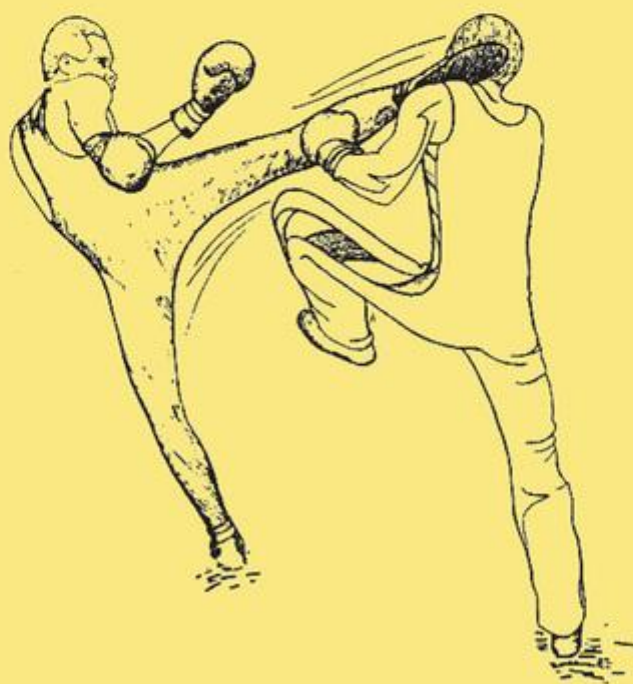


Анатолий Анатольевич Петрушин
Французский бокс сават. Техническая, тактическая и
психологическая подготовка

А.А. Петрушин

ФРАНЦУЗСКИЙ БОКС САВАТ

**ТЕХНИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**



«Анатолий Петрушин. Французский бокс сават. Техническая, тактическая и психологическая подготовка»: Астерион; Санкт-Петербург; 2016
ISBN 5-94856-184-4

Аннотация

В монографии отражены результаты исследований, проведенных автором в процессе преподавания боевых единоборств: карате, айкидо и ушу, бокса сават и кик-бокса.

Выполнен подробный анализ развития техники и тактики современного бокса сават, представлена программа психологической подготовки «Апломб», разработанная автором для повышения эффективности обучения единоборствам. Впервые в России приводится подробное описание технических приемов и методов обучения боксу сават.

Настоящая монография может быть рекомендована в качестве учебного пособия магистрантам, аспирантам.

Она также может быть использована в качестве практического пособия спортсменами, тренерами и, в целом, рассчитана на широкий круг любителей единоборств.

Анатолий Петрушин **Французский бокс сават. Техническая, тактическая и психологическая подготовка**

Автор выражает благодарность за помощь в подготовке монографии Н. В. Ловелиусу и А. А. Федоруценко

В книге использованы фотоархивы: личный автора, Н. В. Ловелиуса, В. Бухарева, Н. Ларионовой, Д. Дерябкина, и воспроизведены иллюстрации журнала «BF Savate»

Рецензенты:

Фирсов Владимир Руфинович, доктор педагогических наук, заслуженный деятель науки Российской Федерации;

Корнеев Александр Сергеевич, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер СССР, мастер спорта, советник комитета Государственной Думы.

© Петрушин А. А., 2016

Содержание

Введение

Глава I. Сведения о боксе сават

1.1. История французского бокса сават и его развитие в России

1.2. Сравнительный анализ бокса сават и родственных видов единоборств

1.3. Терминология и толковый французско-русский словарь

Глава II. Техника бокса сават

2.1. Технические приемы и методы обучения

2.1.1. Основные положения боксера сават

2.1.2. Удары руками

2.1.3. Удары ногами

2.1.4. Контрудары и защиты

2.1.5. Особенности использования обуви и повышение устойчивости тела в боксе сават

Глава III. Тактика бокса сават

- [3.1. Общие положения](#)
- [3.2. История развития тактики бокса сават](#)
- [3.3. Основные тактические схемы ведения боя](#)
- [3.4. Планирование боя и решение тактических задач](#)
- [3.5. Особенности ведения боя на ближней дистанции](#)

[Глава IV. Психологическая подготовка](#)

- [4.1. Программа психологической подготовки «Апломб»](#)
- [4.1.1. Начальный курс подготовки](#)
- [4.1.2. Основной курс подготовки](#)
- [4.1.3. Продвинутый курс и углубленная индивидуализация](#)
- [4.2. Особенности подготовки женщин в единоборствах](#)

[Глава V. Детский бокс сават во Франции](#)

[Глава VI. Национальные виды спорта Франции – Канн и Бато](#)

[Заключение](#)

[Литература](#)

[Видеоматериалы](#)

Введение

В настоящее время отмечается повышение интереса к единоборствам, использующим удары руками и ногами. Одним из таких видов является французский бокс сават, имеющий двухсотлетнюю историю развития во Франции. В нашей стране бокс сават появился более 100 лет назад, но был возрожден и получил развитие только в последние два десятилетия.

Автору довелось принимать непосредственное участие в этом процессе: в 1986 г. им был создан первый в СССР клуб «Сават», в 1987 г. – городская Федерация бокса сават, и налажены контакты с президентом Французской федерации бокса сават Пьером Гейро.

Работая в качестве старшего тренера со сборными командами ГУФК им. П. Ф. Лесгафта и России по боксу сават с 1989 по 2004 год, автор занимался разработкой методики обучения технике и тактике бокса сават, а также вопросами психологической подготовки.

Подготовка к крупнейшим международным соревнованиям и достигнутые на них результаты, при личном участии автора в международных технических стажировках, квалификационных экзаменах и спортивных сборах позволили в деталях изучить учебно-тренировочный процесс обучения спортсменов различной квалификации.

В результате исследовательской работы разработана комплексная модель технической подготовки в боксе сават, которая позволила интегрировать систему представлений о боксе сават в рамках единого подхода и определить его место в общей структуре родственных видов единоборств.

Использование разработанной автором модели технико-тактической подготовки помогло завоевать его ученикам самые высокие спортивные титулы в боксе сават: Денис Дерябкин стал чемпионом Европы в 1996 году, а Наталья Ларионова завоевала титулы чемпионки Европы в 1996 и 1998 годах и титул чемпионки мира в 1997 году.

Использование данной модели подтвердило эффективность ее применения и в родственных видах единоборств. Высокие титулы были завоеваны учениками автора и в кик-боксе: Сергей Андрианов завоевал титул чемпиона мира по версии ISKA в 1994 году, а Наталья Ларионова завоевала титул чемпионки Европы в 1995 по версии ISKA, причем она становилась чемпионкой мира трижды: в 1996 по версии FFKA, в 1997 по версии ISKA и в 1999 по версии WAKO.

Ученики автора 11 раз становились вице-чемпионами на чемпионатах мира и 10 раз на

чемпионатах Европы по боксу сават.

В книге отражены результаты исследований, проведенных автором в процессе преподавания боевых единоборств (карате, айкидо и ушу), бокса сават и кик-бокса.

Настоящая монография может быть рекомендована в качестве учебного пособия магистрантам, аспирантам, другим исследователям проблемы обучения контактными видами единоборств.

Она также может быть использована в качестве практического пособия спортсменами, тренерами и, в целом, рассчитана на широкий круг любителей единоборств.

Структура монографии построена следующим образом: сведения о боксе сават, далее впервые в России приводится описание техники и тактики бокса сават, затем следует описание психологической подготовки в боксе сават на основе авторской программы «Апломб». Продолжает монографию описание развития детского бокса сават во Франции и рассказ о национальных видах спорта Франции канн и бато, которые традиционно практиковались в комплексе с боксом сават и в настоящее время входят в структуру Французской федерации бокса сават. Завершает исследование анализ перспектив развития сават.

Данный вопрос весьма актуален, так как на сегодняшний день бокс сават развивается по четырем направлениям.

Одно из них, спортивное направление с проведением боев в полный контакт, не позволило придать развитию бокса сават массовый характер. Данное обстоятельство привело Международную федерацию сават (FIS) к необходимости развивать спортивное направление с ограниченным контактом – ассо.

