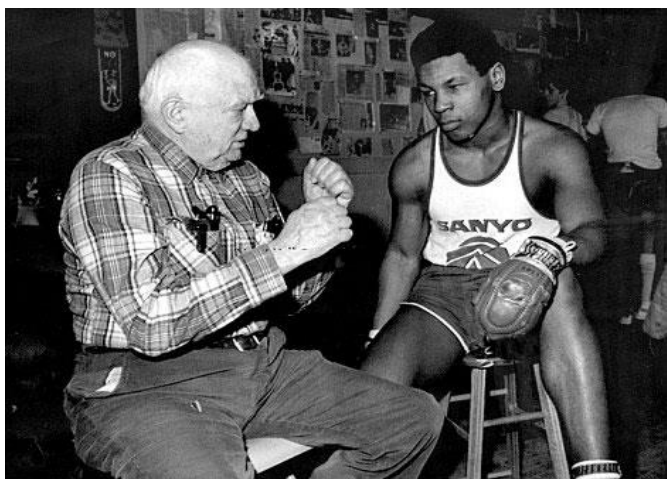


Рис. 1. Кас Д'Амато и молодой Майк Тайсон.

Страх - эмоция, переживание, возникающее при угрозе как биологическому, так и социальному благополучию человека. Не имеет значения, насколько реальна сама угроза. Она может быть мнимой. Главное, чтобы тот, кто боится, воспринимал ее как настоящую. Но под воздействием страха люди ведёт себя по разному. Дело в том, что каждый человек уникален, а значит, каждый под воздействием страха испытывает различные эмоции. Большинство людей под воздействием страха испытывают отрицательные эмоции. Для того чтобы страх породил положительные эмоции, им нужно научиться управлять. Это то немного, чем занимается психологическая подготовка. Вот что по этому поводу говорил КасД'Амато: «Бокс – это спорт самоконтроля. Ты должен понимать природу страха. Чтобы можно было им управлять. Страх – это огонь. Ты должен заставить его работать на себя: он согреет тебя в холод, ты можешь приготовить на нем еду, когда голоден, он осветит тебе дорогу в темноте и выделит энергию. Но если ты выпустишь его из-под контроля, он может поранить, даже убить тебя... Страх – друг исключительных людей».

Боксер, испытывающий страх, в зависимости от своей эмоциональности, величины опасности и психического состояния может убежать и «искать пятый угол», беспричинно падать на пол, жаться к канатам, закрываться руками и зажмуриваться, прятаться за рефери, кричать, призывая на помощь, или даже спрыгивать с ринга. И так могут себя вести не только боксеры-новички.

На Олимпийских играх 1952 года в Хельсинки будущий абсолютный чемпион мира среди профессионалов 1959–1960 годов Ингемар Юханссон пережил грандиозный позор. В финальном бою шведский тяжеловес до такой степени испугался своего противника Эда Сандерса, что принялся бегать от него по всему рингу. Во втором раунде Юханссон был дисквалифицирован за нежелание вести бой [1].

В 2000 году Анджей Голота (рис. 2) встречается с Майком Тайсоном. В перерыве между вторым и третьим раундами он подошел к рефери и заявил: «Я больше не дерусь». После этого он вышел из ринга и направился к выходу. Люди, заплатившие за билеты на этот матч от \$75 до 2500, забросали бегущего Голоту всем, что попало под руку. Голота не первый раз так поступал, психологически он был очень слабо подкован, хотя считался одним из самых перспективных тяжеловесов и с остальных сторон подготовки говорить не приходится.



Рис. 2. Анджей Голота

Сонни Листон, выступающий на профессиональном ринге в с 53 до 70 годы XX века, отличался своим умением подавлять волю противников ещё до первого гонга. Когда Листон стал чемпионом, эксперты пророчили ему ближайшие лет 10 править в тяжёлом весе. Сонни вселял ужас в сердца людей. Даже был проведён опрос, относительно роста Листона. Многие посчитали, что его роста больше двух метров, хотя на самом деле рост был 186 см. У страха глаза велики.



Рис. 3. Сонни Листон

Вот что пишет о Листоне Александр Гедальевич Беленький, российский телекомментатор и спортивный журналист, специализирующийся на боксе: «Листон смотрел на боксера в другом углу мрачным, немигающим взглядом палача, который любит свою работу. Никакого садизма – просто до предела сконцентрированная агрессия. Многие соперники Листона вспоминали, что выражение его лица перед боем и по ходу него никогда не менялось. Это была своеобразная маска, только надета она была не на лицо, а непосредственно на череп» [1].

Сонни Листон считался непобедимым боксером в своё время. Он ломал соперников ещё до боя и никто и предположить не мог, что его самого можно психологически подавить. Нашёлся такой человек. Перед боем с Кассиусом Клеем

ставки были 7 к 1 в пользу Листона. Однако, деморализованный Сонни не выходит на седьмой раунд, ему нечего противопоставить сопернику. Кассиус Клей становится самым молодым чемпионом мира в тяжёлом весе, ему тогда было 22 года. Вскоре после этого боя Клей принимает ислам и получает имя, которое жирными буквами вписано в историю мирового бокса - Мохаммед Али. Мало кто знает как Кассиусу удалось выиграть у страшного чемпиона. Клей рассудил так: если Листона не может испугать ни один нормальный человек, то как насчет ненормального? Как насчет сумасшедшего? И он начал повсюду преследовать своего противника, устраивая совершенно отвратительные истерики и спектакли, да так, что не только Листон, но и вся общественность стала сомневаться в «нормальности» Кассиуса. Так или иначе, но уверенность Сонни Листона в своих силах пошатнулась. В матче-реванше 1965 года Али нокаутировал Листона встречным правым кроссом уже в первом раунде (рис. 7).



Рис. 7 Мохаммед Али и Сонни Листон.

Листон оставался на полу 18 секунд. После боя он не отрицал, что пропустил удар, но говорил о том, что мог бы подняться вовремя. По словам Листона, он боялся начать вставать, опасаясь, что этим воспользуется Али и нанесет удар: «Можно предположить, как поведет себя нормальный человек, а предвидеть, что сделает псих, невозможно, а он – псих». Сонни понял, что ему не победить и на этот раз. А вести бой, в котором заведомо нет шансов на победу, такие надломленные люди не умеют [1].

Это, наверное, наиболее яркий пример победы психологической подготовки одного бойца над психологической подготовкой другого.

В конце 80-х, начале 90-х годов в тяжёлом весе профессионального бокса ужас в сердца лучших боксёров мира вселял Майк Тайсон. Он не давал ни единого шанса соперникам, сметая одного за другим как ураган. Дошло до того, что в общественности обсуждали не победу над Майком, а сколько в ринге продержится очередной претендент, а ведь речь шла в сильнейших боксёрах мира. Так думать были весомые основания – Майк психологически подавлял своих соперников до боя.

