**1.Прочитать методический материал.**

**2. Расписать спортивное совершенствование в избранном вами виде спорта.**

**Спортивное совершенствование в избранном виде спорта.**

**Пример**

|  |
| --- |
| Спортивная тренировка — это управляемый педагогический процесс овладения спортивным мастерством и его совершенствования. Спортивную тренировку следует рассматривать как единый круглогодичный, многолетний процесс обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей организма. |

Повышение функциональных возможностей организма, воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) происходит под влиянием оптимально повторяющихся и постепенно повышающихся требований к органам и системам, к двигательному аппарату спортсмена. На этом базируется прежде всего приобретение физической подготовленности и улучшение волевых и психических качеств. В процессе спортивной тренировки спортсмен достигает тренированности, т. е. такого состояния, которое характеризуется повышенной работоспособностью в тех упражнениях, в которых он специализируется.

Спортивная тренированность и уровень мастерства складываются из ряда компонентов: технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовки. Все эти элементы тесно взаимосвязаны и влияют на уровень развития друг друга. Искусство тренера или тренерского коллектива (если это на сборе) заключается в том, чтобы правильно оценить способности боксера, найти способы и методику их развития.

**Совершенствование техники.** Совершенствование техники предусматривает:

а) расширение арсенала технических средств для ведения боя с противниками разного стиля; б) совершенствование наиболее удачно применяемых технических приемов; в) устранение технических недостатков в передвижении, ударах, защитах и контрдействиях за счет более рационального и экономного выполнения движений, увеличения быстроты движений.

Некоторым боксерам больше удается атака, чем контратака, другие плохо владеют защитой от одного из ударов, например от бокового, и т. д. Опытный тренер сразу заметит эти недостатки. Но дело не только в исправлении недостатков; важно найти у боксера хорошие качества, выделить удачно применяемые приемы и умело их развивать и совершенствовать. Эффект от удара во время атаки и контратаки зависит от правильно рассчитанной дистанции, сочетания поступательного движения вперед, в стороны или назад с поворотом туловища, переноса массы тела с одной ноги на другую, положения кулака, направленности движения руки, точности попадания, быстроты нанесения удара, устойчивого положения и самостраховки защитными действиями от встречных ударов противника. В связи с тем что у каждого боксера по-разному проявляются технические способности, основной формой учебного процесса является индивидуальный урок с тренером. При этом тренер пользуется тремя приемами обучения и тренировки: упражнениями в одиночных и групповых ударах на лапах; работой с учащимися в роли партнера; непосредственным наблюдением только за одним боксером, когда тот тренируется с партнером или на снаряде.

Если боксер имеет недостатки (в движениях ударов, защитных действиях или маневренности), то в задании акцентируется внимание именно на их исправлении и упражнения повторяются до тех пор, пока боксер не добьется правильного выполнения. Например, боксер при нанесении бокового удара правой и голову недостаточно заворачивает кулак и бьет запрещенной частью перчаток; в этом случае упражнения должны включать этот удар с разных дистанций и из разных положений. Второй случай: боксер при подходе к противнику для атаки прямыми ударами подвергает свою голову встречным ударам ввиду прямолинейности движения. Ему надо выработать навыки небольших уклонов с ударами: при атаке прямым ударом левой делать небольшой уклон вправо, при атаке прямым ударом правой — уклон влево. Некоторые боксеры при поступательном движении вперед во время атаки теряют равновесие; им следует овладеть умением сохранять дистанцию, развивать устойчивость.

Отдельные удары или несколько последовательных ударов совершенствуют упражнения на снарядах, вначале по заданию тренера, затем по выбору самого боксера. Детали техники исправляют и улучшают сначала во время индивидуального урока, потом на общих занятиях и, наконец, применяют в учебной боевой практике.

