

Министерство внутренних дел Российской Федерации
Барнаульский юридический институт МВД России

**ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МВД РОССИИ**

Учебное пособие



Барнаул
2023

УДК 796.83(075.8+378.6(470+571)(075.8)

ББК 75.715я73+74.484(2)я73

П 441

П 441 Подготовка боксеров в образовательных организациях МВД России / С. В. Малетин, В. Г. Тюкин, В. В. Желонкин, А. С. Гричанов. – Барнаул : Барнаульский юридический институт МВД России, 2023. – 64 с.

Рецензенты:

Крайник В.Л. – заведующий кафедрой спортивных дисциплин Алтайского государственного педагогического университета, доктор педагогических наук, профессор.

Красилов О.В. – доцент кафедры физической подготовки Барнаульского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

В учебном пособии рассмотрены основы владения технико-тактическими действиями бокса для успешного решения задач в соревновательной и оперативно-служебной деятельности. Описываются методические основы обучения курсантов-боксеров в образовательных организациях МВД России ударной технике и защитным действиям от ударов. Раскрываются форма и содержание занятий, виды оборудования для отработки ударной техники, приводятся законодательные и иные основы применения боевых приемов, а также основы психологической подготовки в спортивной деятельности обучающихся боксеров. Предложена технология обучения технико-тактическим действиям курсантов образовательных организаций МВД России.

Учебное пособие предназначено для руководителей сборных команд по боксу, тренеров, инструкторов, преподавателей физической подготовки, курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России, сотрудников подразделений территориальных органов внутренних дел, а также спортсменов и лиц, занимающихся боксом.

УДК 796.83(075.8+378.6(470+571)(075.8)

ББК 75.715я73+74.484(2)я73

© Коллектив авторов, 2023

© Барнаульский юридический институт МВД России, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Глава 1. Основы обучения ударной технике курсантов-боксеров образовательных организаций МВД России	5
1.1. Основные методы организации учебно-тренировочных занятий	5
1.2. Основы обучения ударной технике курсантов-боксеров	10
1.3. Форма занятия по изучению ударной техники	13
1.4. Соблюдение мер безопасности на занятиях по изучению ударов	15
1.5. Законодательные основы применения сотрудниками полиции физической силы и боевых приемов борьбы	16
Глава 2. Особенности и специфика обучения ударной технике курсантов-боксеров образовательных организаций МВД России	18
2.1. Области нанесения ударов на теле соперника	18
2.2. Методика обучения боевым стойкам. Виды боевых стоек ..	20
2.3. Особенности и специфика обучения ударам руками и защиты от ударов	25
2.4. Оборудование для совершенствования ударной техники	37
Глава 3. Организационные вопросы бокса в образовательных организациях МВД России	40
3.1. Общие указания по организации спортивной работы	40
3.2. Агитационные мероприятия для занятий боксом	41
3.3. Комплектование сборной команды	42
3.4. Основы планирования и учета работы сборной команды по боксу	44
3.5. Непосредственная организация практических занятий сборной команды по боксу	49
Глава 4. Психологическая подготовка боксера	53
4.1. Общая психологическая подготовка боксера	53
4.2. Психологическая подготовка боксера к соревнованию	54
Заключение	60
Список использованных источников	61

ВВЕДЕНИЕ

Занятия боксом приобрели большую популярность среди курсантов образовательных организаций МВД России как средство, позволяющее развивать различные физические качества. Такие характеристики занятий боксом, как необходимость быть стойким, мужественным, а также травмоопасность, не отталкивают занимающихся, а наоборот, становятся главным средством формирования психофизических и морально-волевых качеств боксера.

Современные методики формирования разносторонней и гармонично развитой личности способствуют решению стратегически важных задач спорта в масштабах страны и поддержанию олимпийских принципов, в т.ч. поддержанию высокой работоспособности, крепкого здоровья и долголетия. Вместе с тем в тренировочном процессе не менее важно решать комплексные, узконаправленные задачи, касающиеся настройки психологических качеств боксера. К ним традиционно относят оценочные навыки определения пространственных и временных характеристик, координированность движений и скорость ответной реакции, вариативность действий в экстремальной обстановке.

Особое значение приобретает формирование и совершенствование морально-волевых и физических качеств посредством специальной подготовки в учебно-тренировочном процессе курсантов-боксеров. Развитие таких психических качеств, как психическая устойчивость, уверенность в своих силах, целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, чувство дистанции, способность преодолевать длительные физические и психологические нагрузки, играет важную роль в условиях спортивной деятельности и выполнения сотрудником полиции служебно-профессиональных задач в интересах обеспечения правопорядка.

ГЛАВА 1. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ УДАРНОЙ ТЕХНИКЕ КУРСАНТОВ-БОКСЕРОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ



1.1. Основные методы организации учебно-тренировочных занятий

Рациональная организация занятий позволяет наиболее эффективно решать учебно-тренировочные задачи, успешно проводить обучение с наибольшей плотностью и высокой интенсивностью.

На учебно-тренировочных занятиях решают четыре вида задач: 1) обучение двигательным действиям; 2) развитие и тренировка физических качеств; 3) совершенствование техники двигательных действий до уровня двигательного навыка; 4) воспитание и формирование определенных психологических качеств, необходимых для успешной реализации изученных действий на практике. Для решения каждого вида задач подбираются конкретные методы и методики.

Основным для тренировки и обучения является метод упражнения, заключающийся в выполнении какого-либо движения или комплекса движений с заданной дозировкой, интенсивностью и объемом. Указанный метод позволяет развить то или иное физическое качество, сформировать технику движений и улучшить физические параметры определенной части тела или группы мышц.

При проведении занятий с группой занимающихся необходимо выбрать оптимальные методы организации для того, чтобы каждый занимающийся смог выполнять упражнения, не мешая друг другу, с соблюдением всех принципов дидактики и спортивной тренировки.

К основным методам организации занятий с группой по боксу относят: фронтальный, поточный, круговой, парный, или двусторонний, игровой, соревновательный и контрольный методы.

Фронтальный метод заключается в том, что одно упражнение выполняется всеми занимающимися одновременно. При выполнении упражнений на месте группа курсантов-боксеров, как правило, выстраивается в несколько шеренг, при этом интервал и дистанция увеличены до 1-2 м. При выполнении упражнений в движении

группа перестраивается в колонну по одному. Руководитель занимает центральное положение на спортивной площадке, с которого ему хорошо видно группу, а каждому занимающемуся хорошо видно преподавателя.

Фронтальный метод позволяет проводить занятия с высокой плотностью и интенсивностью, но ограничивает руководителя при индивидуальном контроле за качеством исполнения упражнений. Данный метод чаще применяют в подготовительной части занятия для проведения разминки, а также в начале основной части для разучивания и повторения простых технических действий.

Поточный метод – одно упражнение выполняют на одном учебном месте (на одном снаряде) по очереди. При таком методе группа занимающихся выстраивается в одну, две или три колонны в зависимости от количества мест или снарядов, задается дистанция или интервал времени между занимающимися, и по команде руководителя они начинают по очереди, один за другим выполнять упражнение. Метод удобен при ограниченных возможностях зала и при ограниченном количестве снарядов и тренажеров.

Преимущества поточного метода является возможность соблюсти технику безопасности, а также провести большое число занимающихся через небольшое количество снарядов. Чаще всего данный метод применяется в подготовительной части занятия, а в основной – при совершенствовании и тренировке ранее изученных двигательных действий.

При *круговом методе* комплекс разных упражнений одновременно выполняется на разных учебных местах с переходом от одного места к другому, по установленному маршруту – так, чтобы каждый занимающийся прошел каждое учебное место. После прохождения маршрута занимающийся должен вернуться на свое первое учебное место, совершив круг.

При круговом методе группа делится на равные части по числу мест занятий, определяется маршрут следования, исключаящий пересечение подгрупп. Руководитель объясняет, что следует делать на каждом учебном месте, задает дозировку и разводит подгруппы по местам. Смена мест занятий происходит одновременно по команде преподавателя. Например, на занятиях для развития силовой выносливости преподаватель указывает четыре учебных места: 1) сгибание и разгибание рук в висе на перекладине – 10 раз;

2) сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях – 15 раз;
3) сгибание-разгибание туловища в положении лежа – 20 раз;
4) прыжки через скамейку – 30 раз. Группа делится на четыре части с присвоением им порядковых номеров по числу учебных мест (1, 2, 3, 4) и разводится по местам. По команде «К выполнению упражнения приступить!» занимающиеся начинают выполнять упражнение на своем учебном месте. По команде руководителя «Упражнение закончить!» занимающиеся прекращают выполнять упражнение и принимают строевую стойку. По команде «Внимание! Смена мест занятий: первая подгруппа переходит на второе учебное место, вторая – на третье учебное место, третья – на четвертое учебное место, четвертая – на первое, шагом марш!» занимающиеся в подгруппах расходятся по указным местам и принимают исходное положение для выполнения следующего упражнения.

Круговой метод применяют практически всегда в конце основной части занятия для комплексного развития функциональных качеств или закрепления изученных действий.

Для отработки и тренировки изученных действий данный метод можно применять в упражнениях на снарядах и в парах со сменой партнеров.

Парный, или двусторонний, метод применяется для изучения или отработки технико-тактических действий с партнером. При этом каждому из обучающихся присваивается порядковый номер в зависимости от роли. Первый выполняет в основном атакующие действия; второй – пассивную роль, выполняет только ответные и защитные действия. Затем занимающиеся меняются ролями.

Пары выстраиваются по периметру спортивной площадки с соблюдением безопасной дистанции. Группу можно построить и в две шеренги лицом друг к другу на безопасной дистанции. Первая шеренга (1-е номера) отрабатывает любой удар, вторая шеренга (2-е номера) выполняет защитные действия. В этом случае руководитель четко регламентирует действия каждой из сторон, задает скорость и темп выполнения задания, исходное и конечное положение партнеров.

Руководить отработкой технико-тактических действий в парах можно несколькими способами:

а) под счет по разделениям, когда техническое действие только начинают разучивать, например: «Первый номер – встать в боевую

стойку. Делай – раз! Нанести прямой удар левой рукой в голову. Делай – два! Вернуться в исходное положение. Делай – три!»;

б) по сигналу, например по команде «Боковой удар сбоку в голову! (звучит сигнал)» или свистку (хлопку), первый номер исполняет удар, а второй нырком уходит в сторону. По команде «Исходное положение принять!» занимающиеся принимают первоначальную стойку и дистанцию;

в) самостоятельно по времени. Руководитель дает команду «К отработке удара приступить. Время!» и включает секундомер. Обучающиеся отрабатывают удар. По истечении срока руководитель дает команду «Стоп – время!».