Чаше, чем паникующие в ринге, встречается другой тип боксёров – те, кто смог подчинить себе свой страх, сделать его другом. Джордж Формен признавался, что очень боялся Джо Фрейзера перед боем, но в ринге на это не было ни намёка. Формен победил нокаутом уже во втором раунде, а в матче-реванше подтвердил свой успех. Очевидцы говорят, что у Мохаммеда Али перед боем с Джорджем Форменом в глазах и по лицу читался страх и ужас. В бою же Али не отошёл от плана и выполнил всё как и предсказывал до боя. Али - величайший психолог ринга. В этом бою он одержал блестящую тактическую победу.



Рис. 4 Мухаммед Али - Джордж Форман

В середине 90-х годов был снят документальный фильм о Майке Тайсоне. Помимо всего прочего в фильме присутствуют кадры, как Майк откровенно рыдает на

груди у тренера перед выходом на ринг, но спустя всего несколько минут ураганом сносит с ринга соперника.



Рис. 5. Майк Тайсон.

Бастер Дуглас (рис. 6) был первым боксёром, побившим Майка Тайсона. Его никто не воспринимал всерьёз, кроме того за 23 дня до боя умирает мама Бастера, которую он очень любил. Перед самым поединком в больницу с серьёзным заболеванием попадает жена Дугласа, причём врачи не уверены выживет ли она. Его все считали очередной жертвой, а он сделал невозможное - он просто не испугался Майка, как остальные его соперники. Удары Тайсона были для Дугласа лёгкими по сравнению с ударами судьбы и он выиграл.



Рис. 6. Бастер Дуглас нокаутирует Майка Тайсона.

Для современного боксера определяющими могут быть понятия чести, гордости, самоуважения, любви и долга перед семьей и родиной. Человек, победивший в себе страх перед смертью, конечно же, может быть храбрым не только на ринге, но и в любой критической ситуации. Знаменитый русский боксер Николай Королев прошел

Великую Отечественную. Вот что он рассказывает об одном из своих военных эпизодов.



Рис. 8. Николай Королёв

«Командира от взрыва мины контузило. Я взвалил его на закорки и понес по глубокому снегу на нашу базу в лес. А это километра три было. И как-то не рассчитал – не туда пошел. Наткнулись на фашистский блиндаж. Обойти было нельзя. Опустил я командира на снег за кустарником, поднял руки и пошел к часовому. Тот сначала перепугался бородатого партизана, но когда снял у меня с плеча автомат – осмелел. Повел в блиндаж. А там было пятеро фрицев. Положил часовой автомат на стол, что-то сказал и вышел. Немцы стали по радию докладывать, что им в плен сдался русский партизан. В этот момент бурной радости я их всех “отключил”. Главное – нужно было “вырубить” здоровяка в каске. Попасть точно в подбородок, а то можно руку сломать о каску. В общем, пока они падали, я схватил автомат и – за дверь. Но две “лимонки” на прощание бросил. Пулю – в часового. Вот так очистил путь. Рисковал, конечно, в блиндаже могли просто пристрелить меня, но какая-то лихость во мне была. Очень верил в себя» [1].

Из приведённых выше примеров отчётливо видно насколько важна психологическая подготовка в единоборствах, особенно в боксе. Кроме того, на примере Николая Королёва, видно как приобретённый в ринге опыт был применён в военное время, что спасло не один десяток жизней. Психологически устойчивый

человек, способный управлять своими эмоциями, а не подчиняться им, всегда и везде в любой трудной ситуации способен мыслить быстро и чётко, принимать наиболее рациональные решения в экстремальных условиях, которые поджидают каждого на протяжении всей жизни.

Глава 4. Правила соревнований по боксу.

Бокс - вид спорта, где два спортсмена одной весовой категории на специальном ринге проводят между собой поединок.

Правила соревнований по боксу очень ограничивают действия спортсменов в ринге. Удары боксерам разрешено наносить только кулаками в специальных перчатках которые должны быть одного размера. Размер перчаток измеряется в унциях. Бойцам могут наносить удары оппоненту только в переднюю и боковую часть головы и в туловище, за исключением спины и не ниже пояса. В боксе запрещены удары открытой печаткой, ногами, локтями, а так же захваты, толчки, подножки и броски. Спортсменом в ринге запрещается разговаривать. В ринге вместе с боксёрами находится судья (рефери), который строго следит за тем, чтобы соперники не нарушали правила, в его полномочия входят возможность снимать с соперников очки за нарушение правил или даже дисквалифицировать бойца за грубые нарушения правил, он может остановить бой, если видит, что один из соперников не может продолжать бой. Рядом с рингом сидят судьи, которые ведут счет очков бойцам. Победителям боя становится, тот боксёр, который набрал больше очков по подсчётам судей или одержал досрочную победу нокаутом. Нокаут в боксе происходит в тех случаях, если после удара соперника боксёр теряет равновесие, падает или не может оказывать сопротивление оппоненту и не может принять боевую стойку до тех пор, пока рефери не досчитает до десяти. Начало счета следует сразу после такого удара. Судья в ринге и сам может остановить бой если видит что один из бойцов не может продолжать боксировать, секунданты этого спортсмена могут выкинуть белое полотенце на ринг и остановить поединок или он сам может отказаться от продолжения боя. В таком случае это будет технический нокаут. В отдельных поединках этот вид нокаута может произойти и после того как один из соперников в одном раунде три раза окажется в нокдауне. Нокдаун в боксе – это ситуация в бою, при которой судья вынужден отсчитывать

одному из спортсменов до десяти. Боец может попасть в неё в случае падения от сильного удара или потери боевой стойки из-за сильного пропущенного удара. Важнейшим условием проведения поединков является тот факт, что соперники должны находиться в одной весовой категории и подходить по возрастной классификаций. Допуск боксёров на ринг происходит утром, когда они проходят медицинский осмотр и взвешивание в указанное время. Бокс, как вид спорта делится на любительский и профессиональный. Любительский бокс является олимпийским видом спорта. Даже участие на Олимпийских играх это самое высокое достижение для многих спортсменов которые занимаются любительским спортом, не говоря о медали.

4.1. Боксеры.

1. Обязанности. Боксер обязан:

1.1. Знать и выполнять правила соревнований.

1.2. Каждые 6 месяцев во врачебно-физкультурном диспансере проходить диспансеризацию в требуемом объеме. За три дня до выезда на соревнования получить допуск у врача ВФД. Отметки об этом делаются в «Спортивной книжке боксера».

1.3. Иметь «Спортивную книжку боксера», оформленный в соответствии с требованиями, которая сдается в секретариат на первом официальном взвешивании.

1.4. В первый день соревнований, а затем в дни, когда он боксирует по регламенту пройти официальное взвешивание.

