

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

ФРОЛОВ ТИМУР АБДУСАМАТОВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Методы воспитания ударной техники в рукопашном бое
у бойцов группы начальной подготовки**

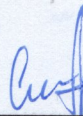
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)
образовательной программы Спортивная тренировка

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
к.п.н., доцент Ситничук С.С.

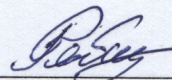
30.05.25



(дата, подпись)

Руководитель
к.п.н., доцент Рябинин С.П.

29.05.25



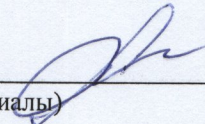
(дата, подпись)

Дата защиты 17.06.2025

Обучающийся Фролов Т.А.

(фамилия, инициалы)

27.06.25



(дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	5
1.1.Морфофизиологические и психологические особенности юношей 12-13 лет.....	5
1.2. Техничко-тактическая подготовка в рукопашном бое	10
1.3. Средства и методы, применяемые в физической подготовке бойца	31
Заключение по первой главе	49
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	54
2.1. Методы исследований.....	54
2.2. Организация исследований	56
2.3. Этапы исследования.....	57
ГЛАВА 3. Обсуждение результатов исследования	58
3.1. Экспериментальная программа по рукопашному бою юношей 12–13 лет	58
3.2. Выявление актуальности ударной техники в тренировочном процессе.....	61
3.3. Анализ технико-тактической активности групп начальной подготовки в соревновательной деятельности по рукопашному бою	70
3.4. Выявление эффективности влияния специальных тренировочных программ у юношей 12–13 лет, занимающихся рукопашным боем (в педагогическом эксперименте).....	73
ВЫВОДЫ.....	78
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	79
ПРИЛОЖЕНИЕ	86

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Рукопашный бой – это международный вид спорта, который включает в себя различные техники, такие как удары руками, ногами, бросковую технику, болевые и удушающие приемы. [24].

Рукопашный бой является доступным видом спорта, практически любой желающий может без проблем начать им заниматься. Он способствует развитию широкого спектра личностных и физических качеств. В частности, данный вид единоборств оказывает значительное влияние на развитие таких ключевых характеристик, как координация движений, скорость реакции, выносливость и сила. Кроме того, рукопашный бой способствует формированию таких важных когнитивных и психологических качеств, как стратегическое мышление, стрессоустойчивость и способность к быстрому принятию решений в условиях ограниченного времени.[27].

Современный рукопашный бой представляет собой два вида тактического ведения борьбы – это ударная техника и борцовская техника ведения поединка.[24].

Сокращение общей продолжительности времени соревновательного поединка, введение краткого временного перерыва, привело к увеличению темпа схватки и, как следствие – к повышению требований технико-тактической подготовки, выбора стиля ведения боя. В связи с постоянным повышением спортивных результатов, борцам предъявляются всё более серьёзные требования подготовки к соревнованиям. [29].

Но, как и в каждом виде спорта, в рукопашном бое возникает проблема из-за большого выбора различных техник, встает вопрос, на какую дисциплину уделить больше времени: ударную или борцовскую? Какая дисциплина будет эффективнее? В научно-методической литературе мало сведений о преимущественном преобладании в тренировочном процессе технико-тактической подготовки юношей 12–13 лет, ударной или борцовской

техники, и проведение исследования в данном направлении является актуальным. [27].

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс.

Предмет исследования: комплекс упражнений технико-тактической подготовки бойцов групп начальной подготовки в соревновательной и тренировочной деятельности по рукопашному бою.

Цель исследования: теоретическое и экспериментальное обоснование программы технико-тактической подготовки юношей 12–13 лет занимающихся рукопашным боем во внеурочной деятельности.

В соответствии с целью, предметом, объектом исследования сформулированы следующие **задачи**:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Разработать программу технико-тактической подготовки юношей 12–13 лет занимающихся рукопашным боем во внеурочной деятельности.
3. Провести педагогический эксперимент и проверить эффективность программы по технико-тактической подготовки юношей 12–13 лет занимающихся рукопашным боем во внеурочной деятельности.

ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

3.1. Морфофизиологические и психологические особенности юношей 12-13 лет

12–13-летний возраст у юношей характеризуется физиологическими и психологическими изменениями, связанными с половым созреванием. Эти особенности требуют учёта при физическом воспитании и воспитании.

Физиологические особенности

Интенсивный рост тела, особенно в длину. За год подросток может вырасти на 5–8 см, иногда — на 10–12 см. Изменение пропорций тела: таз становится шире, в области бёдер и живота накапливается подкожный жир.

Развитие мышечной системы: в первую очередь становятся шире плечи, развиваются мышцы рук, ног, брюшного пресса.

Изменения в сердечно-сосудистой системе: сердце увеличивается в объёме, становится сильнее, но диаметр кровеносных сосудов ещё не полностью сформирован, что может приводить к временным расстройствам кровообращения. Развитие дыхательной системы: увеличивается объём лёгких, но дыхательные мышцы ещё слабы, дыхание относительно учащённое и поверхностное [70; 75].

Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся в это время. Он характеризуется бурным созреванием желез внутренней секреции, значительными нейрогормональными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. Установлено, что к 12-летнему возрасту получает все большее развитие регулирующий, тормозящий контроль головного мозга [19; 20; 21; 72; 75].

Развивается процесс внутреннего торможения. Усиливается функция коры головного мозга, направленная на анализ и синтез высших раздражений, воспринимаемых анализаторами (зрительным, вестибулярным, кожным, двигательным и т.д.). Период с 12 до 14 лет является важным этапом в жизни ребёнка. В это время происходит активное развитие всех систем организма, а также формирование личности и социальных навыков [17].

Физические особенности:

Спортивной борьбой юноши могут заниматься с 12 до 18 лет. В этот период продолжается дальнейший рост их организма, который развивается бурно. Интенсивность развития различна и подчинена присущим ей закономерностям. Развитие органов и систем организма происходит не обособленно друг от друга, а в тесном взаимодействии, как единый целостный процесс. В процессе роста отдельных органов и систем наблюдаются не только количественные изменения, но и существенные качественные сдвиги. Больше того, в одном и том же возрасте могут иметь место существенные индивидуальные различия, что связано с неодинаковым темпом протекания физиологических процессов. Поэтому мы встречаемся с людьми разного физического развития, темперамента и веса. Все это часто затрудняет установление границ между юношами разных возрастов и комплектование групп [1].

Возраст 12-18 лет совпадает с периодом полового созревания. Изменения, связанные с процессом полового созревания, оказывают свое влияние на весь организм. В 12-15 лет происходит бурный рост тела в длину, что совпадает с усилением функций гипофиза и щитовидной железы.

Удлинение тела подростка связано главным образом с ростом трубчатых костей и может составлять 9-10 см в год. Однако костенение позвоночника, грудной клетки таза и конечностей не заканчивается. Связочный аппарат более эластичен, чем у взрослого человека. Учитывая эти особенности, необходимо более осторожно применять упражнения для развития силы и

гибкости. Чрезмерное применение их может оказать отрицательное воздействие на рост костей и сказаться на правильности осанки [1].

Мышечная ткань у юношей 12-15 лет также растет более интенсивно в длину, чем в поперечнике и составляет к 15 годам примерно 32% от общего веса тела. Функциональные возможности мышечной системы у подростков ниже, чем у взрослых. Отсюда в применении упражнений на силу и выносливость [1].

Вместе с тем у подростков отмечается относительная слабость связок и особенно мышц брюшного пресса. Это обстоятельство требует осторожного применения упражнений, связанных с большим натуживанием, так как они могут привести к смещению внутренних органов, дефектам белой линии живота и расширению паховых колец. В методике занятий с подростками надо также учитывать особенности их сердечно-сосудистой системы. В частности, по сравнению с ростом сердца в этом возрасте наблюдается относительно замедленный рост просвета артерий, а также несовершенная регуляция деятельности сердечно-сосудистой системы со стороны нервной системы. У подростков и юношей отмечается увеличение кровяного давления. При чрезмерной нагрузке у них могут появиться сердечная аритмия и головокружение, легко возникает состояние утомления. В результате систематической тренировки эти отрицательные явления постепенно исчезают [1].

Происходит интенсивный рост и развитие организма. У девочек этот процесс начинается раньше, чем у мальчиков. Костная система продолжает укрепляться, но кости ещё остаются достаточно хрупкими. Мышечная система развивается, но мышцы ещё недостаточно сильны [1].

Дети становятся более выносливыми и могут выполнять более сложные физические упражнения. Продолжается развитие мелкой моторики, что позволяет детям лучше контролировать свои движения [72].

Психические особенности:

Ребёнок становится более самостоятельным и независимым от родителей. Он начинает осознавать свою индивидуальность и стремиться к самовыражению. Формируется логическое мышление и способность к анализу. Ребёнок начинает понимать причинно-следственные связи и может делать выводы на основе наблюдений. Развивается воображение и фантазия. Ребёнок может придумывать новые игры и истории. Появляется интерес к учёбе и познанию нового. Ребёнок готов к обучению в старших классах школы [72].

Анатомо-физиологические особенности:

Происходят изменения в сердечно-сосудистой системе. Сердце становится больше и сильнее, что позволяет ребёнку выдерживать более интенсивные нагрузки. Дыхательная система также развивается. Объём лёгких увеличивается, что способствует улучшению газообмена.

Пищеварительная система продолжает развиваться. Желудок и кишечник становятся больше, что позволяет организму усваивать больше питательных веществ [72].

У подростков 11 – 14 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса. Так, у 13-летних частота пульса в покое равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается до 190-200 уд/мин. Кровяное давление у детей обычно ниже, чем у взрослых. К 11 – 12 годам оно равняется 107/70 мм рт. ст., к 13 – 15 годам – 117/ 73 мм рт. ст. [7].

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

Таким образом, в возрасте 12-14 лет организм подростков в основном сформировался, что дает возможность постепенно переходить к углубленной спортивной тренировке.

В группе видов спорта, характеризующихся комплексным проявлением двигательных качеств (связанных с единоборством), в ходе ОФП силовая подготовка занимает 50-60% общего тренировочного времени [24; 50].

Рекомендации для родителей и педагогов:

Обеспечьте ребёнку полноценное питание, богатое витаминами и минералами. Это поможет ему расти и развиваться правильно.

Следите за тем, чтобы ребёнок соблюдал режим дня. Это позволит ему быть более организованным и дисциплинированным.

Поддерживайте интерес ребёнка к учёбе. Помогайте ему осваивать новые знания и навыки [71; 72].

Поощряйте самостоятельность ребёнка. Позволяйте ему принимать решения и нести ответственность за свои поступки.

Создавайте условия для развития творческих способностей ребёнка. Предоставляйте ему возможность заниматься рисованием, лепкой, музыкой и другими видами творчества. Будьте внимательны к эмоциональному состоянию ребёнка. Поддерживайте его в трудные моменты и помогайте справляться со стрессом. Не перегружайте ребёнка дополнительными занятиями. Дайте ему время на отдых и восстановление сил.

Во время тренировки с юношами, особенно младшего и среднего возраста, целесообразно делать несколько перерывов по 5-6 мин, допустим, после разминки, после упражнений с партнером, перед и после упражнений на снарядах. Это способствует сохранению быстроты действия на протяжении всего занятия [2].

Психологические особенности

Стремление к самостоятельности. Подросток не терпит ограничений, нередко проявляет резко отрицательное отношение к требованиям взрослых. Детям нельзя дать шанс на успех, если не настроить их дух на борьбу [47; 50].

Сильная потребность в общении со сверстниками. Оценки товарищей начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и взрослых.

Интерес к собственной жизни, к качествам своей личности. Первоначально суждения подростка о себе в значительной степени повторяют оценки других людей, но позднее он начинает замечать свои качества и

оценивать себя самостоятельно. Эмоциональная нестабильность. Подросткам свойственны резкие перепады настроения, раздражительность [13; 14; 70].

Завершая п. 1.1. «Морфофизиологические и психологические особенности юношей 12-13 лет» можно сделать следующие выводы:

Ребёнок становится более самостоятельным и независимым от родителей. Он начинает осознавать свою индивидуальность и стремиться к самовыражению. Происходят изменения в сердечно-сосудистой системе, увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса, пищеварительная система продолжает развиваться. Желудок и кишечник становятся больше, что позволяет организму усваивать больше питательных веществ, поэтому важно обеспечить ребёнку полноценное питание, богатое витаминами и минералами.

Первоначально суждения подростка о себе в значительной степени повторяют оценки других людей, но позднее он начинает замечать свои качества и оценивать себя самостоятельно.

3.2. Техничко-тактическая подготовка в рукопашном бое

Многолетнюю подготовку спортсменов целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов [24].

Система построения тренировки квалифицированных бойцов рукопашного боя позволяет достаточно эффективно осуществлять подготовку спортсменов в рамках полугодового макроцикла.

В зависимости от боевого применения все приемы и действия рукопашного боя можно разделить на следующие виды:

- приемы боя без оружия;
- приемы боя с оружием;
- специальные приемы и действия [77].

Тренировочные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки.

Этих этапов всего три:

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма

- совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся

- совершенствование уровня освоения базовой техники РБ

- привитие норм личной гигиены и самоконтроля

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

(подэтапы: начальной специализации и углубленной специализации)

- совершенствование физической и функциональной подготовленности

- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта

- формирование морально-волевых качеств

- освоение теоретического раздела программы

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

- совершенствование специальной физической подготовленности

- совершенствование технико-тактического мастерства (применение ударной и

бросковой техники в различных условиях)

- совершенствование динамики спортивно-технических показателей

- достижение высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях [24].

1. Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса [24; 49; 54].

Факторы, которые делают этот вид спорта привлекательным, — это зрелищность соревнований, разнообразие технических приёмов и действий, а также обеспечение безопасности спортсменов.

Рукопашный бой включён в Единую всероссийскую спортивную классификацию как вид спорта, не входящий в программу Олимпийских игр. Этот вид единоборств является важной частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России. Поэтому знакомство с ним способствует военно-патриотическому воспитанию молодёжи и повышению престижа военной и государственной службы. [24].

При организации обучения по разделу «Рукопашный бой» необходимо учитывать растущий интерес молодёжи к изучению различных систем единоборств и распространение литературы по этой теме. Это иногда приводит к формированию неверных представлений о целях обучения приёмам рукопашного боя и неправильному использованию этих приёмов в повседневной жизни. Такая ситуация требует особого внимания к воспитательной составляющей процесса физической подготовки. [32].

В рукопашной схватке побеждает тот, кто в совершенстве владеет приёмами защиты и нападения. В случае необходимости он не колеблется и первым переходит в атаку. Умелое преодоление попыток соперника защищаться и контратаковать позволяет нанести решающий удар.[32].

Развитие рукопашного боя как метода ведения вооружённого конфликта тесно связано с эволюцией оружия, военной техники и тактических приёмов [32].

По мнению Ашкинази С.М., на начальном этапе обучения рукопашному бою атакующие навыки обучаемых значительно превосходят защитные и контратакующие [28; 30]

Итоги исследований, направленных на изучение эффективности различных стратегий в рукопашном бою, показывают, что есть две основные тенденции.

Первая тенденция заключается в том, что вероятность победы в рукопашном бою выше у того бойца, который использует активную и агрессивную тактику.

Вторая тенденция показывает, что преимущество наступательной тактики уменьшается по мере того, как противник становится более опытным.

Эти стратегии можно назвать «действия первым номером» и «действия вторым номером».

Первая стратегия предполагает постоянное наступление на противника и непрерывные атаки. Вторая стратегия подразумевает использование технических навыков в ответ на атаки противника, то есть защиту и контратаку.

Фазы, через которые проходит процесс действий в рукопашном бою:

I – встреча с противником (моментальный анализ условий схватки);

II – сближение (принятие решения по способам воздействия):

III – завершающая – финиш (уничтожение или обезвреживание противника) [28].

Одна из труднейших задач работы тренера – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физическая и психологическая подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях

внешней среды. По заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими ситуациями и задачами.

Результаты, например, психологической подготовки особенно явно сказываются во время боя, который является единственным испытанием для личного состава, т.е. проявлением, вплоть до летального исхода одних, и в то же время служит средством дальнейшего совершенствования мастерства других [77].

По мнению Джерояна Г.О. следует различать тактику действий (атаки и контратаки). Тактику боя и турнирную тактику (командные соревнования, спарринги по круговой системе и т.д.) [24]. Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовкой. Развитие техники ведет к обновлению и изменению тактики, появлению новых тактических действий [24].

Правильное положение кулака – пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного пальца. Пястные кости, на которые приходится вся тяжесть удара (рис. 1), испытывают при ударе жесткое давление. Дополнительную, «рессорную», функцию ударного места на кисти выполняют проксимальные (основные) фаланги пальцев, на которые действует при ударе поперечное давление. Кулак не должен быть напряжен в начальный момент движения, лишь перед самым ударом его крепко сжимают. При постоянном сжатии кулака затрудняются подготовительные движения рук, утомляются мышцы предплечья, и боксер в конце боя уже не сумеет сжать кисть достаточно сильно.