Разновидностью парного метода являются учебные бои, когда действия партнеров регламентируются частично, моделируется ситуация, приближенная к реальной боевой. Такие бои применяются для воспитания морально-волевых качеств и для совершенствования технико-тактических действий.

Применяя двусторонний метод для отработки и совершенствования технико-тактических действий, необходимо расставить пары на определенных дистанциях, четко регламентировать действия каждого из партнеров, удары выполнять только до касания или только обозначать их. Учебные бои проводятся по предельно точному заданию, когда каждый из партнеров выполняет только свои действия, определяемые руководителем, и знает, как будет действовать партнер.

Игровой метод применяется для повышения эмоциональной активности занимающихся, а также для интенсификации и разнообразия занятий. Он переключает внимание занимающихся с контроля за техникой исполнения своих движений на выполнение игрового задания. Игровой метод снимает напряженность и позволяет косвенно решать задачи тактической подготовки за счет изменения правил игры.

В игре раскрываются личностные и индивидуальные качества курсанта-боксера, проявляются скрытые способности, занимающийся начинает творить и импровизировать, подключаются интеллект и эмоции. Игровой метод дает широкие возможности для руководителя в плане воспитания и развития качеств личности.

Недостаток игрового метода заключается в слабом контроле дозирования и объема нагрузки, затруднениях в управлении интенсив-

ностью. Метод целесообразен в конце занятия как средство снятия напряженности и усталости. На данных занятиях можно давать игровые задания на внимание, развитие простой и сложной реакций, воспитание ловкости и координации движений и др.

Соревновательный метод используется в целях воспитания морально-волевых и бойцовских качеств, а также для определения сильнейшего. Соревнования могут быть индивидуальными и командными. В состязаниях курсант-боксер мобилизует все свои возможности и, как правило, работает на фоне физических и психологических перегрузок, поэтому не следует их проводить часто. В такой ситуации проигравших всегда больше, чем победителей, и разочарование от поражений может вызывать негативные эмоциональные состояния, отрицательно влияющие на мотивацию занимающихся. Поэтому важна тщательная подготовка. Менее подготовленные курсанты-боксеры должны участвовать на соревнованиях, соответствующих их уровню подготовки.

Соревновательный метод позволяет наиболее объективно оценить уровень подготовленности занимающихся и выявить у них слабые стороны в физической, технико-тактической и психологической подготовках. Но, как показывают исследования, в спортивных состязаниях на результат серьезно влияет психологический фактор, следовательно, психологическая подготовка занимающегося является одной из основных для успешного выступления.

Контрольный метод применяется для определения уровня физической и технической подготовленности занимающихся в конце какого-либо этапа подготовки. Различают предварительный (до начала организации педагогического, учебно-тренировочного процесса); текущий (непрерывный на всем протяжении образовательного процесса: от тренировки к тренировке) и итоговый (завершающий учебно-тренировочный цикл) контроль.

В основе метода в практике физического воспитания лежит тестирование и прием различных нормативов. Много информации руководитель получает через наблюдение за психофизическим состоянием и поведением занимающихся, за их внешним видом. Метод контроля позволяет судить о степени решения соответствующих учебно-тренировочных задач, о сдвигах в психофизической подготовленности занимающихся.

При организации контрольного занятия необходимо четко сформировать цели и задачи, требования и нормативы, по которым будут оцениваться результаты. Требования должны быть понятными для занимающихся и объективными, в противном случае возникают недоразумения и споры. Результаты контрольных испытаний руководитель заносит в специальный журнал.

Оценивать уровень усвоения технико-тактических действий занимающихся можно по двум критериям: по технике исполнения и по эффективности (результативность действий при решении той или иной двигательной задачи). Оценивая технику действий, следует определить параметры движения: амплитуду, траекторию, четкость, слитность и быстроту исполнения. Например, выставлять оценки за технику можно следующим образом: отлично, если двигательное действие или комплекс действий были выполнены без ошибок и в соответствии с заданными параметрами; хорошо – допущена одна незначительная ошибка (остановка, сбой, потеря темпа и скорости движения); удовлетворительно – пропущено одно движение или нарушена координация, допущены две незначительные ошибки или одна грубая (потеря равновесия, неправильно выполнено одно движение); неудовлетворительно – когда двигательное действие не выполнено.

1.2. Основы обучения ударной технике курсантов-боксеров

Основными составляющими при обучении ударной технике и во время поединка являются физический, технический и тактический факторы.

Физический фактор включает в себя развитие до определенного уровня физических качеств боксера, равно как и функций его организма. Высокие показатели выносливости и работоспособности боксера определяют восприятие тренировочной нагрузки, эффективность функций приспособления и адаптации, продолжительность времени нахождения в тренированном состоянии. Отсутствие адекватной физической подготовки к поединку обуславливает невозможность проявления высокого уровня технико-тактических качеств спортсмена. В этой связи физическую подготовку традицион-

но относят к базисному элементу в ходе обучения ударной технике бокса.

В физическую подготовку входят такие элементы, как сила, выносливость, быстрота, ловкость и др.

Технический фактор определяется совокупностью атакующих и защитных действий. Мастерство ведения поединка находится в прямой зависимости от совокупности теоретических и практических умений и навыков в техническом арсенале боксера. Чем выше техническая подготовка боксера, тем выше его качество и красота поединка.

К техническому фактору относится умение чувствовать положение ног и корпуса, быстро и легко передвигаться, своевременно находить в стремительно изменяющейся боевой обстановке четкие исходные положения для атакующих и защитных действий. Не менее важны владение всеми основными ударами, построенными на точной координации движений, выполняемыми внезапно, быстро, точно, с необходимой резкостью и силой; применение и доведение до автоматизма навыков защитных действий, обеспечивающих безопасность от ударов и атак соперника.

Научиться технической грамотности и пользоваться ею в поединке можно, следуя четким указаниям руководителя, терпеливо выполняя все подводящие упражнения и многократно повторяя каждое движение перед зеркалом и в паре с партнером.

Тактический фактор подразумевает наличие в арсенале боксера способов и навыков действий, способствующих определению сильных и слабых сторон противника, умению навязать свою манеру боя и довести поединок до логического конца, подразумевающего победу.

Методика бокса содержит описание нескольких основных форм ведения боя. Традиционно их разделяют на оборонительную, наступательную и разведывательную формы.

Разведывательная форма является средством получения новой информации о противнике. В плане на бой может определяться как самостоятельная форма или вспомогательная в случаях необходимости проведения подготовки наступательных или оборонительных действий.

Наступательная форма предполагает активные действия. Ее целью является проявление и поддержание инициативы на протя-

жении всего боя. Для этого используются атакующие, встречные и ответные действия. При этом рекомендуется частая смена дальней, средней и ближней дистанций.

Оборонительная форма включает в себя преимущественно защитные действия по противодействию захвату инициативы противником. В этих случаях оборона приобретает черты самостоятельного элемента тактики действий наравне с вспомогательной функцией в условиях развития контратаки.

С целью реализации своих физических и функциональных способностей и построения поединка тактически грамотно в полной мере обучаемый должен усвоить как можно лучше все технические навыки, чтобы в процессе боя можно было уверенно и свободно пользоваться ими.

Быстрый темп боя требует, чтобы все движения были максимально логичны, своевременны и целесообразны. Для качественной тактической составляющей характерны последовательность и взаимообусловленность движений, например, одиночные простые удары боксера переходят постепенно в серийные и комбинационные более сложные действия, развивая атаку до максимально возможной в каждой определенной ситуации поединка.

Совокупность всех трех составляющих факторов плюс воля к победе, мужество в бою, находчивость и сообразительность, быстрота реакции, уверенность в себе и умение принимать правильное решение в сложной обстановке – все это помогает добиться положительного исхода в противостоянии как начинающих курсантов-боксеров, так и уже опытных профессионалов.

Эти качества вырабатываются систематическими занятиями боксом, отработкой многообразных упражнений, которые обеспечивают хорошую подготовленность, необходимую для качественного усвоения специальных боевых приемов.

1.3. Форма занятия по изучению ударной техники

Любое занятие по изучению боевых приемов состоит из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Не является исключением и занятие по изучению ударов и ударной техники, где ставятся следующие задачи:

- технически изучить боевую стойку;
- технически изучить основные виды ударов руками;
- технически изучить боевые стойки;
- технически изучить сложные координационные двигательные навыки;
- усовершенствовать технические действия и применить их в поединке;
- воспитание уверенности в своих силах при единоборстве с соперником, смелости и решительности;
- усовершенствовать физические способности.

Построение и проверка курсантов-боксеров придают определенную направленность занятию, дисциплинируют, а сообщение содержания и задач занятия повышает активность занимающихся, создает необходимую мотивацию к занятиям. Такое начало занятия обеспечивает привлечение устойчивого внимания занимающихся к выполнению упражнений и командам руководителя учебно-тренировочного мероприятия.

Подготовительная часть занятия должна содержать элементы общей и специальной разминки. В структуру боксерской разминки целесообразно включать упражнения, направленные на развитие равновесия, координации, укрепление ударных частей рук, увеличение гибкости и подвижности в суставах. В данной части необходимо хорошо разогреть те мышцы рук и ног, которые непосредственно участвуют при проведении ударов, передвижений и защит. Сюда можно отнести сложные координационные упражнения на скручивание корпуса, наклоны под каждый шаг, круговые вращения в локтевых и плечевых суставах в движении, прыжки на скакалке, перемещения на ногах с использованием теннисного мяча и др. Подготовительную часть занятия необходимо проводить с большой плотностью, эмоциональностью, с нарастанием темпа по мере обучения и правильностью выполнения разминочных упражнений.

В основной части занятия:

- изучается техника выполнения боевых действий;
- проводится тренировка специальных ударов и приемов;
- выполняются упражнения для повышения уровня общей физической подготовки.

На начальных этапах обучения задается невысокий темп для данной стадии. Сначала происходит обучение правильным боевым и фронтальным стойкам, правильному положению ног, их передвижению и перемещению, разучивание основных ударов руками и защитных действий.

Обучение каждому удару и приему проводится в следующей последовательности:

1. Ознакомление.

На этой стадии руководитель показывает определенный технический элемент каждого боевого приема, которым впоследствии должен овладеть обучаемый, указывая при этом на все нюансы при правильном выполнении данного элемента и ошибки при неправильном выполнении.

2. Разучивание.

