

А.И. Булычев

Бокс

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
А11

А11 **А.И. Булычев**
Бокс / А.И. Булычев – М.: Книга по Требованию, 2024. – 150 с.

ISBN 978-5-458-37340-1

Бокс: учебное пособие для секций коллективов физической культуры. В настоящем пособии автор ставил своей целью изложить в нем принципы организации и учебно-воспитательного процесса в секциях бокса коллективов физической культуры, оказать помощь тренерам и общественному активу в повышении качества проведения учебно-тренировочных занятий с боксерами-новичками.

ISBN 978-5-458-37340-1

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2024
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2024

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

Вся воспитательная работа с боксерами осуществляется преподавателем:

а) во время учебно-тренировочных занятий — в процессе изучения и совершенствования техники и тактики, общей и специальной физической подготовки;

б) во время подготовки к выступлениям на ринге;

в) в процессе боев на соревнованиях и показательных выступлений;

г) в ходе обсуждения итогов выступлений в соревнованиях;

д) в специальных беседах, проводимых тренером по методике и технике бокса, его истории; по вопросам коммунистической морали, спортивной этики; по правилам соревнований и т. д.;

е) в процессе различных общественных мероприятий: встреч с мастерами спорта, писателями, во время экскурсий, посещений лекций, музеев, соревнований и т. д.;

ж) в общении тренера с учениками вне занятий: в свободное время, во время поездок на сборы и соревнования, в домашней обстановке и т. д.

В центре воспитательной работы в спортивной секции должно находиться идейное воспитание обучаемых, успех которого во многом определяет эффективность нравственного, волевого и эстетического воспитания.

Тренер, воспитывая боксеров, должен исходить из того, что преданность делу коммунизма — это прежде всего стремление всеми силами помочь построению коммунистического общества, которое должно проявляться во всем: в трудовой деятельности, в образе жизни и поведении, во взглядах и высказываниях спортсменов и т.д.

Общаясь с учениками, беседуя с ними во время занятий и в свободное время, преподаватель обязан использовать любой удобный случай, чтобы воздействовать на мировоззрение боксеров, укрепить их идейную убежденность.

Весьма важным разделом воспитательной работы является воспитание преданности делу мира, чувства дружбы с народами других стран.

Необходимо рекомендовать боксерам литературу, кинофильмы, в которых осуждаются милитаристские тенденции, расовая дискриминация, национальный антагонизм. Надо подчеркивать, какое большое значение для укрепления контакта с народами других стран имеют международные встречи, которые проходят в теплой дружеской обстановке и имеют цель улучшить спортивные связи. Следует рассказать об исключительно корректном и товарищеском поведении на международных соревнованиях наших лучших боксеров. Такие рассказы всегда вызывают симпатию окружающих, создают правильное представление об этичном поведении советских спортсменов и, несомненно, помогают создать хорошие отношения с ними.

Тренер должен использовать все педагогические средства, которые будут способствовать укреплению и развитию у боксеров чувства советского патриотизма.

Необходимо, чтобы преподаватель во время бесед, пояснений и указаний находил возможность широко знакомить занимающихся с преимуществом советского строя над капиталистическим, с превосходством социалистической культуры над западной, воспитывал спортсменов в духе уважения к народам всех стран и непримиримости к противникам укрепления мира. Очень важно также, чтобы тренер систематически развивал у занимающихся чувство советского патриотизма. Надо убедить начинающего боксера, что успех в спорте — это патриотический и общественный долг каждого советского спортсмена.

Следует рассказывать обучаемым о жизненном и спортивном пути наших лучших мастеров ринга, об их успехах в международных состязаниях, о патриотических подвигах боксеров — мастеров и чемпионов Союза во время Великой Отечественной войны, о достоинстве стиля советских боксеров и методики обучения и тренировки, применяемой в СССР, о неспортивном духе профессионального бокса и т. д.

Необходимо добиться того, чтобы начинающие боксеры были в курсе всех международных спортивных событий, в которых участвуют спортсмены СССР.

Тренер должен иметь в виду, что нравственное воспитание спортсмена может успешно проводиться лишь в том случае, если боксер сознательно относится к своему общественному долгу.