Рисунок 1 _– Положение кисти в перчатке

В данном контексте к числу морфологических измерений относят определение силы мышц при помощи динамометров. Эти показатели изменяются значительно быстрее, чем показатели роста, объема мышц, и поэтому измерение их целесообразно производить раз в 3-7 дней [2].

2. Боевая позиция должна быть наиболее выгодной для активных действий в нанесении ударов и надежной защиты (не сковывать движений и создавать достаточную устойчивость). Боевых положений у боксера может быть много в зависимости от дистанции, ситуации в обороне, атаке и контратаке [28; 49; 54].

На боевую позицию, как и вообще на технику в целом, влияют индивидуальные физические, психологические и технические особенности боксера. Так, у Щербакова С. была боевая стойка несколько низкой, собранной; он стремился хорошо защищаться руками, подойти к противнику и нанести сильный боковой удар, которым владел в совершенстве. В. Енгибарян, наоборот, был несколько выпрямлен, не надеялся на защиту подставками, а уходил от ударов уклонами, передвижением, оставляя свободными для действия обе руки. Мусалимов В., хорошо передвигаясь, использовал это качество для ведения боя на дальней дистанции, внезапного сближения, не принимал согнутого положения в ближнем бою, а, наоборот, выпрямлялся, часто делал захваты, мешая противнику действовать [24; 25].

Боксер, находящийся в боевой стойке, должен как можно меньше напрягать мышцы, чтобы преждевременно не утомляться и в нужный момент мобилизоваться для активного действия [2; 25; 49; 54].

Вместе с классификацией действия систематизируют, т. е. устанавливают взаимосвязь между группами приемов и распределяют их в определенной последовательности, по степени трудности, сложности структуры и т. д. Это способствует формированию у занимающихся

правильного представления о технике, последовательности этапов овладения ею, эффективному процессу обучения [2; 25].

Действия боксеров, проявление техники зависит от расстояния между ними. Дистанция между боксерами определяет направленность ударов, амплитуду движений, силу удара, формы защитных действий, активность и т. п. Для измерения расстояний устанавливают плоскость и точку отсчета, от которой определяют направление вперед, назад и в стороны [2; 28; 25; 49].

Одним из основных параметров рукопашного боя является дистанция. Рукопашная схватка начинается с дистанций, на которых гарантировано поражение противника оружием и любым из подручных средств. Дистанция выбирается в зависимости от тактики боя и технической оснащенности [28].

Боевые дистанции

В практике ведения боя существует три дистанции — дальняя, средняя и ближняя. Боксер должен уметь вести бой в каждой из них, чтобы лучше ориентироваться во всех ситуациях боевой обстановки [54].

Дальняя дистанция

Дальняя дистанция определяется расстоянием, с которого боксер может достичь противника только продвинувшись вперед. При этом боксеры находятся или вне досягаемости ударов (вне боя) и для атаки один из них должен приблизиться настолько, чтобы, сделав еще шаг к противнику, нанести удар, или же между ними такое расстояние, с которого достаточно сделать один шаг (и даже без шага) и произвести удар. Боксер, избегающий активных действий по тактическим соображениям, активным передвижением сохраняет дистанцию вне боя [2; 49]. Несмотря на то, что боксеры на дальней дистанции имеют время продумать свои действия, начать атаку в этой дистанции всегда труднее, так как оба боксера пребывают вне зоны ударов, собраны и готовы встретить атакующего. Каждый из них легко воспринимает начальные

движения противника и успевает среагировать на них защитами и контрдействиями. Чтобы атака успешно завершилась, боксер, готовя удар, должен отвлечь от него внимание противника постоянной сменой своих положений и ложными действиями. Поэтому дальняя дистанция требует виртуозного исполнения южных и подготовительных действий, легких непринужденных передвижений и решительных атак в сочетании с искусными защитами во время собственных атак. Мастерски проведенный бой на дальней дистанции – красивая форма поединка, которая приносит эстетическое наслаждение любителям этого вида спорта [2; 25].

Средняя дистанция

Средняя дистанция — промежуточная между ближней и дальней: расстояние между боксерами такое, что можно наносить прямые, боковые и удары снизу (в голову и туловище), не подходя к противнику вплотную. Практически боксеры непрерывно меняют дистанцию — с дальней. переходят в среднюю, со средней — в дальнюю. Средняя дистанция между боксерами образуется в результате либо стремления к этому одного из боксеров, либо обоих; во втором случае бой более продолжительный. На этой дистанции у боксеров значительно меньше времени для размышления, чем на дальней. Боксер стремится опередить контратаку своего противника, заранее предугадать его контрдействия. Если на дальней дистанции боксеры пользуются одиночными или двойными ударами, то в средней они применяют серии ударов — прямых с боковыми или боковых и снизу и т. д., которые требуют также быстрых защитных действий. Бой принимает наиболее активную форму. Следует иметь в виду, что самые сильные удары наносятся в средней дистанции, так как положение боксеров более устойчивое и собранное, а это способствует эффективному вращению туловища и мощному отталкиванию ногами.

В активных действиях на средней дистанции руки боксера должны быть свободны для ударов. Движения ног используются не столько для

маневрирования, как на дальней дистанции, сколько для сохранения дистанции, выбора места для удара, увеличения силы ударов и применения наиболее надежных защит. Все маневренные и обманные действия производятся здесь только перемещением короткими скользящими шагами и движениями туловища. В этой дистанции боксеры в основном пользуются защитами туловищем (уклонами и нырками), подставками перчаток, рук, согнутых в локтях, делают накладки на предплечье и плечо партнера и т.п. [2; 26].

Ближняя дистанция

Бой на ближней дистанции ведется при помощи коротких ударов снизу и сбоку; при этом спортсмены приближаются вплотную друг к другу. Боксер более собран, чем при других дистанциях: голова опущена вниз, руки несколько подняты к ней, чтобы можно было своевременно выдвинуть их вперед и, придержав руки противника накладкой открытой ладонью на плечо или предплечье, помешать ему наносить удары [2; 25].

Важно отметить, что большое искусство требуется тренеру для правильной оценки способностей занимающегося. Найти одаренного юношу, правильно организовать его учебно-тренировочный процесс, оценить индивидуальные возможности, изыскать средства и методы их развития — таков путь подготовки боксера [2; 54].

Практически боксеры, находясь в ближней дистанции, могут быть в двух положениях: 1) не касаясь непосредственно друг друга, свободно действовать руками и 2) соприкасаться грудью, плечом, головой с грудью и плечом, подставкой и накладкой рук на руки противника [49; 54].

Бой на ближней дистанции навязывает один из боксеров, который стремится к сближению для действия сильными короткими ударами; ближний бой может возникнуть вынужденно для обоих. Вынужденный бой возникает чаще всего тогда, когда один из боксеров не умеет и поэтому не хочет вести его: он захватывает, придерживает противника, мешая ему действовать (и получает замечания судьи за держание). Бывает,

что ближний бой ведут боксеры, оба предпочитающие состязаться в этой дистанции.

Бой на ближней дистанции проходит значительно насыщенной, активней и плавнее, чем на других. Из-за близости партнера боксеры успевают реагировать на удары в основном подставками и накладками. Поскольку боксеры соприкасаются друг с другом частями тела, им приходится руководствоваться главным образом мышечно-двигательными и осязательными ощущениями [2; 25].

В ближнем бою типичным является положение, когда туловище согнуто в пояснице и наклонено вперед, таз несколько подан назад, ноги слегка согнуты и расставлены на ширину плеч (одна нога может быть немного отставлена назад), масса тела распределена равномерно на обеих ногах и перемещается при акцентированном ударе в сторону выставленной вперед ноги. Часто боксеры упираются головой друг другу в плечо, это мешает им делать вращательное движение туловищем для нанесения сильного удара и защитить свою голову от ударов. Иногда боксеры (один или оба) выпрямлены и блокируют действия друг друга. Часто при этом один из них накладывает руки на руки противника или просовывает их подмышки противника, что является нарушением правил ведения боя. Для ведения ближнего боя боксерам прежде всего надо овладеть техникой передвижения, нанесения ударов, защитных действий, а потом и контрударов в ответной и во встречной формах.

Ведение боя на ближней дистанции требует высокоразвитых мышечно-двигательных ощущений, умения расслабляться, своевременно напрягаться и чувствовать своего партнера. Боксеры, владеющие искусством ближнего боя, умеют отдыхать в этой дистанции; боксеры, не умеющие вести ближний бой, чрезмерно напрягаются, устают и часто злоупотребляют держанием.

Передвижение по рингу

К овладению техникой передвижения приступают сразу после того, как занимающиеся научились принимать боевую стойку. Сначала учатся делать одиночные шаги вперед, назад, в стороны и по кругу с боковой позиции. Отталкиваясь ногой, находящейся сзади, передней делают небольшой шаг вперед, при этом находящаяся сзади нога быстро подтягивается для сохранения начального положения; при шаге назад отталкиваться надо впереди стоящей ногой, после чего подтянуть ее для сохранения прежнего расстояния между ногами. Шаг вправо делают правой ногой, шаг влево — левой. Между стопами следует сохранять необходимое расстояние для устойчивости. Ноги не перекрещиваются. Передвижение происходит небольшими легкими скользящими плавными шагами, без рывков, с тем чтобы сохранять устойчивость и удобные исходные положения для атак и контратак [2; 25].

Практически передвижение на ринге происходит шаг за шагом в разных направлениях. Шаги слитые, поэтому боксер должен научиться двойным и тройным шагам вперед, вперед-в сторону, назад, в стороны, назад-в сторону и по кругу, постоянно меняя направление (например, после трех шагов по кругу — два вперед или после двух шагов назад — один вперед и т. д.). Передвигаются боксеры на носках или на передней части стопы, повороты делают на передней части стопы опорной ноги. Если для поворота влево опираться, например, на правую ногу (вокруг которой и делается поворот), то левую отставляют в сторону партнера, чем восстанавливают боевую позицию. Быстрому повороту туловища вокруг опорной ноги способствует переставление другой ноги вперед или назад.

Так как боксер непрерывно пользуется атакующими, контратакующими или обманными движениями, сближаясь с партнером или увеличивая дистанцию, уклоняясь от ударов и сам нанося их, удерживаясь в боевой дистанции, то он должен хорошо овладеть так

называемыми челночными шагами вперед и назад, отталкиваясь то левой, то правой ногой, сочетая шаги с движениями туловища назад и вперед.

После передвижения в боковой позиции переходят к передвижению во фронтальном положении, когда ноги находятся на одной прямой на ширине плеч [2; 25; 54].

Так же, как и в первом случае, сначала надо научиться легко отталкиваться обеими ногами, перенося массу тела то на одну, то на другую. Потом отрабатывают одиночные, двойные шаги вперед, назад, в сторону и по кругу на передней части стопы. При передвижении из фронтального положения может быть выдвинута вперед как левая, так и правая нога. Шаги делаются неширокие, легко, плавно, по одному, по два, по три, и рапных направлениях.

Далее передвижение следует сочетать с небольшими уклонами влево, вправо, назад, вперед, в стороны, назад-в стороны и нырками; например, с шагом вправо из фронтального положения уклон делается вправо; с шагом назад левой — уклон влево-назад и т. д. Комплексное изучение передвижения с уклонами облегчает создание удобных исходных положений для нанесения контрударов.

Результаты анкетирования Хыбыртова Р. Б. показали, что предпочтение отдавалось ударам рукой и ногой (90%) [37].

Целенаправленная подготовка должна начинаться за полгода до основных соревнований (Чемпионат ведомства). При этом планируется два трехмесячных полуцикла, первый заканчивается соревнованиями, которые носят контрольный характер. В полуцикле для решения конкретных задач выделяется три этапа (каждый по месяцу) и в соответствии с этим определяется их содержание и направленность тренировки. Рост тренированности должен происходить постепенно, чтобы пик ее пришелся на финальные старты. Несмотря на то, что в промежуточных соревнованиях ставится задача успешного выступления,

необходимо исключить форсирование спортивной формы [1; 3; 6; 16; 29; 75].

Тренировки следует построить таким образом, чтобы уровень тренированности спортсмена плавно нарастал от этапа к этапу. Первый этап посвящается в основном повышению уровня функциональных возможностей организма и частично специальной физической подготовке. Основными средствами тренировки на данном этапе являются кросс, спортивные игры, упражнения с отягощениями и на гимнастических снарядах. Специальная подготовка состояла преимущественно из специально-подготовительных упражнений, упражнений на лапах, снарядах и в меньшей степени с партнером. Условные и вольные бои не проводились. Примерно 70% времени пришлось на общую физическую подготовку и примерно 30% – на специальную подготовку [27; 62; 63; 64; 65; 67].

Тренировки строятся в форме недельного микроцикла – 1 тренировка через день по 2-2,5 часа. В субботу тренировка проводится в рамках единого дня борьбы. Обычно каждая тренировка начинается с бега 15-25 минут со средней скоростью и интенсивностью (ЧСС 140-150 уд/мин). В выходные дни самостоятельное тренировочное занятие имеет восстанавливающую направленность и поэтому проводится с небольшой интенсивностью.

Тренировки в недельном цикле строились следующим образом: понедельник – тренировка ударов руками, среда – борцовская тренировка, пятница – тренировки ударов руками и ногами, комплексная тренировка. Каждая тренировка заканчивалась интенсивной скоростно-силовой работой [35; 68; 69; 74].

По истечении примерно 6 месяцев, проводится комплексный контроль уровня подготовленности, по его результатам, как правило, у спортсменов заметно повышается уровень функциональной подготовленности, в меньшей степени – уровень специальных физических

качеств. Следующий этап подготовки обычно направлен на дальнейшее повышение общей и особенно специальной подготовленности. Специальная подготовка обычно занимает 65% тренировочного времени, из них примерно 35% составляют упражнения на снарядах и с партнером. Много внимания уделяется совершенствованию техники и тактики ведения боя на длинной, средней и ближней дистанциях. Участие в контрольных соревнованиях во второй половине этапа позволяет определить степень подготовки. Если в соревнованиях одержана победа или занято призовое место, то спортсмен повысил уровень общей и специальной подготовленности, но своей лучшей спортивной формы он еще не достиг. Третий этап обычно направлен на дальнейшее повышение специальной подготовленности и особенно на совершенствование технико-тактического мастерства с акцентом на индивидуализацию. Для этого значительно снижается объем нагрузки, но увеличивается интенсивность ее [35; 74].

В дальнейшем на тренировках решаются задачи совершенствования скоростных качеств и технико-тактического мастерства, при этом много внимания уделяется работе с партнером в форме условных и вольных поединков [73; 75].

В результате тренировок в первом полуцикле создается устойчивая функциональная база для дальнейшего повышения тренированности спортсмена. Следующий полуцикл обычно направлен на приобретение и совершенствование спортивной формы, а также формирование готовности к участию в главных соревнованиях [33; 34; 36; 37].

На первом этапе этого полуцикла ведется работа над дальнейшим повышением и расширением функциональных возможностей спортсмена, при этом, чтобы избежать форсирования спортивной формы, увеличивается объем нагрузки и снижается ее интенсивность. В ходе этого этапа, примерно половина времени занимает специальная подготовка, большая часть из которого отводится специальным подготовительным

упражнениям, а упражнения на снарядах и с партнером занимают примерно равное время.

В конце третьего микроцикла планируется участие спортсмена в первенстве города среди юниоров (18-21 год). Поэтому с целью успешной подготовки к этим отборочным соревнованиям во втором и в третьем микроциклах повышается интенсивность и жесткость упражнений на снарядах, а работа с партнером проводится в основном в форме условных боев. Такой режим тренировки способствует укреплению специальных навыков для проявления их в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Если спортсмен победил в состязаниях или занял призовое место, то это значит, что он приближается к своей лучшей форме. В результате второй этап подготовки был направлен на дальнейший подъем специальной физической подготовленности и на совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства на всех дистанциях боя, во всех положениях стоя и лёжа [34; 38; 39].

Перед участием в Чемпионате ведомства в ходе первого микроцикла, достаточно объемном и специализированном, большую часть времени примерно 60% занимает специальная подготовка, причем больше половины этого времени отводится упражнениям на снарядах и с партнером в высоком темпе. В ходе второго микроцикла, разгрузочного, объем нагрузки сокращается примерно наполовину, а интенсивность нагрузки увеличивается. Время на проведение вольных боёв сокращается, но они проводятся в быстром темпе. На данном этапе главное – это подвести спортсмена к пику спортивной формы, формирование у него психологической готовности к ответственным соревнованиям. Поэтому основной упор в тренировках делается на повышение уровня специальных физических качеств, использование упражнений с отягощениями, имитационные упражнения, проводятся индивидуальные занятия на лапах [33; 40; 41].