На этой стадии руководитель совместно с группой еще раз повторяет данный технический элемент, указывая на все основные моменты при его выполнении. Далее обучаемые должны сами отрабатывать данный технический элемент до полного усвоения и запоминания. При этом руководитель должен по ходу указывать и исправлять ошибки, которые допускаются при выполнении и отработке выбранного технического действия. Необходимо, чтобы обучаемые после каждого проведенного действия анализировали их и закрепляли правильные движения.

3. Тренировка.

Отсутствие грубых ошибок и неточностей в техническом действии предполагает целесообразность перехода к тренировке. Тренировочный процесс обуславливает необходимость выработки умений выполнения технического действия с высокой точностью и быстротой в меняющейся обстановке. Этому способствует многократное выполнение технического действия на точность и скорость, а также взаимосвязанность нескольких технических действий в меняющейся обстановке.

Многократность повторения позволяет со временем выполнять элемент ударной техники уверенно и быстро, при этом достигается автоматизм навыка. Автоматичность в применении ударов и ударной техники имеет большое значение в бою, где требуется быстро оценить создавшуюся обстановку и незамедлительно нанести тот удар, который необходим на данный момент.

Совершенствование ударов и защитных действий – длительный процесс. Он требует постепенного усложнения тренировочного процесса, в котором с приобретением опыта, применяются уже многоуровневые сложные комбинации ударов рук, например защитные действия переходят от одного к другому. Это усложнение создается направленностью учебных занятий по боксу, отработкой различных технических действий и комбинаций на тренировочных занятиях, учебных боях, специализированных спортивных сборах и во время участия в соревнованиях различного уровня.

В заключительной части занятия включаются специальные упражнения на восстановление дыхания, на расслабление мышц и растяжку, также работа на разные мышцы тела, работа на скакалке и с медицинболом, отработка и закрепление определенных боевых движений перед зеркалом.

Следует учитывать основной принцип методики тренировочных занятий, касающийся учета степени освоения обучающимися технических действий, рассматриваемых на предыдущих занятиях. Нецелесообразно изучать новый материал, когда предыдущий требует повторной отработки и устранения причин, мешавших освоению. Новый материал занятия следует связывать с ранее пройденным.

1.4. Соблюдение мер безопасности на занятиях по изучению ударов

Перед началом изучения на занятии ударов и ударной техники необходимо выполнять некоторые правила как руководителю, так и курсантам-боксерам:

- перед занятием необходимо проверить исправность снарядов;
- подготовить место занятия: проверить исправность покрытия, убрать посторонние предметы и т.д.;

- выполнить интенсивную разминку, соответствующую теме и плотности проведения занятия;
- полностью исключить выполнение упражнений и действий, которые не изучались и не предусматривались данной темой;
- сделать качественную разминку с включением специально-подготовительных упражнений как в движении, так и на месте;
- отработку ударов и ударной техники вести в строго определенном месте, предназначенном для проведения данной темы;
- выполнение движений и ударов необходимо проводить каждому занимающемуся четко в определенном квадрате;
- при отработке ударов в парах с партнером без перчаток держать кисти в кулаках и не растопыривать пальцы;
- находиться на занятии в защитном снаряжении, правильно его надеть и закрепить;
- при выполнении ударов не отвлекаться на посторонние действия;
- не наносить неконтролируемые удары руками, следить за техникой их выполнения, не проводить запрещенных действий;
- наносить удары только в момент готовности ассистента;
- при проведении спаррингов знать правила ведения поединка по боксу;
- следить за самочувствием ассистента.

1.5. Законодательные основы применения сотрудниками полиции физической силы и боевых приемов борьбы

Курсанты образовательных организаций МВД России являются сотрудниками МВД России, поэтому им необходимо по долгу службы знать и уметь пользоваться нормативно-правовыми актами при использовании боевых приемов борьбы в различных ситуациях профессиональной деятельности.

Рассмотрим законодательные основы применения сотрудниками полиции физической силы и боевых приемов борьбы. Согласно п. 1 ст. 37 Уголовного кодекса РФ сотрудники полиции имеют право причинить физический вред лицу, совершаемому общественно опасное посягательство, если это посягательство было сопряжено с насилием, опасным для жизни обороняющегося или другого лица,

либо с непосредственной угрозой применения такого насилия. Также согласно п. 1 ст. 38 сотрудники полиции имеют право причинить физический вред лицу и задержать его при совершении преступления и пресечении возможности совершения им новых преступлений, если иными средствами и способами задержать такое лицо невозможно.

В статьях 18-24 ФЗ от 07.02.2011 № 3 «О полиции» указываются условия и пределы применения полицией физической силы, а также определенный порядок их использования, который включает в себя законодательно установленные действия сотрудника полиции перед, в момент и после применения физической силы.

Кроме того, сотрудники полиции обязаны проходить специальную подготовку, а также периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы.

Сотрудники полиции, не прошедшие проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, проходят аттестацию на соответствие замещаемой должности. До вынесения решения о соответствии замещаемой должности сотрудник полиции отстраняется от выполнения обязанностей, связанных с возможным применением физической силы.

ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ И СПЕЦИФИКА ОБУЧЕНИЯ УДАРНОЙ ТЕХНИКЕ КУРСАНТОВ-БОКСЕРОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ



В данной главе мы рассмотрим специфику обучения основным видам фронтальной и боевых стоек, передвижений и перемещений на ногах, правильности балансировки корпуса, защитные действия от основных ударов руками, а также изучение технических действий при нанесении ударов руками.

2.1. Области нанесения ударов на теле соперника

Удары, наносимые в наиболее уязвимые части тела соперника (рис.1).

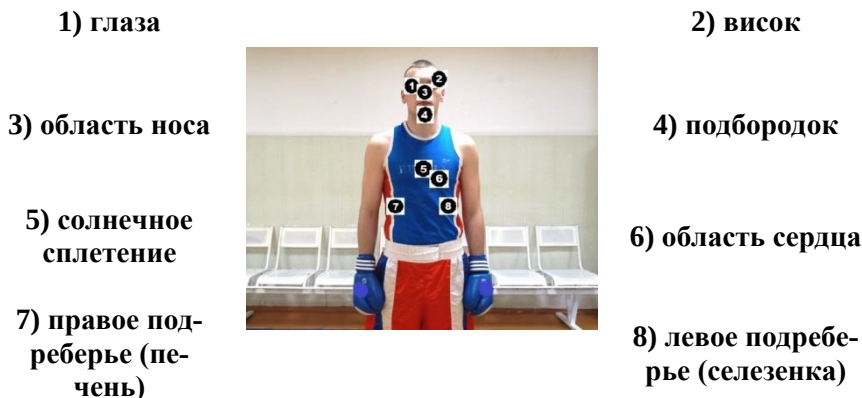


Рис. 1

Удары наносятся только в переднюю часть тела соперника.

Последствия от нанесения ударов и возможность противостояния

Место нанесения удара	Последствия удара	Возможность сопротивления
Висок	Тяжелое повреждение, возможен перелом плоских костей	Маловероятно
Глаза	Повреждение глазных яблок, потеря ориентации	Маловероятно
Область носа	Перелом костей носа, разрыв мелких сосудов, возможное сотрясение мозга, болевой шок, вплоть до потери сознания	Ограниченно
Подбородок	Перелом нижней челюсти, сотрясение мозга, болевой шок с потерей сознания	Маловероятно
Солнечное сплетение	Резкая боль, остановка дыхания, вплоть до потери сознания	Маловероятно
Область сердца	Резкая боль, возможна рефлекторная остановка сердца с потерей сознания	Ограниченно
Правое подреберье (печень)	Ушиб печени, разрыв с внутренним кровотечением, болевой шок до потери сознания	Ограниченно
Левое подреберье (селезенка)	При сильном ударе ушиб селезенки или разрыв с внутренним кровотечением	Ограниченно

Эффективность удара зависит не только от его силы и быстроты, но и от места, по которому он приходится. Поскольку у организма есть уязвимые места (болевые точки), попадание в которые, даже необязательно сильное, может вызвать резкое снижение защитных возможностей, то их нужно знать как с целью нападения, так и с целью защиты.

Ударная поверхность перчатки (рис. 2):

Передняя часть перчатки



Рис. 2

2.2. Методика обучения боевым стойкам. Виды боевых стоек

Исход в бою во многом зависит от правильности боевой стойки. Технически верное положение рук, ног, головы, корпуса, правильный перенос веса – все это помогает впоследствии боксеру свести к минимуму пропущенные удары и возможные травмы.

Боевая стойка – это положение, оптимально обеспечивающее возможность выполнения передвижений, ударов и защитных действий.

Чтобы лучше понять техническую составляющую боевой стойки, можно выделить фронтальную боевую стойку. В этом положении ноги в коленях чуть согнуты и стоят немного шире плеч, вес тела расположен равномерно по центру, подбородок опущен к груди, кисти сжаты в кулаках и перекрывают внутренней частью подбородок, при этом локти плотно прижаты к корпусу, закрывая под реберья (рис. 3).



Рис. 3

С этой боевой стойки наносятся удары руками, но при более быстром передвижении положение в данной боевой стойке будет затруднительным. Поэтому в бою в большей степени применяются левосторонняя боевая стойка и правосторонняя.



Рис. 4

Технические составляющие правосторонней боевой стойки (рис. 4):

- ноги стоят немного шире плеч по диагонали;
- носки и пятки ног должны находиться параллельно друг другу;
- левое плечо выдвинуто вперед, перекрывая левую часть подбородка;
- левая рука согнута в локте, кулак данной руки выдвинут вперед и находится на уровне глаз;
- перчатка правой руки перекрывает правую часть подбородка, локоть, данной руки плотно прижат к корпусу, закрывая область ребер и печени.

Технические составляющие левосторонней боевой стойки аналогичны левосторонней, но в зеркальном отображении (рис. 5):

- ноги стоят немного шире плеч по диагонали;
- носки и пятки ног должны находиться параллельно друг другу;
- правое плечо выдвинуто вперед, перекрывая правую часть подбородка;
- правая рука согнута в локте, кулак данной руки выдвинут вперед и находится на уровне глаз;
- кулак левой руки перекрывает левую часть подбородка, локоть данной руки плотно прижат к корпусу, закрывая область ребер и селезенки.



Рис. 5

Изучать и отрабатывать боевые стойки следует перед зеркалом, обращая внимание даже на мелкие недочеты, по ходу сразу их корректируя. Следующим шагом после боевых стоек будет изучение передвижений и отработка равновесия.

Передвижения в бою необходимы для атакующих действий и преследования соперника, а также для защитных действий и маневрирования.

Любой боксер должен уметь легко, непринужденно и быстро передвигаться. От этого в значительной степени зависит успех атаки и защиты.