1.5. Перед взвешиванием получить допуск у врача соревнований.

1.6. Перед взвешиванием быть чисто выбритым; борода и усы не разрешаются. Во время боя запрещен так же пирсинг на лице и/или теле. Женщины – боксеры обязаны подписать декларацию или представить справку об отсутствии беременности на данный момент. Девушки до 18 лет должны представить декларацию с её подписью и подписью одного из родителя или опекуна.

1.7. Выступать в красном или синем шлеме, красной или синей майке и трусах, в зависимости от цвета их угла. На трусах должен быть эластичный пояс контрастной

расцветки шириной 6 - 10 см. Форма должна быть опрятной и хорошо подогнанной. На шлемах и майках запрещено использовать фиксирующие ленты, лейкопластыри.

1.8. Женщины-боксеры обязаны носить в зависимости от цвета угла ринга майку синего или красного цвета, трусы (шорты) или юбку (по выбору) не выше 2/3 бедра и не ниже колена, футболку с коротким рукавом под защитным жилетом, плотно подогнанный бюстгальтер, не влияющий на способность боксировать. Сетки для волос, резинки или прочие вспомогательные элементы могут использоваться для крепления волос под шлемом. Запрещаются заколки или любые детали из металла, пластмассы, дерева или любого другого твердого материала.

1.9. Во время поединка пользоваться услугами трех секундантов.

1.10. На соревнованиях, на которых это предусмотрено регламентом, за два боя до выхода на ринг явиться в комнату для бинтования и в присутствии судей при участниках забинтовать кисти рук и надеть перчатки для боя.

1.11. По сигналу судьи-хронометриста/оператора гонга начинать бой, по команде рефери "Стоп" - прекращать бой, по команде "Бокс" - возобновлять его. По команде "Брэк" - сделать шаг назад, после чего продолжить бой, не дожидаясь других команд.

1.12. В том случае, когда рефери открывает счет сопернику, отойти в дальний нейтральный угол и находиться там, стоя лицом внутрь ринга, до следующей команды.

1.13. Во время перерыва между раундами находиться в своем углу лицом внутрь ринга.

1.14. Быть корректным по отношению к противнику и рефери.

1.15. Выполнять команды и указания рефери.

1.16. Во время ведения поединка не разговаривать, за исключением случая заявления об отказе от продолжения боя.

1.17. Перед началом поединка и после объявления результата обменяться с противником рукопожатием в знак честного и дружеского соперничества. В любое другое время на протяжении поединка рукопожатия запрещены.

Примечание: В случае невыполнения любого из вышеуказанных пунктов боксер может получить замечание, быть предупрежден, либо дисквалифицирован.

2. Права. Боксер имеет право:

2.1. В любое время обратиться в судейскую коллегию через руководителя, тренера или капитана команды, а в перерывах между раундами - через секундантов.

2.2. Отказаться от боя на любой его стадии.

4.2. Классификация боксеров.

Возрастная Классификация.

1. Боксеры (мужчины и женщины) в возрасте 19-40 лет подпадают под категорию «элитные боксеры»

2. Боксеры (юноши и девушки) в возрасте 17-18 лет подпадают под категорию «молодые боксеры»

3. Боксеры (юноши и девушки) в возрасте 15-16 лет подпадают под категорию «юниоры»

4. Возраст боксеров определяется по году их рождения

5. Все соревнования, связанные со школьниками и другими более молодыми возрастными группами, организуются только на уровне Национальных федераций и конфедераций. Возраст боксеров этой категории – до 14 лет. Разница в возрасте боксеров, участвующих в этих соревнованиях, не должна быть более 2 лет.

4.3. Весовые категории: 1. Мужская элита и мужская молодежь, 10 (десять) весовых категорий: 46-49 кг, 52 кг, 56 кг, 60 кг, 64 кг, 69 кг, 75 кг, 81 кг, 91 кг, 91 кг +
2. Женская элита и женская молодежь, 10 (десять) весовых категорий: 45-48 кг, 51 кг, 54 кг, 57 кг, 60 кг, 64 кг, 69 кг, 75 кг, 81 кг и 81 кг +
3. На Олимпийских играх для женской элиты установлены 3 (три) весовые категории: 48-51 кг, 57-60 кг, 69-75 кг
4. Юниоры (юноши и девушки), 13 весовых категорий: 44-46 кг, 48 кг, 50 кг, 52 кг, 54 кг, 57 кг, 60 кг, 63 кг, 66 кг, 70 кг, 75 кг, 80 кг и 80 кг +.

4.4. Технический

Делегат(Супервайзер)

На всех официальных всероссийских соревнованиях общероссийской спортивной федерацией по виду спорта «бокс» (далее - ОСФ) назначается Технический делегат (далее - Супервайзер), который несет полную ответственность за организацию и проведение соревнований. На чемпионатах и первенствах России, федеральных округов, городов Москвы и Санкт – Петербурга. ТД (Супервайзер) должен иметь

международную судейскую категорию, на остальных – не ниже всероссийской категории. ТД (Супервайзер) прибывает на место проведения соревнований не позднее, чем за 48 часов до начала технического совещания. Если назначен заместитель ТД (Супервайзера) он (она) оказывает помощь ТД (Супервайзеру) и выполняет все его инструкции.

1.1. Обязанности. ТД (Супервайзер) обязан вместе с заместителем Главного судьи соревнований от принимающей стороны изучить следующие аспекты: структуру и транспортное планирование; размещение, аккредитацию, материалы соревнований, месторасположение тренировочных объектов, место проведения соревнований, ринг, рабочую зону вокруг ринга, безопасность, счетную систему и табло, места для судей и рефери с необходимым комфортом, комнату для совещаний, комнату секретариата с компьютером, принтером и доступом в сеть интернета, вход для рефери/судей и официальных лиц, вход для зрителей, раздевалки, местоположение помещений для разминки, местоположение комнаты для снаряжения, местоположение комнаты для проведения тестов на допинг, наличие бригады скорой помощи, местоположение и обстановка помещений для взвешивания и медицинского осмотра, убедиться в наличии акта о пригодности сооружения для проведения спортивно-зрелищных мероприятий.

1.1.2. В день приезда совместно с Главным судьей и заместителем Главного судьи соревнований от принимающей стороны провести организационное техническое совещание с представителями команд и довести до их сведения информацию: о месте и времени взвешивания и медицинского осмотра; перечне документов, необходимых для предъявления при взвешивании и медицинском осмотре; о месте и времени официальной жеребьевки; объяснения системы посева; о графике соревнований. Далее напомнить о следующих важных правилах: о не применении красной капы; линии пояса отличного от майки и трусов; о том, что боксеры на взвешивании должны быть чисто выбритыми и без усов (мужчины); о декларации боксера-женщины, которая подается при взвешивании; о количестве раундов; о максимальном количестве нокдаунов; о защитном шлеме, который необходимо надеть после выхода на ринг; о материалах по соревнованиям; об официальных лицах, которые будут работать на соревнованиях и их функциях. В дальнейшем совместно с Главным судьей соревнований проводит ежедневные совещания по окончании вечерней программы соревнований, в том числе на которых производится разбор поданных протестов.

