

А.Х. Кузнецов, Н.В. Ловеллус

Б О К С

**НЕОБХОДИМЫЕ ЗНАНИЯ
ДЛЯ ТРЕНЕРОВ И СУДЕЙ**



Николай Ловелиус

**Бокс. Необходимые знания
для тренеров и судей**

«ИП Князев»

2019

УДК 796.83
ББК 75.713

Ловелиус Н. В.

Бокс. Необходимые знания для тренеров и судей /
Н. В. Ловелиус — «ИП Князев», 2019

ISBN 978-5-00045-756-6

Инициатива публикации этих материалов принадлежит группе заслуженных тренеров и судей международной категории. В ситуации, когда стремительно трансформируются цели и задачи бокса как вида спорта, ветераны, посвятившие ему жизнь, сочли целесообразным обобщить многолетний опыт в надежде на понимание молодым поколением. Книга пронизана заботой о здоровье спортсмена-боксера, боксера-физкультурника, взрослого и юного. Авторы подчёркивают возможный травматизм в боксе по вине низкой квалификации тренеров и невнимательности судей. Кроме того, ставят на обсуждение вопросы, которые их волнуют. Фото из архивов авторов и открытых источников сети Интернет.

УДК 796.83

ББК 75.713

ISBN 978-5-00045-756-6

© Ловелиус Н. В., 2019

© ИП Князев, 2019

Содержание

Введение	7
Часть I	8
1. Воспитание – главная функция тренера	8
1.1. педагогические принципы	8
1.2. Средства тренировок	8
1.3. Методы тренировок	8
1.4. Дидактические принципы	9
1.5. Определение тренировки по двум видам плотности	9
2. Учебный минимум	10
2.1. Анатомия человека[1]	10
2.1.1. Костная система	10
2.1.2. Мышечная система	10
2.1.3. Сердечно-сосудистая система	11
2.1.4. Дыхательная система	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Анатолий Хрисанфович Кузнецов, Ловелиус Николай Владимирович

Бокс. Необходимые знания для тренеров и судей

© А.Х. Кузнецов, Н.В. Ловелиус

*ПОСВЯЩАЕТСЯ спортсменам-боксёрам, сражавшимся на
фронтах Великой Отечественной войны и выдающимся тренерам СССР
и России Артёму и Владимиру Лавровым*



Артём Александрович Лавров (1933–2011), мастер спорта, заслуженный тренер СССР

В возрасте пятнадцати лет начал заниматься боксом в Краснодаре.

В пятидесятых годах – призер молодёжного первенства СССР. Основоположник кубанского бокса. Подготовил тяжеловеса Александра Изосимова, который пять раз становился чемпионом СССР, а в 1965 году поднялся на высшую ступень пьедестала первенства Европы. Был личным тренером победителя Олимпиады-80 Шамиля Сабирова.

С 1981 по 1988 год – главный тренера национальной сборной, награждён орденом «Дружбы народов».

В 2016 году в Краснодаре открылась Академия бокса имени Артема Лаврова.



Владимир Александрович Лавров (1928–2019), заслуженный тренер СССР

Боксом начал заниматься в возрасте двенадцати лет в Краснодаре.

Один из тренеров сборной команды Советского Союза. Готовил команду к Олимпийским играм (1976). Вёл тренерскую работу на спортивной базе ЦСКА, готовил армейских боксёров к выступлениям на Всемирных военных играх в составе сборной Вооруженных Сил РФ.

Лучшие ученики – Валерий Трегубов двукратный чемпион Европы (1969, 1970) и трёхкратный чемпион СССР (1969, 1970, 1971), Сергей Ковалёв боксер-профессионал, чемпион мира по версиям WBA super, IBF, WBO, Виктор Ульянич – чемпион Европы (1973), его именем названа СШОР ЦСКА по боксу и кикбоксингу. В.А. Лавров награждён орденом Трудового Красного Знамени, орденом «Знак Почёта», медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени.