В начальной фазе передвижения необходимо перенести вес тела на толчковую ногу с тем, чтобы высвободить ногу, с которой начинается движение шага.

Передвижения в бою состоят из шагов вперед, назад, вправо и влево. Они делаются легко, без скачков вверх и должны быть как бы скользящими. При данном шаге делается передвижение вперед и влево передней ногой, после чего приставляется задняя нога. При любых передвижениях не должно нарушаться положение боевой стойки. Следует также помнить, что при передвижениях нельзя допускать перекрещивания ног.

При передвижении в боевых стойках боксер работает в определенных боевых дистанциях, меняя их по ходу поединка.

Расстояние между боксерами в бою называется дистанцией. Существуют три основных боевых дистанции: дальняя, средняя, ближняя.

Дальняя дистанция – расстояние, с которого боксер может нанести удар, сделав шаг или движение вперед (рис. 6).



Рис. 6

Средней дистанцией называется расстояние, с которого оба боксера могут наносить удары, не делая при этом шага вперед для сближения (рис. 7).



Рис. 7

Ближней дистанцией называется такое расстояние между боксерами, которое позволяет им вести бой в непосредственной близости, т.е. вплотную (рис. 8).



Рис. 8

Для успешного ведения боя необходимо уметь быстро определять дистанцию, сохранять наиболее выгодное расстояние до соперника и научиться чувствовать дистанцию. Способность быстро и легко маневрировать позволит в поединке подготовить и с успехом провести атаку или своевременно уйти от ударов соперника.

2.3. Особенности и специфика обучения ударам руками и защиты от ударов

Удары руками в боксе имеют очень большое значение, т.к. с помощью данных технических движений в основном и реализуются оцениваемые действия.

Рассмотрим основные удары рук, применяемые в боксе.

Прямые удары.

Прямой удар левой рукой в голову (рис. 9).



Рис. 9

Этот удар используется для определения расстояния до цели, проверки устойчивости соперника, его координации, умения защищаться и держать удары. Прямой удар передней рукой раздражает, потрясает соперника и мешает ему сосредоточиться. С этого удара начинается много атак.

Варианты прямого удара в голову: легкий повторный удар левой рукой в голову.

Такой удар делается быстро, движение легкое. Удары выполняются один за другим подряд. Одновременно происходит соединение шага вперед с этими ударами. Важно отметить отсутствие вращательного движения туловищем. Тактическое назначение – дезориентировать, остановить атаку соперника, раскрыть его.

Удары левой рукой снизу в голову и по корпусу (рис. 10).



Рис. 10

Эти удары могут обладать большой мощностью и быть очень быстрыми. От них трудно защититься, т.к. они неожиданные и пробиваются в процессе контратаки и навстречу.

Их наносят как из боевой позиции, так и из исходного положения, которое возникает после уклона влево, под заднюю руку соперника, подставки под переднюю руку соперника, короткого уклона влево от передней руки соперника вовнутрь, отбива влево.

Прямой удар левой рукой в голову с перемещением назад (рис. 11).



Рис. 11

Удар целесообразно применять в качестве встречного в ситуации активной атаки соперника.

Основные ошибки при исполнении прямого удара в голову:

- наклон головы набок (вправо или влево), одергивание ее назад или поворот;
- вынос локтей рук или локтя левой руки в сторону, открывая туловище и искажая движение удара (прямолинейность движения);
- опускание руки после возвращения ее в исходное положение;
- отвод правого локтя в сторону, не страхуя рукой голову;
- удар выполняется только движением руки, без вращения туловища.

Прямой удар правой рукой в голову (рис. 12).



Рис. 12

Этот удар используется главным образом как контрудар, с него никогда не начинают атаку, т.к. при повороте корпуса влево на туловище раскрывается много уязвимых мест, которые сложно закрыть. В атаке он используется в тех случаях, когда соперник раскрыт.

Прямой удар правой рукой в туловище служит для ослабления соперника, сбивания дыхания и для того, чтобы заставить его опустить руки (рис. 13).



Рис. 13

В зависимости от тактических задач и обстановки боя прямой удар правой рукой в туловище можно применять как атакующий, встречный и ответный.

Атакующий удар соперника легко заметить, поэтому сразу атаковать сильной рукой можно лишь очень слабого и утомленного соперника. Обычно атакующий удар подготавливают ложными или действительными ударами передней руки.

Встречный прямой удар правой рукой в голову применяют против ударов как левой, так и правой руки соперника (рис. 14).



Рис. 14

В первом случае шаг (полувыпад) делают влево вперед, чтобы раскрыть соперника. Во втором – делают небольшой уклон влево, которым избегают удара, а руку направляют прямолинейно в голову

соперника, для чего нужно прицеливаться в его левое плечо, соперник неизбежно сместится влево, и удар попадет точно в голову.

Удар правой рукой в голову снизу (рис. 15).



Рис. 15

Исходное положение для удара: уклон вправо, поворот туловища вправо (при отбивах и т.д.). В остальном техника исполнения совпадает с основной.

Удары рукой сбоку.

Удары сбоку (крюки) наносят согнутой в локтевом суставе рукой. В зависимости от дистанции угол, образуемый предплечьем и плечом, может быть прямым, а также больше прямого, уменьшаясь в отдельных случаях в ближнем бою и увеличиваясь на дальней дистанции. Кулак бьющей руки спортсмен направляет к цели сбоку, описывая им кривую линию (часть окружности или параболы), предплечье и локоть ведет в одной плоскости с кулаком. Разновидности этих ударов зависят от положения и движения бьющей руки, а также от различных сочетаний в движении рук и ног.

Удар сбоку левой рукой (рис. 16).



Рис. 16

Удар может быть атакующим с дальней дистанции, в особенности, если его подготовить предварительными финтами и маневрированием; удар можно также использовать в ближнем бою как самостоятельный или же в числе других ударов серии. Сделанный с акцентом удар сбоку левой рукой может служить завершающим ударом в серии.

Удары сбоку правой рукой.

Удар сбоку правой рукой относится к числу самых акцентированных ударов. Как и прямой удар правой рукой, он часто бывает нокаутирующим.

Удар сбоку правой рукой под шаг (полувыпад) левой ногой (рис. 17) будем считать основной техникой. Удар очень удобен тем, что, если соперник отходит назад, легко увеличить длину шага и согнуть левую ногу, благодаря чему даже в случае промаха спортсмен сохранит равновесие.



Рис. 17

Двойные боковые удары в голову.

Общие правила выполнения ударов следующие:

- предплечье и плечо направлять в одной плоскости с идущим к цели кулаком;
- плоскость может быть горизонтальной, вертикальной, наклонной;
- движение удара сочетать с вращательным движением туловища;
- в момент удара не проваливаться, центр тяжести все время держать под собой;
- концентрация усилий происходит в конечной точке в момент соприкосновения с целью.

Все удары сопровождать энергичным выдохом. Упражнения в нанесении ударов вначале нужно проводить в замедленном темпе, пока не освоена техника удара, затем быстроту и темп можно увеличивать, доведя до максимума. Каждый удар наносится из исходного положения – боевой стойки с последующим возвращением в нее после удара.

Защита от прямых и боковых ударов.

В боксерском поединке широко применяются традиционные защиты от ударов руками, такие как защита движением ног, уклон и нырки.

Защита движением ног (рис. 18, 19).



Рис. 18



Рис. 19

Эти защиты основаны на шагах назад и в стороны, сочетаются с небольшими выпадами и поворотами (сайд-степами), в результате которых спортсмен изменяет дистанцию и заставляет соперника промахиваться.

В бою применяют шаги назад (отходы) и в стороны – вправо и влево (уходы).

Отход (шаг) назад применяют против любого удара. Эта защита удобна именно тем, что после нее можно нанести любой ответный контрудар как левой, так и правой рукой с шагом вперед, а в ряде случаев с места. Основу ее составляет обычный шаг назад (рис. 20).



Рис. 20

Уход (шаг) вправо применяют против прямых ударов как правой, так и левой рукой, реже против ударов снизу. Основу ее составляет обычный шаг вправо. Защита достаточно надежна, но ее недостаток – пассивность, т.к. сделавший шаг вправо спортсмен выходит из боя и не может контратаковать правой рукой (рис. 21, 22).



Рис. 21



Рис. 22

Поэтому защиту видоизменили, соединив ее с поворотом влево передней части любой ступни и переносом веса тела после поворота на правую ногу (сайд-степ вправо). Выполнивший защиту спортсмен оказывается под прямым углом к атакующему сопернику и легко может перейти в контратаку. С этой защитой можно соединять любые ответные удары левой рукой и встречные удары снизу (под рукой соперника).

Уклоны.

В бою применяют три разновидности уклонов: вправо, влево и назад (отклон). Уклон вправо применяется наиболее часто, т.к. с его помощью можно защищаться от всех ударов в голову (кроме некоторых ударов слева и снизу). Несмотря на то что защита эта надежна, необходимо страховать голову правой перчаткой. С уклоном вправо сочетают встречные прямые и боковые удары левой рукой и любые ответные удары правой.

Уклон влево применяют против прямых ударов правой рукой. Важно проследить, чтобы защищающийся не выводил голову за вертикальную линию от носка его левой ноги. Уклон влево сочета-

ют со встречным прямым и боковым ударами правой рукой и ответным или встречным ударами левой в туловище (рис. 23, 24).



Рис. 23



Рис. 24

Отклон назад применяют довольно редко, т.к., если соперник атакует серией ударов, спортсмен может попасть в невыгодное положение. В положении отклонения назад легко потерять равновесие, а в углу площадки трудно защищаться от серий ударов. Но на середине ринга, тем более для спортсмена, предпочитающего контратаковать, отклон назад может быть очень полезен, особенно если сочетать его с немедленным контратакующим ударом (рис. 25).



Рис. 25

Нырки.

Эту защиту применяют против прямых ударов и ударов сбоку. Против ударов снизу эта защита неприменима. Защиту нырком большей частью соединяют с уклонами, но можно ее применять и как самостоятельную.

Против ударов сбоку чаще всего применяют нырки, соединенные с уклонами (рис. 26-27). Если нырок применяется от удара сбоку левой рукой, то спортсмен сначала слегка уклоняется влево, а затем соединяет нырок, описанный выше, с уклоном вправо, как бы подныривая под бьющую руку. Против удара сбоку правой рукой сначала делают очень небольшое движение уклона вправо, а затем соединяют нырок с уклоном влево, под удар и навстречу ему. Нырки всех типов обычно сочетают с ответными ударами всех типов. Встречные удары в сочетании с нырками легко выполнять только в туловище.



Рис. 26



Рис. 27

Защита подставкой локтем (рис. 28).