1.1.2.1. После проведения технического совещания с представителями команд ТД (Супервайзер) совместно с Главным судьей должен провести совещание с боковыми судьями, рефери и судейско – вспомогательным персоналом и довести до их сведения информацию: о графике работы транспорта, совещаниях, соревнованиях; предоставляет стикеры рабочей зоны вокруг ринга в качестве удостоверения личности, если это необходимо; информирует судейско – вспомогательный персонал о расписании ежедневного взвешивания боксеров. ТД (Супервайзер) проверяет

прибытие судей и рефери и информирует их о медицинском освидетельствовании, проводимом после медицинского осмотра боксеров, а также Заместителя Главного судьи по медицинскому обеспечению об организации и проведении данного освидетельствования. ТД (Супервайзер) назначает: специалиста, оценивающего работу рефери; специалиста, оценивающего работу боковых судей; судей, выводящих рефери и боковых судей; судей при участниках.

1.1.3. Взвешивание и медицинский осмотр (общие и ежедневные).

ТД (Супервайзер) прибывает не позднее, чем за 30 минут до начала взвешивания; проверяет, чтобы показания контрольных весов совпадали с показаниями официальных весов; совместно с Заместителем главного судьи от проводящей организации организует очередь боксеров; распространяет перечень боксеров, разделенных по весовым категориям, среди врачей и официальных лиц в целях проверки документов и контроля взвешивания; санкционирует начало взвешивания и медицинского осмотра; потенциально санкционирует начало взвешивания и медицинского осмотра ранее запланированного времени, но всегда соблюдает запланированное время их завершения; гарантирует, что взвешивание боксеров-женщин выполняется официальными лицами того же пола и в специально предназначенном месте; находится на месте взвешивания и контролирует работу мандатной комиссии и врачей; по окончании взвешивания собирает бланки, подписанные официальными лицами, ответственными за каждую весовую категорию; доставляет «Спортивные книжки боксеров» Главному секретарю соревнований, который несет за них ответственность; после медицинского освидетельствования рефери/судей собирает их зачетные книжки у врачей.

1.1.4. ТД (Супервайзер) совместно с заместителем Главного судьи соревнований от принимающей стороны проводит работу по осуществлению культурной программы среди участников соревнований, повышению охвата зрителей на месте проведения соревнований и телевизионной аудитории.

1.1.5. Официальная жеребьевка.

После получения протоколов общего взвешивания ТД (Супервайзер), по возможности, планирует сессии максимальной продолжительностью не более 3 часов каждая; проводит официальную жеребьевку для всех весовых категорий и информирует о программе первого дня соревнований; гарантирует, что после официальной жеребьевки представители каждой команды получают результаты с ежедневным графиком.

1.1.6. Перед соревнованиями.

1.1.6.1. ТД (Супервайзер) прибывает на место проведения соревнований не позднее, чем за 2 часа до начала первого боя; проверяет наличие следующих предметов: перчатки, защитные шлемы, бандажы, бланки результатов, бланки оценки рефери/судей, трафареты для объявления результатов (красный, белый и синий), судейские записки, свисток, ручки, волонтеров около ринга, воду, сушилки для ринга, запасные перчатки и защитные шлемы на столе судейской коллегии; проверяет рабочую зону вокруг ринга и местоположение всех технических официальных лиц;

проверяет звук; хронометр, компьютеры, принтеры; проверяет, что все обновления СЭА системы подсчета очков загружены и установлены, как минимум, за двадцать четыре часа до начала первого боя, и полностью функциональны, как минимум, за два часа до начала соревнований.

1.1.6.2. По вопросам анализа и оценки работы судей_ТД (Супервайзер) должен провести совещание с Главным судьей и специалистами, оценивающими работу рефери и боковых судей; дисквалифицировать по предложению Главного судьи на временной или постоянной основе рефери или судью, если стало очевидно, что это лицо не выполняет свои обязанности; по необходимости провести совещание с судьями и рефери для оценки и улучшения их работы; обеспечить присутствие всех официальных лиц на местах не позднее, чем за 15 минут до начала первого боя; утвердить назначение, представленное Главным судьей, рефери и судей для первого боя за пять минут до его начала;

1.1.7. Во время соревнований.

ТД (Супервайзер) должен получать результаты каждого боя, поддерживать дисциплину и порядок в рабочей зоне ринга; следит за тем, чтобы фотографы и операторы не мешали работе судей; обеспечивать контакт с заместителем Главного судьи соревнований от принимающей стороны, в случае необходимости; управлять СЭА системы подсчета очков; проверять и подписывать бланки назначения рефери и судей по каждому бою, которые передает ему Первый заместитель Главного судьи. При судействе на электронной аппаратуре, в случае её выхода из строя, ТД (Супервайзер) должен остановить бой и дать указание боковым судьям перейти на судейство по судейским запискам.

1.1.7.1. ТД (Супервайзер) проверяет, чтобы боковые судьи и рефери находились на своих местах до выхода боксеров на ринг в соответствии с документами по жеребьевке рефери и судей, а также правильность заполнения на компьютере кодов боксеров, рефери и судей.

1.1.7.1.2. ТД (Супервайзер) дает разрешение на начало боя только по завершению всех этих проверок.

1.1.7.1.3. Т.Д (Супервайзер) записывает результаты в протокол после каждого раунда.

1.1.7.1.4. По окончании последнего раунда боя ТД (Супервайзер), рассмотрев протокол СЭА системы подсчета очков, или проверив судейские записки, определяет победителя, заполняет бланк решения и передает его судье - информатору для объявления победителя.

1.1.7.1.5. Во время объявления победителя ТД (Супервайзер) поднимает трафарет или флажок соответствующего цвета.

1.1.7.1.6. Процедура принятия решения должна применяться для каждого боя и осуществляться в данной последовательности

1.1.7.1.7. ТД (Супервайзер) несет ответственность за принятие решений.

1.1.8. ТД (Супервайзер) вместе с Главным судьей и специалистами, оценивающими работу рефери и боковых судей, следят за поведением секундантов и отвечают за замечания, предупреждения и удаления, назначаемые секундантам.

1.1.9. Отмена решения рефери.

1.1.9.1. Решение рефери может быть отменено ТД (Супервайзером), если рефери принял решение, явно нарушающее существующие правила. При рассмотрении этого инцидента ТД (Супервайзер) может использовать видеозапись боя.

1.1.10. После окончания дня соревнований.