Затем следует ударный микроцикл, в котором моделируются условия предстоящих соревнований, работа при этом выполняется напряженная как с партнёром, так и на снарядах. Четвёртый микроцикл организуется по принципу повышения нагрузок: объем нагрузки сохраняется таким же, как и в третьем цикле, но тренировки становятся более специализированными. Такой режим тренировочной работы способствует поддержанию достигнутого уровня тренированности в течение достаточно долгого времени, а также снятию повышенного психического напряжения, вызванного предстоящими соревнованиями [33; 34; 49].

В соответствии с этим полуциклы должны отличаться друг от друга по содержанию средств и методов тренировки и по величине тренировочных нагрузок. Первый направлен на формирование спортивной формы, а второй на её совершенствование. В конце второго полуцикла используется соревновательные методы и условия тренировки. Такое построение тренировки соответствует основным закономерностям развития спортивной формы, способствует успешной подготовке спортсменов занимающихся рукопашным боем к ответственным соревнованиям [33; 34; 36; 37; 54].

Боевые положения могут быть разные, во время поединка они меняются.

Обучение начинают с классической боевой стойки. Боевая стойка — это универсальное положение, при котором боксер находится в защите и вместе с тем в боевой готовности для нанесения ударов [33; 41; 42].

Она позволяет боксеру осуществлять свои намерения и предупреждать намерения противника. В дальнейшем, с совершенствованием спортивного мастерства боксера, классическая боевая стойка трансформируется в индивидуальную позицию, наиболее отвечающую его манере ведения боя.

С самого начала обучения боксу занимающихся ставят в левостороннее (более сильная правая рука) или правостороннее (более сильная левая рука) боевое положение [34; 43; 49; 54].

В боксе известны четыре основных удара: прямой, свинг, хук и апперкот.

Все они могут наноситься правой и левой руками в лицо (под словом «лицо» подразумеваем, кроме лица в узком смысле слова, челюсть и шею) и в корпус (солнечное сплетение, концы ребер, сердце, печень и т.д.) с места или с движением вперед и назад [34; 44].

Прямой левой в лицо и корпус

Этот удар обычно наносится с движением вперед [45; 46]. Передавая вес корпуса на правую ногу, делают левой ногой шаг вперед, а затем подтягивают правую ногу. Одновременно поворачивают плечевой пояс слева направо и быстро выбрасывают левую руку. Вес корпуса передается на левую ногу. Все движения делаются в указанной последовательности, но почти одновременно сливаясь в одно целое (рис. 2).

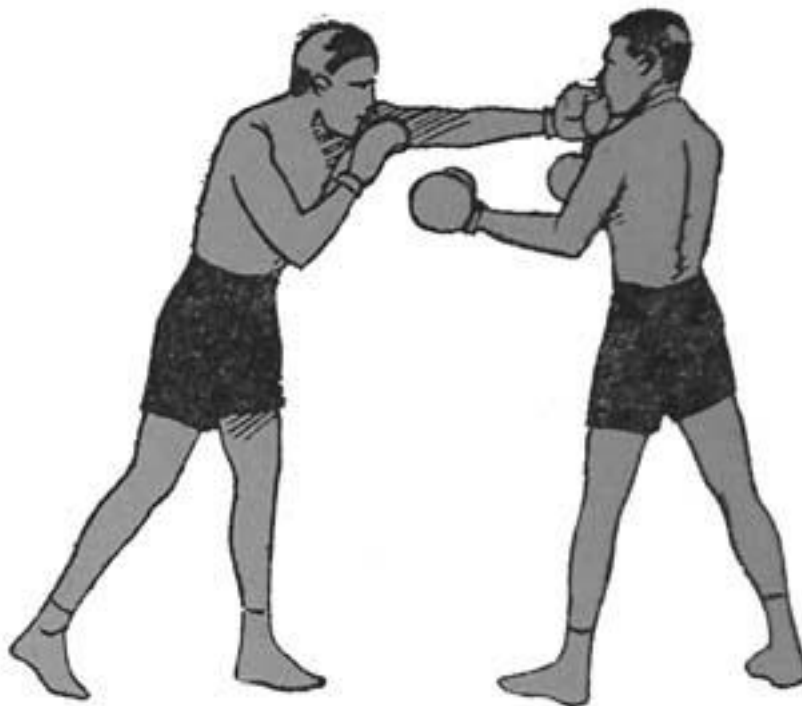


Рисунок 2 – Удар прямой левой в лицо и корпус

Прямой левой в корпус с наклоном

Прямой левой в корпус с наклоном (рис. 3) применяется чаще как встречный удар против прямого в лицо и свинга [47; 48; 49].

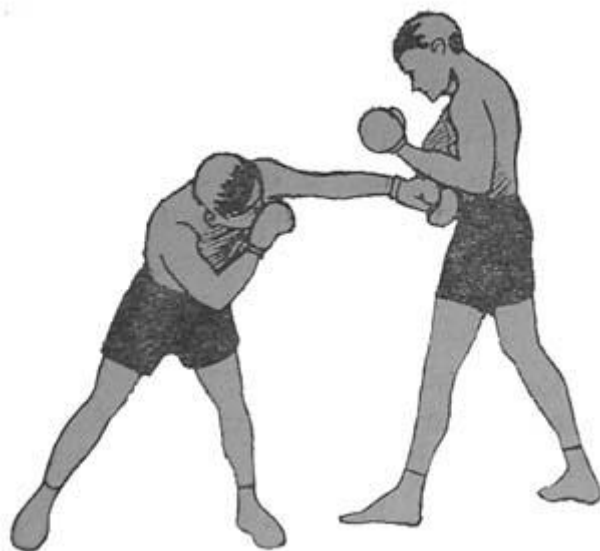


Рисунок 3 – Прямой левой в корпус с наклоном

При прямом левой в корпус с наклоном боксер производит одновременно следующие движения: обе ноги выпрямляются, причем пятка левой ноги несколько поворачивается наружу, корпус нагибается вперед до положения, параллельного земле, левая рука выпрямляется и наносит удар, кулак тылом вверх, лицо обращено в сторону противника. Правая рука раскрытой ладонью защищает челюсть. Нужно ясно представить себе положение корпуса при прямом левой с наклоном. Для этого нужно встать прямо, расставив ноги на шаг. Качнуть корпус прямо вперед до горизонтального положения. Это и будет правильное положение тела после прямого левой в корпус, причем левое плечо обращено к противнику, и левая рука вытянута и наносит удар [45; 50; 51; 54].

Прямой правой в лицо и корпус

Прямой удар справа принадлежит к наиболее сильным и опасным ударам в боксе (рис. 4). Однако нанести его, в связи с дальностью пути, который он должен пройти, чтобы достичь своего назначения, крайне трудно. В силу этого прямой удар справа обычно наносится только тогда, когда ему подготовлено «открытие» левой рукой. Начинать бой правой рукой – это не только обречь на неудачу свою атаку, но и поставить себя в крайне опасное положение, облегчая возможность проведения контрударов [49; 52; 53; 54; 55; 56].

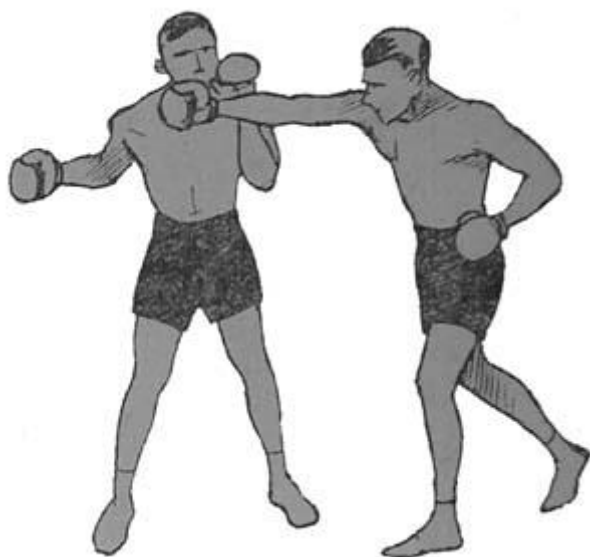


Рисунок 4 – Удар прямой правой в лицо и корпус

Механика прямого удара справа следующая: толчком передней части ступни вес корпуса передается на левую ногу, одновременно плечевой пояс поворачивается вокруг оси, проходящей через левое плечо и правую ногу справа налево, и резко выбрасывается правая рука.

Благодаря значительному наклону корпуса влево кулак тыльной частью поворачивается кверху, что также облегчает нанесение удара первыми суставами кисти. Последняя должна быть прямым продолжением предплечья. При ударе пятка задней ноги поднята и сильно повернута кнаружи. Сила удара в значительной степени зависит от умения использовать толчок задней ноги и дать рывок поясницей справа налево.

Удар берет свое начало из того положения, где находилась рука, и ни в коем случае рука не отводится для замаха назад, что, с одной стороны, сигнализировало бы начало удара, а с другой, удлинит бы и так слишком большой путь правой руки.

Существуют современные методики оценки скорости удара (методика машинного зрения), простота и эффективность которых позволяет легко внедрить ее в тренерскую практику, а также делают ее перспективной для дальнейших исследований других видов ударов [57; 66].

Короткий прямой правой в корпус

Он наносится так же, как прямой правой, с той разницей что рука не вытягивается, а остается полусогнутой, предплечье параллельно полу (рис. 5). Короткий прямой наносится или с шагом вперед или в ближнем бою. Вся сила короткого прямого – в повороте плечевого пояса [59].

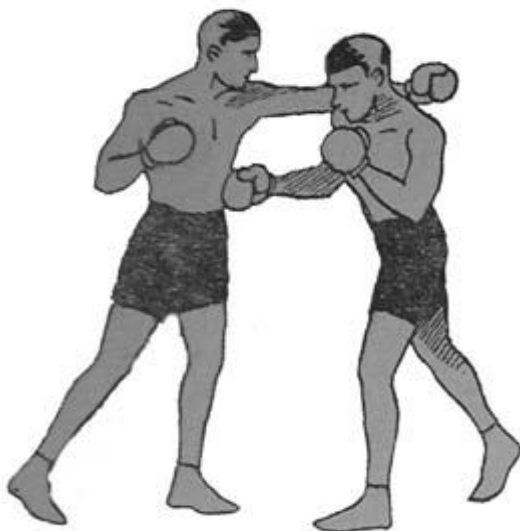


Рисунок 5 - Короткий прямой правой в корпус

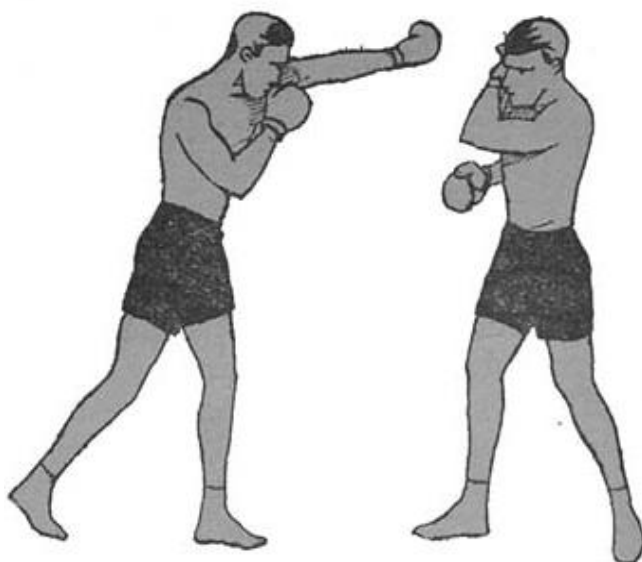


Рисунок 6 - Короткий прямой левой в корпус

Завершая п. 1.2. «Технико-тактическая подготовка в рукопашном бое» можно сделать следующие выводы:

В дальнейшем на тренировках решаются задачи совершенствования скоростных качеств и технико-тактического мастерства, при этом много

внимания уделяется работе с партнером в форме условных и вольных поединков [73; 75].

Важно отметить, что большое искусство требуется тренеру для правильной оценки способностей занимающегося. Найти одаренного юношу, правильно организовать его учебно-тренировочный процесс, оценить индивидуальные возможности, изыскать средства и методы их развития — таков путь подготовки боксера [2; 54].

1.1. Средства и методы, применяемые в физической подготовке бойца

Структура двигательных качеств и методика их развития должны рассматриваться не только сквозь призму достижения наивысшего тренировочного эффекта применительно к тому или иному качеству, а на основе соответствия уровня развития и особенностей проявления каждого из двигательных качеств эффективности двигательных действий, характерных для конкретного вида спорта, например единоборства, рукопашный бой или бокс, органичной взаимосвязи двигательных качеств между собой и с другими сторонами подготовленности спортсменов – технической, тактической, психологической [4; 5; 15; 18; 58; 60; 61].

Физическая подготовленность предполагает определенную степень развития двигательных качеств и физической дееспособности. Наряду с базовыми физическими качествами, для успешного ведения рукопашного боя необходимо развитие специальных физических качеств, таких как координация движений и скоростно-силовая выносливость [77].

Впрочем, физическая подготовка имеет определенные цели и задачи и призвана решать не только специальные задачи, но и задачи развития личности. Оно направлено на гармоничное становление спортсмена [61; 76].

Селуянов В. Н. предлагает три принципа построения силовой тренировки: принцип качества усилий, принцип приоритета, принцип микроциклирования.

Принцип качества усилий: в каждом упражнении необходимо достигать максимального напряжения. Селуянов В. Н. предлагает три варианта реализации этого принципа:

Упражнения с интенсивностью 90–100% от максимального произвольного усилия (МПС) выполняются 1–3 повторениями.

Упражнения с интенсивностью 70–90% МПС — 6–12 повторений в одном подходе, длительность — 30–70 секунд.

Упражнения с интенсивностью 30–70% МПС — 15–25 повторений в одном подходе, длительность — 50–70 секунд, выполняются в статодинамическом режиме (без полного расслабления мышц) [22; 23].

Принцип приоритета: в каждой тренировке в первую очередь тренируются те мышечные группы, гипертрофия которых является целью. Например, для жима лёжа приоритетные мышцы — грудная мышца, передний пучок дельтовидных и трицепс, для приседаний — квадрицепс, бицепс бедра и длинные мышцы спины. Принцип микроциклирования: все мышцы нецелесообразно выполнять за одну тренировку, поэтому их нужно разбивать на несколько тренировок и тренировать отдельно. Упражнения делятся на два типа:

Развивающие. Например, для ГМВ (гликолитических мышечных волокон) — 3–9 подходов по 1–5 повторений, для ГМВ — 3–9 подходов по 6–20 повторений, для ОМВ — 3–4 серии.

Тонизирующие. Например, для вГМВ — 1–2 подхода по 1–5 повторений, для ГМВ — 1–2 подхода по 6–20 повторений, для ОМВ — 1–2 серии [23; 60; 61].

Принципы спортивной силовой подготовки:

Принцип выбора и техники выполнения упражнений. Соблюдение этого принципа требует четкого понимания биомеханики

функционирования опорно-двигательного аппарата в избранном упражнении. Следует понимать, что в ряде случаев несоблюдение техники выполнения упражнений может приводить к травматизму. Например, приседания с большим весом и наклоном туловища вперед может привести к травме межпозвоночных дисков поясничного отдела позвоночника [23].

Спортсмен в боксе и единоборствах с ударной техникой должен хорошо усвоить защитные приемы и уметь быстро и точно их выполнять. Целесообразно вначале овладеть техникой защит без партнера, что значительно облегчит усвоение защит с партнером и поможет быстрее довести выполнение их до автоматизма. Выполнение защитных действий значительно сложнее ударов и передвижений. Во-первых, от каждого удара могут быть применены несколько разных защит, в зависимости от дистанции, скорости и тактических замыслов применяющего защиты. Во-вторых, защиты следует применять быстро и своевременно, в момент заключительной фазы идущей на удар руки противника, что требует молниеносной сложной реакции [12; 31].

В каждом конкретном случае применяются те защитные действия, которые создают наиболее выгодное положение для контрдействий в ответной или встречной форме. Так, например, при атаке противника длинным прямым ударом левой в голову можно не принимать боя, отступив шаг назад, но можно сделать отбив правой рукой влево с шагом в сторону и нанести ответный боковой удар левой в голову или туловище. Можно также приблизиться к противнику, сделав уклон влево (вправо), и выполнить последующие действия уже на средней или ближней дистанции. В случае атаки одного из боксеров боковым ударом в голову с дальней дистанции, другой, с целью сохранения указанной дистанции, делает уклон назад или шаг назад. А чтобы войти в ближнюю дистанцию, он выполняет нырок. Поэтому изучение и совершенствование

защитных действий должно быть всегда обусловлено определенной боевой ситуацией.