Рис. 28

Защита подставкой рукой от прямого удара (рис. 29).



Рис. 29

Защита подставкой рукой от бокового удара (рис. 30)



Рис. 30

2.4. Оборудование для совершенствования ударной техники

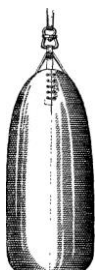


Рис. 31

Боксерский мешок (рис. 31).

Боксерский мешок служит для отработки ударов в движении. Он изготавливается из плотной кожи или брезента. Мешок подвешивается на уровне туловища. Тяжесть и упругость мешка позволяют наносить по нему удары с полной силой и акцентом.



Рис. 32

Насыпная груша (рис. 32).

Насыпная груша так же, как и боксерский мешок, служит для выработки силы ударов. Она представляет собой кожаный мешок, сделанный в форме груши. Груша подвешивается на высоте головы за крепкую кожаную петлю на веревку, пропущенную через блок, укрепленный на потолке или кронштейне. Высота снаряда устанавливается в каждом отдельном случае в зависимости от роста тренирующегося.

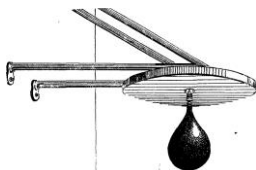


Рис. 33

Груша с платформой (рис. 33-34).

Этот снаряд представляет собой кожаный мяч, имеющий форму груши, с резиновой надувной камерой внутри. На узкой части груши имеется крепкая кожаная петля, за которую мяч подвешивается к горизонтальной платформе на высоте головы.

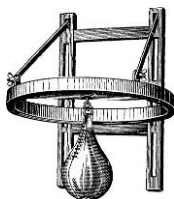


Рис. 34

Платформа, сделанная из толстых досок, плотно и неподвижно прикрепляется к стене деревянными или металлическими кронштейнами. Снизу к центру платформы привинчивается шарнир с крючком для петли мяча. При ударе мяч, касаясь утолщенной своей частью платформы, отскакивает от нее, делая быстрые маятникообразные движения.

Груша на растяжках (рис. 35).



Рис 35

Снаряд представляет собой круглый кожаный мяч с резиновой надувной камерой (диаметр мяча – 25 см), прикрепленный двумя резиновыми растяжками вертикально к полу и кронштейну. Растяжки прикрепляются к мячу шарнирными приспособлениями, позволяющими ему свободно вращаться по вертикальной оси. К полу и кронштейну растяжки присоединяются ремнями с кольцами на концах. Груша на растяжках служит для упражнений в точности и быстроте ударов.

Мяч на спиральной пружине (рис. 36).



Рис 36

Этот снаряд служит для упражнений в ударах. Он представляет собой круглый кожаный мяч с резиновой надувной камерой. Мяч прикрепляется на высоте головы тренирующегося к верхнему краю гибкого стального стержня, установленного в вертикальном положении на спиральной пружине, которая прикрепляется к основанию массивной чугунной подставки, укрепленной на полу. Мяч свободно качается во все стороны и тем самым служит подвижной мишенью для ударов.

Пунктбол (рис. 37).

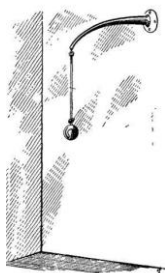


Рис 37

Пунктбол предназначается для упражнений в точности ударов и представляет собой небольшой мяч (для большого тенниса). К мячу крепится кожаная петля, за которую он подвешивается на тонком шнуре к потолку или к отвесному кронштейну.

Настенная подушка (рис. 38).



Рис 38

Укрепленная на стене плоская подушка служит для упражнений в нанесении жестких акцентированных ударов. Основанием снаряда служит крепкий деревянный каркас с приспособлением для регулирования высоты. Высота крепления подушки изменяется, поэтому тренироваться на настенной подушке могут спортсмены разного роста в ударах как по туловищу, так и в голову. Подушка должна прикрепляться к капитальной стене.

Лапа боксерская (рис. 39).



Рис 39

Лапы боксерские – снаряжение для отработки ударов на точность и техническую правильность. Кожаная лапа – овальная уплотненная подушка, делается для каждой руки. К одной стороне подушки пришивается перчатка, выкроенная по форме раскрытой ладони. Другая сторона служит мишенью для ударов.

ГЛАВА 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ БОКСА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

3.1. Общие указания по организации спортивной работы



Спортивно-массовую работу в образовательных организациях системы МВД России организует и проводит кафедра физической подготовки по плану, утвержденному начальником образовательной организации.

Руководство спортивно-массовой работой и подбор руководителей для спортивных команд осуществляет начальник кафедры физической подготовки. По предварительному согласованию предполагаемых ответственных руководителей и начальника кафедры физической подготовки принимается решение о создании групп спортивного совершенствования, в число которых входит спортивная команда по боксу. В результате этого создается приказ групп спортивного совершенствования с численным составом сборных команд по видам спорта и закреплением ответственных руководителей за данными командами.

Бокс является одним из наиболее сложных видов спорта, имея постоянно развивающийся многообразный технико-тактический арсенал. Сложная структура технико-тактических действий и в целом вся работа с командой боксеров требуют серьезного, методически грамотного подхода руководителя по отношению к занимающимся. Учитывая это, начальник кафедры физической подготовки должен назначить руководителем команды преподавателя, хорошо владеющего техникой и тактикой бокса, методикой обучения и тренировки, разбирающегося в вопросах контроля и самоконтроля. Необходимо, чтобы руководитель занятий был образцом организованности, порядка, дисциплины и желательно высококвалифицированным боксером. Только при этих условиях руководитель сможет завоевать авторитет у занимающихся и выполнить свои задачи по обучению и воспитанию курсантов-спортсменов.

3.2. Агитационные мероприятия для занятий боксом

Для комплектования команды по боксу кафедра физической подготовки образовательной организации системы МВД России должна провести ряд подготовительных мероприятий, которые помогли бы привлечь к занятиям боксом курсантов, а также перспективных спортсменов-боксеров, обучающихся в старших классах школ города, и других желающих с целью их поступления в образовательную организацию МВД России и попадания в сборную команду по боксу.

Одной из лучших форм агитации являются показательные соревнования или выступления боксеров. Такие выступления должны быть тщательно подготовлены, проходить живо и интересно.

Для участия в показательных выступлениях необходимо подготовить боксеров своей образовательной организации и пригласить высококвалифицированных боксеров из спортивных школ и клубов города. Выступления боксеров своей образовательной организации, знакомых большинству личного состава, всегда вызывают интерес и привлекают большое число зрителей. Плохо подготовленных боксеров на такие выступления допускать не следует, т.к. их выступления не будут представлять интереса, а тем более не будут иметь агитационного значения. Для выступлений нужно тщательно подготовить все необходимое материальное обеспечение (помещение, ринг, звуковую аппаратуру и пр.) и пригласить квалифицированных судей по боксу. Желательно, чтобы часть судей были из числа сотрудников своей образовательной организации, которые были бы известны личному составу. Заранее подготовленные судьи своими пояснениями хода поединка и действий боксеров могут значительно способствовать агитационному значению проводимого мероприятия.

О предстоящих выступлениях следует заблаговременно дать объявления с указанием порядка их проведения, состава участников, места, где будет проводиться выступление, состава судейской коллегии и т.д. Для лучшего оповещения используется многотиражная печать и компьютерная сеть. Большую помощь в организации и проведении показательных выступлений должны оказать спортивные организаторы образовательной организации.

Непосредственно перед началом показательных выступлений специально подготовленный именитый боксер или высокопоставленный представитель системы МВД России делает небольшое вступление (не более 5-10 минут) о боксе как об одном из любимых народных видов спорта. Он должен сказать о качествах, вырабатываемых у спортсменов при систематических занятиях боксом, о прикладном значении этого вида спорта, о знаменитых боксерах Российской Федерации. Особо следует отметить боксеров – победителей чемпионатов мира, а также лучших боксеров системы МВД России – заслуженных мастеров спорта, мастеров спорта международного класса и мастеров спорта.

После вступительного слова проводится парад участников, а затем показательные соревнования. Сразу же по окончании выступлений нужно произвести запись курсантов, желающих заниматься боксом, и спортсменов, планирующих поступать в образовательную организацию. Однако указанная работа по агитации спортсменов не должна ограничиваться вышеперечисленными методами, т.к. в отдельных случаях требуются иные подходы для мотивации спортсменов попасть в сборную команду образовательной организации системы МВД России. Состав уже занимающихся команд должен систематически пополняться желающими заниматься боксом из числа проходящих службу в образовательных организациях системы МВД России и уже имеющих соответствующую подготовку и функциональные данные. Кроме того, ежегодно проводится набор во вновь организуемые команды боксеров из числа новичков.

3.3. Комплектование сборной команды

По предварительному согласованию с медицинской частью образовательной организации системы МВД России и спортивным диспансером назначаются дни и часы медицинского осмотра всех попавших в сборную команду образовательной организации по боксу.

На вступивших в команду заполняются специальные медицинские карточки, куда записываются данные о состоянии здоровья и антропометрические данные до начала занятий боксом: вес, рост,

окружность шеи, груди, плеч (бицепса), талии, бедра, голени, сила кистей рук, становая тяга, жизненная емкость легких и др.

Эти исходные данные необходимы как для врача и руководителя, так и для самих занимающихся. Впоследствии они дадут возможность сравнить показатели физического состояния и развития занимающихся и определить изменения, произошедшие под влиянием занятий боксом за определенный период. Как правило, в процессе регулярных и правильно проводимых занятий у боксеров происходит улучшение показателей общего физического развития, состояния здоровья, специальной подготовки и др.

Итоговое комплектование команды производится руководителем после ознакомления с данными медицинского осмотра, т.к. некоторые желающие заниматься могут быть не допущены врачом. Число занимающихся в команде определяется наличием оборудованных мест для занятий боксом (помещения, рингов или специально оборудованных площадок), отведенным на занятия временем (занятия могут проводиться в одну или несколько смен и в разные дни) и наличием квалифицированных руководителей занятий. Состав команды в среднем около 10-15 человек на одного руководителя. Если после медицинского осмотра число желающих заниматься боксом будет все же превышать указанную норму, то руководитель отбирает лучших на основании личной беседы и путем практической проверки функциональных качеств кандидатов.

Когда команда окончательно укомплектована, из ее состава создается группа из 2-4 человек в зависимости от числа занимающихся. Руководитель учебно-тренировочных занятий заранее подбирает кандидатуры в состав группы, выдвигая наиболее активных, дисциплинированных и авторитетных спортсменов. Из их числа спортсмены выбирают старосту команды. Члены созданной группы совместно с руководителем занятий должны воспитывать дружный, спаянный, дисциплинированный коллектив с хорошими спортивными традициями.