Сознание общественного долга прежде всего проявляется в социалистическом отношении к труду. Тренеру следует постоянно воспитывать у обучаемых добросовестное отношение к учебе в школе и к работе и прививать прочную привычку регулярно совершенствовать спортивные навыки и качества.

Ученики должны понять, что спортивная деятельность и развитие физических качеств есть упорный труд, сопровождающийся нередко преодолением неприятных ощущений. Только настойчивость и ежедневная работа над собой могут привести спортсмена к высоким достижениям.

Надо добиваться того, чтобы привычка самостоятельно работать над совершенствованием техники и тактики и заниматься физической подготовкой превратилась у спортсмена в жизненно необходимую потребность. Этого можно достигнуть, если постоянно повышать у боксера интерес к занятиям.

Следует чаще устраивать беседы с обучаемыми о значении трудолюбия для совершенствования спортсмена, постоянно выделять наиболее упорно и прилежно тренирующихся членов секции, ставя их в пример остальным.

Очень важно воспитывать у боксеров социалистическое отношение к общественной собственности — к оборудованию зала и инвентарю. Такое отношение способствует выработке аккуратности и внутренне дисциплинирует учеников.

Следует всячески поощрять стремление обучаемых поддерживать чистоту в зале, принимать участие в ремонте инвентаря, в изготовлении оборудования. Надо строго бороться со случаями расхищения общественного имущества.

Воспитание у боксера сознательной дисциплины способствует формированию важных черт характера, проявляющихся в умении управлять своим поведением в различных жизненных ситуациях.

Ученики должны осознать необходимость быть дисциплинированными на занятиях, выполнять указания преподавателя, исполнять свои обязанности, соблюдать нормы поведения на работе и в быту.

Необходимое условие воспитания дисциплинированности — интересное содержание, увлекательное построение занятий, отсутствие шаблона в подборе общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, разнообразие заданий в упражнениях в перчатках.

Необходимо, чтобы ученики четко представляли себе смысл и принципы искусного бокса, понимали цель и содержание занятий и задачи каждого упражнения и ясно осознавали, какими навыками и качествами им следует овладеть.

Очень важно, чтобы боксеры осознали, какое большое значение для успехов в боксе имеет правильный режим, который должен сделаться привычным для спортсмена.

Во время урока тренер обязан тщательно следить за тем, как выполняются поставленные задания, и внимательно относиться к каждому обучаемому.

Следует вести решительную борьбу с пропусками занятий и опозданиями на них без уважительных причин, с расхлябанностью и нетактичностью в поведении, небрежностью во внешнем виде, грубыми выражениями и т. д.

Большое значение для воспитания дисциплинированности имеет исполнительность, привычка выполнять приказы и указания преподавателя, аккуратность в выполнении различных заданий и общественных поручений.

Особое внимание преподавателю секции бокса следует уделить воспитанию чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи. Для создания сплоченного коллектива надо добиться общности интересов всех обучаемых, которая появляется на основе растущего интереса к боксу, совместного обучения и участия в соревнованиях.

Большое значение имеет создание определенных традиций в коллективе: чествование выдающихся боксеров, проведение собраний, посвященных итогам выступлений в состязаниях, выполнению разрядных нормативов, выпуск срочных стенных фотобюллетеней, выезды в летнее время за город, совместные посещения соревнований, лекций, музеев, кинотеатров и т. д.

Очень важно, чтобы во время тренировочных боев боксеры не стремились превращать упражнения в драку, не пытались «наказать» партнера сильным ударом, а доверяли и постоянно оказывали друг другу взаимную помощь.

Необходимо бороться с нетактичностью по отношению к товарищам, индивидуализмом, зазнайством, нежеланием считаться с мнением коллектива и т. д.

Очень важно приучить занимающихся говорить правду, не скрывать своих поступков от коллектива, бороться с лицемерием, лживостью, двурушничеством. Боксеры должны осознавать и открыто признавать свои недостатки в технике и тактике, в физической и морально-волевой подготовленности. Преподавателю следует требовать от боксера, чтобы он всегда выполнял данное им слово, вел себя скромно, без хвастовства и кичливости, не относился пренебрежительно к менее опытным и неподготовленным спортсменам. Случаи нескромного поведения, зазнайства, недисциплинированности и т. д. необходимо обсуждать на заседаниях бюро секции или на общем собрании коллектива, широко использовать критику и самокритику. В беседах с обучаемыми надо чаще приводить примеры скромного поведения выдающихся государственных деятелей, ученых и спортсменов, достойные подражания. Нужно добиваться того, чтобы поведение боксеров основывалось на уважении к другим людям и проявлялось в вежливости, внимательности и чуткости к окружающим, в умении культурно вести себя в общественных местах и т. д.