Ввиду быстрого их выполнения, защитные действия производятся с малой амплитудой. Поэтому возрастает роль зрительного контроля для определения начала и вида удара, который надо предотвратить данной защитой. Качество защиты определяется ее своевременностью и точным расчетом, она не должна быть ни преждевременной, ни запоздалой. А если учесть, что удары наносятся один за другим с очень малым промежутком времени, то защитные действия должны отличаться большой слаженностью, обеспечивающей неуязвимость.

Чтобы уберечься от встречных ударов во время собственных атак, атакующий боксер должен быть готовым к защитным и контратакующим действиям атакуемого и ответить на них подставкой или уклоном. Например: если при атаках наносятся прямые удары с целью дальнейших активных действий на средней и ближней дистанциях, то это делается с применением уклонов [31; 34; 35].

Совершенство защитных действий определяется не только правильностью механики движения, но и быстротой выполнения их.

Чем искуснее и разнообразнее применяемая защита, тем выше общий класс бойца, тем неуязвимее он в бою.

Результаты наблюдений показывают, что многие боксеры даже высших разрядов, выступающие в крупных соревнованиях, применяют очень узкий круг защитных действий.

Большой арсенал разнообразных защитных действий, правильно и прочно усвоенных, должен стать тем фундаментом, на основе которого боксер сможет достичь высокого уровня мастерства. Чем больше защитных действий освоил боксер, тем успешней он их совершенствует, тем легче ему овладевать новыми. Пока боксер не овладеет необходимым количеством защит, ему нельзя выступать в соревнованиях.

Упражнения в защитных действиях

Упражнения в защитах уходами

Защиты уходом различаются по направлению движения: назад, вправо, влево, вправо-назад, влево-вперед и вправо-вперед [31].

Применяя защиту уходом, боксер может или уйти за пределы досягаемости ударов противника (уход назад, вправо от удара левой, влево от удара правой), или остаться на прежнем расстоянии и даже сблизиться с противником (уход вперед-вправо от удара правой рукой, влево от удара левой рукой). Защита уходом основана на быстроте и подвижности нижних конечностей и требует точного расчета времени и дистанции.

Защита уходами наиболее успешно сочетается со всеми другими видами защиты.

Защита уходом назад применяется от всех ударов и может быть выполнена тремя способами:

1. Шагом правой ногой (при левостороннем положении). Сохраняя положение боевой позиции, боксер делает толчок левой ногой и шаг правой ногой назад, после чего левую подтягивает на то же расстояние, на которое сделан шаг правой. Масса тела при этом может быть равномерно распределена на обеих ногах или перенесена на правую ногу [31].

2. Шагом левой ногой с опорой на правую ногу. Левую ногу можно переместить как на линию правой ноги, так и несколько дальше назад-влево; массу тела перенести на левую ногу.

3. Скользящими слитными шагами. Движение производится, как и для шага назад, правой ногой. Толчок левой более резок, почти одновременно боксер делает шаг назад правой и подтягивает левую ногу [31].

Защита уходом вправо выполняется также тремя способами [31]:

1. Шагом правой ногой. Оттолкнувшись левой, боксер делает шаг правой вправо, а левую ногу переставляет вправо на несколько меньшее

расстояние, чем правую, для того, чтобы более быстро восстановить направление боевой позиции.

2. Шагом правой с поворотом направо. Выполняется, как уход шагом вправо. Оттолкнувшись левой ногой, боксер переносит массу тела на правую ногу. От толчка левой ноги туловище немного поворачивается и слегка наклоняется в правую сторону.

3. Шагом правой с поворотом налево. Оттолкнувшись левой ногой, боксер делает шаг вправо и одновременно туловище поворачивает несколько влево, правую ногу ставит на переднюю часть стопы. Массу тела полностью переносит на правую ногу, левую ногу слегка подтягивает к правой, оставляя ее впереди на расстоянии несколько большего шага, чем в положении боевой позиции.

Защита уходом влево может быть выполнена также тремя способами, аналогичными по технике ухода вправо (шагом левой влево, отталкиваясь правой; шагом влево левой с поворотом влево; шагом влево с поворотом туловища вправо) [31].

Аналогично осуществляются защиты уходами вправо-вперед и влево-вперед без поворотов туловища и с поворотами туловища как влево, так и вправо.

Для боксеров старших спортивных разрядов общеразвивающие и специальные упражнения должны иметь определенную направленность, чтобы они содействовали разностороннему физическому развитию и наиболее полному решению задач специализации.

В настоящее время все имеющиеся специальные упражнения боксера для развития-быстроты, силы и выносливости можно разбить на две большие группы:

1. Средства специальной подготовки, направленные на развитие определенных мышечных групп и тех качеств, которые особенно необходимы для избранной спортивной деятельности, а также направленных на совершенствование техники боксера. Сложность подбора

специальных упражнений заключается в обеспечении этого сопряженного воздействия. Специальные упражнения этой группы подразделяются на:

1) **упражнения с отягощениями**, имеющие значительное сходство по характеру нервно-мышечных усилий и структуре с боксерскими ударами и защитными движениями: упражнения с гантелями, резиновыми жгутами, блоками с грузом, с набивными мячами, колка и пила дров, земляные работы с лопатой, киркой, забивание свай молотом и другими тяжестями.

Здесь наряду с выработкой двигательного навыка, схожего с ударным движением в боксе, развиваются и физические качества (особенно скоростно-силовые) в более специализированном направлении и усложненных отягощениями условиях.

2) **подготовительные специальные упражнения**. По своей структуре и характеру выполнения эти упражнения аналогичны боевым движениям боксера и способствуют совершенствованию специальных движений, а также развитию физических качеств специфичных для бокса. Сюда относятся простые и сложные имитационные упражнения: подготовительные упражнения; для совершенствования боксерских передвижений (специальный «боксерский шаг», маневрирование), ударов, защит и контрударов, атак и контратак, боев с тенью; сюда же относятся и все упражнения на боксерских снарядах: боксерском мешке, груше, стенке, лапах и т. д.;

3) **боевые упражнения с партнером**, условный и вольный бой, соревнования — являются основными упражнениями в совершенствовании тактического мастерства и техники бокса. Эти упражнения служат также и средством совершенствования физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);

4) **разнохарактерные специальные упражнения** для комплексного развития силы, быстроты, выносливости и ловкости. Этот комплекс средств физической подготовки, а точнее метод, широко

применяется боксерами всего мира: это так называемая «работа на дороге» или «прогулка боксера». Эти упражнения наиболее полно решают сложные задачи в физической подготовке боксера и поэтому им следует уделять больше внимания, чем это наблюдается у нас в практике, и особенно ведущим боксерам [2; 26].

У нас и за рубежом создаются разнообразные комплексы специальных упражнений для различных видов спорта. Многие тренеры и спортсмены составляют свои комплексы с учетом их прикладного значения (сопряженного воздействия) в специальной тренировке.

В целом вся группа специальных упражнений имеет по своему характеру преимущественную направленность на совершенствование отдельных законченных ударных и защитных движений и целой серии их, в скоростно-силовых режимах работы и с повышенной интенсивностью действий.

2. Средства общей физической подготовки. В этой группе сосредоточены упражнения общего характера, разносторонне воздействующие на организм боксера и его функции и развивающие широкий круг двигательных навыков: гимнастические упражнения, упражнения из других видов спорта, бег, прыжки, гребля, спортивные игры, метание, штанга и т. д.

Эти упражнения общей физической подготовки развивают боксера разносторонне и гармонически, способствуют более полному развитию его специальных качеств, активному отдыху и восстановлению [7; 8; 9; 10; 11; 66].

Другие упражнения, имеющие некоторое сходство по характеру нервно-мышечных усилий и режиму работы организма боксера в целом, могут быть использованы для решения задач специальной физической подготовки боксера, а не только как общеразвивающие упражнения [2; 26].

В практике выдающихся современных легкоатлетов, штангистов, гимнастов, борцов, например, такие общеразвивающие упражнения

подчинены целиком решению задач специальной подготовки. Этот положительный опыт, основанный на научных данных, следует шире применять и для боксеров старших спортивных разрядов.

В этом многостороннем значении средств общей физической подготовки и заключается основная трудность их классификации, подбора и применения в практике подготовки боксеров различного уровня спортивного мастерства [2; 26].

Однако она должна по-прежнему оставаться важнейшим средством во всем процессе подготовки и совершенствования боксеров высшего класса. Значение общей физической подготовки не только должно сохраняться на прежнем уровне, но и увеличиваться, особенно для развития высокой координации движений и более быстрого восстановления функционального состояния боксера и всех его систем организма.

В настоящее время отдельные наши ведущие боксеры и команды в целом отводят довольно много места физической подготовке (в среднем до 70% от общего тренировочного времени).

Однако проведенный в течение ряда лет анализ подготовки ведущих боксеров показал, что у нас до сих пор еще не разработаны комплексы упражнений общего характера, имеющие значительное сходство с нервно-мышечными усилиями и режимом работы боксера. Как правило, в подавляющем большинстве у нас все еще применяются упражнения самого общего характера.

Поэтому, как показали наблюдения, даже ведущие боксеры страны мало и редко упражняются со штангой, гантелями и т. д. В тех случаях, когда эти средства используются, то они, по существу, носят характер сугубо общей физической подготовки без учета специфики бокса.

Естественно, что такие упражнения со штангой или гантелями для боксеров старших разрядов особой пользы не принесут, а могут даже дать отрицательный эффект [2; 26].

Поэтому вся основная группа общеразвивающих упражнений боксера, направленная на развитие быстроты отдельных законченных ударных и защитных движений, должна быть максимально приближена к специальным, иметь скоростной характер с резким акцентированным сокращением основных мышечных групп и последующим их быстрым расслаблением.

Специфика бокса требует еще и того, чтобы подбор и применение всех этих средств шли с учетом особенностей этого вида спорта:

- 1) возрастных особенностей боксеров 15-16, 17-18, 19-20 лет и старше;
- 2) специфики двигательных навыков боксера (ациклический характер отдельных приемов и действий в целом, широкая вариативность приемов и действий в сочетании с высоким темпом);
- 3) необходимости точной координации максимальных усилий и ускорений;
- 4) соответствия задач обучения, совершенствования и тренировки боксера задачам оздоровительной направленности и разносторонней физической подготовки спортсмена;
- 5) переноса двигательных навыков и физических качеств, выработанных в процессе разносторонней физической подготовки, в навыки и качества, специфичные боксу (эффект сопряженного воздействия).

Бокс, как никакой другой вид спорта, требует активного применения скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила достигает максимального значения при большом ускорении. В каждом ударном и защитном движении, маневре активное участие принимают различные мышечные группы, начиная от мышц ног, туловища и кончая мощной группой мышц плечевого пояса и рук.

Каждая из этих крупных мышечных групп выполняет работу различного характера и поэтому требует определенного методического подхода и содержания упражнений.

Необходимо практически разделять средства и, главное, методы развития скоростно-силовых качеств для различных мышечных групп: рук, плечевого пояса, туловища, ног.

Так, например, для развития мышечных групп плече_вого пояса и рук требуются такие упражнения и методы, которые бы развивали не только максимальную силу, а прежде всего способность мышечных групп к мгновенно_му развитию усилий вплоть до максимальных, а также мгновенно переключали и изменяли усилия от максималь_ных до минимума и, наоборот, способность к многократ_ным и устойчивым «взрывным» усилиям (с последующим их расслаблением) в необходимые моменты.

Для этих целей могут применяться определенные группы упражнений скоростно-силового характера с определенной методикой, включающие комплексно:

- 1) скоростно-силовую тренировку отдельных движений и действия в целом;
- 2) специальную тренировку в расслаблении только что работающих мышц;
- 3) последующее выполнение этих же движений с максимальной быстротой, используя эффект силового последействия или метод облегченных условий выполнения упражнений.

Придерживаясь этой методики, можно использовать упражнения с отягощениями, сделать их эффективным средством скоростно-силовой подготовки боксера.

Однако, как показывают наблюдения, тренеры и боксеры все еще мало применяют упражнений с отяго_щением (например, гантели, булавы или штангу) из-за боязни «закрепостить мышцы», т. е. потерять быстроту движений и нарушить специальную тонкую координацию мышечных усилий, которые так важны для боксера при выполнении боевых действий.

Такие опасения, безусловно, справедливы, но только в том случае, если упражнения с отягощением будут использоваться лишь для развития силы и по своей структуре не соответствовать характеру основных движений боксера, т. е. когда штанга, булавы, гантели и другие снаряды станут применяться без учета специфики этого вида спорта.

Чтобы этого не случилось, упражнения с отягощениями скоростно-силового характера должны комплексно сочетать в себе и специальную тренировку в расслаблении только что работающих мышц. Они должны иметь скоростной характер с резко-акцентированным сокращением основных групп мышц («мышечный взрыв») и сохранять структуру, темп и ритм боевых движений (удар, защиты) и характер индивидуальных особенностей в технике. Например, упражняясь с гантелями, надо выполнять не общеразвивающие гимнастические упражнения, а специальные упражнения ударного типа: из положения боевой стойки, держа одну гантель в ударной руке, повторно нанести несколько ударов, резко выбрасывая эту руку вперед.

Упражнения проделывают до тех пор, пока скорость ударного движения заметно не уменьшится. После этого выполняют упражнения без гантели на расслабление и по возможности на активное растягивание только что работающих мышц. Затем снова повторяют те же ударные движения с максимально-возможной быстротой и расслаблением, но без отягощающих предметов. Далее все упражнение с гантелью в той же последовательности выполняют снова. Затем упражнение проделывают поочередно для каждой руки отдельно с одной гантелью. В этом случае рука, свободная от ударного движения, находится в положении защитной позиции и без гантели.

Боксерам до 1-го среднего веса (71 кг) рекомендуется пользоваться гантелями весом 2—3 кг, а боксерам свыше 1-го среднего веса — гантелями 3—5 кг. Те же упражнения ударного характера можно выполнять с помощью применения настенных блоков, резиновых и металлических

(пружинных) эспандеров, толкания ядра, камней, метания камней, палок на дальность и точность.

Очень полезны специальные упражнения с набивными мячами разного веса (от 1 до 5 кг). Эти упражнения следует практиковать в каждом тренировочном занятии. Упражнения с набивными мячами должны быть взяты на вооружение наравне с боксерским мешком, подвесной и пневматической грушей, лапами, скакалками, гантелями, облегченной штангой, гирями и т. д.

Большую пользу в тренировке боксера принесет физическая работа: колка дров, колка льда ломом или киркой, различные работы лопатой и т. д. Этим упражнениям надо посвящать значительное время в подготовительном периоде.

Хорошей физиологической настройке нервно-мышечного аппарата боксера на скоростно-силовую («взрывную») работу способствуют толчковые и рывковые упражнения со штангой, вес которой должен быть в пределах 50—70% от собственного веса боксера. Полезно уделять большое внимание упражнениям со штангой и начальной стадии подготовительного периода, применяя их в тренировочных занятиях 1—2 раза в неделю. Ближе к основному — соревновательному периоду лучше упражняться со штангой еще меньшего веса, чем в начале подготовительного периода и малыми повторными сериями.

Во всех этих упражнениях необходимо соблюдать определенную последовательность в движениях, как и с другими видами отягощений: вначале выполняются резко и быстро упражнения с облегченной штангой, затем упражнения на расслабление (без штанги) и в заключение упражнения (без штанги) на предельную быстроту.

Скоростно-силовые упражнения на быстроту следует чередовать с упражнениями в подскоках и передвижениях. Во всех вышеперечисленных упражнениях по развитию скоростно-силовых качеств необходимо придерживаться метода облегченного проведения тех же упражнений.

Например, после упражнений с отягощениями переходить к тем же упражнениям без отягощений с максимально возможной быстротой движения, используя эффект силового последствие, или применяя блоки с грузами, эспандеры и резиновые жгуты (прикрепленные к стене, дереву, столбу).

При этом силу тяги этих снарядов надо использовать в обратном направлении (в направлении удара). Для этого необходимо встать лицом к месту прикрепления снаряда; после использования тяжелых перчаток (12—14-16 унций) применять легкие; после тяжелых снарядов (мешок, настенная подушка) переходить к более легким (подвесная груша, пневматическая груша), а затем к бою с тенью и т. д.

Учитывая специфику бокса как вида спорта следует рассмотреть особенности применения скоростно-силовой подготовки боксеров в юношеском возрасте, так как использование этих упражнений для боксеров-подростков (15-16 лет) и юношей (17-18 лет) требует осторожного подхода по крайней мере по двум причинам.

Во-первых, потому, что до сих пор скоростно-силовые упражнения применяются весьма односторонне - все они направлены на совершенствование лишь ударного движения и выработку сильного удара, что недопустимо для юношеского бокса.

Во-вторых, потому, что в силу своих возрастных психологических особенностей подростки и юноши самостоятельно и довольно активно применяют упражнения для развития силы, в результате чего тренеру бывает трудно учитывать эту дополнительную силовую нагрузку.