Если боксер в основном пользуется небольшим набором излюбленных технических средств, то, естественно, это снижает его тактические возможности. Поэтому наряду с совершенствованием излюбленных боевых приемов надо систематически работать над улучшением других (как технических, так и тактических). Это дает возможность боксеру разнообразить формы ведения боя, расширять применение различных приемов.

**Совершенствование тактики.** Во время совершенствования тактического мастерства прежде всего ставятся задачи: 1) овладеть наибольшим количеством вариантов тактических эпизодов с учетом своих технических и физических возможностей; 2) изучить тактические приемы для борьбы с разными по стилю и манере противниками; 3) разработать избранные варианты тактики; 4) в предсоревновательной тренировке и в турнире смоделировать технику и тактику предстоящих противников.

Техника и тактика в боксе неразрывны. Каждое техническое действие применяется для решения тактического замысла. Прямой одиночный удар левой в голову тактически построен на сохранении дальней дистанции. Обманным действием прямым ударом правой в туловище хотят заставить противника рефлекторно опустить правую руку, с тем чтобы нанести в открывшуюся часть головы прямой или боковой удар левой, и т. д. Но боксер не осуществит своего тактического замысла, если не владеет необходимым арсеналом технических средств, например не обладает скоростью приближения и умением внезапно действовать (противник сумеет маневрировать и будет наносить встречные прямые и боковые удары). Когда боксер плохо владеет защитными действиями от боковых ударов, он не сможет вести бой на средней дистанции, потому что уязвим с флангов.

Обучая боксера технике даже простых действий, одновременно надо объяснять ему различные варианты их тактического применения. Например, при изучении бокового удара правой в голову следует рассказать, в каких случаях пользоваться этим ударом, показать его применение в качестве атакующего и контратакующего удара, дать практические задания в парной тренировке и, далее, в условиях боевой практики.

Боксер-разрядник должен решать задачи более сложного характера, чем новичок. В практике учебно-тренировочных занятий в течение одного раунда он может трижды менять тактику подхода к противнику, если хочет вести бой на ближней дистанции. Например, быстрый прямолинейный подход к противнику не принес успеха, не достиг боксер результата и при заходе с той стороны, в которую движется противник. Тогда надо попытаться завести противника в угол ринга.

Чаще всего боксер навязывает противнику форму боя, которой он хорошо владеет, или ту, которой хуже владеет противник. Может случиться так, что оба противника хорошо владеют, скажем, ближним боем. Тогда один из них, умеющий в равной степени вести бой на разных дистанциях и не имеющий в данном случае преимущества в ближнем бою, отрывается от противника и навязывает ему бой на дальней дистанции, в которой он может оказаться сильнее.

Применение разнообразной тактики в зависимости от сил и возможностей (своих и противника) составляет тактическое искусство, основанное на техническом разнообразии.

Основные формы совершенствования тактических действий — боевая практика и состязания.

Чтобы боксер смог получить практику применения боевых средств в различных тактических формах, надо подбирать для него партнеров разного стиля и манеры ведения боя. В соответствии с техническим и тактическим умением партнера боксер должен ставить перед собой тактические задачи и добиваться их осуществления.

Особое внимание совершенствованию тактики боксеры высших разрядов уделяют на последнем этапе подготовки к турниру. На учебно-тренировочных сборах есть возможность каждому боксеру иметь учебные спарринги с разными по манере и тактике партнерами, что способствует успешному совершенствованию тактического мастерства.

**Совершенствование физических качеств.**В задачу совершенствования физических качеств входят: 1) развитие специальной выносливости; 2) совершенствование «взрывных действий»; 3) развитие скоростно-силовых качеств реакции на действия противника; 4) совершенствование специальной ловкости, основанной на высоком уровне координации, быстроте действий, свободе движений. В боксерской деятельности эти качества неразрывно связаны между собой и влияют друг на друга. Вместе с тем одно из качеств, допустим выносливость, может проявляться лучше, *а,*например, быстрота реакции может быть развита меньше и т. д.