Введение

При подготовке этой небольшой рукописи авторы ставили задачу обобщить опыт, накопленный за многие годы практической деятельности тренера (Часть I) и судьи (Часть II). Мы стремились в максимально доступной и краткой форме раскрыть особенности тренировочного и соревновательного процессов в их единстве. Без знания основ приведённых в книге положений невозможно подготовить боксёров, обладающих необходимыми навыками для успешных выступлений на соревнованиях различного масштаба.

В семи разделах первой части книги представлен свод знаний минимально необходимых для тренера, но охватывающий все стороны его работы. Их применение позволило автору подготовить двух мастеров спорта международного класса и более 30 мастеров спорта.

Во второй части книги, состоящей из тринадцати разделов, приведены сведения о правилах соревнований, истории подготовки судейских кадров в СССР и России выдающимися специалистами по боксу, деятельность которых чаще всего ранее сочеталась с успешными выступлениями на соревнованиях с последующей занятостью тренерской деятельностью и спортивным судейством. Даже просто перечисление фамилий этих специалистов и их заслуг в становлении бокса в СССР и России даёт возможность представить объём работы, выполненной ими за годы развития бокса, как одного из признанных «особо важным» видом спорта, в нашей стране.

В Приложении приведён архив фотографий, которые дополняют представления о многих специалистах в области бокса. Часть специалистов не были упомянуты в тексте этой небольшой книги, но значимость их труда заслуживает высокой оценки. Работа по подготовке к печати материалов об их судьбах будет продолжена.

Авторы будут признательны тренерам, судьям, специалистам в области бокса, спортсменам и всем, кому интересен бокс за объективную оценку этой работы и конструктивные предложения по её улучшению при подготовке второго издания.

Ваши предложения мы примем с благодарностью.

Адрес электронной почты: lovelius@mail.ru

Телефон: +7 906 243 53 39

Адрес электронной почты: anatoliy.kuznecov.42@mail.ru

Телефон: +7 903 923 85 40

Часть I

Деятельность тренера – творческий и образовательный процесс

1. Воспитание – главная функция тренера

1.1. педагогические принципы

Педагогические принципы – закономерности в достижении прочности знаний, определяющие передачу знаний от учителя к ученику. Исторически сложившиеся и научно обоснованные принципы обучения:

а) доступность – связь получаемых знаний с теми, которые закреплены в сознании ученика. «Знания становятся доступными тогда, когда основаны на личном опыте ребёнка, входят звеном в состав его личного опыта» (М. И. Сеченов);

б) наглядность обучения – средство для активизации мыслительной деятельности и формирования чувствительного образа;

в) сознательность – диктует осмысленное отношение к учебному материалу и самостоятельности мышления;

г) активность – выражается в сосредоточенности внимания и в желании знать больше;

д) постепенность и последовательность – от лёгкого к трудному и от освоенного к неосвоенному;

ж) индивидуализация обучения – всестороннее изучение личности занимающегося и, опираясь на его положительные качества, преодоление имеющихся недостатков.

Тренеры должны вести занятия на основе знания этих закономерностей.

1.2. Средства тренировок

Средства тренировок – разнообразно подобранные физические упражнения, с предметами и без предметов, влияющие на физическую подготовку и на совершенствование мастерства спортсмена.

К этим средствам относятся и естественные силы природы: горы, лес, воздух, вода. Гигиенические факторы тоже средства тренировок: чистота воздуха, достаточная освещённость, закаливание, сауна, массаж. Продумано построенные занятия в спорте оказывают благотворное влияние на все органы и системы организма и максимальный эффект можно получить только при систематическом и комплексном применении этих средств.

1.3. Методы тренировок

Методы тренировок – система научно обоснованных и на практике проверенных приёмов тренировок.

Основные методы (упражнений) делятся: на равномерные и интервальные. Кроме того, выделяются переменные, повторные, круговые, игровые и соревновательные.

Равномерные – тренировка продолжительная по времени и с невысокой интенсивностью (ходьба, бег, плавание, гребля и т. д.).

Интервальные – тренировка с разными вариантами интенсивности при непрерывном выполнении упражнения или с перерывами различной продолжительности.