Боксеры-подростки и юноши, стремясь проявить свою самостоятельность, а также сохранить пропорциональное развитие своего тела, которое в этот период возраста особенно интенсивно растет преимущественно в длину — порой бессистемно и односторонне в большом объеме используют силовые упражнения с отягощениями (гантели, гири, резину, пружины и т. д.).

Боксеры-юноши во многом отличаются от боксеров-подростков и в своих интересах и практических проявлениях в процессе учебно-тренировочных занятий. Но они, так же как и подростки, часто копируют известных мастеров бокса, хотя к процессу тренировки уже подходят более логично и критически.

Обладая более совершенной двигательной сферой Деятельности и чувствуя естественный прирост физической силы, боксеры-юноши считают себя вполне «взрослыми» и физически развитыми. Поэтому в практике часто встречаются случаи, когда они бывают недовольны теми «малыми», по их мнению, нагрузками, которые они получают на занятиях, и теми требованиями, запрещающими им вести тренировочные и соревновательные бои с применением сильных ударов, а физическую подготовку с большими отягощениями.

Проявляя большую активность, они самостоятельно и часто в большом объеме используют силовую подготовку. Все это, как правило, ведет к одностороннему физическому развитию отдельных мышечных групп, обычно мышц плечевого пояса и рук и прямых мышц брюшного пресса, что нередко приводит к резким перегрузкам сердечно-сосудистой системы, а с технической стороны к ограничению тактико-технического мастерства и к силовой направленности бокса. Так как исключить этот естественный интерес юношей и подростков к проявлению силы невозможно, главное внимание в практической работе надо сосредоточить на правильном педагогическом руководстве этим процессом и на контроле за применяемыми нагрузками.

Поэтому систематический врачебно-педагогический контроль должен проводиться на протяжении всего учебно-тренировочного процесса так же, как и перспективное планирование средств и методов разносторонней подготовки юных боксеров.

Следует сразу предостеречь от чрезмерного увлечения большими объемами скоростно-силовых упражнений, большим весом отягощений

или быстрым увеличением веса отягощений. Это приводит к искажению структуры технических приемов, снижению выносливости, точнее, устойчивости скоростно-силовых показателей при многократном выполнении этих приемов и действий.

В этом случае у боксера вместо свободного и «взрывного» характера движений появляется силовое, толкающее движение, быстрота и точность движения (приема) снижаются, особенно при многократном повторении приема или действия, хотя сила ударного движения заметно увеличивается (табл. 2).

Таблица 2

Зависимость скоростно-силового показателя ударного движения от веса применяемых отягощений у боксеров-юношей (17-18 лет)

<i>Вес отягощения и экспериментальная группа</i>	<i>Быстрота удара (сек)</i>		<i>Точность попадания в цель (см)</i>		<i>Сила %</i>
	<i>левая</i>	<i>правая</i>	<i>левая</i>	<i>правая</i>	
До эксперимента (1-я и 2-я группы)	0,13 – 0,17	0,15 – 0,19	1,5 – 3	2,5 – 4,5	100
1-я группа, отягощение: гантель 1-3 кг	0,10 – 0,12	0,12 – 0,15	1,5 – 4	2 – 5	120 – 140
2-я группа, отягощение: гантель 3-5 кг	0,16 – 0,19	0,17 – 0,22	2 – 6	3,5 – 6	120 – 170

Примечание: Время ударного движения дано без латентного периода реакции боксера.

Очень эффективными и специфическими для упражнений юных боксеров являются упражнения с набивными мячами. Эти упражнения комплексно развивают скоростно-силовые качества «взрывного» характера основных мышечных групп боксера: рук, плечевого пояса, туловища и ног.

Набивные мячи разного веса при подготовке юного боксера должны входить в основные боксерские снаряды, как боксерский мешок и груша, лапы и скакалка.

Как показали наблюдения, в практике подготовки боксеров-юношей (как и у ведущих боксеров страны) весьма редко применяются упражнения со штангой. Обычно используются упражнения из классического троеборья: жим, толчок, рывок. Естественно, что такие упражнения (особенно жим) особой пользы для боксеров-юношей не принесут, а могут дать даже отрицательный эффект — потерю устойчивости скоростно-силовых показателей и точности при многократных повторениях движений (приема).

Можно рекомендовать темповые толчковые упражнения с грифом штанги (вперед, вверх, вниз), толчки штанги (вес штанги 25—50% от собственного веса боксера), короткие темповые полуприседы со штангой на плечах (вес штанги 25—50% от веса боксера), подскоки на месте и ходьба с подскоками, вращения, наклоны туловища вперед и в стороны с грифом от штанги на плечах — все эти упражнения дают отличную и устойчивую физиологическую настройку нервно-мышечного аппарата юного боксера на скоростно-силовую («взрывную») работу.

Все упражнения со штангой, как и остальные упражнения с отягощениями, следует проводить комплексным методом: вначале выполнить упражнение с отягощением, а затем упражнения на расслабление и активное растягивание работающих мышц, упражнение на максимальную быстроту тех же движений. Далее весь этот комплекс повторяют (табл. 3).

Таблица 3

Рекомендуемая дозировка упражнений со штангой для боксеров-юношей 17-18 лет

<i>Вид упражнений</i>	<i>Вес отягощения</i>	<i>Количество</i>	<i>Количество</i>
------------------------------	------------------------------	--------------------------	--------------------------

	<i>(% от веса боксера)</i>	<i>повторений упражнения в 1-й серии</i>	<i>во серий</i>
Толчки вперед, вверх, вниз	Гриф штанги	3	3-4
Толчок штанги	25-50	2-4	2-5
Темповые полуприседы со штангой на плечах	25-50	5-10	2-3
Подскоки, ходьба с подскоками с грифом на плечах	Гриф штанги	10-15	2-3
Вращение туловища вправо-влево, наклон вперед, вправо, влево	Гриф штанги	3-6 в каждую сторону	2-4

В любом случае начинать применять скоростно-силовые упражнения со штангой надо с меньшего веса отягощений, выполняя минимальное количество серий.

В недельном цикле для скоростно-силовой подготовки боксеров-юношей 17-18 лет можно выделить один тренировочный день, посвященный комплексной скоростно-силовой подготовке.

В каждом текущем занятии в конце основной части урока рекомендуется проделывать отдельные скоростно-силовые упражнения с минимальным количеством серий и повторении упражнений в них и с минимальными весами отягощений.

Для боксеров-подростков 15-16 лет в текущих занятиях следует применять только отдельные скоростно-силовые упражнения с минимальным весом и количеством повторений.

Для боксеров разных весовых категорий вес отягощения должен соответственно дифференцироваться весу боксера.

Как бы хорошо и разносторонне ни были развиты основные физические качества у юного боксера, все они утрачиваются, если у него недостаточно развита общая и специальная выносливость. Чтобы этого

не случилось, юному боксеру необходимо систематически применять беговые упражнения на открытом воздухе (бег на короткие дистанции 50-100-400 м, на средние дистанции до 800 м, кроссовый бег 500-800 м), игры в баскетбол, футбол, бег на лыжах и упражнения скоростно-силового характера для мышц ног.

К подскокам, ходьбе с подскоками, темповым полуприседам и т. д. следует добавить прыжковые упражнения со скакалкой и с отягощением весом 3-5 кг.

Причем все беговые упражнения должны быть резко переменного характера: спринтерскую пробежку 25-50 м чередовать с ходьбой 5-10-15 сек., кроссовым бегом. В общей сложности ходьба и бег не должны превышать 500-1000 м.

Заключение по первой главе

Овладение техническими и тактическими навыками тесно связано с тренировкой, а следовательно, с длительными физическими и психическими напряжениями. Надо учитывать, что чем моложе боксер, тем больше процессы возбуждения преобладают над процессами активного торможения. Длительные напряжения или получение ударов нередко приводят нервную систему в состояние запредельного торможения. Поэтому перерывы между отдельными упражнениями должны быть чаще и длительней, чем при занятиях со взрослыми, полностью исключены сильные удары во время тренировок.

Всякий новый технический и тактический прием воспринимается подростком по-своему и при овладении соответственно трансформируется.

Тренер должен уловить индивидуальную манеру боксера, учитывать все его морфологические, физиологические и психологические особенности.

Большое искусство требуется тренеру для правильной оценки способностей занимающегося. Найти одаренного юношу, правильно организовать его учебно-тренировочный процесс, оценить индивидуальные возможности, изыскать средства и методы их развития — таков путь подготовки боксера.

Ни в коем случае нельзя подбирать партнеров для условного и вольного боя с большой разницей в массе тела и физическом развитии. На тренировках строго следить за боем, не допускать азарта, стремления при помощи грубой силы добиться преимущества. Тренеру не следует торопиться в определении способностей юноши, они могут проявиться на разных этапах обучения и тренировки. Так, В. Енгибарян терпел ряд неудач на первенстве СССР, однако продолжал упорно тренироваться, верил в свои силы и со временем стал чемпионом Европы, а затем и олимпийским. Выдающийся боксер В. Попенченко «созрел» почти к концу своей боксерской деятельности, став чемпионом Европы, лучшим боксером Олимпийских игр в Токио.

Юношей старшего возраста не удовлетворяет роль пассивного ученика; они стремятся к творчеству. При проведении занятий следует предоставлять им некоторую самостоятельность в выборе упражнений, определении объема и интенсивности тренировки, в планировании ее. Таким образом, между тренером и учеником создается творческий контакт и поддерживается совместной работой на высоком уровне. Ученик может переходить самостоятельно от одного этапа своих действий к последующему, более сложному. Тренер объективно оценивает его действия, добиваясь самоконтроля и объективной оценки также от ученика.

Во время тренировки с юношами, особенно младшего и среднего возраста, целесообразно делать несколько перерывов по 5-6 мин, допустим, после разминки, после упражнений с партнером, перед и после упражнений на снарядах. Это способствует сохранению быстроты

действия на протяжении всего занятия. С самого начала боксерской деятельности юношу надо приучать к упражнениям с партнером в маске и с на зубником (хорошо подогнанными). Прикрытие головы и предохранение губ способствуют собранности во время действия в средней и ближней дистанциях, приобретению навыка в таких сложных защитах, как нырки и уклонь, особенно при подходе к противнику.

В боевых перчатках не следует упражняться в нанесении ударов по снарядам, потому что не выработается навык точного удара. Удар надо наносить не сильно, но быстро, точно в уязвимое место и ударной площадью кулака.

Занятия следует проводить живо, интересно, каждое последующее пополнять новыми эмоциональными упражнениями. Надо уделять внимание не только специально-направленным упражнениям, но и упражнениям несколько отвлеченного характера, но имеющим значение для развития необходимых для боксера качеств (эстафета, подвижные и спортивные игры и др.). По возможности следует проводить занятия на открытом воздухе; это способствует лучшему обмену веществ, закаливанию, меньшей утомляемости и созданию положительных эмоций. Кроме того, при проведении занятий на открытом воздухе тренер имеет возможность пользоваться более широким выбором средств для развития тех или иных физических качеств.

Можно практиковать проведение на открытом воздухе подготовительной и заключительной части занятия.

Учебно-тренировочное занятие следует заканчивать организованно: подвести его итоги, указать на общие недостатки группы, каждого в отдельности, отметить положительные стороны. Желательно перед занятиями демонстрировать кинофильмы (15-20 мин), в которых ученики могли бы посмотреть применение технико-тактических элементов, над которыми будут работать в ближайшие тренировки.

Важным фактором в обучении и воспитании юноши играет самовоспитание. В спорте нельзя добиться высоких спортивных результатов без самостоятельной работы над собой; этому надо приучать с юношеского возраста. Тренеру следует давать задания юному боксеру на месяц, неделю, каждый день, учить подбору упражнений для развития тех или иных физических, технико-тактических и морально-волевых качеств, чередованию и дозировке этих упражнений. Юный боксер должен привыкнуть к самостоятельному выполнению утренних упражнений, знать, какими упражнениями он будет заниматься на предстоящей тренировке, ясно представлять себе цели и задачи тренировки, последовательность выполнения упражнений. Такая подготовка к занятиям настраивает боксера на активную тренировку. Под контролем тренера боксер должен вести дневник тренировки и самоконтроля.

Задача тренера — создавать на занятиях такие ситуации, которые подтолкнули бы ученика к размышлению над способом их решения. Большую роль в успешном овладении мастерством играет оценка развития физических, технико-тактических и волевых качеств. Наиболее эффективным показателем являются соревнования и боевая практика, но следует периодически устраивать контрольные испытания по отдельным специальным упражнениям (например, на количество подскоков со скакалкой в определенное время, ударов по мешку, бег на короткие дистанции, кроссы, упражнения с предметами и без предметов на быстроту, координацию, гибкость и др.). Это будет способствовать развитию желания добиваться лучших результатов.

Тренер должен следить за выработкой хорошей осанки у юных боксеров, применять корректирующие упражнения.

Медицинский осмотр и постоянный контроль — совместная деятельность врача и тренера в работе с этим возрастом — должны быть увязанными и эффективными.

Тренер ведет большую воспитательную работу: контролирует выполнение заданий, держит связь с родителями, школой с целью совместного воздействия и помощи, поднятия дисциплины и побуждения к хорошим поступкам. Большое уважение у подростков вызывает высокий профессионализм тренера — знание предмета, требовательность к себе, чему они стараются подражать. Юноши прекрасно разбираются в нравственности тренера, его гражданских качествах.

На тренера возлагаются большие обязанности не только в физическом воспитании учеников, но и духовном, ведь дети этого возраста наиболее способны подвергаться влиянию тех людей, которым они верят, которых уважают и которым подражают. Поэтому тренер (преподаватель) должен быть человеком высокой культуры и личной аккуратностью, трудолюбием, всем образом жизни быть примером для своих подопечных. Он отвечает за спортивное будущее и здоровье учеников, следовательно, должен быть внимательным, требовательным, настойчивым, терпеливым и заботливым в своей работе с юными боксерами

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Методы исследований

В процессе решения поставленных задач мы применили несколько исследовательских методов.

- 1) Анализ научно-методической литературы
- 2) Педагогическое анкетирование
- 3) Педагогическое наблюдение
- 4) Педагогическое тестирование
- 5) Педагогический эксперимент
- 6) Математико-статистическая обработка результатов.

Анализ литературных источников – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов, связанных с процессами ударной техники в рукопашном бою «Морфофизиологические и психологические особенности юношей 12-13 лет», «Технико-тактическая подготовка в рукопашном бое», «Средства и методы, применяемые в физической подготовке бойца».

Анкетирование - техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Проведенное нами анкетирование было направлено на выявление актуальности ударной техники и методов тренировочного процесса. Нами был проведен опрос среди парней возрастом от 12 до 19 лет, занимающихся рукопашным боем. В анкетировании приняли участие 50 респондентов. Исследование проходило в марте 2022 года. Анкета состояла из 11-ти вопросов. Полученные нами результаты были статистически обработаны и представлены в виде диаграмм в п. 3.1. работы.

Педагогическое тестирование.

До и после эксперимента в обеих группах нами были проведены контрольные тесты. В них входили:

Броски за минуту, раз

Удары за минуту, раз

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, р

Наблюдение – педагогическое наблюдение проводилось в г. Красноярске в спортивном зале клуба «Ирбис» на первенстве спортивного клуба по рукопашному бою. Цель педагогического наблюдения:

1. Выявить соотношение показателя ударной техники к борцовской.
2. Выявить соотношение показателя ударной техники рук к показателю ударной техники ног.
3. Выявить соотношение показателей у спортсменов с превалирующей борцовской техникой над ударной.

Наблюдение было проведено за 24 поединками.

Педагогический эксперимент. С 28 января по 28 марта 2025 года был проведен педагогический эксперимент с целью определить влияние специализированных упражнений на положительную либо отрицательную динамику посредством специального тестирования у юношей 12–13 лет. Тренировочный план контрольной группы реализовался в обычном режиме. Включал стандартные тренировки (ударная техника, защита, спарринги).

В тренировочный план экспериментальной группы входили стандартные тренировки. Как и в контрольной (ударная техника, защита, спарринги), но немного в ином соотношении борцовской и ударной техники.

В экспериментальной группе нарастили «ударную» часть до 75%, в контрольной группе отдали предпочтение борцовской технике.

Для оценки результата мы будем использовать следующие тесты: тестирование «Количество ударов», «Броски», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики по t-критерию Стьюдента.

2.2. Организация исследований

Эксперимент проводился в спортивном зале СК «Ирбис» в период с 28 января по 28 марта 2025. В эксперименте принимало участие 24 человека, юноши 12-13 лет. Были определены две группы экспериментальная группа (12 чел.) – выполняла тренировочную методику, в которой ударная техника превалировала над борцовской и контрольная группа (12 чел.) в которой борцовская техника превалирует над ударной.