Сам тренер должен постоянно показывать пример дисциплины, безукоризненного поведения и вежливости.

Одна из важнейших воспитательных задач, которая должна решаться тренером в процессе занятий,— это воспитание воли спортсмена.

К числу волевых качеств, которые необходимо развивать у боксера, относятся: целеустремленность, инициативность, решительность, настойчивость, смелость и самообладание.

Успех в волевом воспитании боксера требует прежде всего, чтобы он ясно представлял себе цель, к которой должен стремиться. Эта цель может состоять в выполнении разрядных нормативов, в получении звания мастера спорта, в овладении тонкостями техники и тактики, во всестороннем физическом развитии и т. д. Только имея перед собой ясную цель в спортивной деятельности, боксер будет сознательно стремиться преодолевать различные трудности в тренировке и в соблюдении

режима. А ведь в процессе преодоления трудностей проявляются и формируются волевые качества спортсмена.

К числу трудностей, наиболее характерных для бокса, следует отнести трудности жесткого спортивного режима боксера, связанные с необходимостью строго выполнять определенный распорядок дня, сохранять весовой режим, придерживаться установленного рациона питания; трудности, связанные с необходимостью преодолевать сопротивление противника, выполнять упражнения с высокой интенсивностью и быстротой, преодолевать болевые ощущения, соблюдать спокойствие перед выступлениями в состязаниях, проходящих в обстановке большого нервного напряжения и т. д.

Умело применяя педагогические приемы в ходе преодоления различных трудностей во время тренировок и соревнований, преподаватель может с успехом содействовать развитию волевых черт характера боксеров при условии, что они ясно осознают значение качеств воли для достижения тех целей, которые они поставили перед собой.

Например, вырабатывая у спортсмена интерес к тренировке, желание активно и регулярно тренироваться и соблюдать режим, участвовать в соревнованиях и повышать свою спортивную квалификацию, тренер будет способствовать развитию у боксеров целеустремленности.

Заставляя обучаемого постоянно преодолевать трудности во время выполнения общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, условных и вольных боев и т. д., преподаватель помогает боксеру развивать настойчивость.

Для развития инициативности следует предлагать боксерам выполнять самостоятельно индивидуальную разминку. Тренер должен также чаще включать в занятия различные игровые упражнения, в условном бою давать задания атаковать партнера разными способами с применением финтов и развивать атаки сериями ударов.

Для ведения вольного боя рекомендуется подбирать партнеров, придерживающихся различных тактик и т. д.

Для воспитания у боксера решительности следует в условных боях предлагать ему такие упражнения, в которых требуется быстрый и внезапный переход от защиты к контратаке или выбор между двумя вариантами атаки. Кроме того, с развитием контратаки боксеры должны применять встречные удары, использовать внезапный выход из углов ринга и т. д. Если нерешительность связана с отсутствием уверенности, тренер обязан заставить боксера поверить в свои силы, убедить, что его технико-тактическая подготовленность, качество ударов и защит всегда позволит ему успешно вести бой с любыми противниками той же квалификации и веса.

Для того, чтобы развить у боксера смелость, необходимо все время заставлять его преодолевать боязнь и инертность в вольном бою и в соревнованиях, добиваться, чтобы боксер не зажмурился, не поворачивался к партнеру спиной, не уходил от него назад, а чаще применял ответные и встречные контратаки и сам переходил в наступление, не стремился подбирать себе более слабых партнеров для условного и вольного боев.

Заставляя боксера систематически отрабатывать в различных боевых ситуациях защиты от всевозможных ударов и их сочетаний, особенно от «шквальных» и прямолинейных серийных атак, тренер воспитывает у него самообладание. Боксер должен постоянно сдерживать себя от неорганизованных атак и беспорядочного обмена ударами, спокойно наблюдать за положением рук, туловища и ног партнера, применять комбинированные защиты от ударов, следить за дистанцией и т. д.