Задача тренера — найти средства и методы развития отдельных сильных и, особенно, слабых физических качеств боксера. Для этой цели используются упражнения общеразвивающего характера, но главным образом специализированные упражнения в парах и на снарядах. Надо всегда помнить, что на совершенствование спортивного мастерства очень влияет уровень психологической подготовки.

**Совершенствование волевой подготовки.**Волевая подготовка проявляется не только во время поединки, по и при выполнении упражнений, связанных с деятельностью боксера, и соблюдении режима тренировки, режима питания и водно-солевого. Большие тренировочные нагрузки (как по объему, так и по интенсивности) требуют волевых напряжений. В подготовительном периоде, по мере приближения к турниру, у большинства боксеров увеличивается нервное напряжение: ответственность за результат, ожидание сильных противников и др. В этих случаях нужны высокие волевые качества, для того чтобы саморегулировать эмоции. Волевые качества укрепляются уверенностью боксера в успехе, правильным регулированием тренировочных нагрузок, подбором партнеров для учебных произвольных боев, объективной самооценкой, оптимальным сочетанием тренировки и отдыха, созданием условий для проявления положительных эмоций.

Искусство тренера заключается в том, чтобы найти связи между отдельными компонентами мастерства боксера, определить, в какой мере фактор технический влияет на развитие тактического, а технико-тактический уровень — на волевые качества. Поэтому наиболее эффективно проходит совершенствование спортивного мастерства на учебно-тренировочных сборах, где работает коллектив опытных тренеров, много боксеров высокого класса и разного стиля, созданы благоприятные условия для реализации планов тренировки.

**ТРЕНИРОВКА В УСЛОВИЯХ ГОРНОГО КЛИМАТА**

Практический опыт и научные исследования доказали полезность тренировки в условиях среднегорья. Поэтому боксеры всего мира, готовясь к соревнованиям крупного масштаба, часть своей тренировки проводят в горах. Это, как правило, происходит в переходном периоде тренировки или в первой половине подготовительного, а в случаях, когда соревнования предвидятся на высоте 500-1000 м и выше над уровнем моря, в горах проводят тренировку все время (до турнира).

**Акклиматизация в горах**

Тренировки в горах значительно повышают физические возможности спортсменов. На организм благотворно влияет прежде всего горный воздух.

При несколько пониженной температуре горного воздуха работоспособность значительно улучшается, повышается внимание, точность и координация движений, скорость реакции, способность к переключению с одного вида работы на другой.

Как известно, гигиеническая характеристика воздуха слагается из его физических свойств — температуры, влажности, скорости движения, атмосферного давления, солнечной радиации; радиоактивности, электрического состояния, химического состава, содержания механических примесей (пыли, дыма, сажи), микрофлоры (бактериального загрязнения). Каждый из перечисленных факторов имеет определенное физиологическое значение. Чем выше местность над уровнем моря, тем воздух чище и положительней влияет на организм: улучшается дыхание, настроение, общее самочувствие, аппетит и сон.

Заметное влияние на организм человека и горах оказывают пониженное атмосферное и парциальное давление кислорода. Если при нормальном давлении в состоянии покоя с каждым вдохом в легкие поступает 400-600 см3 воздуха, что дает (при 16-20 дыханиях в минуту) 6-8 л, то при пониженном давлении на высоте 1500-2000 м количество вдыхаемого воздуха увеличивается соответственно до 600-800 см3 и 9-11 л/мин. У человека, впервые попавшего на высоту свыше 1500 м, при физической работе появятся (хотя и малозаметные) симптомы гипоксии — горной болезни, которая характеризуется учащенным дыханием и пульсом, несколько приподнятым настроением, более быстрыми, но менее координированными движениями, усилением жестикуляции, ускоренной речью. По истечении некоторого времени организм приспосабливается (акклиматизируется): увеличивается количество гемоглобина, повышается обмен веществ и работоспособность восстанавливается полностью.