Контрольная группа будет тренироваться по специальной тренировочной программе, сделанной с упором на борцовскую технику 3 раза в неделю. Экспериментальная группа будет заниматься по специальной программе, в которой ударная техника преобладает над борцовской, 3 раза в неделю.

В каждую группу мы разделили участников по примерно одинаковому уровню подготовки и весовой категории, для того чтобы более точно определить результаты исследования.

2.3. Этапы исследования

1 этап – на этом этапе осуществлялся сбор и анализ литературных источников. За период обучения нами было собрано и проанализировано 75 литературных источников.

2 этап – март 2022 года. Проведение анкетирования и педагогическое наблюдение с целью выявления актуальности ударной техники и методов тренировочного процесса.

3 этап – 28 января по 28 марта 2025 года. Проведение педагогического эксперимента, статистическая обработка результатов, написание дипломной работы и её защита.

ГЛАВА 3. Обсуждение результатов исследования

3.1. Экспериментальная программа по рукопашному бою юношей 12–13 лет

Для проведения исследования нами была разработана программа с акцентом на ударную технику ведения поединка рассчитанная на 8-мь недель

	Понедельник	Среда	Пятница
1 неделя	А	С	С
2 неделя	В	С	С
3 неделя	А	С	С
4 неделя	В	С	С
5 неделя	С	С	С
6 неделя	А	С	С
7 неделя	В	С	С
8 неделя	А	С	С

учебно-тренировочного процесса, см. табл. 4.

Таблица 4

8-и недельный тренировочный план контрольной группы

План тренировочной программы А

Основная часть:

Разминка (15-20 минут):

Общая разминка: бег, прыжки на скакалке, упражнения на растяжку.

Специфическая разминка: упражнения для рук, ног, корпуса, имитирующие ударные движения.

Развитие силы и выносливости (30-40 минут):

Упражнения с собственным весом: отжимания, подтягивания, приседания.

Работа с отягощениями: жим штанги лежа, становая тяга, гантели.

Кардио-нагрузка: бег на дорожке, интервальные тренировки.

Развитие техники ударов (45-60 минут):

Кикбоксинг: изучение и отработка различных видов ударов ногами (фронтальный, боковой, круговой).

Бокс: изучение и отработка ударов руками (прямой, боковой, апперкот, хук).

Комбинации: объединение ударов в последовательности для повышения эффективности и скорости.

Работа на мешках и лапах (30-45 минут):

Удары по мешкам: развитие силы и точности ударов.

Работа с лапами: улучшение координации и реакции.

Развитие скорости и реакции (15-30 минут):

Прыжки на скакалке с изменением темпа и ритма.

Работа с теннисным мячом: броски и ловля мяча для развития реакции и координации.

Заминка (10-15 минут):

Легкие упражнения на растяжку для восстановления мышц.

Дыхательные упражнения для нормализации дыхания и расслабления.

План тренировочной программы В

Разминка (15-20 минут):

Общая разминка: бег, прыжки на скакалке, упражнения на растяжку.

Специфическая разминка: упражнения для рук, ног, корпуса, имитирующие ударные движения.

Развитие техники ударов (30-45 минут):

Кикбоксинг: изучение и отработка различных видов ударов ногами (фронтальный, боковой, круговой).

Бокс: изучение и отработка ударов руками (прямой, боковой, апперкот, хук).

Комбинации: объединение ударов в последовательности для повышения эффективности и скорости.

Отработка борцовской техники 50-60 мин)

Отработка бросков (бросок через бедро, подхват, передняя подножка)

Отработка болевых и удушающих

Спарринги:

5 раундов по 5 минут

Заминка (10-15 минут):

Легкие упражнения на растяжку для восстановления мышц.

Дыхательные упражнения для нормализации дыхания и расслабления.

План тренировочной программы С

-Разминка (15-20 минут):

-Общая разминка: бег, прыжки на скакалке, упражнения на растяжку.

-Специфическая разминка: упражнения для рук, ног, корпуса, имитирующие ударные движения.

-Отработка подводящих борцовских упражнений

-Отработка Кудзуши

-Отработка Учи-коми

-Учи-коми в движении

-Отработка борцовской техники 50-60 мин)

-Отработка бросков (бросок через бедро, подхват, передняя подножка)

-Отработка обманок

- Отработка болевых и удушающих
- Борцовские схватки:
- 5 раундов по 5 минут
- Заминка (10-15 минут):
- Легкие упражнения на растяжку для восстановления мышц.
- Дыхательные упражнения для нормализации дыхания и расслабления.

3.2. Выявление актуальности ударной техники в тренировочном процессе

Цель анкетирования: выявить актуальность ударной техники в тренировочном процессе.

Нами был проведен опрос среди парней возрастом от 12 до 13 лет, занимающихся рукопашным боем. В анкетировании приняли участие 50 респондентов.

Основные вопросы анкеты и трактовка вариантов ответа на них представлены на рисунках ниже.

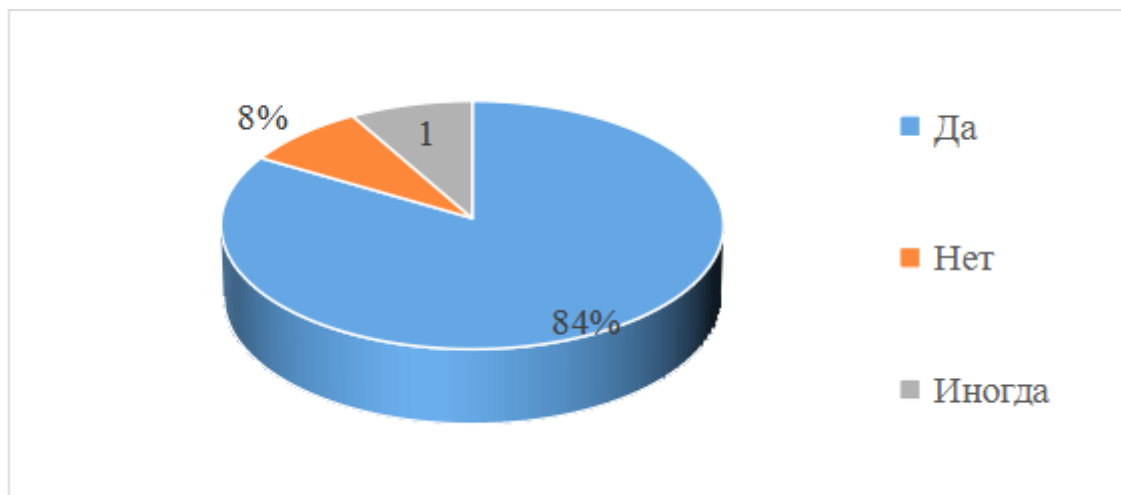


Рисунок 7 – Частота применения ударной техники

Мы видим из рисунка 7, что большинство (84%) респондентов часто применяют ударную технику. По 8% соответственно ответили, что ударную технику не применяют совсем либо иногда. Точнее эту информацию мы выявили в следующем вопросе.



Рисунок 8 – Предпочитаемая ударная техника

Из 92% респондентов, применяющих ударную технику, 55% применяют удары руками и 45% удары ногами. Удары руками – быстрее и точнее, требуют меньше времени на проведение, лучше для ближнего боя и не так влияют на баланс тела при ударе. Но, удары ногами в свою очередь, сильнее и дальнобойнее, более неожиданны и сложнее для защиты.

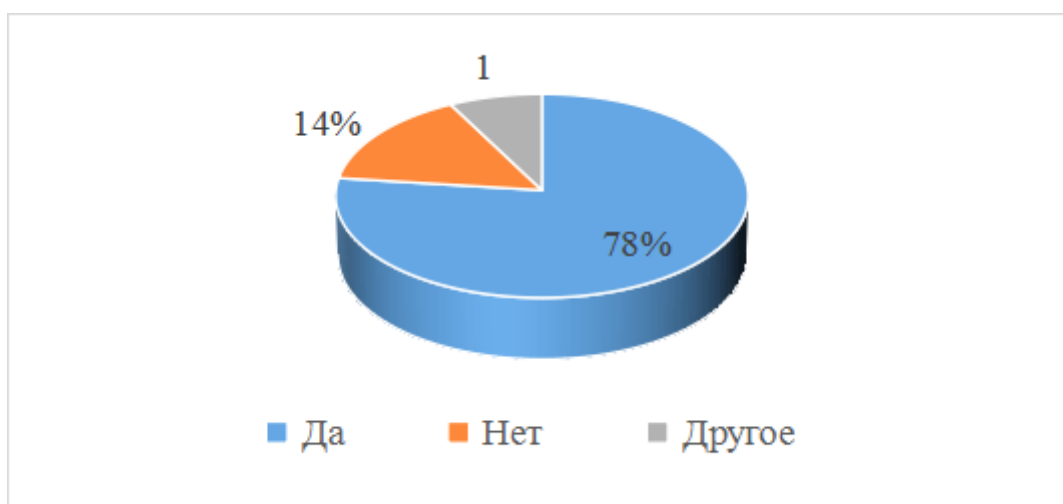


Рисунок 9 – Ощущение прогресса в своей ударной технике бойцов

Многие спортсмены - 78% - ощущают прогресс в своей ударной технике. 14% не могут утверждать такого. А 8% видимо, затруднились в том чтобы оценить прогресс в своей ударной технике.



Рисунок 10 - Техничко-тактические навыки спортсменов на данный момент (по самооценке)

В рамках проведенного анкетирования мы попросили респондентов провести самооценку собственных технико-тактических навыков по 5-балльной шкале. В основном (30%) оценили свои навыки в 4 балла, это хороший уровень. Чуть меньше — оценка 2 и 3 балла - 25 и 20% соответственно. Приятно, что в 1 балл оценили свои навыки всего 15% опрошенных бойцов. Но и всего 10% поставили максимальный балл 5. Таким образом, высокий уровень (4 и 5 б) технико-тактических навыков у 40% респондентов.

Следующим вопросом было выбрать навыки, которые спортсмены считают своими сильными сторонами (необходимо было выбрать все подходящие). Итоги на рисунке ниже.

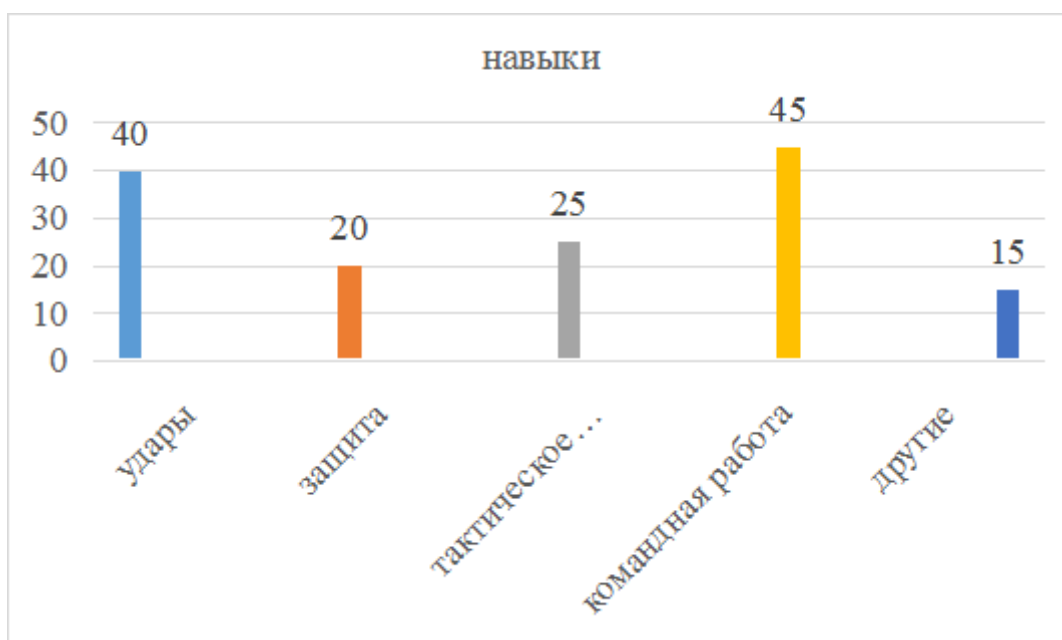


Рисунок 11 – Самые сильные навыки

Мы видим, что 15% отметили все предложенные навыки как свои сильные стороны. 45% - и это большинство – считают командную работу самым сильным своим навыком. Чуть меньше (40%) выбрали удары, почти одинаково защита и тактическое мышление (20 и 25%); и 15% выбрали другие варианты, которые не были представлены в данном опросе.

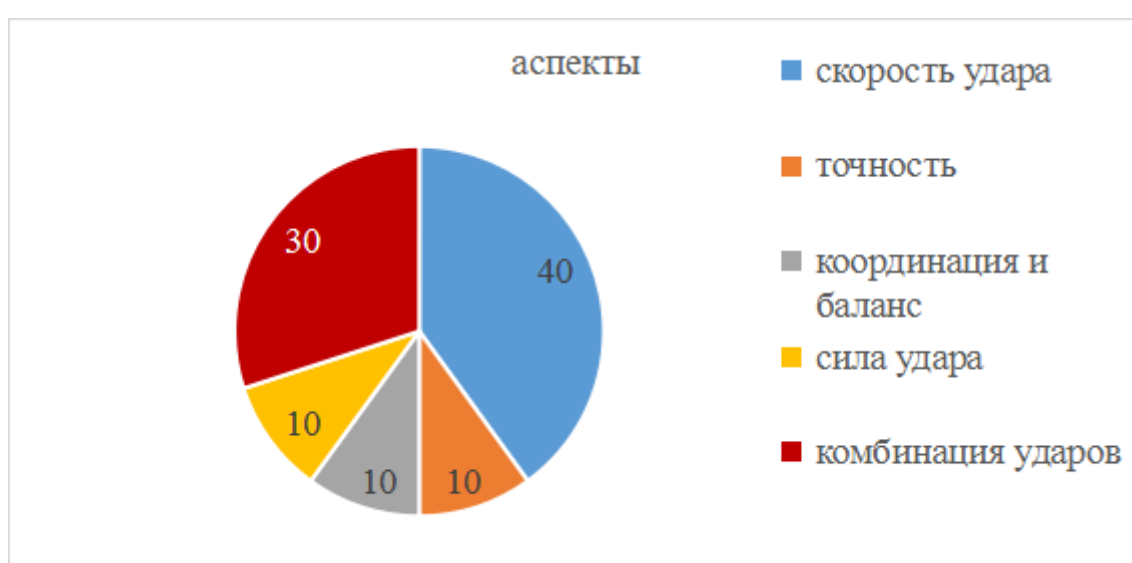


Рисунок 12 - Наиболее сложный аспект ударной техники

Ударная техника в рукопашном бое – очень широкое понятие, включающее много аспектов. Как наиболее сложный из них назвали скорость удара (40%). Следующим по сложности идет комбинация ударов (30%), и остальные примерно равны по сложности и значимости – по 10% - точность удара, координация и баланс, сила удара.

Ударная техника в рукопашном бое предполагает, конечно же, защитные действия. Основные типы защиты от ударов, которые спортсмены применяют чаще всего, представлены на рисунке 13.

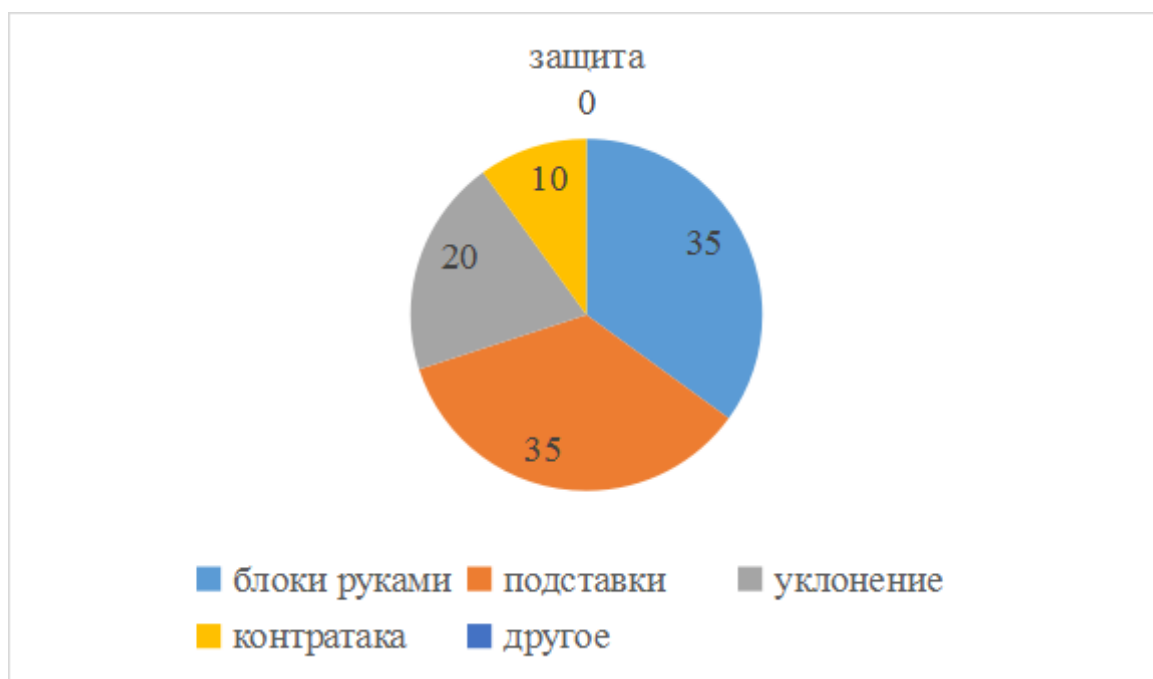


Рисунок 13 – Наиболее часто применяемый тип защиты от ударов

Итак, по итогам анкетирования, основные типы защиты от ударов, которые спортсмены применяют чаще всего, следующие: подставки (35%), уклонения (20%), контратака (10%). 35% отметили вариант «другое».