Успех превзошел все ожидания и привел к быстрому увеличению количества стран развивающих бокс сават. В результате общего подъема интереса к данному направлению (ассо) были проведены Кубок Мира по ассо и Универсиада (июль 2005 г.).

Считаю целесообразным обратить внимание на еще одно направление – «сават-дефанс» (сават для самообороны). развитие данного направления в России поможет привлечь в свои ряды представителей армии, милиции и спецслужб.

И наконец четвертое направление бокса сават – танцевально-оздоровительное, напоминает некоторые формы фитнеса. Занимаются им, как правило, в составе группы, под музыку, а в основу движений положена ударная техника.

Спортивное «ассо» и танцевально-оздоровительное направление могут успешно развиваться в школах и оздоровительных центрах. Привлечение большого количества участников к занятиям данными направлениями придадут развитию сават в России массовый характер.

Глава I. Сведения о боксе сават



Почетный президент Французской федерации бокса сават граф Пьер Барузи и президент Международной федерации сават Мишель Роже (1992 г.)

1.1. История французского бокса сават и его развитие в России

За двухсотлетнюю историю развития этого национального вида спорта Франции, в его русло влилось несколько течений, представляющих различные стили единоборства: шоссон, сават, французский бокс. Так как на протяжении долгого времени после его зарождения отсутствовали единые национальные центры развития, и не существовало общей для данных направлений единоборств перспективной программы, эти направления находились в процессе свободного поиска и саморазвития. Только открытие Жозефом Шарлемоном в Париже школы обучения французскому боксу в 1877 году положило начало структуризации процесса обучения национальному виду единоборства Франции.

На международном семинаре в 1997 г., методисты Французской федерации представили историю бокса сават в виде восьми наиболее важных дат:

1800 г. – появление на юге Франции единоборства, использующего в бою только ноги – это «Шоссон». Одновременно на севере начал развиваться метод, использующий удары ногами и некоторые удары открытой рукой – это «Сават»;

1820 г. – Мишель Кассо открыл в Париже первый зал «Парижского сават»;

1877 г. – Жозеф Шарлемон начал обучение «Французскому боксу» и опубликовал первый трактат по данному методу;

1899 г. – состоялся «Бой века», в котором Шарлемон одержал победу над представителем английского бокса, Джерри Дрисколом, доказав «превосходство Французского бокса»;

1914 г. – начало «заката» французского бокса и «путешествие через пустыню»;



*Владимир Ульянович Агеев, доктор педагогических наук, профессор, академик ПНИ,
ректор ГУФК им. П. Ф. Лесгафта в 1973–2001 гг.*



Владимир Александрович Таймазов, доктор педагогических наук, профессор, академик ПНИИ, ректор ГУФК им. Лесгафта с 2001 г.



Слева направо: Мартынов А. С., к.п.н., мастер спорта и судья международной категории по боксу; Ловелиус Н. В., д.б.н., Олимпийский арбитр; Киселев А. И., к.т.н.,

заслуженный мастер спорта и заслуженный тренер СССР, двукратный серебряный призер по боксу Олимпийских игр.



Фуэте наносит чемпионка мира по сават Наталья Ларионова

1965 г. – благодаря усилиям графа Барузи начинается возрождение французского бокса, вновь открываются залы и возвращаются великие чемпионы;

17 февраля 1975 г. – создание «Национальной федерации французского бокса» (FNBF);

1985 год – создание «Международной федерации французского бокса сават» (FIBFS DA), (Leroux M., Reymond J. M. Savate boxing. – Paris: INSEP, 1997).

Данный список можно было бы дополнить, упомянув следующие события: приезд в Россию Эрнеста Лусталло, который познакомил общественность с французским боксом (1895 г.); первые «Международные соревнования в Париже» (1984 г.); первый чемпионат Европы (1986 г.); первый чемпионат мира (1991 г.) и т. д.

Эти даты могут представлять интерес для историков бокса сават, так как с 1877 по 1914 год проводились соревнования по данному единоборству, и некоторые из них претендовали на высокий статус.

Для изучения этапов становления современного бокса сават в России наиболее важными представляются следующие даты:

- 1986 г. – создание первого в СССР клуба «Сават», президент Петрушин А. А.;
- 1987 г. – создание Ленинградской федерации бокса сават, президент Петрушин А. А.;
- 1989 г. – создание Советской федерации французского бокса сават, президент Таймазов В. А.; вице-президент и старший тренер Петрушин А. А.;
- 1992 г. – создание Российской коллегии судей по боксу сават, председатель Ловелиус Н. В.

Возрождение бокса сават в России началось в 1986 году, когда в Москву и Ленинград приехала делегация из Франции для ознакомления спортивной общественности с современным боксом сават и привлечения спортсменов СССР к участию в его развитии. Проведенные гостями показательные выступления и оставленные ими методические пособия были использованы автором на начальном этапе перехода в своем клубе от занятий контактным карате к изучению и преподаванию бокса сават.

В ноябре 1986 г. клуб был назван «Сават», и началась работа по поиску дополнительных методических материалов и привлечению единомышленников. В результате проделанной работы, еще четыре клуба, занимавшиеся развитием восточных единоборств, были привлечены к развитию бокса сават в Ленинграде (тренеры клубов: Морковский В., Лунев В., Белова М., Фоминцев А.).

В 1987 г. была организована Ленинградская федерация бокса сават, президент Петрушин А. А., и начались поиск контактов с Французской федерацией и соответствующая

подготовка спортсменов к предстоящей встрече.

23 декабря 1988 г. президент клуба «Сават» Петрушин А. А. направил в адрес президента Французской федерации бокса сават Пьера Гейро первое письмо с сообщением о начале развития бокса сават в Ленинграде и с просьбой о методической поддержке.

В ноябре 1989 года состоялся приезд в Ленинград технического советника Патриса Бо и чемпиона Европы по боксу сават Жиля ле Дюигу, техническая стажировка была проведена на кафедре бокса Института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта,

По результатам экзамена автору был вручен первый в СССР диплом тренера по боксу сават – № 0001.

По предложению Таймазова В. А., являвшегося в то время заведующим кафедрой бокса Института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, была организована «Советская федерация бокса сават». Единогласным решением конференции Таймазов В. А. был избран ее президентом, а Петрушин А. А. – вице-президентом и старшим тренером сборной команды СССР. В дальнейшем, большой объем методической работы потребовал учреждения в федерации поста технического директора (методиста), который также был поручен Петрушину А. А.

Всемерная поддержка становлению бокса сават в Институте физической культуры им. П. Ф. Лесгафта была оказана его ректором – Владимиром Ульяновичем Агеевцем.

В мае 1990 года состоялись первые международные соревнования по боксу сават в Париже с участием спортсменов СССР, а в ноябре 1990 года представители клуба «Сават» приняли участие в международных соревнованиях в Нормандии, на которых все наши спортсмены одержали победы. Третий номер журнала «Le Magazine des Rings», вышедший из печати в декабре 1990 г., поместил на своих страницах статью «Французский бокс сават от Атлантики до Урала» с рассказом о первых успехах русских спортсменов, на приведенных фотографиях запечатлены победители: Сергей Андрианов, Наталья Ларионова, Александр Иевлев, Анна Захарова и их тренер, автор данной монографии.

В 1991 г. команда спортсменов СССР приняла участие в чемпионате мира по французскому боксу сават, на котором Иевлев А. и Лапин В. завоевали серебряные медали.

За успехи в развитии бокса сават в России, 21 ноября 1991 года автору был вручен диплом «PROFESSEUR de Boxe Française – Savate» (№ 541), самый высокий по уровню, который может присуждаться иностранному специалисту, имеющему соответствующую техническую квалификацию. Успешные выступления спортсменов России на чемпионате Европы 1992 год – первые золотые медали, завоеванные Сергеем Андриановым, Сергеем Володиным и Владимиром Коноплевым – подтвердили эффективность разработанной автором комплексной модели технико-тактической подготовки в боксе сават.