Положительное влияние на организм оказывает большое количество отрицательных ионов в горном воздухе. Воздух ионизируется при распылении воды (у водопадов, бурных горных рек). Ионизации способствуют ультрафиолетовые лучи. Степень ионизации воздуха является критерием его чистоты. Установлено, что чем больше солнечного света, тем меньше случаев и меньше продолжительность инфекционных заболеваний, распространяющихся через воздух. Облучение кожи ультрафиолетовыми лучами, на которые богато горное солнце, улучшает ее физиологические свойства. Для создания биологической прочности организма этот фактор имеет важное значение. На сроки акклиматизации влияют несколько факторов и прежде всего— «горный стаж»: чем больше бывает и тренируется боксер в горных условиях, тем быстрее происходит приспособление его организма к ним.

Вторым фактором является разность высоты между местом постоянного жительства и тренировки и горной местности, где будет проходить тренировка.

Третий фактор, влияющий на эффективность акклиматизации,— это степень общей физической подготовки и специальной тренированности. Чем больше тренирован боксер, даже в условиях низменности, тем быстрее и легче он переносит рубеж так называемой острой акклиматизации.

**Тренировка боксеров в условиях горной местности**

Обычно сбор в горах проводят в переходном периоде или в начале подготовительного (20-25 дней). За этот короткий срок надо боксеру успеть акклиматизироваться и провести тренировку на высоком уровне.

Со второго дня пребывания в горах приступают к прогулкам по пересеченной местности, постепенно удлиняя маршруты, выбирая все более сложный рельеф местности и увеличивая темп движения. Такие прогулки следует совершать не реже чем через день но 2-3 ч, организм при этом должен испытывать умеренные физические нагрузки.

Во время тренировочных занятий в горной местности, как и на равнине, надо развивать все компоненты подготовки: физическую, техническую, тактическую и психологическую. Однако удельный вес их не одинаков: основное внимание уделяется общей физической подготовке со специальной направленностью (70% общего времени тренировки).

Пребывание в горах следует разбить на три этапа.

**I этап** («острой» акклиматизации — 4-6 дней). Этот этап предусматривает первичную функциональную перестройку организма под влиянием климатических условий и средств тренировки. В тренировку следует включать легкие вольные упражнения, уделять немного внимания упражнениям на снарядах. Бегать не рекомендуется (чтобы не перегружать сердечно-сосудистую и дыхательную системы), лучше быстро ходить, особенно во время утренней гимнастики.

**II этап** (5-8 дней). При хорошем самочувствии и положительных медицинских показателях, педагогическом наблюдении и самоконтроле следует увеличивать темп и количество упражнений, вводить в них разнообразные элементы с напряжениями, упражнения на сопротивление и с отягощениями; упражнения с партнером (борьба в стойке, перебрасывание набивных мячей); спортивные игры (с короткими таймами и длительными перерывами). Можно тренироваться в ударах на снарядах по два-три раунда в небольшом темпе.

В этот период целесообразно заниматься три раза в день по одному часу (включая упражнения утренней гимнастики). До обеда спортсмены совершают прогулки (зимой на лыжах), вечером проводят игры и выполняют специализированные упражнения. Как в первом, так и во втором этапе не следует выполнять скоростно-силовые упражнения на результат.

**III этап.**Начинается после 15-дневного пребывания в горах. Можно проводить трехразовые занятия по 1,5-2 ч или двухразовые по 2-3 ч. В третьем этапе повышается интенсивность и продолжительность утренних упражнений, в которые можно включать легкий бег по слабо пересеченной местности и спортивные игры. Прогулки более длительные, местность выбирается средней пересеченности. Специализированные упражнения принимают характер полноценной тренировки с подготовительной, основной и заключительной частями (1,5-2 ч). Уделяется больше времени упражнениям с партнером и на снарядах.