Переменные – применяется в форме непрерывных движений с различной интенсивностью.

Повторные – применяется на протяжении одного занятия определённых движений с перерывами для отдыха.

Круговые – выполнение подобранных упражнений и объединённых в комплекс с определённой схемой. Круговая тренировка по типу непрерывного длительного упражнения, направленная на развитие силовых и скоростных способностей, и общей физической работоспособности.

Игровые – в форме спортивных игр в разных вариантах. Игровой метод эффективен в подготовке юных спортсменов.

Соревновательные – незаменимы при необходимости сравнивать результаты и при воспитании способности быстро решать поставленные задачи.

1.4. Дидактические принципы

Принципами спортивной тренировки следует признать также следующее: а) единство обучения и развития; б) структурность занятий; в) учёт особенностей и состояние занимающихся; г) анализ – синтез движений; д) осознанный и чувственный контроль в процессе упражнений; е) постепенное повышение нагрузки; ж) учёт, регулирование и варьирование соответствующих условий; з) координация дыхания с движениями.

Основным фактором, определяющим влияние занятий спортом на организм, является нагрузка.

1.5. Определение тренировки по двум видам плотности

1) общая плотность, то есть отношение времени, целесообразно затраченного на обучение и воспитание, к общей длительности занятия, 2) двигательная (моторная) плотность, то есть отношение времени, затраченного спортсменами на выполнение физических упражнений, к общей длительности урока. К дополнительным факторам, определяющим влияние на решение задач, занятий в спорте, относятся: а) режим дня занимающегося; б) среда и место занятий; в) социальные условия и научно-технический прогресс.

2. Учебный минимум

2.1. Анатомия человека¹

Знания анатомии человека необходимы не только тренеру, но спортсмену. Это позволит не только эффективно тренироваться, но сохранить своё здоровье на долгие годы. Цель настоящей главы – кратко познакомить с основными системами организма человека и влиянием на них систематических занятий физической культурой и спортом. Для создания целостного представления о двигательной деятельности человека необходимо знать такие разделы – как костная и мышечная системы, сердечно-сосудистая система, дыхательная и система органов чувств, пищеварительная и выделительная системы и нервная система.

2.1.1. Костная система

Скелет человека – составная часть опорно-двигательного аппарата человека. Состоит из 206 костей: черепа, туловища, верхних и нижних конечностей, которые составляют 10 % общего веса человека. Такие части скелета: как череп, грудная клетка и таз служатместилищем и защитой, жизненно важных органов – мозга, лёгких, сердца, кишечника и т. д. В скелете приблизительно 150 соединений, из которых большая часть – это суставы. Скелет – пассивный орган, он приводится в движение скелетными мышцами, и выполняет две функции, двигательную и защитную. Чем интенсивнее деятельность окружающих кости мышц, тем активнее развиваются кости, поскольку питание костной ткани зависят от кровоснабжения работающих мышц. При выполнении различных движений, кости подвергаются скручиванию, сдавливанию, растягиванию, в результате чего в них увеличивается поступление органических веществ. Под влиянием тренировочных занятий в костной ткани происходят структурные изменения, благодаря которым кости приобретают более высокую механическую прочность за счёт увеличения, и утолщения коркового слоя. За весь период роста человека масса костного скелета возрастает почти в 24 раза.

2.1.2. Мышечная система

У человека насчитывается около 600 мышц. Мышцы удерживают внутренние органы в определённом положении, обеспечивают функции движения и дыхания, вырабатывают тепло и т. д. У человека различают три группы мышц.

Скелетные мышцы (которые называют ещё поперечно-полосатыми) удерживают тело в равновесии и осуществляют все движения. При сокращении мышцы укорачиваются, и через свои эластические элементы – сухожилия осуществляют движения частей скелета.

Гладкие мышцы входят в состав внутренних органов тела человека. Они хорошо приспособлены для длительного сокращения без утомления и с очень малыми энергозатратами (в 100–500 раз меньше, чем в скелетных мышцах).