Подробное описание истории современного этапа развития бокса сават, как в России, так и за ее пределами, требует проведения специального исследования, которое не могло быть включено в нашу монографию ввиду большого объема. Считаем для себя возможным ограничиться приведением результатов выступлений спортсменов, подготовленных автором по разработанной модели технико-тактической подготовки, на чемпионатах Европы и мира по боксу сават, которые представлены в таблице 1.

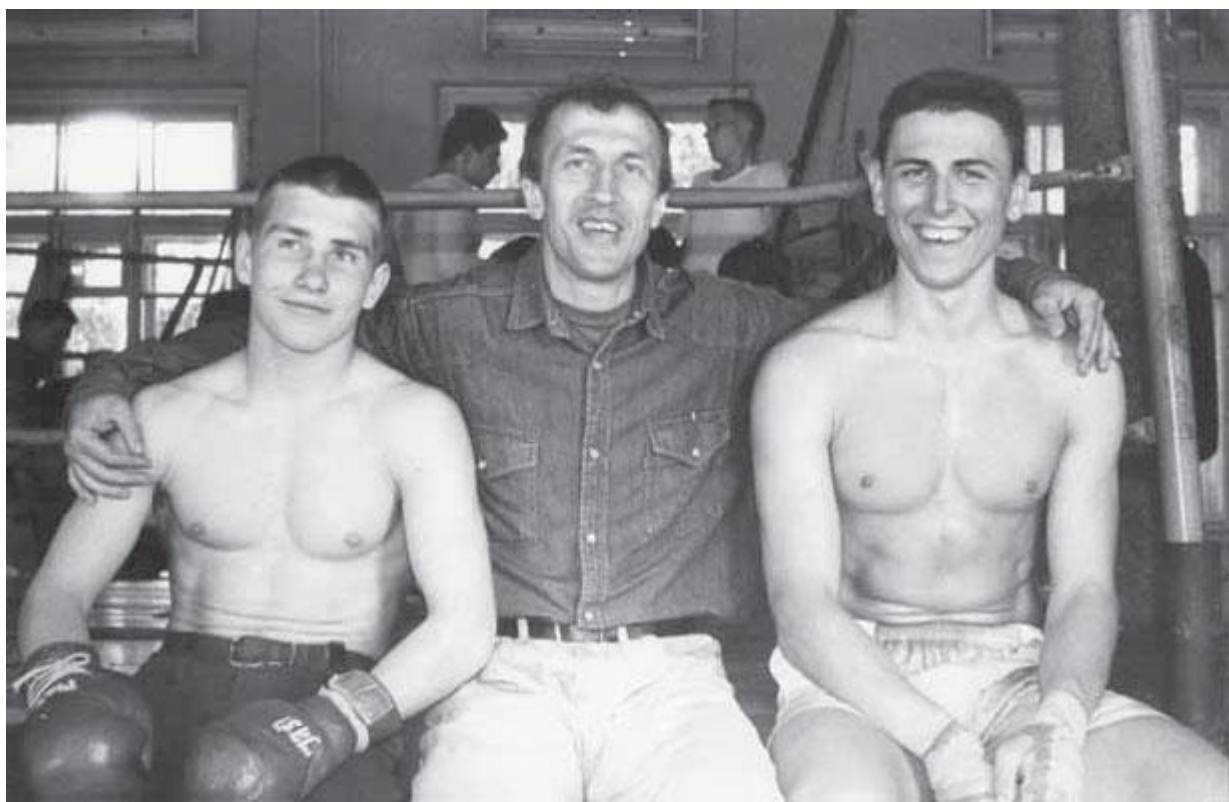
Таблица 1

Результаты выступлений членов команды ГУФК им. П. Ф. Лесгафта на чемпионатах Европы и мира по боксу сават, подготовленных А. А. Петрушиным

Чемпионат мира 1991	Иевлев Александр	II место
Чемпионат Европы 1992	Иевлев Александр	II место
Чемпионат Европы 1992 юниоры	Володин Сергей	I место
	Андрианов Сергей	I место
	Каушан Константин	II место
Кубок Европы 1993 женщины	Ларионова Наталья	II место
	Гашута Светлана	II место
Чемпионат Европы 1994 юниоры	Дерябкин Денис	II место
Чемпионат мира 1995	Агеевец Наталья	II место
	Гашута Светлана	II место
	Литвинов Никита	II место
Чемпионат Европы 1996	Дерябкин Денис	I место
	Ларионова Наталья	I место
	Бабушкин Сергей	II место
	Белова Мария	II место
Чемпионат Европы 1996 юниоры	Карасев Максим	II место
Чемпионат мира 1997	Ларионова Наталья	I место
	Дерябкин Денис	II место
	Белова Мария	II место
	Гашута Светлана	II место
	Николаева Марина	II место
Чемпионат Европы 1998	Ларионова Наталья	I место
	Гашута Светлана	II место
	Белова Мария	II место
	Дьяконова Валентина	II место
	Дерябкин Денис	II место
Чемпионат мира 1999	Бабушкин Сергей	II место
	Дерябкин Денис	II место
	Николаева Марина	II место
Чемпионат Европы 2000	Бабушкин Сергей	II место
	Дерябкин Денис	II место
	Николаева Марина	II место



Олимпийский арбитр по боксу (Москва, 1980 г.), профессор Ловеллус Н. В. и Олимпийский чемпион по боксу (Мельбурн, 1956 г.) Шатков Г. И.



Автор со своими учениками – первыми россиянами, ставшими чемпионами Европы по сават в 1992 г. – Сергеем Володиным и Сергеем Андриановым.



Автор со своими учениками: чемпионом мира по кик-боксу Сергеем Андриановым и чемпионкой Европы и мира по сават, трехкратной чемпионкой мира по кик-боксу Натальей Ларионовой.



Автор со своим учеником, чемпионом Европы по сават в тяжелом весе Денисом Дерябкиным.

Среди членов сборной команды России важно отметить также неоднократного чемпиона России по боксу сават Наиля Урусова, первого чемпиона Ленинграда в категории ветеранов Игоря Громова (в финальном бою одержал победу нокаутом) и, по некоторым оценкам, самого техничного члена сборной команды России Владимира Васильева.

На юге России работу по развитию сават возглавил президент Краснодарской региональной общественной организации «Федерация бокса сават» Вадим Иванович Аравин. Он оказал действенную помощь в подготовке первой международной стажировки 1989 года, в проведении спортивных сборов для членов сборной команды С.-Петербурга, организовал ряд международных встреч в Краснодаре с участием лучших французских боксеров и технические стажировки с привлечением методистов Французской федерации сават.

Являясь судьей международной категории по сават и высококлассным тренером, В. И. Аравин подготовил пять чемпионов России по сават. Он также подготовил четырех чемпионов России по кик-боксу, трехкратного чемпиона мира по кик-боксу и чемпиона Европы Юниса Османова, чемпиона мира по кик-боксу и чемпиона Европы Идриса Османова, двукратного чемпиона мира по кик-боксу Хагура Нальбия, чемпиона мира по тай-боксу Амана Атилова.

Представляется необходимым отметить вклад в подготовку ряда спортсменов нашей сборной Шамирова А. С., совместно с которым автор проводил подготовку: Сергея Володина, Никиты Литвинова, Валентины Дьяконовой, Андрея Зацепина, Ислама Чемурзиева и др.

Весомый вклад в развитие бокса сават в России внесли также Андрей Ипатов, Анатолий Шибакин, Игорь Баев и целый ряд других тренеров.

Название «Французский бокс сават» для национального вида единоборства не раз становилось во Франции предметом дискуссий. Сторонники этого названия утверждали, что оно напоминает о роли Франции в зарождении бокса сават и исключает возможность спутать его с одним из многочисленных видов восточных единоборств.

