**Методы и приемы технико-тактической подготовки боксеров**

***Метод усложнения внешней обстановки. Постепенное увеличение сопротивления условного противника.*** Данный методический прием заключается в том, что в упражнения, которые предлагаются боксеру для совершенствования в технике, вводятся сопротивление условного противника (партнера по занятию) ограниченной, но постепенно возрастающей активности и интенсивности. Начинать совершенствование в техническом приеме следует в условиях пассивного сопротивления, которое позволял боксеру успешно выполнять технический прием, сразу направляет его действия на правильный путь, дает возможность почувствовать допущенные ошибки. Далее, в упражнение постепенно вводится активное сопротивление, которое требует от спортсменов правильного выбора исходного положения, подготовительных действий, рациональной структуры приема. Элементы борьбы с условным противником помогают боксеру эффективнее совершенствовать структуру и нужный ритм выполнения технического приема, быстрее достигнуть его стабильности и результативности.

Пример: - боксер атакует строго определенным приемом, партнер совершенствует сначала только один прием защиты, а затем сочетание приемов: защита и ответный удар, затем одновременно зашита и контрудар и в заключение - опережение контрударом;

- боксер в замедленном темпе атакует прямыми или боковыми ударами в голову, а партнер - применяет защиту нырком или уклоном и контратакует ударами в туловище быстро, но в полсилы и т.п.

***Использование необычных исходных положений.*** По ходу состязания боксер может оказаться в неудобном для него исходном положении, которое не позволяет ему оперативно реагировать необходимым техническим приемом, в этом случае требуется серия действий, дающих возможность освободиться от опеки противника.

Пример: Моделирование таких ситуаций в ринге. Когда боксер прижат к канатам или в углу ринга, ограничен маневр, противник сковывает его действия, вяжет, толкает, дистанция минимальная, противники непосредственно соприкасаются друг с другом. Аналогичная ситуация возникает, когда боксер пропускает противника за спину, когда боксер выполнил уклон, а противник придавливает его рукой, когда боксер проваливается после удачной защиты противника и т.п. Отрабатываются несколько возможных вариантов выхода из подобных ситуаций.

***Выполнение технических действий с максимальной быстротой и точностью.*** В большинстве видов спорта борьба за быстроту выполнения технического приема прямо или косвенно связана с борьбой за высокую точность и стабильность его выполнения. Поэтому в процессе совершенствования «скоростной» техники быстрота и точность движений должны методически увязываться в едином упражнении, причем приоритетное право на воспитание быстроты или точности зависит от задач и этапа тренировочного цикла.

**Например:** боксеру задается высокий темп ударов за определенный промежуток времени - за раунд. В упражнениях используются резиновые амортизаторы, блоки с грузами, действующие в сторону ударов, и увеличивающие быстроту этого движения, применятся специальную тренажеры, позволяющие боксеру совершенствовать быстроту и точность ударного движения.

***Изменение пространства для выполнения технических действий.*** Усложнение условий ориентировки осуществляется путем введения ограничений, либо расширения пространства для реализации приема. Например: для проведения условных или вольных боев используются уменьшенный ринг или основной ринг перегораживается лентами на четыре части; в отдельных случаях допускается ведение боя в ринге двумя парами боксеров.

***Выполнение действий в необычных условиях.*** Спортивные двигательные навыки характеризуются набором пространственных, временных и силовых характеристик, наиболее остро проявляющихся в условиях спортивной деятельности. В процессе технического совершенствования важно «увязать» набор данных характеристик таким образом, чтобы они не выходили за пределы рациональной вариативности основного звена навыка.

Например: совершенствование техники приемов проводится на ринге с поверхностью различной жесткости (мягкое покрытие, деревянный пол, земляное покрытие и т.д.).

***Выполнение упражнений при различных состояниях организма боксера, затрудняющих выполнение технических действий. Выполнение упражнений в состоянии значительного утомления.*** Показателем эффективности подбора правил в совершенствовании технического мастерства является соответствие навыков и умений задачам и условиям соревновательной деятельности. Большинство ответственных задач соревновательной борьбы приходится решать в условиях экстремальной и сверх максимальной напряженности. Известно, что в условиях глубокого утомления у спортсмена в первую очередь наблюдается нарушение структуры мышечных напряжений в скоростных двигательных актах, сопряженных с большой точностью. Для развития и совершенствования приспособительных реакций двигательных навыков и достижения их помехоустойчивости против сбивающих влияний утомления необходимо выполнять упражнения после физической нагрузки большого объема и интенсивности. Чтобы несколько «разгрузить» при этом психику боксера, целесообразно проводить организм к утомленному состоянию не основными упражнениями вида спорта, а средствами специальной физической подготовки.