ТД (Супервайзер) получает график соревнований следующего дня и «Спортивные книжки боксеров», которые выступают на следующий день; обеспечивает наличие транспорта для врача, проводящего тесты на допинг; встречается с заместителем Главного судьи соревнований от принимающей стороны для оценки дня и обсуждения необходимости изменений на следующий день.

1.1.11. Если получена жалоба на право участия боксера в соревнованиях, ТД (Супервайзер) немедленно сообщает об этом в Федерацию бокса России. При подтверждении случая неправомерного участия боксер немедленно дисквалифицируется, о чем информируются все стороны.

1.1.12. Информировать Федерацию бокса России о чрезвычайных происшествиях либо договорных боях, имевших место во время проведения соревнований.

1.1.13. После окончания соревнований ТД (Супервайзер) подписывает и

отдает рефери и боковым судьям их судейские книжки. ТД (Супервайзер) ни при каких обстоятельствах не должен вносить в судейские книжки мнение об оценке их судейства, а только указывает количество боев, которые они обслужили на турнире.

1.1.14. Не позднее 48 часов по окончании соревнований сдать сводный отчет в Федерацию бокса России с собственной оценкой проведенных соревнований; оценкой специалистов по работе судей и рефери; оценкой работы судейской коллегии с полученным средним баллом; рекомендациями по изменению статуса рефери/судей, с переводом их в низшую или высшую категории.

1.2. Права. ТД (Супервайзер) имеет право:

1.2.1. Контролировать работу рефери и боковых судей и немедленно прекратить работу нарушающих рефери и судей на оставшийся день соревнований. Затем по завершении соревнований проинформировать Федерацию бокса России в письменном виде о любом рефери или судье, чье судейство на данных соревнованиях он сочтет неудовлетворительным, либо пристрастным

1.2.2. Если судья, назначенный на бой, отсутствует, то ТД (Супервайзер) производит его замену из списка утвержденных судей.

1.2.3. Если возникают обстоятельства, которые мешают проведению боя в нормальных условиях, а рефери не принимает мер, то ТД (Супервайзер) может приказать приостановить бой до восстановления нормальных условий.

1.2.4. ТД (Супервайзер) также может принять незамедлительные меры, которые он считает необходимыми, чтобы устранить обстоятельства, мешающие правильному проведению программы соревнований.

1.2.5. При получении протеста ТД (Супервайзер) имеет право принять или отклонить его.

1.2.5.1. После окончания текущей программы данного дня соревнований ТД (Супервайзер) начинает процедуру рассмотрения протеста согласно пункту 9.10.

1.2.6. Проинформировать ОСФ в письменном виде о любом боксере, секунданте или официальном лице, чье поведение на данных соревнованиях не соответствует общепринятым моральным и/или спортивным нормам.

1.2.7. Проинформировать ОСФ о действиях Главного судьи, несоответствующих правилам соревнований и положению о соревнованиях.

1.2.8. ТД (Супервайзер) может провести выборочно тест на алкоголь судей, рефери и секундантов.

1.2.9. Не допускать до судейства любого судью, который обслуживал матчи боксеров - профессионалов в качестве бокового судьи или рефери.

1.2.10. ТД (Супервайзер) может быть заменен Главным судьей на время боя, в котором участвует боксер из его организации.

1.2.11. Столкновение интересов. ТД (Супервайзер) не может выступать в качестве любого другого официального лица на протяжении этого соревнования и работать на боях, в которых участвуют боксеры из его организации.

4.5. Главный судья соревнований (заместитель супервайзера)

Главный судья соревнований (Заместитель супервайзера) проводит соревнования в строгом соответствии с "Правилами" и "Положением о соревнованиях" и несет ответственность за их соблюдение. Главный судья прибывает на место проведения соревнований не позднее, чем за 48 часов до начала технического совещания. На международных соревнованиях судья должен иметь международную судейскую категорию.

Обязанности. Главный судья соревнований обязан:

1. Обеспечить прибытие судейской коллегии на рабочую площадку вокруг ринга не позднее, чем за 30 минут до начала первого боя в каждой сессии, и готовность всех объектов и персонала, которые находятся в зоне ее ответственности, включая: хронометриста оператора гонга, врачей, СЭА системы подсчета очков, оператора СЭА системы подсчета очков, наличие запасных перчаток и защитных шлемов на столе судейской коллегии, трафаретов для объявления результатов трех разных цветов (красный, синий и белый), пультов, бланков результатов, судейских записок ручного подсчета, формы оценки рефери и боковых судей, свистка, ручек, волонтеров около ринга, воды, сушильного аппарата для ринга, звуковой системы, секундомеров, гонга, информатора, членов комиссии по жеребьевке рефери и боковых судей, специалистов по оценке работы рефери и боковых судей, рефери судей для первого боя, боксеров для первого боя.
2. Провести мандатную комиссию, проверить правильность оформления заявок и «Спортивных книжек боксеров», принять решение совместно с Супервайзером о допуске каждого из участников соревнований.
3. Перед любым соревнованием совместно с Супервайзером в день приезда должен провести совместное заседание рефери судей и секундантов, собирающихся работать на турнире, на котором особо подчеркивается, что турнир проходит в строгом соответствии с Положением и Правилами соревнований.
4. Назначить по согласованию с Супервайзером судей на взвешивание боксеров на все дни соревнований.
5. В присутствии представителей совместно с Супервайзером провести жеребьевку боксеров.
6. Ежедневно Главный судья совместно с экспертами по оценке работы рефери и боковых судей проводит судейские совещания не позднее, чем за 30 минут до начала соревнований, на которых показывает распечатки боев предыдущего дня, обращая внимание на допущенные судьями ошибки. Рефери и судьи не должны забирать эти распечатки с собой.
7. Беспрекословно принимать изменения в судействе, предложенные Супервайзером.