3.4. Основы планирования и учета работы сборной команды по боксу

Основу правильной организации учебно-тренировочной и воспитательной работы в команде по боксу составляют планирование и учет. Планирование производится на основе общего годового плана спортивно-массовой работы образовательной организации, составляемого кафедрой физической подготовки и утверждаемого начальником, который в свою очередь исходит из планов спортивно-массовой работы других образовательных организаций, практических подразделений системы МВД России и других соревнований различного уровня.

Руководитель занятий сборной команды по боксу совместно с начальником кафедры физической подготовки и опытными боксерами секции составляет годовой план работы команды, в котором предусматривается следующее:

- дни и часы занятий сборной команды (по периодам);
- сроки (даты) проведения соревнований так называемого открытого ринга (для всех желающих), классификационных соревнований на первенство образовательной организации и «Динамо», а также сроки участия в соревнованиях на чемпионатах России среди образовательных организаций системы МВД России, чемпионата России, чемпионата Сибирского федерального округа, города и др.;
- специальные сборы по подготовке к соревнованиям;
- сроки медицинского осмотра занимающихся;
- изготовление, приобретение или ремонт инвентаря и снарядов для занятий, а также приобретение спортивной формы и т.п.;
- показательные выступления боксеров с целью пропаганды и агитации;
- проведение бесед на специальные темы, просмотр учебных видео по боксу и другие мероприятия.

План работы сборной команды образовательной организации по боксу представляется начальником кафедры физической подготовки на утверждение начальнику образовательной организации. После утверждения план работы доводится до сведения всех занимающихся и вывешивается на видном месте; план работы команды включается также в общий план работы кафедры физической подготовки.

Основными документами планирования и учета учебно-тренировочных занятий команды боксеров являются программа, расписание занятий, рабочие планы занятий на определенные периоды, конспекты занятий и журнал учета работы команды.

Программа

Программа служит документом, определяющим объем практического и теоретического материала, который должны усвоить занимающиеся в спортивной команде по боксу за определенный промежуток времени.

При составлении программы учитывается:

- количество дней и часов, отводимых на занятия (на год, по периодам обучения и в неделю);
- состав занимающихся (возраст, физическая и техническая подготовленность);
- обеспеченность занятий материальной базой (помещением, рингом с учетом его размеров, подсобными снарядами, душем и т.п.);
- состав квалифицированных руководителей занятий по боксу.

Программа составляется на срок 6 месяцев и более в зависимости от целей и задач, поставленных перед занимающимися в сборной команде. При организации специальных сборов по подготовке к соревнованиям программа может составляться на более короткий срок.

Ниже приводится примерная программа занятий с командой боксеров.

Цель – подготовка боксеров сборной команды образовательной организации к участию в классификационных соревнованиях по боксу.

Задачи:

- разностороннее совершенствование физических и морально-волевых качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, смелости, решительности, настойчивости, воли к победе);
- обучение занимающихся технически правильному выполнению ударов и защит от ударов и применению их в условиях соревнований;
- приобретение тактических навыков правильного ведения боя;

– изучение правил соревнований с целью приобретения навыков и практики судейства соревнований по боксу.

Расчет времени.

Занятия по боксу проводятся не реже трех раз в неделю по 1,5-2,5 часа каждое, в состав которых включаются:

- организационные занятия (беседы);
- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные бои;
- специальный разбор правил соревнований и правил практического судейства.

Содержание программы:

1. Организационное занятие.

Ознакомление занимающихся с характеристикой бокса, с его историей и содержанием. Ознакомление с программой занятий. Указания о форме спортивной одежды, о личной гигиене и гигиене занятий. Индивидуальное знакомство руководителя с вновь вступившими в сборную команду занимающимися. Заполнение журнала учета работы.

2. Учебно-тренировочные занятия для начинающих боксеров.

В учебно-тренировочные занятия входят общеразвивающие упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости и других качеств: гимнастические упражнения без снарядов (индивидуальные и парные), упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, упражнения со штангой, гантелями, набивными мячами, скакалками, а также легкоатлетические упражнения (бег, прыжки), подвижные игры и др.

3. Учебно-тренировочные бои.

Учебно-тренировочные бои проводятся с целью совершенствования в технике выполнения ударов, активных защит и контратак, развития физических и воспитания волевых качеств.

В зависимости от задач и периодов обучения учебно-тренировочные бои можно разделить на следующие виды:

- спарринги с применением заранее определенных технико-тактических действий, активных защит и контратак;

- спарринги с различными ассистентами (по темпераменту, росту, весу и силе);
- спарринги на уходы из различных патовых положений, созданных в результате применяемых ударов;
- бои соревновательного характера для развития быстроты, выносливости, силы и других качеств с применением всех известных технико-тактических действий и др.

4. Разбор правил соревнований по боксу и правила практического судейства:

- а) характер и система проведения соревнований;
- б) участники соревнований;
- в) судейская коллегия;
- г) правила бокса;
- д) оборудование места для соревнований;
- е) практическое судейство боев, обязанности судьи на ринге, боковых судей и секретаря.

Расписание занятий

В зависимости от того, сколько дней и часов в неделю отведено на занятия команды боксеров, производится планирование программного материала. Обычно в образовательной организации составляется одно сводное расписание занятий всех сборных команд. В расписании указываются дни занятий, часы (от и до), место проведения занятий и фамилия руководителя.

В зависимости от периода обучения и имеющихся возможностей расписание занятий может меняться. Обычно расписанием предусматривается пять занятий в неделю по 1,5-2,5 часа каждое. Однако в период подготовки сборной команды по боксу к соревнованиям занятия могут планироваться и десять раз в неделю. О всякой непредвиденной отмене занятий и об изменении расписания руководитель немедленно оповещает всех занимающихся в команде.

Рабочий план

Рабочий план составляется для распределения программного материала по занятиям с целью изучения его в определенной методической последовательности. Он составляется на срок до трех месяцев в зависимости от периода тренировки и задач, которые ста-

вятся перед занимающимися. При составлении плана необходимо учитывать:

- последовательность изучения технико-тактических действий (переход от легких к трудным и от простых к сложным);
- уплотненность занятий (достаточное количество упражнений, направленных на отработку ударов и защит, во время занятия и завершение каждого занятия спаррингами);
- специальные тренировки к предстоящим соревнованиям.

Пояснения к рабочему плану. Перед составлением конспекта занятия руководитель должен найти соответствующий номер занятия и, ориентируясь на графы плана по вертикали и горизонтали, установить содержание занятия.

Например, 5-е занятие:

1. Упражнения для развития физических качеств (быстроты, гибкости, выносливости, силы).
2. Специальные подготовительные упражнения на ринге.
3. Простейшие формы и виды бокса.
4. Удары в клинче:
 - удары снизу в живот;
 - удары с боку в голову;
 - силовые приемы.

Конспект занятия

Конспект составляется на основе рабочего плана и является основным документом, по которому проводится занятие.

Форма конспекта может быть произвольной, но в конспекте обязательно указываются: номер занятия; время, отводимое на занятие в целом и на отдельные его части; задачи, содержание материала, прорабатываемого на занятии, с указанием времени на его изучение.

При подборе материала для подготовительной части занятия руководитель должен включить в конспект те упражнения, выполнение которых будет способствовать развитию необходимых боксерских качеств и навыков. При этом следует исходить из отводимого на занятие времени и учитывать материал основной части занятия, физическую подготовленность занимающихся и общую нагрузку на данном занятии.

При конспектировании материала для основной части занятия необходимо:

- выделить основные (ведущие) для данного занятия упражнения, удары и защиты от ударов и отвести на них большее количество времени;

- отвести время на изучение остальных тактико-технических действий, учитывая трудность их усвоения и стоящие перед обучаемыми задачи;

- перед изучением новых ударов и их модификаций отвести время для повторения ударов, которые изучались на предыдущих занятиях;

- выделить в конце основной части занятия время на учебно-тренировочные спарринги и их разбор.

При подборе материала для заключительной части занятия учитывается нагрузка в подготовительной и основной частях и соответственно подбираются упражнения на расслабление отдельных групп мышц, а также дыхательные и успокаивающие упражнения. Некоторое время отводится на подведение итогов занятия; здесь отдельным боксерам могут даваться индивидуальные задания. В последней графе записываются организационно-методические указания по материалу всего занятия.

3.5. Непосредственная организация практических занятий сборной команды по боксу

Подготовка мест занятий

Успешное проведение занятий во многом зависит от хорошей подготовки мест занятий. Руководитель должен заблаговременно подготовить и проверить все, что ему будет необходимо для данного занятия, согласно составленному плану-конспекту.

Руководитель осматривает ринг (хорошо ли натянуты тросы, целостность соединительных элементов, насколько удовлетворительно состояние покрытия, лежащего на полу на ринге и т.д.); проверяет, проветрено ли помещение и произведена ли уборка. Все замеченные недочеты немедленно устраняются. Затем руководитель проверяет на исправность душ, наличие в нем горячей и холодной

воды. Назначенному на данное занятие дежурному дается распоряжение подготовить материальную часть, которая потребуется в ходе занятия.

Мероприятия перед началом занятий

До начала практических занятий в спортивном зале обычно проводится организационное занятие, на котором руководитель объясняет порядок практических занятий и составляет журнал учета, знакомясь с каждым занимающимся.

На первое практическое занятие занимающиеся являются в соответствующей спортивной форме. Капитан выстраивает группу и докладывает руководителю о количестве присутствующих и готовности команды боксеров к занятиям. Руководитель занятий здоровается с присутствующими, делает переключку по списку, проверяет состояние спортивной формы и производит санитарно-гигиенический осмотр боксеров.

Затем руководитель спрашивает занимающихся об их самочувствии и в случае жалоб кого-либо на состояние здоровья принимает решение: допустить его к занятиям или направить к врачу. Путем опроса руководитель выясняет также физическую нагрузку, которую имели занимающиеся до занятий; выявляет, сколько времени прошло после принятия ими пищи (до начала занятий должно пройти 2-3 часа). После этого руководитель знакомит занимающихся с содержанием занятия, ставит задачи и начинает занятие.

Разделение занимающихся на подгруппы и пары

Для удобства проведения занятий занимающиеся могут быть разделены на отдельные подгруппы, например разрядников и новичков. В укомплектованных подгруппах во время изучения техники бокса занимающиеся разделяются на пары, приблизительно одинаковые по весу (разница в весе не должна превышать 5 кг), по росту и физическому развитию. Подбор пар по такому принципу способствует лучшему усвоению технико-тактических действий и дает большую гарантию от травматических повреждений. Несоблюдение данного принципа замедляет изучение ударов и защит, прививает неправильные навыки, а также может повлечь за собой травматические повреждения.