Противники данного названия предлагали исключить слова «французский бокс», так как полное название слишком длинное. На сегодняшний день дискуссия завершена: бокс сават получил достаточную известность, и упоминание о том, что это «французский» вид спорта и является видом «бокса», на территории Франции является излишним. Международная федерация, ранее именовавшаяся «Международной федерацией французского бокса сават» (FIBFS), сократила свое название до «Международной федерации сават» (FIS). Названия: «французский бокс сават» или «бокс сават» употребляются за пределами Франции, для облегчения взаимопонимания между специалистами и во избежание ошибок.

1.2. Сравнительный анализ бокса сават и родственных видов единоборств

Анализ учебных видеоматериалов по боксу сават. Начиная с ноября 1989 года, С.-Петербургская федерация французского бокса сават, Канн и Бато выпускает документальные видеофильмы по технике бокса сават (проект – Петрушина А., оператор – Ильин А.). Для проведения демонстрации техники были привлечены лучшие специалисты Французской и Международной федераций бокса сават.

Учебные видеофильмы, посвященные техническим стажировкам, включают в себя три части: в первой части идет общее обучение технике сават по стандартной схеме; во второй части – демонстрируется применение основных атакующих технических приемов и защит; в третьей части приглашенные мастера проводят спарринги с лучшими русскими боксерами сават.

Сравнивая документальный видеоматериал о развитии бокса сават в России с аналогичными фильмами о чемпионатах Франции за период с 1993 по 1999 годы, удалось определить общий уровень технической подготовки боксеров сават в разных регионах мира и сделать ориентировочный прогноз дальнейшего технического развития данного вида единоборства.

Интересным представляется опыт приобщения детей к сават во Франции путем создания Французской федерацией бокса сават в 1993 году художественного короткометражного фильма «Les Gants magiques». Фильм выстроен в форме рассказа о мальчике, которого одноклассница приглашает на свою тренировку по боксу сават. Роль тренера в фильме играет тренер женской сборной команды Франции по боксу сават Паскаль Сонкур.

Во Франции методические видеоматериалы выходят с целым рядом существенных недостатков, затрудняющих их использование, главным из которых является их неполнота, отсутствие подводящих упражнений, к тому же они мало доступны российским специалистам.

С другой стороны, в данных учебных видеопособиях отсутствует методика и показ технологии обучения техническим приемам бокса сават, которые известны ведущим французским специалистам и практически применяются ими в учебно-тренировочном процессе.

Из положительных аспектов использования данных видеоматериалов по боксу сават,

можно отметить ценность документальных видеофильмов с включением боев лучших мастеров данного вида единоборства. Специалисты, имеющие достаточно высокий теоретический и практический уровень, могут извлечь большую пользу, наблюдая применение технических приемов и тактических схем лучшими боксерами сават в условиях спортивного поединка.

Необходимо учитывать контекст, в котором происходит развитие бокса сават во Франции на данном этапе. Определяющим фактором здесь следует признать отношение к сават в этой стране как к национальному виду спорта, с его развитием в рамках школьных программ, с соответствующим широким использованием политических, экономических, культурологических и иных рычагов воздействия в русле единой государственной программы и с повсеместной поддержкой государственных и общественных организаций на всех уровнях.

Подобное привилегированное положение позволяет осуществлять финансовую поддержку специалистов и спортсменов, организовывать многочисленные технические стажировки, преподавать бокс сават в школах, организовывать повсеместные рекламные выступления (даже в метро), организовывать клубную спортивную работу со всеми возрастными группами населения (с 6 лет в рамках программы «Кенгуру»).

Английский бокс по разделу техники ударов руками, защит от ударов руками и передвижений является идентичным соответствующему разделу техники бокса сават.

Начальный этап развития бокса, как спортивного единоборства, имеет очень древнюю историю. Точная дата проведения первых соревнований определяется многими историками спорта неоднозначно, например, в книге Л. Куна приведен фрагмент барельефа из Вавилона, изображающий кулачный бой, датируемый II тысячелетием до н. э. (Кун Л., 1982.).

Различные правила проведения кулачных боев в Древней Греции описаны в «Руководстве по физическому образованию детей школьного возраста» П. Ф. Лесгафтом (Лесгафт П. Ф., 1951.).

В учебнике бокса под редакцией И. П. Дегтярева, бокс называют «спортом всех времен» (Дегтярев И. П., 1979.). У народов нашей родины кулачный бой появился в период формирования великого славянского народа (Градополов К. В., 1951, 1965.).

Начало развития английского бокса связывают с открытием в Англии Джеймсом Фигсом первой школы кулачного боя в 1718 году (Шатков Г., Алтухов И., 1979.). В развитии бокса в С.-Петербурге положительную роль сыграл Э. И. Лустало, который приехал Россию в 1895 году (Таймазов В. А., Шамиров А. С., 1997.).

Сегодня бокс является одним из наиболее развитых видов единоборств и его техника доведена до высочайшего уровня. Большинство родственных видов единоборств используют технические достижения английского бокса для своего развития и повышения эффективности боевых действий. Научно-методическая литература по боксу обширна, поэтому для целей нашего исследования было отобрано сравнительно небольшое количество источников, характеризующих общее направление развития данного вида единоборства.

Большинство авторов учебных пособий полагают, что общей тенденцией на пути повышения технического мастерства в боксе является надежная комбинированная защита (Огуренков Е., 1959, 1966; Романов В. М., 1979.). Данный принцип соблюдается как при выполнении защитных движений, так и при нанесении ударов или передвижения по рингу.

Тактика боя в боксе развивалась по линии уменьшения грубого силового бокса в сторону большего разнообразия и более широкого использования различных технических приемов боксерами. Так как техника и тактика в боксе взаимосвязаны, искусная тактика должна соответствовать высокой технике боевых действий (Степанов А. И., 1963.).

Одним из важных факторов, определяющих эффективность действий боксера, является хорошо развитое чувство дистанции, которое не только позволяет успешно вести боевые действия на ринге, но и предохраняет спортсмена от травматизма (Никифоров Ю. Б., 1971.).

Качество выполнения технических действий боксером на ринге определяется их экономичностью и рациональностью, т. е. соответствием амплитуды движений и степени

напряжения мышц «эталонной» биомеханике движения в рамках решения конкретной боевой задачи.

Сравнивая рекомендации, которые авторы учебных пособий дают боксерам-любителям и боксерам-профессионалам, можно сделать вывод, что они часто имеют различия. Так, например, в любительском боксе следует больше внимания уделять легкому «челночному» передвижению во время боя и стараться победить противника за счет более высокой скорости и искусного обыгрывания (Грижевский К., 1973.).

Для боксеров-профессионалов предпочтительным является более плотная постановка ног на ринг, которая дает боксеру возможность наносить более сильные удары. Удары должны наноситься боксером жестко, по полной амплитуде и, желательно, на средней дистанции (Les plus grands combats de Sugar Ray Robinson, 1991; Rocky Marciano – The Story, 1991; Jack Dempsey – The Story, 1991; Персивал Л., 1991; Батлер Ф., 1992; Русанов В., 1992.).

Анализ видеодокументов английского бокса показывает, что историческое развитие бокса как вида спортивного единоборства шло по линии усиления защиты и улучшения умения боксеров передвигаться по рингу (Les champions Welters et Poids Légers, 1991; Les Rois du ring, 1995; Les Dieu de la boxe, 1995). Изменения в правилах судейства бокса шло по линии уменьшения риска для здоровья боксеров и гуманизации данного вида единоборства. С этой целью уменьшилась продолжительность боя, были введены более мягкие перчатки (Штейнбах В., 1991). Указанные изменения в правилах позволили сделать бокс более техничным и зрелищным видом спорта, повысили его безопасность для здоровья спортсменов.

Сравнивая технику английского бокса и бокса сават, можно предположить, что соединив технику английского бокса с техникой ударов ногами сават, основатели «французского бокса сават» завершили долгое соперничество двух направлений-антагонистов в единоборстве и прекратили спор о том, что важнее в бою – удары руками или удары ногами. Если сегодня боксер сават демонстрирует в бою недостаток по разделу техники ударов руками, это свидетельствует не о техническом недостатке «французского бокса сават», а о трудности одновременной работы над развитием двух таких сложных и энергоемких для изучения техник, какими являются разделы ударов руками и ногами.