8. Главный судья не допускает присутствия посторонних лиц вокруг стола, за исключением Супервайзера, когда ему необходимо обсудить какое - либо назначение.
9. Временно или полностью по согласованию с Супервайзером отстраняет рефери или судей, если работа проводится ими не на должном уровне. Если в течение боя рефери оказался не способен продолжать исполнение своих обязанностей, дать команды:
 - 9.1. Судье-хронометристу ударить в гонг, чтобы остановить поединок.
 - 9.2. Свободному нейтральному рефери по согласованию с Супервайзером продолжить судейство на ринге.
10. Ежедневно совместно с Супервайзером по окончании вечерней программы проводить совещание с представителями команд. В случае подачи протеста только на решения рефери (на решения боковых судей протест не принимается) необходимо немедленно поставить в известность Супервайзера и по окончании текущей программы дня соревнований и согласно п. 9.10. начать совместно с Супервайзером процедуру рассмотрения протеста, принять по нему решение и объявить его руководителям команд устно, а затем в письменной форме, но, в любом случае, да начала взвешивания и медосмотра следующего дня соревнований.
11. В случае отклонения протеста, указать причину и завизировать копию протеста.
12. Организовать работу по анализу и оценки деятельности рефери и судей в соответствии с критериями оценки судейства для рефери и боковых судей (Приложение № VII). По окончании соревнований определить лучших судей.
13. Нести ответственность совместно с Супервайзером и специалистами по оценке работы рефери и судей по контролю за поведением секундантов.
14. Главный судья должен подписать Кодекс поведения.
15. Права. Главный судья соревнований имеет право:
 - 15.1. Отменить соревнования по согласованию с Супервайзером, если место их проведения, оборудование или инвентарь не отвечают требованиям "Правил", о чем составляется акт.
 - 15.2. Прекратить соревнования или объявить перерыв по согласованию с Супервайзером, если возникают обстоятельства, мешающие проведению соревнований, если место соревнований пришло в негодность или зрители своим поведением мешают нормальному ходу боев.
 - 15.3. Внести по согласованию с Супервайзером изменения в программу проведения

соревнований, заблаговременно известив об этом представителей команд.

15.4. Отстранить по согласованию с Супервайзером от соревнований секунданта или любое официальное лицо, нарушающее этические нормы или своим поведением препятствующее проведению соревнований с извещением ФБР или без такового.

15.5. Остановить бой по согласованию с Супервайзером и дать указания рефери в случае грубой ошибки, либо заменить его, если он не справляется с судейством боя.

15.6. Остановить бой по согласованию с Супервайзером и объявить победу в виду технического нокаута, если рефери не прекращает бой, а действительное положение требует этого.

15.7. Дать команду продолжить поединок, если рефери, остановив бой, сделал ошибку.

15.8. Отстранять по согласованию с Супервайзером от судейства соревнований (временно или постоянно) любого судью, чье судейство он сочтет неудовлетворительным.

15.9. Проинформировать по согласованию с Супервайзером Федерацию бокса России в письменном виде о любом судье, чье судейство на данных соревнованиях он сочтет неудовлетворительным или пристрастным.

15.10. Если боксер виновен в серьезном преднамеренном нарушении и дисквалифицирован, по согласованию с Супервайзером лишить его награды, поставив вопрос перед Федерацией бокса России о его дисквалификации на определенное время, соответствующее серьезности нарушения.

15.11. В случае необходимости по согласованию с Супервайзером временно делегировать свои полномочия одному из заместителей Главного судьи.

15.12. Принимать решения по согласованию с Супервайзером по ходу соревнований во всех случаях, не предусмотренных настоящими "Правилами".

15.13. Столкновение интересов. Главный судья соревнований не может выступать в качестве любого другого официального лица на протяжении этого соревнования и работать на боях, в которых участвуют боксеры из его организации.

4.6. Заместитель Главного судьи – Главный секретарь соревнований.

1. Обязанности:

- 1.1. Сформировать секретариат, отвечать за его работу и точность представляемой информации.
 - 1.2. Распределить обязанности между секретарями соревнований.
 - 1.3. Участвовать в комиссии по допуску боксеров к соревнованиям (мандатной комиссии).
 - 1.4. Вести протоколы взвешивания.
 - 1.5. Во время взвешивания собрать у участников «Спортивные книжки боксеров».
 - 1.6. По результатам жеребьевки составить графики соревнований по весовым категориям.
 - 1.7. Составить регламент проведения соревнований.
 - 1.8. Вести протоколы соревнований.
 - 1.9. Вести протоколы совещаний представителей, на которых разбираются протесты.
 - 1.10. Готовить составы пар.
 - 1.11. Записывать в «Спортивные книжки боксеров» результат проведенного боя. В случае нокаута или технического нокаута (ТНК) запись в «Спортивную книжку боксера» должна быть сделана красными чернилами.
 - 1.12. В письменном виде проинформировать ВФД, на учете которого состоит нокаутированный боксер, о факте нокаута или технического нокаута (ТНК) с указанием медицинских ограничений для участия в соревнованиях и спаррингах.
 - 1.13. Подготовить отчет Супервайзера соревнований.
 - 1.14. Отправить отчет в электронной форме на сайт организации проводящей соревнования.
 - 1.15. Вести статистику участия рефери и боковых судей в судействе каждого боя и результатов их работы на основании протоколов оценки работы рефери и судей.
2. Права. Главный секретарь имеет право:
- 2.1. Требовать обеспечение секретариата помещением, подходящим для работы.
 - 2.2. Требовать обеспечение секретариата необходимой оргтехникой.
 - 2.3. Требовать обеспечение секретариата достаточным количеством канцелярских принадлежностей и бумаги.

3. Главный секретарь соревнований должен подписать Кодекс поведения.

4. Столкновение интересов. Заместители Главного судьи соревнований не могут выступать в качестве любого другого официального лица на протяжении этого соревнования.

4.7. Рефери

1. На любых соревнованиях по боксу судейство на ринге осуществляет рефери, который назначается председателем комиссии по жеребьевке рефери и боковых судей.

2. Рефери контролирует бой на ринге в соответствии с Правилами соревнований и в своих действиях исходит из заботы о сохранении здоровья боксеров, соблюдении правил и принципов честного спортивного соперничества. Прибывает на рабочую площадку вокруг ринга не позднее, чем за 30 минут до начала первого боя в каждой сессии.

3. Рефери обязан:

3.1. До боя проверить натяжение канатов, чистоту покрытия ринга.

3.2. В любой ситуации сохранять контроль над боем на всех его этапах.

3.3. В целях охраны здоровья спортсмена не допустить получения слабым боксером излишних и ненужных ударов.

3.4. Для руководства поединком, использовать четыре слова-команды:

"Стоп" - для указания боксерам остановить бой.

"Бокс" - для указания боксерам продолжить бой.

"Брэк" - для указания боксерам, чтобы разорвать взаимный захват.

«Тайм» - для указания судье - хронометристу/оператору гонга остановить время.

3.5. При помощи ясных сигналов и жестов указывать боксеру на любое нарушение правил.

3.6. Рефери может дотронуться рукой до боксера, чтобы дать команду «Стоп» и «Брэк».

3.7. Пока не сделано соответствующее объявление, рефери не должен указывать победителя боя путем поднятия руки одного из боксеров или иным способом. После того, как результат боя объявлен, рефери должен поднять вверх руку победителя, смотря в основную телевизионную камеру.

3.8. Если рефери дисквалифицирует боксера или останавливает бой, он должен, прежде всего, сообщить Супервайзеру, какого именно боксера он дисквалифицировал, или причину, по которой остановлен бой. Это позволит Супервайзеру проинструктировать судью - информатора, чтобы решение было объявлено зрителям.

3.9. Рефери может проводить консультации с врачом относительно травм боксеров.