Тренер должен стремиться, чтобы боксеры в условных боях применяли разнообразные упражнения: например, один из партнеров ставится в более трудные условия, выполняет один прямой левой в

ответ на атаку партнера сериями прямых ударов. Такие упражнения развивают выдержку и самообладание.

Преодоление постепенно увеличивающихся трудностей в тренировках и боях способствует укреплению воли занимающихся и придает им уверенность в силах. Эстетическое воспитание в боксе должно проводиться с первых же дней занятий. Следует сразу объяснить занимающимся, в чем «красота» содержания искусного бокса. Слаженная координация движений, правильное распределение веса тела, легкое свободное передвижение, своевременное избегание ударов партнера, быстрое и точное попадание в цель, филигранная техника, корректное поведение на ринге, вежливое отношение к противнику — должны всегда вызывать у боксеров удовлетворение. И наоборот, прямолинейное ведение боя, грязно и неточно наносимые удары, пренебрежение защитами, обмен ударами, развязное, нескромное поведение на ринге, грубость по отношению к партнеру должны вызывать у спортсменов самые отрицательные ощущения. Преподавателю следует постоянно воспитывать у обучаемых чувство красивого в процессе выполнения физических упражнений, во время разучивания приемов техники в условных и вольных боях.

Исключительно благоприятное влияние на спортсменов оказывает обстановка, в которой проходят тренировочные занятия. Чистый, хорошо оборудованный зал настраивает спортсмена на то, чтобы быть аккуратным и подтянутым.

Боксерский инвентарь также должен отвечать эстетическим запросам обучаемых и вызывать у них желание тренироваться. Следует добиваться, чтобы ученики следили за своим внешним видом и стремились к опрятности и чистоте.

ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ

В боксе, как и в других видах спорта, различают следующие виды планирования: перспективное — на несколько лет; текущее — на один год; оперативное — на месяц, неделю и более короткий срок.

Планирование учебно-тренировочного процесса в пособии произведено в соответствии с примерным учебным планом (1го и 2го годов обучения) и годовыми графиками расчета учебных часов, изложенными в программе по боксу для спортивных секций коллективов физической культуры.

При текущем планировании (на год) годичный цикл делится на три периода: подготовительный, основной и переходный.

В подготовительном периоде ставятся задачи: достигнуть разносторонней физической подготовленности, развить быстроту, ловкость, силу, повысить общую тренированность; развить общую и специальную координацию движений — изучить и совершенствовать технику и тактику бокса; участвовать в контрольных соревнованиях по общей и специальной физической, а также технико-тактической подготовке.

В основном периоде решаются задачи: дальнейшего изучения и совершенствования техники и тактики бокса, развития физических и волевых качеств (уверенности, инициативности и др.); достижения высокого уровня тренированности; подготовки к соревнованиям и участия в них.

В этом периоде учебно-тренировочный процесс (2й год занятий) состоит из ряда этапов — подготовки к соревнованиям и участия в них и непродолжительного активного отдыха с некоторым снижением нагрузки после выступлений.

В переходном периоде снижается специальная нагрузка; увеличиваются занятия по общей физической подготовке, сдаются нормы комплекса ГТО.

За основу секция бокса должна взять планы, утвержденные советом коллектива физкультуры.

Составляются следующие планы:

1. Общий план работы, охватывающий организационные вопросы: комплектование групп, выборы старост групп, собрания членов секции, агитация и пропаганда, организация врачебных осмотров, обеспечение занятий необходимым инвентарем и оборудованием, ведение учебной документации и другие вопросы (см. пособие Н. А. Макарецва «Организация работы физкультурного коллектива», ФиС, 1964).
2. Учебный план и планы графика занятий на 1й и 2й годы занятий.
3. План спортивных мероприятий на год.

Учебный план — это основной документ секции. С него следует начинать разработку документов планирования на учебный год. При его составлении за основу берется типовой учебный план (см. табл. 1), содержащийся в программе для секций бокса. Учебный план секции составляется из расчета 2—3-разовых занятий в неделю со средней продолжительностью 2 часа.