Азиатские боевые искусства. К данной группе единоборств можно отнести многочисленные направления и школы боевых искусств, ведущих поединки без использования боксерских перчаток. Подобные виды единоборств широко распространены в Китае, Японии, Корее, в Индонезии, во Вьетнаме, Лаосе, Бирме и целом ряде других стран, расположенных в данном регионе.

Многие боевые системы данных направлений параллельно с обучением технике ударов и захватов широко практикуют обучение приемам обращения с различного рода традиционным оружием (Масатоши Иитиро, 1992., Миллер Д., 1997.).

Для создания тактических и стратегических концепций ведения боя, во многих школах часто использовались идеи китайских классических трудов по воинскому искусству, таких как Сунь-цзы, У-цзы и целому ряду других (Конрад Н. И., 1977.).

Китай стал крупнейшим в мире центром развития традиционных боевых искусств, а в самом Китае количество занимающихся ими превышает 100 миллионов человек. Большая часть из них занимается оздоровительным направлением боевых искусств, которое использует боевые приемы в качестве формализованных комплексов, включаемых, как правило, в утреннюю зарядку (Долин А. А., Попов Г. В., 1997; Травников А., 1990, 1993; Пино Жак, 1997.).

Так как многие боевые приемы основаны на копировании движений животных и имеют подражательный характер, выполнение упражнений театрализовано (Морозова Н. В., Дернов-Пегарев В. Ф., 1993; Капустин А., 1997.).

Создание в нашей стране федерации Ушу (наиболее известное название китайских видов единоборств) способствовало появлению пособий для начинающих заниматься

боевыми единоборствами (Китайская гимнастика Ушу, 1989; Азбука У-шу, 1990.).

Среди периодических изданий, посвященных боевым искусствам, можно выделить научно-методический сборник «Боевое искусство планеты». Среди его положительных сторон следует отметить широту круга затрагиваемых тем и обширный иллюстративный материал (Боевое искусство планеты, № 7, 1993.).

Карате является собирательным термином, обозначающим различные стили японских боевых единоборств. Оно входит как составляющая часть в «азиатские боевые искусства», но мы выделили его отдельно, так как оно явилось основой для создания современного вида единоборства – кик-бокса (кик-боксинга).

Как вид боевого единоборства, карате сформировалось под влиянием китайских видов единоборств, что и определило его первоначальное название: «китайская рука». Сильное влияние китайской культуры на развитие искусства в Японии отразилось и в изобразительном, пластическом и словесном искусстве (Конрад Н. И., 1980.).

Первоначально метод тренировки в карате был прост и сводился к следующему: практикант учился производить структурно одно защитное действие на трех уровнях, чтобы защитить голову, туловище и зону ниже пояса от удара, и один ответный (или атакующий) удар. Так как этот удар предполагался быть единственным, его главным критерием являлась эффективность, т. е. он должен был вести к смерти противника.

Желание, после окончания Второй мировой войны, трансформировать боевое единоборство с прикладной направленностью в массовый вид спорта заставило специалистов карате изменить традиционный подход к правилам ведения поединков. Правила были смягчены, количество требуемых для победы зачетных ударов увеличено, а многие опасные приемы исключены.

Первые поединки каратистов с представителями такого хорошо развитого вида контактных единоборств, как английский бокс, привели к рождению более быстрых и подвижных стилей карате. Начало первых шагов спортивного карате ознаменовалось частыми изменениями в правилах проведения соревнований. Попытки создания единых спортивных правил для различных стилей не удались, и сейчас существует целый ряд стилей карате, проводящих соревнования по собственным правилам.

Определяя ценность спортивного карате, как вида единоборства, и сравнивая его с такими видами спорта, как английский и французский бокс, можно заметить, что отсутствие перчаток у спортсменов потребовало ограничения в силе нанесения ударов и привело к условности поединка.

Большой коммерческий успех английского бокса вызвал желание у ряда специалистов карате создать аналогичный вид контактного единоборства, но с использованием в бою на ринге ударов ногами по принципам техники английского бокса.

По мере увеличения количества желающих заниматься контактным карате и совершенствования защитных действий от ударов ногами, новый вид спорта – карате с полным контактом (фул-контакт карате) – стал получать все большее признание.

Фул-контактное карате, начиная с 1972, получило развитие в США, и многие американские спортсмены, добившись успехов и известности в новом виде единоборства, пытаются создать собственные модификации боевых видов спорта, синтезируя уже известные системы (Гагонин С. Г., 1997.). Чемпион мира Bill Wallace выпустил в 1990 году учебные пособия в виде 9 фильмов, где последовательно рассмотрел вопросы подготовки спортсмена по данному виду единоборства (Wallace Bill, №№ 1–9, 1990.).

Недостатки, свойственные данному виду единоборства – редкое использование ударов ногами со смещением по флангу и отсутствие ударов в нижний уровень – ограничивают технический арсенал данного единоборства по сравнению с боксом сават, а отсутствие обуви вынуждает сокращать дистанцию при нанесении ударов ногами.

Кик-бокс (кикбоксинг) является видом спорта, который объединил под одним общим англоязычным названием разные направления контактного карате, пришедшие к использованию во время боя боксерских перчаток. В этом виде единоборства техника ударов

ногами заимствована из традиционного карате, а техника ударов руками, передвижений и тактические схемы ведения боя из английского бокса.

Сегодня его правила определяют четыре формы проведения боя по степени контакта и разрешенным зонам нанесения ударов: ограниченный контакт; легкий контакт; полный контакт; свободный стиль (разрешены круговые удары по ногам) (Куликов А., 1999.). Некоторые авторы считают, что кикбоксинг является синтезом бокса, карате и дзюдо (Филимонов В. И., Нигмедзянов Р. А., 1999.).

Одними из лучших пособий по изучению техники кикбоксинга можно считать учебные фильмы выпущенные Бенни Уркидесом (Urquidez Benny, 1986; 1989.). В этих учебных пособиях чемпион мира по кикбоксингу Бенни Уркидес, получивший в спортивном мире прозвище «реактивный», последовательно рассматривает многие аспекты подготовки спортсмена в кикбоксинге. Данные фильмы сделаны в форме учебного семинара со спортсменами разного уровня подготовки, занятие проводится в зале Бенни Уркидеса и вся техника демонстрируется им лично (Benny «The Jet» Urquidez, №№ 1–6, 1986).

Другая серия из восьми учебных фильмов, созданная Бенни Уркидесом, распространялась через магазин «Budostore» (Paris) в 1989 году. Принципиальных отличий от предыдущей учебной серии она не имела и отличалась добавлением двух фильмов: № 5, «Savoir pour gagner!» («знать, чтобы победить!») и № 7, «Une Self-defense efficace» («эффективная самооборона») (Benny «The Jet» Urquidez, «Budostore», 1989.).

С автором данных учебных пособий нам доводилось встречаться на учебном семинаре в Москве, где Бенни Уркидес на ринге демонстрировал технику кикбоксинга, рассказывал о себе и своем пути в спорте. Он был приглашен для проведения семинара, который проходил во время чемпионата мира среди профессионалов по кикбоксингу, с участием спортсмена из нашего клуба Сергея Андрианова.

Когда наш спортсмен досрочно выиграл бой, пояс чемпиона ему вручил Бенни Уркидес. Мы задали вопросы прославленному чемпиону, чтобы узнать его мнение о бое и технике нашего ученика. Г-н Уркидес охотно ответил на вопросы и дал полезные советы, которые были учтены нами в дальнейшей работе, как с Сергеем Андриановым, так и с другими спортсменами из сборной команды России по сават.

Подводя итог рассмотрению кикбоксинга как вида спорта, можно сделать следующий вывод: ведение боя без обуви вынуждает кикбоксеров вести бой на более короткой дистанции, чем в боксе сават.