В процессе тренировки принцип подбора пар может меняться. Правильный подбор пар имеет большое значение и используется руководителем для обучения занимающихся боксу, имеющих различные физические данные и применяющих действия различного характера, а также для формирования необходимых качеств.

Подбор помощников руководителя

С целью более успешного обучения ударам и защитам от ударов руководитель может привлекать наиболее успевающих занимающихся к работе в качестве своих помощников. Руководитель, прикрепляя помощников к отстающим, дает им специальное задание – научить отстающих тому или иному приему. После выполнения задания, проверив качество обучения, руководитель дает помощнику новое задание.

Такая организация образовательного процесса, развивая самостоятельность занимающихся, намного ускоряет его, облегчает руководителю проведение занятий и положительно сказывается на качестве обучения, подтягивая отстающих на один уровень с успевающими. В свою очередь, помощники руководителя приобретают инструкторско-методические навыки, учатся подмечать и исправлять ошибки своих товарищей.

Организация занятий в спортивном зале

Большое значение для правильной организации занятий имеет расчет площади помещения, ринга и инвентаря. Для обеспечения нормальных условий занятий команды в помещении на каждого занимающегося должно приходиться в среднем около 4 кв. м площади.

Например, при занятиях в спортивном зале размером 6 х 6 м количество одновременно занимающихся зависит от характера упражнений. Специальные упражнения могут выполнять одновременно не более четырех спортсменов. При разучивании тактико-технических действий может находиться одновременно не более четырех пар. Каждому занимающемуся или паре в спортивном зале отводится определенная четверть площади. Занимающиеся выполняют тактико-технические действия согласно очереди по команде руководителя.

При проведении учебно-тренировочных спаррингов на указанной площадке может находиться не более двух пар. Остальные боксеры в это время либо занимаются самостоятельно, либо наблюдают за спаррингующимися, подмечая их ошибки и прислушиваясь к наставлениям руководителя, которые он проговаривает по ходу учебного боя.

Санитарно-гигиенические требования

После каждого занятия спортивный зал необходимо дезинфицировать специальными моющими средствами.

Несколько раз в год спортивный инвентарь проветривается и проверяется на целостность.

Стены, выкрашенные краской, и пол зала следует перед занятиями протирать чистой, слегка влажной тряпкой с дезинфицирующими средствами.

Категорически запрещается входить в зал в обычной одежде и повседневной обуви. Для того чтобы занимающиеся не несли в спортивный зал грязь, они должны поверх боксерок надевать тапочки и перед входом в спортивный зал вытереть ноги о специальный коврик.

Тело и спортивная форма занимающихся должны быть чистыми, волосы коротко подстрижены. Боксеры, имеющие заболевания различного характера, а особенно кожные, к занятиям не допускаются. При спортивном зале для занятий боксом необходимо иметь помещение с раздевалкой и душевой установкой, где боксеры сразу после занятий смогут вымыться теплой водой с моющими средствами для тела.

В спортивном зале обязательно должна быть аптечка с набором медикаментов, необходимых для оказания первой доврачебной помощи.

ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА

4.1. Общая психологическая подготовка боксера



Общая психологическая подготовка направлена на спортивное совершенствование боксера. Она может осуществляться в предсоревновательный и соревновательный периоды, а также в постсоревновательный. К основным задачам такого рода подготовки относят:

- развитие морально-нравственных качеств личности (формирование черт характера, отношение к коллективной работе, развитие интересов вне ринга, понимание любви к спорту);

- укрепление боксерской команды и формирование психологического климата коллектива (бокс предполагает коллективно-командную деятельность людей, поэтому вопросы построения отношений с психологической точки зрения всегда занимают первое место как составляющая успеха на соревнованиях);

- совершенствование процессов восприятия спортсмена (для боксера важными качествами являются способность охватить зрением большое количество деталей, движение отдельных элементов, определение уровня опасности этих элементов);

- работа над увеличением объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания (восприятие нескольких динамических или статических объектов, выполнение упражнений с несколькими объектами, упражнений с различными перемещениями, упражнений с переключением внимания и выделением наиболее важных объектов и действий);

- формирование тактического мышления (боксеру важно держать в памяти широкий багаж знаний, касающихся тактических особенностей различных ситуаций на ринге, быть способным эффективно оценить складывающуюся ситуацию и принять правильное решение);

- управление эмоциональным состоянием до боя, во время боя и после него (в течение предбоевой подготовки у боксера могут

возникать различные предсоревновательные состояния, интенсивность которых будет различной. Наибольшей интенсивностью обладают эмоциональные состояния непосредственно перед боем и в начале поединка. При этом могут отмечаться потеря самообладания и эмоциональной устойчивости, потеря определенной части точности движений и координации, потеря тактического плана на бой, суетливость, рассеянность внимания);

- увеличение стабильности соревновательной деятельности (спортсмену важно исключить подавляющее влияние внешних сбивающих факторов в ходе турнира или соревновательного сезона, уделить внимание совершенствованию технико-тактических навыков);

- воспитание и совершенствование волевых качеств боксера (поиск и решение вопросов, объективных и субъективных проблем, связанных с учебно-тренировочной, предсоревновательной и соревновательной деятельностью).

4.2. Психологическая подготовка боксера к соревнованию

Исходя из основ, заложенных общей психологической подготовкой, а также задач, стоящих перед боксером, на конкретный бой, специальная психологическая подготовка направлена на достижение нескольких целей. К ним относят:

- предсоревновательную подготовку;
- эмоциональную настройку на бой;
- психологическую поддержку (воздействие) в течение боя;
- психологическую поддержку (воздействие) в ходе турнира;
- постсоревновательное консультирование, анализ и внесение корректив в тренировочный процесс.

Предсоревновательная подготовка

В рассматриваемый период подготовки решаются следующие задачи:

1. На основании имеющейся информации о соревнованиях, их ранге, количестве участников и т.д. необходимо провести анализ особенностей подготовки, определить план действий.

2. Изучить конкретные условия предстоящих соревнований (размещение, условия тренировок, место нахождения ринга, время прибытия на соревнования и т.п.).

3. После жеребьевки изучить соперников, учесть их особенности ведения боя и включить в тренировочный процесс перед соревнованиями.

4. Проведение работы по преодолению возможных сбивающих факторов, минимизации возможных стрессовых и негативных психологических состояний.

5. Осознание уверенности в своих силах и оценка собственного психического состояния.

Эмоциональная настройка на бой

С приближением соревнований эмоциональное возбуждение и тревожность у боксеров возрастают, достигая своего апогея к моменту жеребьевки. Учитывая олимпийские принципы проведения соревнований, когда каждый бой может оказаться последним, жеребьевка во многом определяет успешность всего выступления в соревнованиях. Обычно боксеры с напряженным нетерпением ждут тренера, после жеребьевки внимательно следят за его поведением (с каким настроением пришел, как и с какой интонацией, мимикой и комментариями сообщил итоги жеребьевки). Тренер, проанализировав обстановку, предшествующую началу соревнований, жеребьевку, зная силы и возможности своего боксера и его противников, результаты их предыдущих выступлений и прочее, должен заранее подумать, в какой форме лучше информировать своего подопечного о том, как влияет форма сообщения результатов жеребьевки на психическое состояние боксера.

После жеребьевки, когда боксеру становятся известны противники, психоэмоциональное напряжение спадает. Тренеру необходимо совместно с боксером составить примерную тактику проведения всего турнира, но особое внимание уделить подготовке к первому бою. В день боя напряжение вновь заметно повышается и достигает максимума в последние 30-40 минут до момента выхода на ринг.

На психическое состояние боксера перед боем могут влиять различные факторы: высокий ранг соревнований, значимость результатов выступлений, чрезмерная установка руководителей толь-

ко на победу, обстановка соревнований, титулы и звание противника, неудобная манера ведения боя соперника, боязнь поражения (нокаут, ввиду явного преимущества, невозможности продолжать бой), неспортивное поведение соперника и его тренера, предвосхищение и переживание возможных боевых ситуаций и др. Под влиянием этих факторов у боксера могут развиваться различные виды психического предстартового состояния, во многом влияющие на его действия в бою. Отрицательными психическими состояниями перед боем являются предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, состояние самоуспокоенности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов:

1. Преднамеренное изменение направленности и содержания мыслей и представлений. Для отвлечения от тревожных мыслей, связанных с исходом боя, боксер старается вспомнить об удачно проведенных соревнованиях, о своих друзьях и близких, о приятных эпизодах из своей жизни или представлениях о будущем и т.д. Такую же роль играют и шутки, разговоры на отвлеченные от бокса темы с тренером и товарищами по команде.

2. Отвлечение возможно и путем создания покоя и свободы от навязчивых мыслей, напряжения ожидания. Прежде чем принять спокойное, расслабленное положение с закрытыми глазами, следует выполнить несколько упражнений на расслабление отдельных групп мышц и свободных дыхательных упражнений. Затем боксер с помощью приятных представлений и воображения стремится с максимально возможной точностью воссоздать необходимую обстановку, например отдых на лоне природы.

3. Произвольное изменение направленности и сосредоточенности внимания. Известно, что сосредоточение внимания на отрицательных переживаниях усиливает их, а отвлечение от них внимания, наоборот, ослабляет их.

4. Весьма эффективен прием на переключение внимания с внешних объектов на внутренние ощущения и переживания и обратно. Например, боксер сосредотачивает внимание на внешних объектах: дворце спорта, раздевалке, окружающей обстановке; затем переключает внимание на различные участки своего тела (на лицо, ноги, руки, живот) и путем мысленного повторения словес-

ных формул старается вызвать в них ощущение тепла и тяжести. Подобная процедура повторяется несколько раз. Можно воспользоваться и другим приемом – сосредоточить внимание на своем лице. Расслабляя мышцы лица, лба, глаз, придавать ему различные выражения (решительности, гнева, внимания, мужественности, доброжелательности и т.п.), т.е. по принципу обратной связи создавать нужное состояние и настроение.

5. Произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности. Следует обращать внимание на свое дыхание и постараться нормализовать дыхательный ритм. Начинать лучше всего с вдоха (вдоха облегчения).

6. Принятие уверенной позы и мимики. Боксер не должен выражать внешне сильное волнение, неуверенность. Наоборот, осанкой, мимикой, движениями он старается выразить состояние уверенности, бодрости и т.д. Для этого необходимо уметь представить свои действия мысленно, как бы со стороны, и чувствовать усилия, вкладываемые в эти действия.