В приведенном ниже примерном учебном плане материал делится на две основные части — теоретическую (8 часов) и практическую: при двух занятиях в неделю 184 часа и при трех занятиях — 288 часов. Время, отводимое на уроки, выражено в астрономических часах.

Типовой учебный план должен использоваться секциями творчески, с учетом уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся и условий проведения занятий.

Планы графики разрабатываются на основании учебного плана на один год обучения. В них дается распределение видов занятий по месяцам, начиная с сентября. Однако это не значит, что нельзя начинать занятия в январе или в каком либо другом месяце.

Таблица 1: Примерный учебный план для новичков (групп 1ого и 2ого года обучения)

Содержание занятий		Количество часов для групп	
		1ого года обучения	2ого года обучения
Теория			
1	Физическая культура и спорт в СССР	1/1	1/1
2	Краткий обзор развития бокса в СССР	1/1	1/1
3	Гигиенические знания и навыки	1/1	1/1
4	Основные техники и тактики бокса	2/2	2/2
5	Правила соревнований, их организация	1/1	1/1
6	Установка боксерам и секундантам, разбор прошедших боев	1/1	1/1
7	Оборудование, инвентарь и уход за ним	1/1	1/1
Итого:		8/8	8/8
Практические занятия (учебно-тренировочные занятия)			
1	Общая физическая подготовка	90/132	48/68
2	Специальная физическая подготовка	34/55	46/68
3	Изучение и совершенствование техники и тактики	52/85	80/136

Участие в состязаниях:			
4 а) учебно-контрольных (по пройденному материалу)		8/8	8/8
б) официальных типа «открытый ринг»	По календарному плану спортивных соревнований		
Итого:		184/280	184/280
Всего :		192/288	192/288

В числителе указано количество часов при двух занятиях в неделю, а в знаменателе – при трех.

В табл. 2 и 3 приведены примерные планы графика на 1й и 2й годы обучения в соответствии с учебным планом, разработанным в табл. 1.

Таблица 2: Примерный годовой график распределения учебных часов для групп новичков 1-го года обучения

Таблица 3: Примерный график распределения учебных часов для групп новичков 2-го года обучения

План спортивных мероприятий в секции бокса составляется исходя в первую очередь из необходимости обеспечить высокий уровень выполнения требований комплекса ГТО на 1м году занятий. Для контролирования продуктивности учебно-тренировочного процесса и учета спортивного роста занимающихся целесообразно периодически проводить контрольные уроки, учитывая в них освоение занимающимися техники и тактики бокса.

Оценка технико-тактического мастерства обучаемых осуществляется посредством выполнения занимающимися нормативов, установленных тренером по прохождении определенного раздела курса бокса:

1. Основные положения боксера (положения кулака при ударе, боевая стойка, передвижение);
2. Прямые удары, контрудары и защиты от них;
3. Удары снизу, контрудары и защиты от них;
4. Боковые удары, контрудары и защиты от них.

Искусство вести бой учитывается сначала в контрольных уроках, в которых занимающиеся проводят специальные проверочные бои, а в дальнейшем — в соревнованиях.

Контрольные уроки планируются в дни занятий секции, а соревнования — в свободные от занятий дни.

В качестве примера ниже приводится план контрольных уроков и соревнований по физической подготовке на 1й год обучения. Показатели контрольных уроков и соревнований, как и данные врачебных осмотров, используются для характеристики результатов, достигнутых за прошедший период занятий.

Примерный план контрольных уроков и соревнований по комплексу ГТО

Сентябрь: 1—3 — проверка физической подготовленности принятых в секцию бокса.

Ноябрь: 20—30 — проверка успеваемости (прямые удары левой рукой и защиты от них).

Декабрь: 10—15 — гимнастика: а) вольные упражнения на 16 тактов, б) переход из виса в упор переворотом или подтягивание или лазание, в) опорный прыжок (козел, конь).

Январь: 25—30 — проверка успеваемости (прямые удары правой рукой и защиты от них).

Февраль: 20—25 — проверка физической подготовленности занимающихся в секции.

Март: 1—5 — лыжные гонки на зачетную по комплексу ГТО дистанцию; 25—30 — проверка успеваемости (двойные прямые удары и защиты от них).

Май: 5—10 — легкоатлетический кросс на зачетную дистанцию; 25—30 — проверка успеваемости (серийные прямые удары и защиты от них).