Сердечная мышца занимает промежуточное положение по своим функциональным свойствам между скелетными и гладкими мышцами: она трудно управляется волевыми усилиями. Но имеет чрезвычайно высокую работоспособность.

¹ Материал подготовлен по книге: Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / [Ю.Ф. Буйлин, З.И. Знаменская, Ю.Ф. Курамшин и др.]; Под общ. ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.: ил.

Продуманные физические тренировки оказывают положительное влияние не только на скелетные мышцы. Благодаря физическим нагрузкам улучшается функциональное состояние и гладкой мускулатуры, и сердечной мышцы.

2.1.3. Сердечно-сосудистая система

Сердечно-сосудистой системе принадлежит транспортная функция, обеспечивающая непрерывное движение крови ко всем органам и тканям живого организма. Система кровообращения представлена сердцем и отходящим от него сосудами: артериями, венами и капиллярами. Артерии несут кровь от сердца, вены приносят кровь к сердцу, а капилляры находятся между артериями и венами и образуют большой и малый круг кровообращения.

Вес нашего сердца составляет примерно 250–400 граммов или 0,5 % массы тела. Сердце – является одним из самых надёжных в мире насосов. Чтобы справиться с возросшей физической нагрузкой, сердце способно увеличить поток крови в артериях в 5–6 раз по сравнению, чем в спокойном состоянии организма.

Сердце ежедневно обеспечивает циркуляцию примерно 10 000 литров крови по нашему организму – от наиболее крупной артерии, которая называется аортой, до самых мелких сосудов. В спокойном состоянии сердце в 1 минуту перекачивает 5–6 литров крови, когда человек идёт, сердце качает 8-10 литров крови, когда бежит, сердце может качать от 30 до 50 литров крови в 1 минуту. На самом деле более активные органы получают больше крови. Пример. После приёма пищи увеличивается кровоснабжение органов брюшной полости, при умственной работе усиливается кровоток в мозгу, при физической работе улучшается кровоснабжение скелетных мышц и сердца. Динамическая работа менее утомительная, чем статическая, объясняется особенностями работы мозга и динамикой проталкивания мышцами потока крови. Тромбоциты обеспечивают свёртывание крови. Эритроциты – являются основными переносчиками кислорода. Лейкоциты (или белые кровяные тельца) призваны бороться с попадающей в наш организм инфекцией.

Учёные установили – активно сокращающиеся скелетные мышцы способны самостоятельно обеспечивать движение крови по замкнутому кругу кровообращения, такое открытие названо «внутримышечным периферическим сердцем». Поэтому умеренная интенсивность тренировки одновременно облегчает деятельность сердца и развивает способность сохранять ритм на протяжении всей тренировки. Это должен знать каждый тренер, и планировать нагрузки воспитанников на основании этих знаний.

2.1.4. Дыхательная система

Дыхание представляет сложную разветвлённую сеть дыхательных сосудов, сочетающихся с сердечно-сосудистой системой. Воздух через нос и рот попадает в трахею, которая разветвляется на 20–30 участков и далее – ещё на сотни миллионов мельчайших сосудов, заканчивающихся альвеолами. У взрослого человека насчитывается примерно 300 миллионов альвеол. Общая поверхность контакта с поступающим воздухом в альвеолах человека составляет около 90 м². В каждый момент времени в кровеносных сосудах, находящихся в мембранах альвеол, содержится около 70 мл крови. Менее чем за секунду находящаяся в мембранах альвеол кровь насыщается кислородом и освобождается от избытка углекислоты. Необходимо знать, что у человека в дыхании принимает участие не только лёгкие, но и вся поверхность тела, то есть кожа. Кожа по интенсивности дыхания значительно превосходит лёгкие: с единицы её поверхности может поглощаться на 28 % больше кислорода, а выделяться на 54 % больше углекислого газа, чем в лёгких. Это явление объясняется тем, что кожа «дышит» чистым воздухом, а

лёгкие (по сравнению с кожей) проветрены хуже. Вот почему так полезны воздушные ванны. А также гигиена тела.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.