Пример: После упражнений по ОФП или СФП боксер переходит к упражнению 40 на «лапах»; после напряженной работы на боксерском мешке, боксер совершенствует технику излюбленных комбинаций с партнером в среднем темпе (тоже на «лапах» с тренером). В этих упражнениях уточняются, и исправляются отдельные детали движений.

***Выполнение упражнений в состоянии значительного эмоционального напряжения.*** Напряженная эмоциональная деятельность современного спорта предъявляет высокие требования к устойчивости психики боксера при выполнении технических приемов, которые, для их надежности, совершенствуются в условиях близких к соревновательным. Данные многочисленных исследований говорят о том, что объем упражнений на технику при повышенной эмоциональности (такие упражнения предъявляют высочайшие требования к центральной нервной системе, а в отдельных случаях - при завышении объема упражнений этого рода - приводит к утрате так называемой «психической» свежести) не должен превышать 30-40% от общего объема технической подготовки.

Пример: Тренировки, вольные бои, отборочные спарринги проводятся в присутствии специально приглашенные зрителей. Сдача контрольных нормативов по боксерской технике поводится в присутствии специальной комиссии тренеров и т.п.

***Приём периодического выключения или ограничения зрения.*** Практика показывает, что многие спортсмены отдают предпочтение зрительному контролю за ходом и точностью выполнения технического приема. Обычно у таких спортсменов недостаточно развита способность к тонкому восприятию и оценке собственных движений. Поэтому, периодическое выключение и ограничение зрения заставляет спортсмена максимально мобилизовать все физиологические механизмы мышечного чувства для успешного выполнения упражнений. Постепенный переход от контроля зрения к мышечно-суставному чувству и чувству равновесия позволит освободить психику спортсмена (центральную нервную систему) для усиления ориентировочного компонента двигательного навыка.

Пример: выполнение упражнений боксера в бою с «тенью» без контроля зрения и совершенствование отдельных технических приемов или излюбленных упражнений на боксерском мешке с ограничением поля зрения или полностью без контроля зрения [28].

***Приём формирования рабочей установки.*** Этот прием настраивает боксера на обязательное выполнение усовершенствованного технического приема в соревновательных условиях. Формирование рабочей установки на обязательное и решительное применение усовершенствованного приёма в экстремальных условиях должно иметь четкое смысловое содержание, мотивы которого ясны спортсмену. Здесь должны учитываться мобилизационные особенности установки, способность к распределению и переключению внимания и мышления при выполнении двигательного навыка.

Пример: в процессе выполнения упражнения боксер акцентирует внимание на правильности и эффективности усовершенствованных технических приемов или комбинаций, на начальную или завершающую стадии движения. В условных и вольных боях за эффективное выполнение приемов боксера необходимо поощрять (начислением дополнительных баллов, отметить при разборе итогов занятия и т.п.) [3, 14].

***Метод облегчения условий выполнения технических действий Методический приём вычленения элемента действий.*** В процессе спортивной деятельности выясняется, что те или иные элементы технического приема требуют существенного изменения или даже овладения ими заново (это естественное условие прогресса в совершенствовании спортивного мастерства). Чтобы ускорить процесс «модернизации» технического приема следует увеличить исток целенаправленных раздражителей, адресованных прежде всего центральной нервной системе спортсмена.

Вычленение такой информации должно осуществляться на фоне целостных повторений измененного технического приема в разнообразных проявлениях упражнения с обязательным включением этого приема в арсенал индивидуализированной техники боксера.

Пример: рекомендуется вычленять акцентированное ударное движение кисти, толчок ноги и поворот таза, вращательное движение туловища и плечевого пояса с последующим гармоничным соединением этих элементов.

***Приём снижения мышечных напряжений.*** Вариативность мышечных напряжений от максимума до минимума (через оптимум) при выполнении технического приема позволяет более тонко осуществлять коррекцию отдельных движений в двигательном навыке, наладить контроль за координацией движений, что интенсифицирует процесс совершенствования. Для снижения мышечных напряжений необходимо уменьшить быстроту выполнения приема и амплитуду движения, снизить темп, требования к результативности, эффективности приема путем варьирования весом снаряда и т.п.

Пример: боксеры выполняют упражнение в легких тренировочных перчатках после упражнений на тяжелых боксерских мешках переходят на облегченные; с настенной ударной подушки на пневматическую грушу. При этом снижаются требования к силе удара в пользу контроля за быстротой, расслабленностью, легкостью выполнения и точностью движений.

***Прием дополнительных ориентиров и срочной информации.*** С целью оптимизации поиска новой структуры технического приема: уровня амплитуды, темпа и ритма, активизации процесса осознания совершаемых действий, в упражнение вводят дополнительные ориентиры, а также оперативно информируют боксера о качестве выполнения усовершенствованных частей структуры технического приема.