Тай-бокс (тайландский бокс, тай-боксинг или муай тай) является жестким видом единоборства, использующим в бою удары руками в перчатках (как в английском боксе), локтями, и ногами – стопой, голенью и коленом.

Учебные пособия по этому виду единоборства, книги и учебные видеофильмы сегодня выходят под несколькими названиями: muay thai, «muay thai – chakuriki», thai kickboxing, thai boxing, тайский бокс и тайландский бокс. При описании данного единоборства нами было принято название «тай-бокс», ввиду его краткости.

По мнению некоторых авторов (Артеменко О. Л. и др., 2001.), точную дату зарождения данного вида единоборства установить невозможно, так как в 1767 году бирманские войска разрушили древнюю столицу Сиама, и все более ранние исторические документы были сожжены завоевателями.

Сегодня тай-бокс очень популярен в Таиланде, четыре телевизионных канала демонстрируют бои по тай-боксу несколько раз в неделю. Что касается «фирменных» ударов тай-бокса, то это в первую очередь удары локтями (особенно эффективны удары локтями в голову) и удары коленями.

В качестве учебного пособия по технике тай-бокса можно использовать фильм «Thai kickboxing», созданный компанией «Panther Productions» в 1986 году (Pudpad Noy Worawoot, 1985.). Данный фильм был создан при участии чемпиона по тай-боксу по прозвищу «Golden Leg» – Pudpad Noy Worawoot: «Fighting, training, techniques», в нем рассматриваются многие аспекты обучения тай-боксу: традиционный танец, исполняемый тайландскими боксерами

перед боем, боевая стойка, передвижения, техника ударов.

Для представления о том, как развивается тайландский бокс в США, можно ознакомиться с учебным пособием по тай-боксу – «Thai kickboxing» выпущенным в «American Martial Arts University» (Master Robert Lyons, 1995.). Рассказ о тай-боксе и демонстрацию технических приемов в данном фильме осуществляет «Master Robert Lyons» из штата Флорида.

Еще одним пособием по изучению техники тай-бокса, но более высокого уровня, можно назвать учебный фильм, созданный Томом Харингом, известным тренером из Голландии. Анализируя «школу тай-бокса» Тома Харинга можно сделать вывод, что в ней удачно сочетается хорошая техника английского бокса и традиционная манера ведения боя тайскими боксерами (Thai boxing. The Hardest Sport On Earth. «Kwon», 1991).

Среди других фильмов о тай-боксе, следует выделить серию из четырех учебных фильмов (общая продолжительность – 3 часа), в которой рассматриваются различные аспекты обучения тай-боксу («Scorpion film», №№ 1–4, 1992.).

Подводя итог рассмотрению тай-бокса, можно сделать вывод, что в традиционном тай-боксе большое значение придавалось силовой борьбе, а также силе и жесткости ударов, что отрицательно сказывалось на технике передвижений. Нанесение ударов голенью, коленом и локтем диктовало необходимость вести бой на более близкой дистанции, чем в боксе сават.

1.3. Терминология и толковый французско-русский словарь

Проблемой для тренеров, спортсменов и судей, желающих развивать бокс сават в России, явилось отсутствие исходной информационной базы. Это в первую очередь касалось таких направлений исследований, как разработка и систематизация современной русифицированной терминологии бокса сават (позволяющей более кратко и точно описывать технические приемы), а также описания и классификации технических приемов.

Определенные трудности вызывало отсутствие толкового французско-русского словаря терминов бокса сават, так как спортивно-терминологический перевод многих слов из лексикона бокса сават в общих словарях и словарях, посвященных олимпийским видам спорта, отсутствует. Это создавало трудности в общении между специалистами, снижало эффективность взаимодействия между спортсменами, тренерами и судьями, усложняло использование специальной литературы.

Отсутствие сравнительного анализа техники бокса сават с техникой родственных видов единоборств, приводило к недопониманию смысла целого ряда приемов, специфичных для бокса сават, и, как следствие, неправильной их трактовке.

Учет вышеперечисленных факторов привел к необходимости разработки данных направлений исследования – создания исходной информационной базы – для ее дальнейшего использования в научно-методической и практической работе.

Таблица 2

Характеристика этапов разработки исходной информационной базы, необходимой для организации учебно-педагогического процесса обучения боксу сават

Первый этап	Задача: выполнить обзор и анализ учебно-методических материалов по боксу сават, и на его основе описать современную терминологию бокса сават.
Второй этап	Задача: выполнить анализ учебно-методических материалов по родственным видам единоборств и с учетом его результатов систематизировать терминологию бокса сават.
Третий этап	Задача: методом анализа учебно-методических материалов по боксу сават, опроса экспертов и с учетом практического опыта, сделать необходимые обобщения и описать технические приемы бокса сават.
Четвертый этап	Задача: методами опроса и бесед с экспертами, анализа учебно-методических и видеоматериалов, уточнить состав двигательной деятельности боксеров сават и классифицировать технические приемы.
Пятый этап	Задача: выполнить обзор и сравнительный анализ словарей общего типа и специальных словарей спортивной терминологии на предмет выяснения уровня адекватности спортивно-терминологического перевода лексики современного бокса сават.
Шестой этап	Задача: на основе анализа опыта создания спортивной терминологии в родственных видах единоборств, а также в ряде других видов спорта (гимнастике, акробатике, фигурном катании, фехтовании) и с учетом последних тенденций развития бокса сават, определить возможности русификации терминологии и составить краткий толковый французско-русский словарь терминов.
Седьмой этап	Задача: выполнить сравнительный анализ техники бокса сават и родственных видов единоборств, выявить значимые различия и указать на необходимость учета данной специфики при обучении технике и тактике бокса сават.

Систематизация терминологии бокса сават

В отличие от уже ставшей в России привычной терминологии английского бокса, терминология французского бокса сават еще находится в стадии формирования и нуждается в уточнении. Международная терминология бокса сават определена техническим регламентом Французской федерации бокса сават (что создает языковые трудности в ее использовании в России) и имеет недостатки в систематизации технических приемов.

В настоящей работе приводится систематическое описание терминологического

аппарата бокса сават, более удобное для использования. В основу терминосистемы бокса сават была положена терминология английского бокса, принятая в России.

Для наименования элементов техники, специфичных для бокса сават, используется перевод соответствующего французского термина на русский язык (например, *chassé* – прямой удар ногой), а в тех случаях, когда русскоязычный эквивалент не способен полностью передать смысловое наполнение французского термина, сужает или чрезмерно расширяет значение исконного слова, делается заимствование наименования из французского языка.

Например, развернутое описание удара фуэте (фр. – *fouetté*) может быть представлено следующим образом: «хлыстообразный удар ногой сбоку, по дуговой траектории, снаружи-внутри по направлению к опорной ноге, наносимый поверхностью подъема стопы или носком». В практической работе столь длинное название удара использовать неудобно.

В отношении заимствований, мы придерживаемся в настоящей работе господствующего в современной лингвистике взгляда, в соответствии с которым заимствование наименования вместе с понятием зачастую является предпочтительным.

Многие исследователи языка говорят о том, что предпочтительнее заимствовать иноязычное наименование вместе с понятием, вместо того, чтобы подбирать наименование из лексических средств «своего» языка. В качестве аргументов в поддержку заимствования иноязычного слова приводятся следующие:

1. Семантическая определенность, «терминологичность» заимствуемых слов (Сорокин Ю. С., 1965; Лотте Д. С., 1982.).

Как отмечает Ю. С. Сорокин, новые понятия необходимо выражать с помощью устойчивых терминов. В то же время, как отмечает исследователь, многие коренные слова, в силу их широкой употребительности и сочетаемости с другими словами, характеризуются многозначностью. Напротив, заимствованные слова часто характеризуются смысловой однозначностью. По определению Ю. С. Сорокина, они «склонны к терминологизации, т. е. выступают в заимствующем языке как прямые знаки известных предметов и понятий» (Сорокин Ю. С., 1965, с. 59.).