3.10. Если рефери вызывает врача на ринг для осмотра боксера, то врач должен быть единственным лицом, находящимся на ринге или его помосте. Врач может запросить помощь, если это потребуется.

3.11. Если нанесена травма боксеру, и у рефери отсутствует четкое понимания ее причины, то он должен делать следующие действия:

3.11.1. Попросить второго боксера удалиться в нейтральный угол.

3.11.2. Выяснить у врача, способен ли боксер, получивший травму, продолжать бой. Если врач информирует рефери, что боксер способен продолжать бой, то рефери принимает решение о продолжении боя.

3.11.3. Если врач информирует рефери о том, что боксер не способен продолжать бой, то рефери может принять решение остановить бой.

Если рефери не видел нарушения, то в этом случае рефери может запросить мнение каждого из пяти судей, чтобы узнать, как большинство из них расценивают удар - как правильный или как нарушение. Затем рефери примет одно из следующих решений:

3.11.3.1. Если все или большинство боковых судей рассматривает удар как правильный, то применяется правило 9.4.1 (победа техническим нокаутом в результате получения травмы - ТНК – Т).

3.11.3.2. Если все или большинство боковых судей рассматривают удар как преднамеренное нарушение, то применяется правило

9.5.2 (победа ввиду дисквалификации соперника – ДСК).

3.11.3.3. Если все или большинство боковых судей рассматривают удар, как непреднамеренное нарушение, то применяется правило 9.1.2.1. (определение победителя по очкам вне зависимости от раунда, в котором было нанесено повреждение).

4. Права рефери:

4.1. Остановить бой на любой его стадии, если он сочтет, что бой носит явно односторонний характер в пользу одного из боксеров.

4.2. Остановить бой на любой стадии, если один из боксеров получил травму, которая, по мнению рефери, не позволяет продолжить бой.

4.3. Остановить бой на любой стадии, если, по его мнению, соперники не ведут бой по - настоящему. В таких случаях он может дисквалифицировать одного или обоих боксеров.

4.4. Сделать боксеру замечание или остановить бой и вынести боксеру предупреждение за нарушение правил или по любой другой причине в интересах честного соперничества.

4.5. Дисквалифицировать боксера, который уклоняется от немедленного выполнения указаний рефери, или в какой - либо момент боксер демонстрирует некорректное или агрессивное отношение к рефери.

4.6. Независимо от того, было ли уже вынесено предупреждение, дисквалифицировать участника боя за серьезное нарушение.

4.7. Трактовать правила применительно к конкретному бою или принимать решения и действовать в любых обстоятельствах, которые складываются во время боя и не оговорены в правилах.

5. Право проверки боксеров.

5.1. После того, как боксер поднялся на ринг, рефери должен убедиться, что боксер одет и экипирован в соответствии с правилами соревнований , соответственно.

- 5.2. На боксере могут быть надеты только предметы боксерской экипировки в соответствии с правилами соревнований по боксу соответственно.
- 5.3. Если экипировка в ходе боксерского поединка оказалась нарушена, рефери должен остановить бой и дать возможность боксеру привести себя в порядок.
- 5.4. По окончании боя рефери должен проверить бинты у обоих боксеров.
6. Рефери должен перед боем проверить позиции каждого бокового судей и врача.
- 6.1. Рефери может начать бой только после получения разрешения от ТД (Супервайзера).
7. Рефери должен подписать Кодекс поведения.
8. Столкновение интересов. Лица, исполняющие обязанности рефери на любом соревновании не имеют права выступать в качестве руководителя команды, тренера или секунданта в любое время на протяжении этого соревнования.
9. Медицинские показания. Перед началом соревнований выше областного масштаба рефери обязан пройти медицинский осмотр у врача соревнований на предмет физической возможности выполнения им своих обязанностей. Зрение рефери должно быть не менее 6 диоптрий на каждый глаз. Дальтоники и глухие не могут быть рефери. Рефери не имеет права пользоваться очками во время исполнения своих обязанностей на ринге, но он может пользоваться контактными линзами.
- 9.1. После прохождения медицинского осмотра до соревнований рефери обязательно должен быть в физической форме для выполнения своих обязанностей в ринге.
10. Дисциплинарные меры.
- 10.1. Решение об отстранении рефери по этическим причинам должно приниматься Дисциплинарной комиссией Федерации.
- 10.2. Решение о временном отстранении рефери ввиду плохого судейства принимает ТД (Супервайзер).

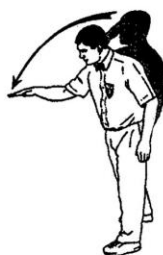
Примерные жесты рефери при обозначении нарушений боксерами правил соревнований



1. Удар ниже пояса



2. Удар коленом



3. Удар или опасное движение головой



4. Удар по затылку в заднюю часть шеи



5. Удар локтем



6. Удар запрещенным местом перчатки



7. Низкие наклоны или нырки



8. Держание, борьба



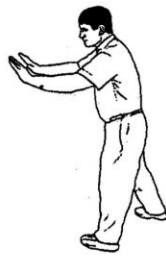
9. Удары плечом, предплечьем, локтем, удушающие действия, отталкивание локтем или рукой лица противника за линию канатов



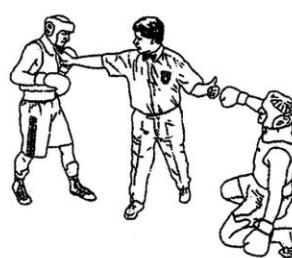
10. Удары по спине



11. Атака противника с использованием канатов



12. Наваливание на противника, выведение противника из равновесия



13. Атака на упавшего или поднимающегося противника



14. Обхват противника



15. Держание противника с одновременным нанесением ударов



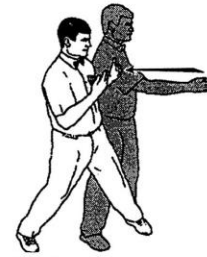
16. Сковывание рук противника, просовывание рук под руки противника



17. Абсолютно пассивная защита, падение или поворот к противнику спиной во избежания удара



18. Ненужные разговоры, агрессивные либо оскорбительные высказывания в течение раунда



19. Невыполнение команды «Брэк»

4.8. Нарушения.

В зависимости от вида нарушения боксер может получить от рефери замечание, предупреждение или быть дисквалифицирован. При мелком нарушении рефери может не останавливать бой, а сделать замечание боксеру или секунданту в перерыве. Три замечания за одно, и то же нарушение влекут за собой предупреждение. Если замечание сделано за нарушение, по которому боксер уже получил предупреждение, оно влечет за собой второе предупреждение. Три предупреждения - дисквалификация. При каждом предупреждении рефери должен остановить бой и уведомить о нем боксера и каждого из боковых судей. Предупреждение может последовать сразу после грубого нарушения. А после особо грубого или умышленного нарушения может сразу последовать дисквалификация. Каждое предупреждение влечет начисление дополнительных очков сопернику.