Пример: на настенной подушке или боксерском мешке наносится контур человека с выделением главных точек для ударов в туловище и голову. Используются также приборы, регистрирующие силу ударов, их количество, быстроту и т.д.

***Метод сопряженных воздействий. Применение специализированных динамических упражнений.*** Данный методический прием основан нa взаимосвязанном развитии физических качеств и двигательных навыков. Это достигается путем подбора специальных упражнений, направленных на развитие конкретных мышечных групп, при условии их полного соответствия биомеханическим и анатомо-физиологическим особенностям двигательной деятельности, характерным для бокса. В процессе тренировка учитываются не только состав работающих мышц, но и величина, режим усилий в подготовительных фазах действий, в фазе максимальных напряжений и в фазе снижения и расслабления. Рекомендуется использовать в этих целях небольшие отягощения, около 3-5% от собственного веса боксера. В том случае, когда совершенствуется целостный навык, отягощения следует уменьшить; совершенствование жe отдельного элемента навыка допускает применение больших отягощений.

Указания: Отрабатывается техника ударов на снарядах, одновременно развивается сила удара в упражнениях с преодолением резиновых амортизаторов, действующих против направления удара, различного рода отягощений (большие перчатки, гантели, и т.п.

***Применение специализированных изометрических упражнений.*** В последнее время в практике спорта для развития силы стали достаточно широко применяться изометрические (статические) упражнения, причем развитие силы с помощью этих упражнений нужно проводить в определенных суставных углах, характерных для технических приемов.

Рекомендации по дозировке изометрических упражнений: всего упражнений в занятии - от 3 до 5; количество повторений каждого упражнения 3-4 раза; продолжительность усилил- 4-6 сек; пауза между каждым повторением - 3-5 мин; в паузе выполняются упражнения на гибкость и расслабление. В боксе изометрические упражнения используются для развития силы рук и туловища, при различных суставных углах, характерных для структуры того или иного удара и защиты, при защитах подставками, при захватах, при освобождении от захватов и т.п.

Каждый из рассмотренных методов и методических приемов не решают проблему совершенствования техники бокса полностью и только творческое их сочетание в органической взаимосвязи с индивидуальными особенностями спортсмена ведет к совершенству и высокой результативности двигательных навыков. При этом необходимо помнить, что совершенствование технико-тактического мастерства в боксе всегда должно протекать в условиях противодействия партнера. Поэтому правильный подбор спарринг-партнеров (сильных и слабых, отличных по весу, росту, уровню подготовленности, манере ведения боя и т.п.) позволяет решать большую часть задач технико-тактической подготовки.

***Методика применения боксерских «лап» на различных этапах обучения.*** Процесс совершенствования техники в единоборствах должен проходить в условия противодействия партнера. Педагогические наблюдения, проведенные на протяжении ряда лет, позволили выявить некоторое несоответствие данному выводу методики применения на практике боксерских «лап». Согласно классификации средств в боксе, упражнения на «лапах» можно отнести к разделу специально- подготовительных. «Лапы» - это универсальный снаряд тренера, который может использоваться с различными целями, т.к.:

- совершенствование техники одиночных ударов;

- совершенствование техники серий ударов;

- соединение ударов и защит, последовательность их выполнения;

- развитие физических качеств;

- функциональной подготовки;

- «моделирование» известного противника и. т.

На практике, при совершенствовании техники упражнений на «лапах» создаются, как правило, почти всегда, облегченные, идеальные (тепличные) условия для выполнения упражнения.

***Метод тренировки с партнером*** является основным для овладения технико-тактическими действиями. Партнер в данном случае выступает активным помощником, и способствует рациональному освоению техникой и тактикой действий. В качестве тренировочных средств используются: упражнения в обусловленных ситуациях, в которых спортсмен, выполняющий роль противника, действует в пределах четко определенных задач, указанных тренером; фрагменты отдельных соревновательных ситуаций.

В боксе метод тренировки с партнером в обусловленных ситуациях применяется в виде проведения условных поединков, которые являются основными упражнениями на учебно-тренировочных занятиях, направленных на повышение и совершенствование технической и технико-тактической подготовленности Условный поединок, представляет собой поединок с определенным ограничением технико-тактических средств.

По мнению специалистов, условный поединок направлен на развитие и совершенствование сугубо специальных навыков и технических действий боксеров, проводится в высоком темпе и приближается к естественным условиям соревновательного поединка. В таких поединках не только совершенствуется техническое мастерство боксеров, но и развиваются его специальные качества - выносливость, скорость, ловкость, оперативное мышление, прогнозирования обстановки и т.д..