Сходной точки зрения придерживается и Д. С. Лотте. Одной из основных причин заимствования терминологической лексики исследователь считает необходимость сочетать требование «научной точности», с одной стороны, и практической краткости», с другой. Иноязычное заимствование связывается чаще всего со всем понятием целиком: оно «привлекается для выражения не какого-либо отдельного признака, а совокупности всех необходимых и достаточных признаков, характеризующих данное понятие» (Лотте Д. С., 1982).

Ю. С. Сорокин указывает на тот факт, что заимствованные слова выражают оттенки понятия настолько подчеркнуто и специально, что смысловое наполнение их и русскоязычных соответствий все же различно. (Сорокин Ю. С., 1965).

2. Тенденция к соответствию нерасчлененности обозначаемого понятия с нерасчлененностью обозначающего (Крысин Л. П., 1968.).

Л. П. Крысин указывает на следующий факт: если обозначаемое представляет собой единое целое, одно явление, то язык стремится назвать его одним словом, а не словосочетанием, (Крысин Л. П., 1968.). По этой причине, с точки зрения исследователя, иноязычное слово зачастую предпочтительнее исконного оборота (например, одночленное выражение – «снайпер» часто употребляется вместо двучленного выражения «меткий стрелок»).

Нами также учитывался опыт использования иноязычных слов при создании терминологии в таких видах спорта, как гимнастика и акробатика (сальто, рондат, курбет), фигурное катание (тулуп, флип) и фехтование (батман, ремиз, финт) (Уркан М. Л., Шлемин А. М., 1977; Коркин В. П., 1981; Мишин А. Н., 1985; Тышлер Д. А., 1978.).

Заимствование части терминологии бокса сават из французского языка определяется также следующими экстралингвистическими факторами:

1. Приоритетная роль Франции в развитии французского бокса сават, где зародился этот

вид спорта, и где находится штаб-квартира Международной федерации сават (FIS).

2. Выпуск большого количества литературы по проблемам бокса сават на французском языке.

3. Официальным языком судейства международных соревнований по французскому боксу сават является французский язык.

4. Расширяющиеся контакты России и Франции в области развития бокса сават.

Вышеуказанные факторы определяют влияние французского языка на русскоязычную терминологию бокса сават, выражающееся, в частности, в проникновении в нее заимствований. Ниже приводится краткий толковый французско-русский словарь терминологии бокса сават и система терминов, принятая в настоящей работе.

Краткий толковый французско-русский словарь терминов

В первом столбце приводится термин, принятый Международной федерацией сават (FIS); во втором столбце приводится краткое описание данного технического приема, выполненное автором; в третьем – предлагаемый термин.

Таблица 3

Передвижения

Французский термин	Краткое описание техническо-го приема	Предлагае-мый термин
Déplacement	Перемещение	Передвиже-ние
Déplacement en avant	Перемещение вперед	Передвиже-ние вперед
Déplacement latéral	Перемещение в сторону	Передвиже-ние в сторону
Marché-croisé	Шаг со скрещением ног	Скрестный шаг
Esquive	Защита избеганием удара перемещением	Защита уxo-дом
Esquive par déplacement en avant	Защита избеганием удара перемещением вперед	Уход вперед
Esquive par déplacement latéral	Защита избеганием удара перемещением в сторону	Уход в сто-рону
Esquive par déplacement intérieur	Защита избеганием удара перемещением внутрь боевой стойки противника	Уход внутрь

Esquive par déplacement extérieur	Защита избеганием удара (уходом от удара) перемещением наружу	Уход наружу
Esquive par changement de garde en arrière	Защита избеганием удара (уходом от удара) смещением назад со сменой боевой стойки	Уход назад со сменой стойки
Esquive en rompant	Защита избеганием удара (уходом от удара) с разрывом боевой дистанции	Уход
Pas	Шаг	Шаг
Esquive par pas de côté	Защита избеганием удара (уходом от удара) шагом в сторону	Уход (защита шагом в сторону)
Esquive par pas de côté intérieur	Защита избеганием удара (уходом от удара) шагом внутрь боевой стойки противника	Уход (шаг внутрь боевой стойки противника)
Esquive par pas de côté extérieur	Защита избеганием удара (уходом от удара) шагом наружу (в сторону)	Уход – шаг в сторону

Таблица 4

Удары руками

Французский термин	Краткое описание технического приема	Предлагаемый термин
Прямые удары руками		
Direct	Прямой удар рукой	Прямой удар рукой
Direct du bras avant	Прямой удар передней рукой (левой рукой)	Прямой удар левой
Direct du bras arrière	Прямой удар дальней рукой (правой рукой)	Прямой удар правой
Боковые удары руками		
Swing	Размашистый длинный удар рукой сбоку (свинг)	Боковой удар рукой

Swing du bras avant	Размашистый длинный удар сбоку левой рукой, (свинг левой рукой)	Боковой удар левой
Swing du bras arrière	Размашистый длинный удар сбоку правой рукой, (свинг правой рукой)	Боковой удар правой
Crochet	Боковой удар согнутой в локте рукой, «крюк»	Боковой удар рукой
Crochet du bras avant	Боковой удар согнутой в локте левой рукой	Боковой удар левой
Crochet du bras arrière	Боковой удар согнутой в локте правой рукой	Боковой удар правой
Удары руками снизу		
Uppercut	Удар рукой снизу	Удар рукой снизу
Uppercut du bras avant	Удар снизу левой рукой	Удар снизу левой
Uppercut du bras arrière	Удар снизу правой рукой	Удар снизу правой

Таблица 5

Прямые фронтальные удары ногами

Французский термин	Краткое описание технического приема	Предлагаемый термин
Chassé frontal	Прямой фронтальный удар ногой, положение стопы вертикально, а направление удара и вертикальной оси бедра бьющей ноги в заключительной фазе удара совпадают и перпендикулярны (по горизонтальной оси) фронтальной оси таза	Прямой фронтальный удар ногой
Chassé frontal bas	Прямой фронтальный удар ногой в нижний уровень (в ногу)	Прямой фронтальный в ногу

Chassé frontal médian	Прямой фронтальный удар ногой в средний уровень (в туловище)	Прямой фронтальный в туловище
Chassé frontal figure	Прямой фронтальный удар ногой в верхний уровень (в голову)	Прямой фронтальный в голову
Chassé frontal jambe avant	Прямой фронтальный удар впереди стоящей ногой (левой ногой)	Прямой фронтальный левой
Chassé frontal jambe arrière	Прямой фронтальный удар сзади стоящей (дальней) ногой (правой ногой)	Прямой фронтальный правой
Chassé frontal bas jambe avant	Прямой фронтальный удар в нижний уровень (в ногу) впереди стоящей ногой (левой ногой)	Прямой фронтальный левой в ногу
Chassé frontal médian jambe avant	Прямой фронтальный удар в средний уровень (в туловище) впереди стоящей ногой (левой ногой)	Прямой фронтальный левой в туловище
Chassé frontal figure jambe avant	Прямой фронтальный удар в верхний уровень (в голову) впереди стоящей ногой (левой ногой)	Прямой фронтальный левой в голову
Chassé frontal bas jambe arrière	Прямой фронтальный удар в нижний уровень (в ногу) сзади стоящей (дальней) ногой (правой ногой)	Прямой фронтальный правой в ногу
Chassé frontal médian jambe arrière	Прямой фронтальный удар в средний уровень (в туловище) сзади стоящей (дальней) ногой (правой ногой)	Прямой фронтальный правой в туловище
Chassé frontal figure jambe arrière	Прямой фронтальный удар в верхний уровень (в голову) сзади стоящей (дальней) ногой (правой ногой)	Прямой фронтальный правой в голову