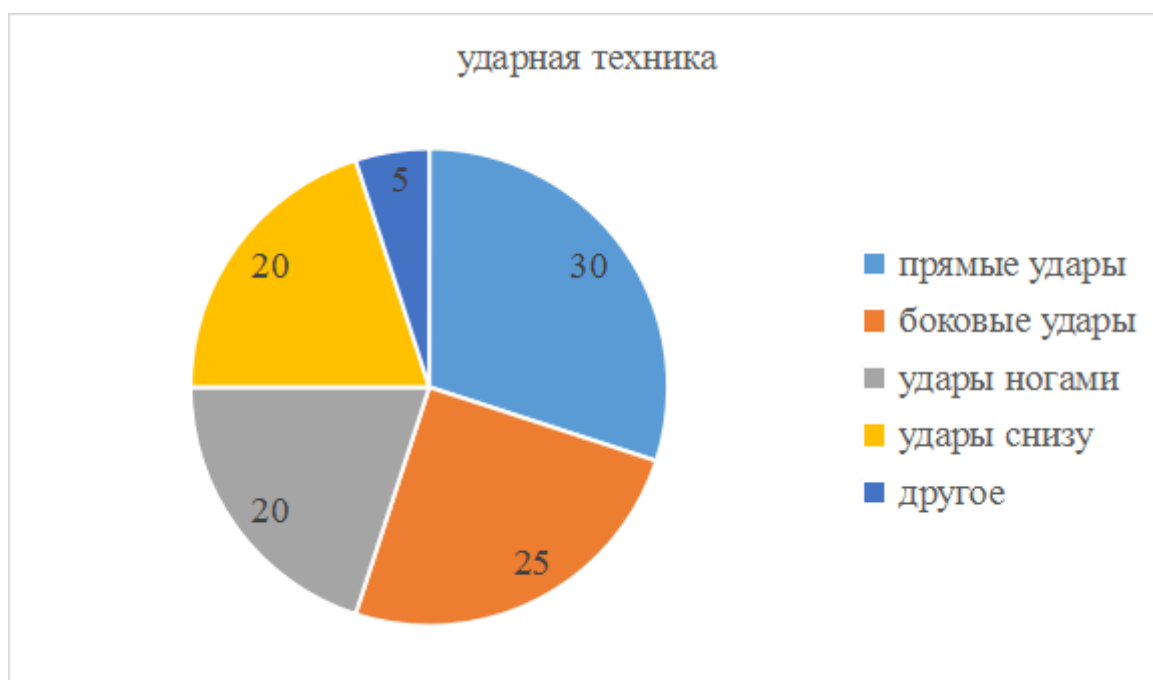


Рисунок 14 - Ударная техника, которой респонденты владеют лучше всего

Из всего многообразия ударной техники лучше всего опрошенные нами спортсмены владеют прямыми ударами (джеб, кросс) (30%), боковыми ударами (хук, свинг) (25%), удары ногами (лоу-кик, фронт-кик) и удары снизу (апперкот) получили по 20%, и 5% другие варианты.

При сложной структуре технико-тактической подготовки в рукопашном спорте важно, как спортсмен оценивает свою подготовленность к соревнованиям: (1 - низкая подготовленность, 5 - высокая подготовленность)



Рисунок 15 - Оценка своей обычной подготовленности к соревнованиям (начиная с 1), %

Чаще всего опрошенные нами бойцы готовы к соревнованиям на 4 балла – таковых 55%. Недостаточно готовыми ощущают себя 15% (1 и 2 балла). Максимально готовые тоже есть – их 15%. И 15% оценивают средне свою готовность к соревнованиям. Есть над чем работать в дальнейшем.

Для готовности к соревнованиям необходимо долго и тщательно тренироваться. Мы выяснили. Как часто спортсмены отрабатывают ударную технику в тренировочном процессе (см. рис. 16).

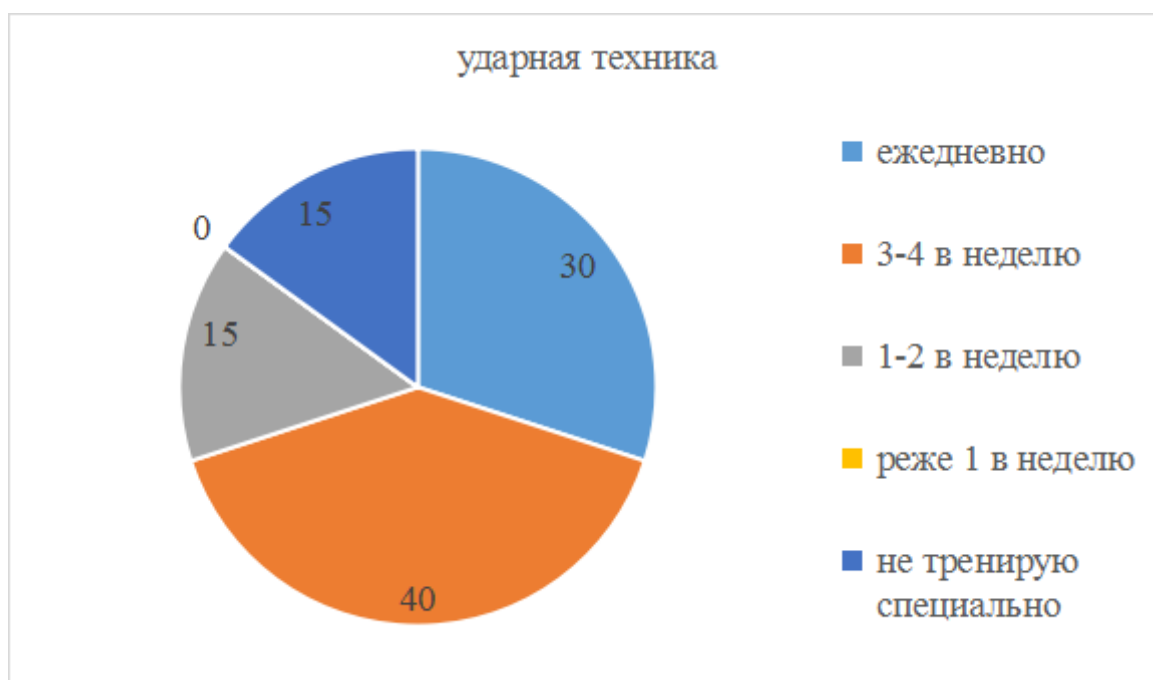


Рисунок 16 – Частота отработки ударной техники, %

Чаще всего, как мы видим на диаграмме 16, отработка в тренировке ударов идет 3-4 раза в неделю (40%). У 30% ударам уделяется специально отведенное время ежедневно. Никого нет, кто работает над ударной техникой реже 1 раза в неделю. По 15% респондентов тренируют технику ударов 1-2 раза в неделю либо встраивают в тренировочный процесс, не тренируя специально удары.

На рисунке 15 отображена готовность к соревнованиям, а на рисунке 17 – оценка техники выполнения ударов так же по мнению самих спортсменов.

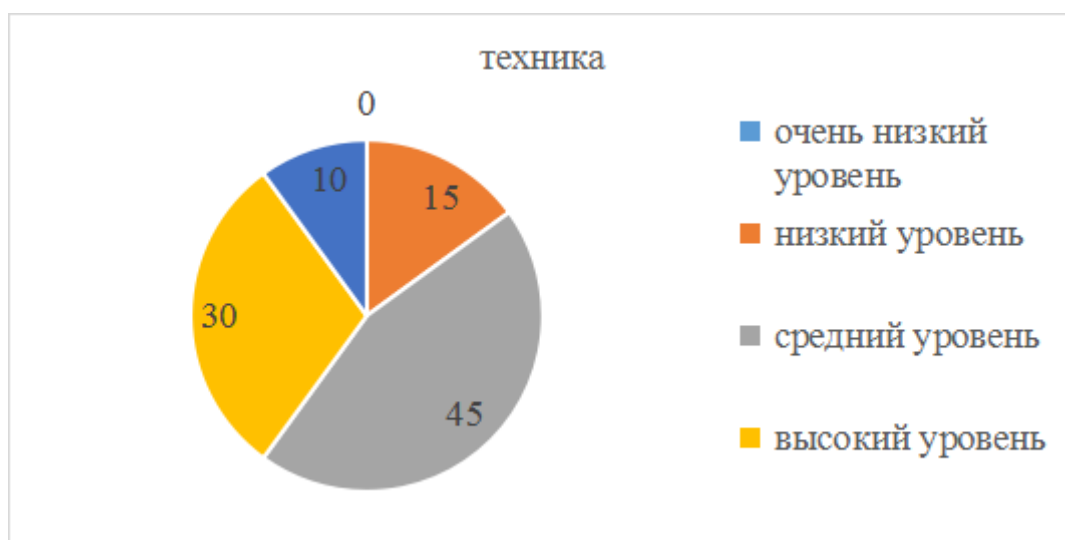


Рисунок 17 – Самооценка собственной техники выполнения ударов

Мы можем утверждать исходя из данных диаграммы, что технику выполнения ударов многие (45%) спортсмены оценивают на среднем уровне. Недовольны своими результатами 10% - считают уровень техники выполнения ударов очень низким. 15% определили уровень как низкий и серьезный процент - 30% - оценивают свою технику выполнения ударов как высокого уровня.

На основании результатов исследования можно сделать следующие выводы:

большинство (84%) респондентов часто применяют ударную технику, наиболее сложным аспектом в ней считают скорость удара (40%). Отработка в тренировке ударов идет у многих (40%) 3-4 раза в неделю.

55% применяют удары руками и 45% удары ногами; в основном (30%) оценили свои навыки в 4 балла. 45% - и это большинство – считают командную работу самым сильным своим навыком, чуть меньше – это 40% - удары. Из всего многообразия ударной техники лучше всего опрошенные нами спортсмены (30%) владеют прямыми ударами (джеб, кросс), чаще всего бойцы готовы к соревнованиям на 4 балла – таковых 55%. Технику выполнения ударов многие спортсмены (45%) оценивают

на среднем уровне, 30% - оценивают свою технику выполнения ударов как высокого уровня.

3.3. Анализ технико-тактической активности групп начальной подготовки в соревновательной деятельности по рукопашному бою

Анализ технико-тактической активности позволит нам выявить наиболее часто используемые технические действия в соревнованиях, что в дальнейшем позволит выстроить более качественную тренировочную программу.

1. Первое педагогическое наблюдение проводилось с целью выявить соотношение ударной техники к бросковой.



Рисунок 18 – Соотношение ударной техники бойцов к бросковой

Нами было выявлено, что большее количество участников пользуется ударной техникой, нежели бросковой в процентном соотношении 61% к 39%.

2. Следующее педагогическое наблюдение проводилось с целью выявить какой именно ударной техникой спортсмены пользуются больше, ударами рук или ног.



Рисунок 19 – Соотношение ударной техники рук и ног

На диаграмме видно, что более эффективной и часто используемой, является ударная техника ног в процентном соотношении 59 к 41%.

Это нам говорит о том, что набирать баллы за счет ударной техники ног, проще, чем за счет ударной техники рук.

3. Наше последнее педагогическое наблюдение заключалось в том, чтобы выяснить соотношение показателей выигранных схваток спортсменов с превалирующей борцовской или ударной техникой.

Наблюдение проводилось следующим образом, сначала нам нужно было воспользоваться судейской запиской, где мы могли отнести спортсмена к категории с превалирующей «ударной техникой» в том случае, если количество баллов ударной техники больше, чем бросковой, и точно так же со спортсменом у которого превалирует бросковая техника, затем мы высчитывали процентное соотношение побед, получилась следующая диаграмма.

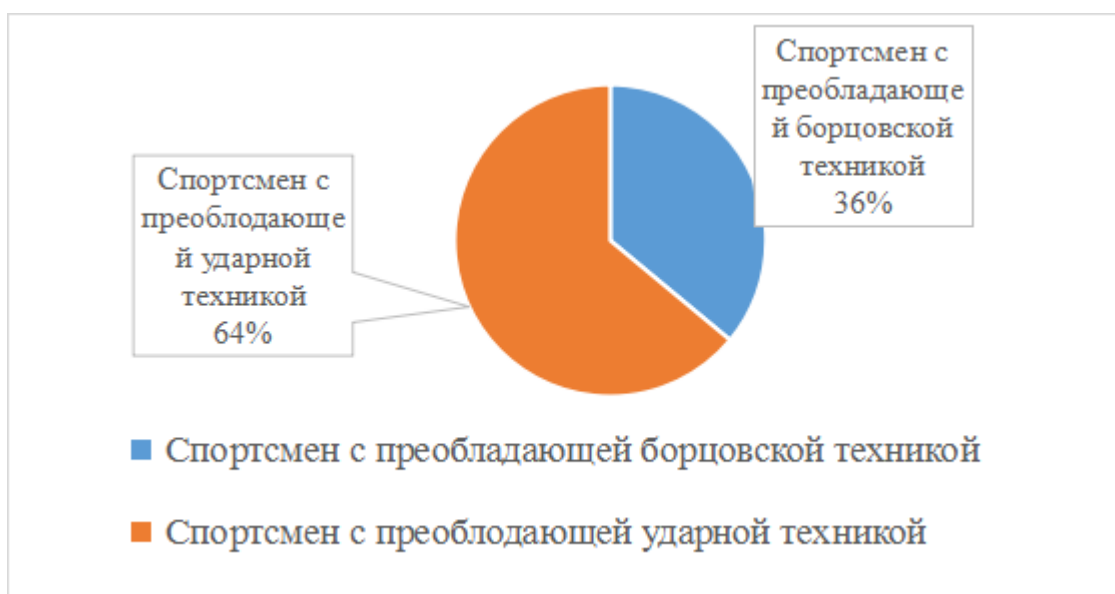


Рисунок 20 – Соотношение ударной техники рук и ног

На этой диаграмме видно, что спортсмены с преобладающей ударной техникой побеждают чаще, нежели спортсмены склонные к бросковой технике с процентным соотношением 64 к 36. Это нам говорит о том, что на данных соревнованиях, в конкретной возрастной категории, превалирует ударная техника над борцовской.

Анализ технико-тактической активности групп начальной подготовки в соревновательной деятельности по рукопашному бою» можно сделать следующие выводы:

Набирать баллы за счет ударной техники ног, проще, чем за счет ударной техники рук.

Спортсмены с преобладающей ударной техникой побеждают чаще, нежели спортсмены склонные к бросковой технике с процентным соотношением 64 к 36.