Июнь: 20—25 — соревнования по бегу, прыжкам и метаниям.

Июль: 25—30 — плавание на зачетные дистанции.

Учет результатов работы секции, ведущийся в журнале учета учебной работы, включает в себя следующие разделы:

1. Общие сведения о занимающихся (год рождения, место работы, место жительства, данные первичного врачебного осмотра, определяющие состояние здоровья занимающихся и их физическое развитие).
2. Сведения о посещаемости уроков (учет посещаемости занятий), характеризующие качество работы тренера, активность и интерес занимающихся к боксу.
3. Данные о прохождении программы занятий (краткое изложение материала основной части урока с замечаниями тренера), помогающие тренеру систематично и целенаправленно осуществлять свою педагогическую работу.
4. Учет сдачи норм комплекса ГТО.
5. Учет успеваемости занимающихся, ведущийся на последних страницах журнала.

Тренер оценивает успеваемость каждого члена секции в зависимости от его общей подготовленности и умения пользоваться техникой и тактикой бокса в вольном бою.

К оценке успеваемости боксера тренер подходит субъективно. Форма учета успеваемости произвольная: отмечая достоинства и недостатки занимающихся, тренер указывает, в каком направлении следует вести с ними дальнейшую учебно-тренировочную работу.

6. Учет командных результатов в соревнованиях. Для учета личных спортивных достижений боксеров составляются боевые списки, которые должны быть заведены на каждого боксера с момента его участия в соревнованиях. В список записывают отдельные встречи (дата боя, место соревнований, сведения о противнике и исход боя).

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

Занятия боксом связаны с большой физической нагрузкой, поэтому посещать их могут вполне здоровые люди, имеющие нормальное физическое развитие. Ни один человек не имеет права начинать заниматься боксом без предварительного медицинского осмотра и врачебного заключения.

Тренер должен поддерживать тесную связь с врачом, чтобы знать его мнение о состоянии здоровья боксеров.

Боксеров, получивших травмы, перенесших заболевания и операции, а также имевших длительные перерывы в занятиях, можно допускать к занятиям только с разрешения врача.

Тренер обязан подбирать и распределять упражнения в уроке, учитывая подготовленность занимающихся на основе врачебных данных и собственных наблюдений за состоянием здоровья боксеров.

Перед уроком преподавателю необходимо выяснить, как себя чувствуют обучаемые, здоровы ли они? Боксеры, у которых есть признаки какого-либо заболевания, к занятиям не допускаются, их необходимо тут же направить к врачу.

Тренер обязан проверить обувь и костюмы боксеров (в частности, выяснить, есть ли у боксера бандаж или плавки), а также требовать, чтобы в костюмах занимающихся не было предметов, которые могут вызвать повреждения (металлические пряжки, булавки и т. п.).

Во время занятий преподаватель внимательно наблюдает за тем, как переносят учебно-тренировочные нагрузки занимающиеся. Заметив у кого-либо из обучаемых вялость, бледность, одышку, тренер обязан снизить нагрузку в уроке, а в случае необходимости направить боксера к врачу для медицинского заключения о состоянии здоровья.

Значение врачебного контроля велико. Однако всем новичкам с первого дня занятий следует рекомендовать самим постоянно следить за состоянием своего здоровья и физического развития. Самоконтроль является важным дополнением к врачебному контролю. Проведение самоконтроля способствует тому, что боксеры начинают более сознательно относиться к занятиям физическими упражнениями, лучше выполняют правила личной гигиены.

Данные самоконтроля, сопоставленные с данными врачебного контроля, помогают врачу и тренеру точно определить физическое состояние боксера.

Каждому боксеру рекомендуется завести специальный дневник самоконтроля, в который следует записывать следующие показатели: 1) рост; 2) вес; 3) окружность грудной клетки в спокойном состоянии при вдохе и при выдохе; 4) жизненную емкость легких; 5) частоту пульса,

Рост боксера можно измерить, поставив его вплотную спиной к стене. Пятки, ягодицы, лопатки и голова должны быть прижаты к стене. Затем, положив на голову ребром вплотную к стене книгу, заметить место, к которому прижата книга. После этого измеряют высоту от пола до отметки — она будет равна росту спортсмена.