7. Воздействие при помощи слова. Словом боксера можно взбодрить, вселить в него уверенность, обрадовать, успокоить и, напротив, огорчить, расстроить и т.п.

8. Уточнение и детализация плана ведения боя. План боя зависит от особенностей ведения боя соперником, собственного состояния боксера, судейства и многих других факторов. Важное значение приобретает настройка, связанная с мобилизацией готовности к максимальным волевым усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящем бою. Переоценка сил противника может привести к неуверенности в собственных силах и проигрышу еще до боя. Недооценка сил соперника способствует тому, что боксер должным образом не может настроиться на бой и в случае неблагоприятного изменения ситуации боя не способен перестроиться на исход поединка.

9. Применение в разминке специальных движений, упражнений, различных по мышечному напряжению, темпу, амплитуде (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить возбуждение или снять состояние подавленности. В общеподготовительной части разминки резкая, темповая, ритмичная музыка способствует бодрому, веселому настроению, по-

вышает эмоциональный тонус, а спокойная, мелодичная действует успокаивающе. Специальная часть разминки проводится с учетом особенностей соперника. Вначале боксер повторяет свои излюбленные приемы и отдельные удары. Для улучшения самочувствия и вхождения в состояние азарта требуется энергичное выполнение ударов в такт с издаваемыми звуками. В бою «с тенью» моделируется предстоящий поединок. В упражнениях с тренером на лапах боксер вначале повторяет свои излюбленные приемы, а затем тренер, моделируя действия соперника, не только подставляет лапы под удар, но и наносит ими удары, заставляя спортсмена защищаться и контратаковать. Если есть возможность, то специальную часть разминки боксер заканчивает в паре с партнером, имитирующим манеру соперника.

10. Применение специального массажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее действие. При предстартовой лихорадке с целью успокоения применяется 3-5-минутный массаж: комбинированное поглаживание, легкое поверхностное разминание, потряхивание. При предстартовой апатии делают возбуждающий массаж в течение 5-7 минут: разминание, выжимание, ударные приемы, воздействие точечным массажем на биологически активные точки.

11. Идеомоторная тренировка. За 5-7 минут до боя боксер отдыхает, сосредотачивается на запрограммированных боевых действиях, мысленно повторяет все возможные действия противника, ситуации, которые могут возникнуть на ринге, и мысленно просчитывает наиболее оптимальные противодействия.

Психологическая поддержка (воздействие) в ходе турнира

Особое значение для боксеров приобретает психологическая подготовка во время соревнований, длительность которых составляет иногда 10-12 дней. За это время спортсмен, проводя от 3 до 5 боев, должен сохранить на высоком уровне психическое и физическое состояние, регулировать массу тела, предохраняться от возможных травм.

Боксеру, идущему в турнире без поражений, после каждого боя необходимо по возможности полностью восстановиться психически и физически для мобилизации сил к очередному поединку. Психологическое воздействие после окончания боя включает: нормализа-

цию психического состояния; уменьшение эмоций, вызванных проведенным боем и мешающих объективной оценке своих возможностей и перспектив дальнейшего выступления; стимуляцию уверенности спортсмена в своих силах. Для боксеров, выигравших бой, характерны два крайних состояния: повышенное состояние психической напряженности, если предстоит проведение следующего боя с очень сильным соперником, и полное снятие психической напряженности, если победа одержана с очень сильным противником, основным претендентом на золотую медаль. В любом случае положительное воздействие оказывает анализ выигранного боя с разбором допущенных ошибок, рекомендациями по их исправлению, советом.

Одна из важнейших задач тренера в напряженных условиях соревнований – укрепить отношения между всеми боксерами команды и постараться использовать положительные межгрупповые влияния на настроение и поведение отдельных боксеров, не отличающихся эмоциональной устойчивостью. В команде всячески должен поддерживаться дух взаимопомощи, внимания к каждому участнику; должна быть создана дружеская обстановка и одновременно высокая требовательность всех участников к соблюдению режима, дисциплины и результатам выступления на ринге.

Постсоревновательное консультирование, анализ и внесение корректив в тренировочный процесс

Будущий успех зачастую зависит от того, как ведет себя тренер после неудачного выступления своего боксера. Поражение – для многих большое душевное потрясение. Это относится особенно к тем спортсменам, которые сделали все, что было в их силах: они долго тренировались с полной отдачей; были в отличной спортивной форме и допустили незначительную техническую или тактическую оплошность; получили сильный удар, травму, проиграли в равном бою или в результате необъективного судейства. Тренер должен понимать моральное состояние боксера, нацелить на будущее выступление и тщательно проанализировать его действия в соревнованиях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Специальная подготовка в учебно-тренировочном процессе является основой для совершенствования мастерства курсанта-боксера. Чем лучше спортсмен будет подготовлен технически, тактически и психологически к предстоящим соревнованиям, тем выше будет эффективность его выступлений на ринге.

Безусловно, на общий уровень функциональных возможностей организма боксера, его разностороннюю физическую развитость, а также крепкое здоровье оказывает непосредственное влияние физическая подготовка. В связи с этим каждый этап специальной подготовки должен основываться на физической подготовке. Недостаточный уровень физической подготовки оказывает влияние на технико-тактические способности боксера, его ограниченность действий и, как следствие, отсутствие стабильных соревновательных результатов.

Необходимо помнить и о психологической подготовке. Формирование и совершенствование морально-волевых качеств посредством специальной подготовки боксера должны осуществляться на всех этапах подготовки. Особое значение приобретает воспитание таких психических качеств, как психическая устойчивость, уверенность в своих силах, целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, чувство дистанции, способность к преодолению длительных физических и психологических нагрузок.

С ростом спортивной квалификации, приобретением новых навыков, умений и способностей повышается общая подготовленность боксера. Долгосрочное планирование спортивного совершенствования предполагает по мере роста подготовленности увеличение доли специализированной подготовки. Такой выбор всегда тесно связан с дальнейшим развитием физических качеств боксера, ростом его тактико-технической подготовки и улучшением психологической составляющей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Нормативные правовые акты:

1. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/ (дата обращения: 22.11.2022).

2. О полиции: федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ: принят Государственной Думой 28 января 2011 года; одобрен Советом Федерации 2 февраля 2011 года. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/ (дата обращения: 22.11.2022).

3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ: принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года; одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 г. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 22.11.2022).

4. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 (ред. от 27.07.2020). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223221/ (дата обращения: 22.11.2022).

Основная литература:

5. Атилов А. Современный бокс: практическое руководство. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 640 с.

6. Ахматгатин А.А., Гальцев С.А., Кельдасов Т.Д. Методика обучения ударам и защитным действиям курсантов образовательных учреждений МВД России: учебное пособие. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2009. – 116 с.

7. Бутенко Б.И. Специальная подготовка боксера. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 67 с.

8. Горбунова И.А., Владимирова Т.В. Психологическая подготовка боксера к соревнованию // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. – 2019. – № 1. – С. 74-81.

9. Градополов К.В. Бокс: учебник для институтов физической культуры. – Москва: ИНСАН, 2010. – 317 с.

10. Гричанов А.С. О некоторых особенностях педагогической деятельности преподавателей физической подготовки образовательных организаций МВД России // Вестник Владимирского государственного университета им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. Серия: Педагогические и психологические науки. – 2021. – № 46 (65). – С. 63-70.

11. Денискин В.В., Гричанов А.С. Управление предстартовыми состояниями спортсменов-курсантов образовательных учреждений МВД России в подготовке к соревнованиям. – Красноярск: Сибирский юридический институт ФСКН России, 2007. – 33 с.

12. Денисов Б.С. Техника – основа мастерства в боксе. – М.: Физкультура и спорт, 1957. – 268 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=230178> (дата обращения: 23.11.2022).

13. Иванов С.А. Техника рукопашного боя. – М.: Терра, 1993. – Кн. 1. – 300 с.

14. Минуллин А.З., Степанов Г.И. Методика обучения ударно-защитной технике сотрудников ОВД: учебно-методическое пособие. – Уфа: ОНИРИО УЮИ МВД РФ, 2006. – 48 с.

15. Обучение комплексу базовых боевых приемов борьбы: учебно-методическое пособие / под общ. ред. А.В. Карасева. – М.: ЦОКП МВД России, 2009. – 96 с.

16. Организационно-методические основы борьбы самбо в образовательных организациях МВД России: учебное пособие / В.Г. Тюкин, С.В. Малетин, Д.А. Книс. – Барнаул: БЮИ МВД России, 2023. – 176 с.

17. Тактика применения боевых приемов борьбы: учебно-методическое пособие / С.В. Мельников [и др.]; под общ. ред. А.В. Карасева. – М.: ЦОКП МВД России, 2010. – 48 с.

18. Тюкин В.Г., Гричанов А.С., Малетин С.В. Организация учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в служебно-прикладных единоборствах сотрудников правоохранительных органов: учебное пособие. – Барнаул: БЮИ МВД России, 2011. – 102 с.

19. Хрыков И.С. Особенности физической и технической подготовки сотрудников ГИБДД к ведению рукопашного боя в образо-

вательных организациях МВД России // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. – 2022. – С. 217-222.

Дополнительная литература:

20. Жеребцов И.Е., Мальченков Е.В. Специальная физическая подготовка. Боевые приемы борьбы: учебно-методическое пособие. – Барнаул: БЮИ МВД России, 2006. – 87 с.

21. Кравчук А.И., Панов Е.В. Боевые приемы борьбы: учебно-методическое пособие. – Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2006. – 280 с.

22. Тюкин В.Г. Использование соревновательно-игрового метода на занятиях с курсантами по борьбе самбо // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2010. № 1 (18). – С. 182-184.

23. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. М.: ЮНИТА-ДАНА, 2010. – 431 с.

24. Физическая подготовка: учебное пособие. – М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2003. – 285 с.

25. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 379 с.

Учебное издание

Малетин Станислав Вячеславович

Тюкин Василий Георгиевич

Желонкин Вадим Викторович

Гричанов Антон Сергеевич

**Подготовка боксеров
в образовательных организациях МВД России**

Учебное пособие

Работа публикуется в авторской редакции.

Лицензия ЛР № 02213552 от 14.07.1999 г.

Лицензия Плр № 020109 от 15.07.1999 г.

Подписано в печать 09.02.2023. Формат 60х90 1/16.

Ризография. Усл.п.л. 4,0. Тираж 100 экз.

Барнаульский юридический институт МВД России.

Организационно-научный и редакционно-издательский отдел.

656038, Барнаул, ул. Чкалова, 49; www.buimvd.ru