3.4. Выявление эффективности влияния специальных тренировочных программ у юношей 12–13 лет, занимающихся рукопашным боем (в педагогическом эксперименте)

Таблица 5

Статистическая обработка результатов контрольного тестирования «Количество ударов» до и после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе

Кол-во ударов в минуту		
N п/п	(до)	(после)
1.	170	180
2.	173	177
3.	177	182
4.	170	175
5.	168	174
6.	172	180
7.	175	183
8.	181	185
9.	166	170
10.	159	167
11.	174	178
12.	182	188
X ср	172,25±2,13	178,25±1,94
	t=2,083	P<0,05

Таблица 6

Статистическая обработка результатов контрольного тестирования «Количество ударов» до и после проведения педагогического эксперимента в контрольной группе

Кол-во ударов в минуту		
N п/п	(до)	(после)
1.	170	170
2.	159	160
3.	161	159
4.	165	163

5.	160	161
6.	158	163
7.	175	174
8.	177	178
9.	159	158
10.	171	169
11.	168	170
12.	172	172
	166,25±1,76	166,42±1,85
	t=2,083	P=<0,05

Таблица 7

Статистическая обработка результатов контрольного тестирования «броски» до и после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе

Кол-во бросков за минуту		
№ п/п	(до)	(после)
1.	27	27
2.	29	28
3.	33	33
4.	25	26
5.	28	29
6.	30	29
7.	31	31
8.	32	33
9.	27	28
10.	30	30
11.	28	27
12.	31	31
	29,25±1,11	29,33±0,65
	t=2,687	P=<0,05

Таблица 8

Статистическая обработка результатов контрольного тестирования «броски» до и после проведения педагогического эксперимента в контрольной группе

Кол-во бросков за минуту		
№ п/п	(до)	(после)
1.	24	26
2.	22	24
3.	19	21
4.	21	24
5.	22	25
6.	24	27
7.	25	30
8.	18	22
9.	22	23
10.	20	24
11.	21	24
12.	23	25
X ср	21,75 ±0,65	24,58±0,83
	t=2,687	p<0,05

Таблица 9

Статистическая обработка результатов контрольного тестирования «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» до и после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе

Кол-во сг-р за минуту		
№ п/п	(до)	(после)
1.	24	29
2.	30	35
3.	36	43
4.	27	36
5.	24	30
6.	29	35
7.	33	37
8.	29	37
9.	36	41
10.	27	36
11.	31	39
12.	32	40
X ср	29,83±1,11	36,5±1,29
	t=3,909	p<0,001

Таблица 10

Статистическая обработка результатов контрольного тестирования «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» до и после проведения педагогического эксперимента в **контрольной** группе

Кол-во сг-р за минуту		
№ п/п	(до)	(после)
1.	26	30
2.	30	32
3.	33	34
4.	27	30
5.	28	29
6.	33	35
7.	27	27
8.	34	36
9.	39	38
10.	32	35
11.	34	39
12.	28	30
X ср	30,92±1,20	32,92±1,11
	t=1,2	P=<0,05

Таблица 11

Сравнение результатов контрольного тестирования **после** проведения педагогического эксперимента

Упражнение	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Т табл. = 2,014	P= 0,05
	$\bar{x}_{cp} \pm m$			
Количество ударов в мин, раз	166,42±1,85	178,25 ±1,94	t=4,412	p<0,001
Количество бросков за мин, раз	24,58±0,83	29,33±0,65	t=4,504	p<0,001
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	32,92±1,11	36,5±1,29	t=2,101	p<0,05

По итогам эксперимента спортсмены экспериментальной группы показали больший прирост в тестах. Контрольная группа улучшила результаты, но незначительно.

По окончании эксперимента были проведены клубные соревнования среди юношей группы НП 12-13 лет. Спортсмены экспериментальной группы с преобладающей ударной техникой одержали побед больше, нежели спортсмены контрольной группы склонные к бросковой технике.

Завершая п. 3.3. «Выявление эффективности влияния специальных упражнений на реакцию и координацию у детей 12–13 лет, занимающихся рукопашным боем (в педагогическом эксперименте)» можно сделать следующие выводы:

Применение специализированных упражнений дают положительную динамику. Доказано посредством специального тестирования.

Тренировочная методика, в которой в экспериментальной группе ударная техника преобладала над борцовой, а в контрольной группе - борцовская техника преобладает над ударной, показала свою эффективность в педагогическом эксперименте.

В тренировочный план экспериментальной группы входили стандартные тренировки как и в контрольной (ударная техника, защита, спарринги), но немного в ином соотношении борцовой и ударной техники.

По окончании эксперимента были проведены клубные соревнования среди юношей группы НП 12-13 лет. Спортсмены экспериментальной группы с преобладающей ударной техникой одержали побед больше, нежели спортсмены контрольной группы склонные к бросковой технике.

ВЫВОДЫ

1. Был проведён теоретический анализ научно-методической литературы. Большинство (84%) респондентов часто применяют ударную технику, наиболее сложным аспектом в ней считают скорость удара (40%). Отработка в тренировке ударов идет у многих (40%) 3-4 раза в неделю.

2. Нами была разработана экспериментальная программа по технико-тактической подготовки юношей 12–13 лет занимающимися рукопашным боем во внеурочной деятельности.

3. Проведён педагогический эксперимент и проверена эффективность экспериментальной программы по технико-тактической подготовки юношей 12–13 лет занимающихся рукопашным боем во внеурочной деятельности. Итоговое тестирование показала достоверное ($P < 0,05$) преобладание показателей педагогического тестирования экспериментальной группы над контрольной.

4. В результате проведенного анкетирования и наблюдения мы выявили, что 55% применяют удары руками и 45% удары ногами; в основном (30%) оценили свои навыки в 4 балла. 45% - и это большинство – считают командную работу самым сильным своим навыком, чуть меньше – это 40% - удары. Из всего многообразия ударной техники лучше всего опрошенные нами спортсмены (30%) владеют прямыми ударами (джеб, кросс), чаще всего бойцы готовы к соревнованиям на 4 балла – таковых 55%. Технику выполнения ударов многие спортсмены (45%) оценивают на среднем уровне, 30% - оценивают свою технику выполнения ударов как высокого уровня.

Наблюдение: набирать баллы за счет ударной техники ног, проще, чем за счет ударной техники рук. Спортсмены с превалирующей ударной техникой побеждают чаще, нежели спортсмены склонные к бросковой технике с процентным соотношением 64 к 36.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо). М.: физкультура и спорт, 1968. 266 с.
2. Романенко М.И. Бокс. Киев: Вища школа, 1978, 296 с.
3. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. М.: физкультура и спорт, 1970. 479 с.
4. Махов С.Ю. Технология силового тренинга без специального инвентаря / С.Ю. Махов // Учебно-методическое пособие. – Орел: ОрелГТУ, 2010. – 87 с.
5. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры / А.М. Максименко. 2-е изд, испр. и доп. М. : Физическая культура, 2009. 496 с.
6. Тренировочная зона 3. Взрывная калистеника. / Пер. с англ.Д. Соколова. С-Пб.: Питер. 2016. 336 с.
7. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. Сургут: РИО СурГПУ, 2008. 206 с.
8. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников / Борисова В.В.; Шестакова Т.А. Тула, 2011. 89 с.
9. Ашкинази С. М. Анализ эффективности различных тактических вариантов ведения рукопашного боя // Ученые записки 2008. №3 (37).
10. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. М.: Академия, 2016. 224 с.
11. Грибачева М. А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола / М.А. Грибачева, В.А. Круглыхин. М.: Человек, 2016. 248 с.
12. Губа В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. М.: Советский спорт, 2016. 208 с.

13. Дубровский В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2014. - 512 с.
14. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин. - М.: Просвещение, 2016. - 224 с.
15. Качашкин В. М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 2015. - 304 с.
16. Кожухова Н. Н. Педагогическая практика студентов с дополнительной подготовкой. Руководитель физического воспитания в дошкольном учреждении / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова. - М.: Владос, 2016. - 216 с.
17. Лесгафт П. Ф. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды / П.Ф. Лесгафт. - М.: Институт практической психологии, МОДЭК, 2016. - 416 с.
18. Макеева В.С. Профессионально-личностное развитие учителя в процессе физического воспитания / Макеева Вера Степановна. - Москва: РГГУ, 2015. - 103 с.
19. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе / А.П. Матвеев. - М., 2014. - 248 с.
20. Мелехина Н. А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ / Н.А. Мелехина, Л.А. Колмыкова. - М.: Детство-Пресс, 2015. - 112 с.
21. Прокофьева В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2016. - 192 с.
22. Якубович М. А. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания / М.А. Якубович, О.В. Преснова. - М.: Владос, 2016. - 288 с.
23. Селуянов В. Н. Принципы построения силовой тренировки.
24. Программа спортивной подготовки по рукопашному бою. Возраст 10-18 лет. /Бабаян Э.В., Трудненко Н.А. 2017.

25. Факеев М.А. Подготовка юных спортсменов в рукопашном бое на основе развития психомоторных функций: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. С-Пб., 2011. 22 с.
26. Солдатова А.А. Выживание. Рукопашный бой / А.А. Солдатова. М.: АСТ, 2015. 747 с.
27. Новиков А. В Формирование техники приемов борьбы в спортивном рукопашном бое на этапе начальной подготовки бойцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Смоленск, 2018.
28. Спиридонов В., Кадочников А. А. Динамика Русского рукопашного боя. Стил. М.: Спорт-пресс, 2004. 160 с.
29. Волков В. Г. Рукопашный бой: учеб. пособие. Пенза: Изд-во ПГУ, 2022. 122 с.
30. Кочергин А.Н. Интеграция физической, технико-тактической и психологической подготовки по рукопашному бою: дис. ... канд. пед. наук / А.Н. Кочергин ; НГУ им. П.Ф. Лесгафта. С-Пб, 2011. 147 с.
31. Рукопашный бой. Методический альбом. Гончаров А.И. М.: Воениздат, 1983. 58 с.
32. Оруджев А. М., Ушенин А. И., Арсеньев В. А., Шахваледов М. Н. Использование различных видов единоборств в рукопашном бою // Развитие науки, национальной инновационной системы и технологий : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 13 мая 2020. Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. С. 157-160. URL: <https://apni.ru/article/774-ispolzovanie-razlichnikh-vidov-edinoborstv>
33. Торопов В.А., Наumenко С.В., Куликов М.Л., Ушенин А.И., Хыбыртов Р.Б., Дудчик В.И. Исследование процесса эффективного обучения сотрудников полиции приемам рукопашного боя: Монография- СПб: ООО «Р-КОПИ», 2018. 112 с.
34. Торопов В.А., Ушенин А.И., Дудчик В.И., Золотенко Р.Б., Хыбыртов Р.Б. Рукопашный бой в теории и практике служебной подготовки

сотрудников органов внутренних дел: монография / Под ред. проф. В.А. Торопова // Изд-во СПбУ МВД России. СПб.: ООО «Р-КОПИ», 2016.

35. Гуралев В. М., Евтушенко А. А. О значимости ударной и защитной техники сотрудников органов внутренних дел // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : материалы XXI Международной научно-практической конференции (5-6 апреля 2018 г.): в 2 ч. / отв.ред. Н. Н. Цуканов; СибЮИ МВД России. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2018. Ч. 2. С. 255-259.

36. Хыбыртов Р. Б., Торопов В. А., Дутчак П. Р. Дидактические основы и методика обучения приемам рукопашного боя в средствах индивидуальной бронезащиты сотрудников МВД России // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2021. - № 2. С. 125-129.

37. Хыбыртов Р. Б. Педагогические технологии повышения эффективности обучения сотрудников полиции приёмам рукопашного боя // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2022. №. 2. С. 199-202. DOI: <https://doi.org/10.35750/2071-8284-2022-2-199-202> (дата обращения: 31.05.2025).

38. Тарас А. Е. Боевая машина. Минск: Харвест, 2005. 336 с.

39. Кадочников А. Боевая механика армейского рукопашного боя. М.: Феникс, 2008. 320 с.

40. Монтегю Э. Дим-мак. Как победить в уличном бою. М.: АСТ, Астрель. 2011. 224 с.

41. Карасев А. Рукопашный бой. Самоучитель. М.: Культура и традиции. 1994. 240 с.

42. Алексеев К. Уличная драка: приемы защиты. М.: АСТ, Кладезь. 2009. 192 с.

43. Захаров О. Ю. Техника нанесения ударов. 2012. 50 с.

44. Травников А. Техника бросков в системе боевого карате и рукопашного боя. М.: АСТ, 2011. 75 с.

45. Маматов А. Суперсила – правила победителя. Как жить и получать все, к чему стремишься. С-Пб.: Питер (Айлиб). 2013. 192 с.
46. Барташ В. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое. 2014. 578 с.
47. Тайсон М. Беспощадная истина. М.: Эксмо, 2025. 640 с.
48. Морган П. Мохаммед Али: бой века. М.: Рипол-Классик. 2019. 288 с.
49. Кузьмин О. С боксом по жизни. 2016. 115 с.
50. Хруцкий Э. Этот неистовый русский. М.: ЁЁ Медиа. 2024. 124 с.
51. Зимин А. Искусство побеждать нокаутом. М.: Симпозиум, 2020 . 288 с.
52. Нилин А. Герой своего времени. Книга о Викторе Агееве. 2021. 291 с.
53. Бондаренко А. Клинч за жизнь. 2024. 110 с.
54. Завьялов М. Бокс. От зала к рингу. М.: Мультимедийное изд-во Стрельбицкого, 2017. 379 с.
55. Костылев Н. Ирландский дьявол. М.: SelfPub. 2015. 2020 с.
56. Гаджиев Р. Мемуары боксера. 2023. 110 с.
57. Подрезов В. Драйвер. 2025. 40 с.
58. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1970. 200 с.
59. Селуянов В.Н., Еркомайшвили И.В. Адаптация скелетных мышц и теория физической подготовки// Научно-спортивный вестник. 1990. С. 3-8.
60. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. М.: ТВТ Дивизион, 2009. 192 с.
61. Платонов В. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М.: Спорт-Человек, 2022. 656 с.
62. Тайский бокс. М.: Спорт-Человек, 2006. 192 с.
63. Селезнев С.П Бокс в трех стойках. М.: Спорт-Человек, 2019. 49с.

64. Есиков Ю.Н. Физическая культура: элективный курс «Бокс»: учебно-методический комплекс. РП для бакалавров 1-2 курсов очной форм обучения всех направлений. ТюмГУ. 2016. 36 с.
65. Бокс. Энциклопедия А-Я. М.: Спорт-Человек, 2011. 656 с.
66. Хасаншин И.Я., Khasanshin I.Ya., Уткин Д.С., Utkin D.S., Дербин Д.Н., Derbin D.N. Применение технологий машинного зрения для распознавания одиночных прямых ударов в боксе. //Наука и спорт: современные тенденции.. 2022. N 2. С. 43-48.
67. Махов С.Ю. Штурмовой рукопашный бой. Учебно-методическое пособие МАБИВ. 2020. 231 с.
68. Харьков В.А., Бакибасова А.С. Основы теории и методики избранного вида спорта. Рукопашный бой: рабочая тетрадь. БелГУФК. 2024. 79 с.
69. Куршев А.В., Зенуков И.А., Хайруллин А.Г., Гейко Г.Д. Рукопашный бой - важное средство формирования физической, военно-прикладной и психологической готовности студентов вузов и допризывной молодежи к военной службе в Российской армии. Казанский н-иссл. Ун-т. 2016. 120 с.
70. Залавина С. В., Карцева Т. В., Саматова И. М., Дубинина Н. Н., Попп Е. А., Саломеина Н. В., Сажина Т. В., Машак С. В., Правоторов Г. В., Айдагулова С. В., Тимофеева Е. П. Морфофункциональные характеристики детского организма: учеб. пособ. Новосиб. Гос. Медуниверситет. 2023. 195 с.
71. Кисиль В. В. Возрастные особенности детей 12-14 лет // Научные высказывания. 2024. №11 (58). URL: https://nvjournal.ru/article/VOZRASTNYE_OSOBENNOSTI_DETEJ_12-14_LET
72. Сапин М. Р. Анатомия и физиология человека с возрастными особенностями детского организма. Учебник / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. М.: Academia, 2013. 384 с.
73. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л. И. Лубышева //

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 11-17.

74. Шахваледов М. Н., Ушенин А. И., Оруджев А. М., Арсеньев В. А. Научно-методические основы подготовки спортсменов, занимающихся рукопашным боем // Наука, технологии и образование в XXI веке: проблемы взаимодействия и интеграции: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 28 февраля 2020. Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. С. 153-156. URL: <https://apni.ru/article/471-nauchno-metodicheskie-osnovi-podgotovki-sports>

75. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева, О.А. Двейрина; ред. Ю.Ф. Курамшин. М.: Советский спорт, 2010. 464 с. URL: <https://rucont.ru/efd/747887> (дата обращения: 01.06.2025)

76. Торопов В.А Физическая подготовка - эффективное средство повышения профессионального мастерства сотрудников полиции //Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России 2016. №3 (71).

77. Волков В. Г. Рукопашный бой : учеб. пособие / В. Г. Волков, Р. Н. Володин, В. М. Скуднов, К. В. Поздняков. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2022. – 122 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Поединки N ПП	Показатель борцовской техники (баллы)		Показатель ударной техники		Победа
	1 спортсмен (экспериментальная группа)	2 спортсмен (Контрольная группа)	1 спортсмен (экспериментальная группа)	2 Спортсмен (Контрольная группа)	Спортсмен одержавший победу
Бой					
1.Бой	0	1	7	2	1 спортсмен
2.Бой	2	6	4	3	2 спортсмен
3.Бой	1	2	6	1	1 спортсмен
4.Бой	2	0	4	1	1 спортсмен
5.Бой	3	2	5	3	1 спортсмен
6.Бой	2	5	9	0	1 спортсмен
7.Бой	1	2	2	5	2 спортсмен
8.Бой	1	2	8	2	1 спортсмен
9.Бой	2	4	2	2	2 спортсмен
10.Бой	0	5	6	0	1 спортсмен
11.Бой	0	5	5	1	2 спортсмен
12.Бой	4	6	2	3	2 спортсмен