Типы нарушений.

Нарушениями являются следующие действия:

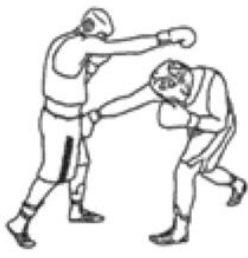
1. Удары ниже пояса (рис.1), коленом (рис.2), держание соперника, удары ногами (рис.8).
2. Удары головой (рис.3), локтем (рис.5), плечом, предплечьем, удушающие действия, отталкивание локтем или рукой лица противника, отталкивание головы противника (рис.9).
3. Удары открытой перчаткой, внутренней стороной перчатки, запястьем или боковой частью кисти руки (рис.6).
4. Удары по затылку (рис.4), по спине, в область почек (рис.10), в заднюю часть шеи.
5. Удары перчаткой наотмашь (рис.11).
6. Атака противника с использованием канатов (рис.12).
7. Наваливание на противника, борьба, броски во взаимном захвате (рис.13).

8. Атака на упавшего или поднимающегося противника (рис.14).
9. Удары в момент удерживания или притягивания противника.
10. Удержание или сжимание руки или головы противника, просовывание рук под руки противника, (рис.17).
11. Нырки или наклоны в сторону соперника ниже его пояса, представляющий опасность для соперника (рис.7).
12. Абсолютно пассивное ведение боя, «глухая» защита с прикрытием двумя руками и умышленное падение или поворот спиной к сопернику с целью избежания удара (рис.18).
13. Ненужные разговоры, агрессивные либо оскорбительные высказывания в течение раунда.
14. Невыполнение команды "Брэк".
15. Попытка ударить противника после команды "Брэк", не сделав шага назад.
16. Нападение на рефери либо агрессивное поведение по отношению к нему в любое время.
17. Намеренное выплевывание капы, не являющиеся следствием правильного удара, приведет к обязательному предупреждению боксера.
18. Если у боксера капа выпадает в третий раз, то он получает обязательное предупреждение.
19. Держание вытянутой руки перед лицом противника (рис.20).
20. Кусание противника.
21. Симулирование.

Типы нарушений



1. Удар ниже пояса



2. Удар коленом



3. Удар или опасное движение головой



4. Удар по затылку



5. Удар локтем



6. Удары открытой перчаткой, внутренней стороной перчатки, запястьем или ребром



7. Низкие наклоны или нырки



8. Держание соперника, удар ногой



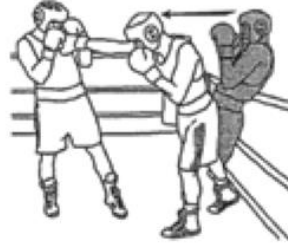
9. Удары плечом, предплечьем, удушающие действия, отталкивание локтем или рукой лица противника, отталкивание головы противника за линию канатов



10. Удары по спине в область почек

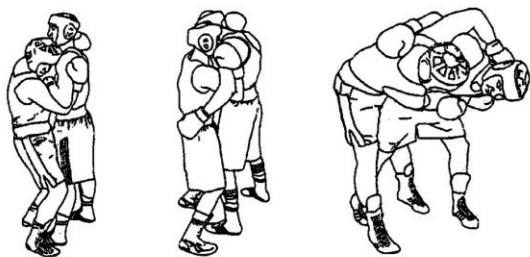


11. Удары перчаткой наотмашь

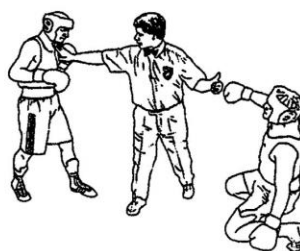


12. Атака противника с использованием канатов

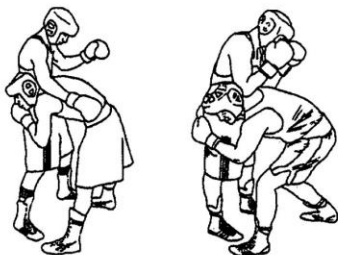
Типы нарушений



13. Наваливание на противника, борьба, броски во взаимном захвате



14. Атака на упавшего или поднимающегося противника



15. Обхват противника



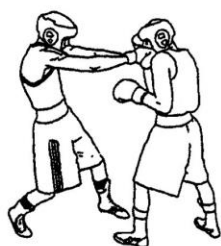
16. Держание противника с одновременным нанесением ударов



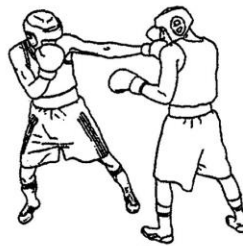
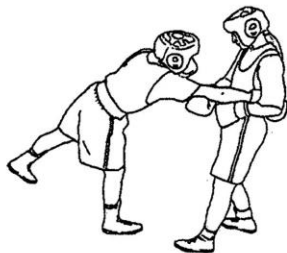
17. Удержание, сжимание рук или головы противника, просовывание рук под руки противника



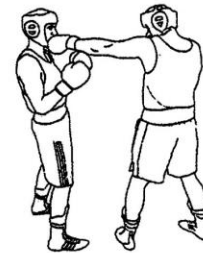
18. Абсолютно пассивная защита или поворот к противнику спиной с целью избежания удара



19. Выведение противника из равновесия отталкиванием либо притягиванием с одновременным нанесением ударов



20. Держание вытянутой руки перед лицом противника



Литература

1. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера Б.И. Бутенко. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 175 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 2006. 3. Гандельсман А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 232 с.
4. Гаськов А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах А.В. Гаськов. - Улан-Удэ, 2007. - 210 с.
5. Горюнов А.И. Особенности становления спортивного мастерства боксеров А.И. Горюнов Средства и методы совершенствования технического мастерства техникумов физкультуры Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 285 с.
6. Дегтярев И.П. Бокс: учебник для ин-тов физкультуры. М.: Физкультура и спорт, 2007. - 398 с.
7. Дегтярев И.П. Совершенствование структуры тренировочных средств боксеров олимпийского резерва. И.П. Дегтярев, А.В. Гаськов Бокс: ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - С. 40-42.
8. Дергунов Н.И. Специальная подготовка и комплексный контроль в единоборствах (на примере бокса) Н.И. Дергунов, О.В. Ендропов, А.А. Калайджян. - Новосибирск, Изд-во НГПУ, 2008. - 250 с.
9. Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров Г.О. Джероян, Н.А. Худадов. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 320 с.
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 280 с.
11. Ильин Е.П. Методические указания к практикуму по психофизиологии (изучение психомоторики) Е.П. Ильин. - Л.: Изд-во РГПИ им А.И. Герцена, 2005. - 56 с. .