Вес боксера определяется на любых выверенных весах. Средняя норма веса спортсменов вычисляется по формуле: $\text{вес} = \text{рост} - (105 - 100)$. Например, если рост у боксера 170 см, то его вес должен быть равен $170 - (105 - 100) = 65 - 70$ кг. Возможны и некоторые отклонения, но они зависят от конституции (строения) человека и его возраста.

Вес — один из наиболее важных показателей состояния здоровья и тренированности боксера. С нарастанием тренированности вес стабилизируется и уменьшение его за каждое занятие бывает примерно одинаковым.

Молодым спортсменам ни в коем случае нельзя разрешать искусственно сгонять вес. Боксеров нужно приучать правильно, не в ущерб здоровью использовать свои физические данные. Ускоренное снижение веса перед соревнованиями с помощью парной бани, голодной диеты и чрезмерного ограничения в приеме жидкости может вызвать расстройство сердечнососудистой и нервной системы, органов пищеварения и привести к различным заболеваниям.

Окружность грудной клетки измеряется сантиметровой лентой три раза: 1) при максимальном вдохе; 2) при максимальном выдохе; 3) в спокойном состоянии. При измерении лента накладывается сзади под лопатками, а спереди над сосками. Показателем подвижности (экскурсии) грудной клетки служит разность между окружностью грудной клетки при максимальном вдохе и максимальном выдохе. Хорошая экскурсия характеризуется числом более 8 см.

Жизненную емкость легких проверяют при помощи спирометра. В среднем жизненная емкость легких спортсменов равна 4500—6000 см³. Можно оценить жизненную емкость легких в зависимости от веса: на 1 кг веса приходится в среднем 60 см³ воздуха.

Частота пульса — один из показателей того, как организм справляется с физической нагрузкой. Для подсчета пульса пальцы накладываются на висок или запястье и после того, как будет нащупан пульсовой толчок, подсчитывается пульс в течение 20 сек. Затем полученное число умножают на три, произведение дает число сердечных сокращений в минуту.

Пульс здорового натренированного мужчины в состоянии покоя равен 65—75 ударам в минуту. У тренированных спортсменов пульс в состоянии покоя реже и составляет иногда 32—40 ударов в минуту.

Во время физической нагрузки пульс боксера увеличивается до 180 ударов в минуту и больше. Однако через 8—12 мин. после занятия он становится нормальным. Чем здоровее и тренированнее спортсмен, тем быстрее пульс возвращается к исходной величине. По тому, насколько учащается пульс и как скоро он восстанавливается после окончания урока, судят о состоянии сердечнососудистой системы занимающихся и о нагрузке в уроке. Большое учащение пульса и продолжительное восстановление указывают на то, что нагрузка была слишком велика для всей группы занимающихся и для отдельных боксеров. Поэтому тренер время от времени должен проверить у обучаемых пульс в начале и конце урока.

Для лучшего самоконтроля занимающимся рекомендуется учитывать и самочувствие. Для этого им необходимо систематически наблюдать за своим сном, аппетитом, учитывать желание тренироваться, настроение во время и после тренировки и т. д. и данные наблюдений записывать в дневник.

Травматизм в боксе невелик. Большая часть повреждений — это травмы кисти и пальцев, особенно большого пальца правой руки. Причина их прежде всего в неправильном положении кулака в момент удара и неумелом бинтовании рук. Чтобы предохранить занимающихся от частых повреждений рук, тренеру следует:

- 1) показать обучаемым, как нужно правильно бинтовать руки, и требовать, чтобы боксеры обязательно бинтовали их перед условными и вольными боями, а также перед упражнениями с боксерскими снарядами (мешком, грушей, лапой);
- 2) следить за правильным положением кулака в момент удара;
- 3) следить за исправностью снарядов и перчаток;
- 4) обязывать обучаемых своевременно лечить травмы кистей и пальцев, как бы незначительны они ни были;
- 5) исключать из урока ударные упражнения для поврежденной руки, чтобы не травмировать ее еще больше.

Повреждение кожи в области надбровных дуг обычно происходит из-за того, что боксеры нарушают правила. Кожу может повредить удар головой, локтем или внутренней частью перчатки (шнуровкой). За подобные действия боксера строго наказывают, вплоть до дисквалификации.