Таблица 6

Прямые латеральные удары ногами

Французский термин	Краткое описание технического приема	Предлагаемый термин
Chassé latéral	Прямой латеральный удар ногой, наносимый поверхностью подошвы, положение стопы относительно поверхности опоры горизонтально, а направление удара и вертикальной оси бедра бьющей ноги в заключительной фазе удара совпадают (по горизонтали) с фронтальной осью таза	Прямой латеральный удар ногой
Chassé latéral bas	Прямой латеральный удар ногой в нижний уровень (в ногу)	Прямой латеральный в ногу
Chassé latéral médian	Прямой латеральный удар ногой в средний уровень (в туловище)	Прямой латеральный в туловище
Chassé latéral figure	Прямой латеральный удар ногой в верхний уровень (в голову)	Прямой латеральный в голову
Chassé latéral jambe avant	Прямой латеральный удар впереди стоящей ногой (левой ногой)	Прямой латеральный левой
Chassé latéral jambe arrière	Прямой латеральный удар сзади стоящей (дальней) ногой (правой ногой)	Прямой латеральный правой
Chassé latéral bas jambe avant	Прямой латеральный удар в нижний уровень (в ногу) впереди стоящей ногой (левой ногой)	Прямой латеральный левой в ногу
Chassé latéral médian jambe avant	Прямой латеральный удар в средний уровень (в туловище) впереди стоящей ногой (левой ногой)	Прямой латеральный левой в туловище

Chassé latéral figure jambe avant	Прямой латеральный удар в верхний уровень (в голову) впереди стоящей ногой (левой ногой)	Прямой латеральный левой в голову
Chassé latéral bas jambe arrière	Прямой латеральный удар в нижний уровень (в ногу) сзади стоящей (дальней) ногой (правой ногой)	Прямой латеральный правой в ногу
Chassé latéral médian jambe arrière	Прямой латеральный удар в средний уровень (в туловище) сзади стоящей (дальней) ногой (правой ногой)	Прямой латеральный правой в туловище
Chassé latéral figure jambe arrière	Прямой латеральный удар в верхний уровень (в голову) сзади стоящей (дальней) ногой (правой ногой)	Прямой латеральный правой в голову

Таблица 7

Боковые удары ногами

Французский термин	Краткое описание технического приема	Предлагаемый термин
Fouetté	«Хлыстообразный» удар ногой сбоку, по круговой траектории, снаружи-внутри (по направлению к опорной ноге). Положение фронтальной оси таза в момент контакта с целью близко к вертикали	Фуэте
Fouetté bas	«Хлыстообразный» удар ногой сбоку в нижний уровень (в ногу)	Фуэте в ногу
Fouetté médian	«Хлыстообразный» удар ногой сбоку в средний уровень (в туловище)	Фуэте в туловище
Fouetté figure	«Хлыстообразный» удар ногой сбоку в верхний уровень (в голову)	Фуэте в голову

Fouetté jambe avant	«Хлыстообразный» удар ногой сбоку впереди стоящей ногой (левой ногой)	Фуэте левой
Fouetté jambe arrière	«Хлыстообразный» удар ногой сбоку сзади стоящей (дальней) ногой	Фуэте правой
Fouetté bas jambe avant	«Хлыстообразный» удар ногой сбоку в нижний уровень впереди стоящей ногой	Фуэте левой в ногу
Fouetté médian jambe avant	«Хлыстообразный» удар ногой сбоку в средний уровень впереди стоящей ногой	Фуэте левой в туловище
Fouetté figure jambe avant	«Хлыстообразный» удар ногой сбоку в верхний уровень (в голову) впереди стоящей ногой (левой ногой)	Фуэте левой в голову
Fouetté bas jambe arrière	«Хлыстообразный» удар ногой сбоку в нижний уровень (в ногу) сзади стоящей (дальней) ногой (правой ногой)	Фуэте правой в ногу
Fouetté médian jambe arrière	«Хлыстообразный» удар ногой сбоку в средний уровень (в туловище) сзади стоящей (дальней) ногой (правой ногой)	Фуэте правой в туловище
Fouetté figure jambe arrière	«Хлыстообразный» удар ногой сбоку в голову сзади стоящей (дальней) ногой	Фуэте правой в голову

Таблица 8

Обратные фронтальные удары ногами

Французский термин	Краткое описание технического приема	Предлагаемый термин
Revers	Обратный удар ногой сбоку, по траектории близкой к круговой, наносимый изнутри-наружу (по отношению к опорной ноге) поверхностью подошвы или наружным ребром стопы	Ревер

Revers frontal	Обратный фронтальный удар ногой сбоку изнутри-наружу, с вертикальным положением стопы в момент контакта с целью, наносится наружным ребром стопы. Положение фронтальной оси таза в типовом варианте удара в момент нанесения удара может оставаться неизменным	Ревер фронтальный
Revers frontal bas	Обратный фронтальный удар ногой в нижний уровень	Ревер фронтальный в ногу
Revers frontal médian	Обратный фронтальный удар ногой в средний уровень	Ревер фронтальный в туловище
Revers frontal figure	Обратный фронтальный удар ногой в голову	Ревер фронтальный в голову
Revers frontal jambe avant	Обратный фронтальный удар впереди стоящей ногой	Ревер фронтальный левой
Revers frontal jambe arrière	Обратный фронтальный удар сзади стоящей (дальней) ногой	Ревер фронтальный правой
Revers frontal bas jambe avant	Обратный фронтальный удар в нижний уровень впереди стоящей ногой	Ревер фронтальный левой в ногу
Revers frontal médian jambe avant	Обратный фронтальный удар в средний уровень впереди стоящей ногой	Ревер фронтальный левой в туловище
Revers frontal figure jambe avant	Обратный фронтальный удар в голову впереди стоящей ногой	Ревер фронтальный левой в голову
Revers frontal bas jambe arrière	Обратный фронтальный удар в нижний уровень дальней ногой	Ревер фронтальный правой в ногу

Revers frontal médian jambe arrière	Обратный фронтальный удар в средний уровень дальней ногой	Ревер фронтальный пра- вой в туловище
Revers frontal figure jambe arrière	Обратный фронтальный удар в голову дальней ногой	Ревер фронтальный пра- вой в голову
Revers tournant frontal	Обратный фронтальный удар ногой с поворотом тела наружу (по направлению от опорной ноги) на 180–360 градусов	Ревер фронтальный с поворотом

Таблица 9

Обратные латеральные удары ногами

Французский термин	Краткое описание техниче- ского приема	Предлагаемый термин
Revers latéral	Обратный латеральный удар ногой сбоку изнутри- наружу, наносимый повер- хностью подошвы, фрон- тальная ось таза в момент контакта с целью близка к вертикали.	Ревер латераль- ный
Revers latéral bas	Обратный латеральный удар ногой сбоку в ногу	Ревер латераль- ный в ногу
Revers latéral médian	Обратный латеральный удар ногой сбоку в средний уровень	Ревер латераль- ный в тулови- ще
Revers latéral figure	Обратный латеральный удар ногой сбоку в голову	Ревер латераль- ный в голову
Revers latéral jambe avant	Обратный латеральный удар ногой сбоку ближней ногой	Ревер латераль- ный левой
Revers latéral jambe arrière	Обратный латеральный удар ногой сбоку дальней ногой	Ревер латераль- ный правой

Revers latéral bas jambe avant	Обратный латеральный удар ногой сбоку ближней ногой в нижний уровень	Ревер латераль- ный левой в ногу
Revers latéral médian jambe avant	Обратный латеральный удар ногой сбоку ближней ногой в средний уровень	Ревер латераль- ный левой в туловище
Revers latéral figure jambe avant	Обратный латеральный удар ногой сбоку ближней ногой в голову	Ревер латераль- ный левой в голову
Revers latéral bas jambe arrière	Обратный латеральный удар ногой сбоку дальней ногой в нижний уровень	Ревер латераль- ный правой в ногу
Revers latéral médian jambe arrière	Обратный латеральный удар ногой сбоку дальней ногой в средний уровень	Ревер латераль- ный правой в туловище
Revers latéral figure jambe arrière	Обратный латеральный удар ногой сбоку дальней ногой в голову	Ревер латераль- ный правой в голову
Revers tournant latéral	Обратный латеральный удар ногой с поворотом тела наружу (по направлению от опорной ноги) на 180–360 градусов	Ревер латераль- ный с поворо- том

Таблица 10

Удары ногами снизу

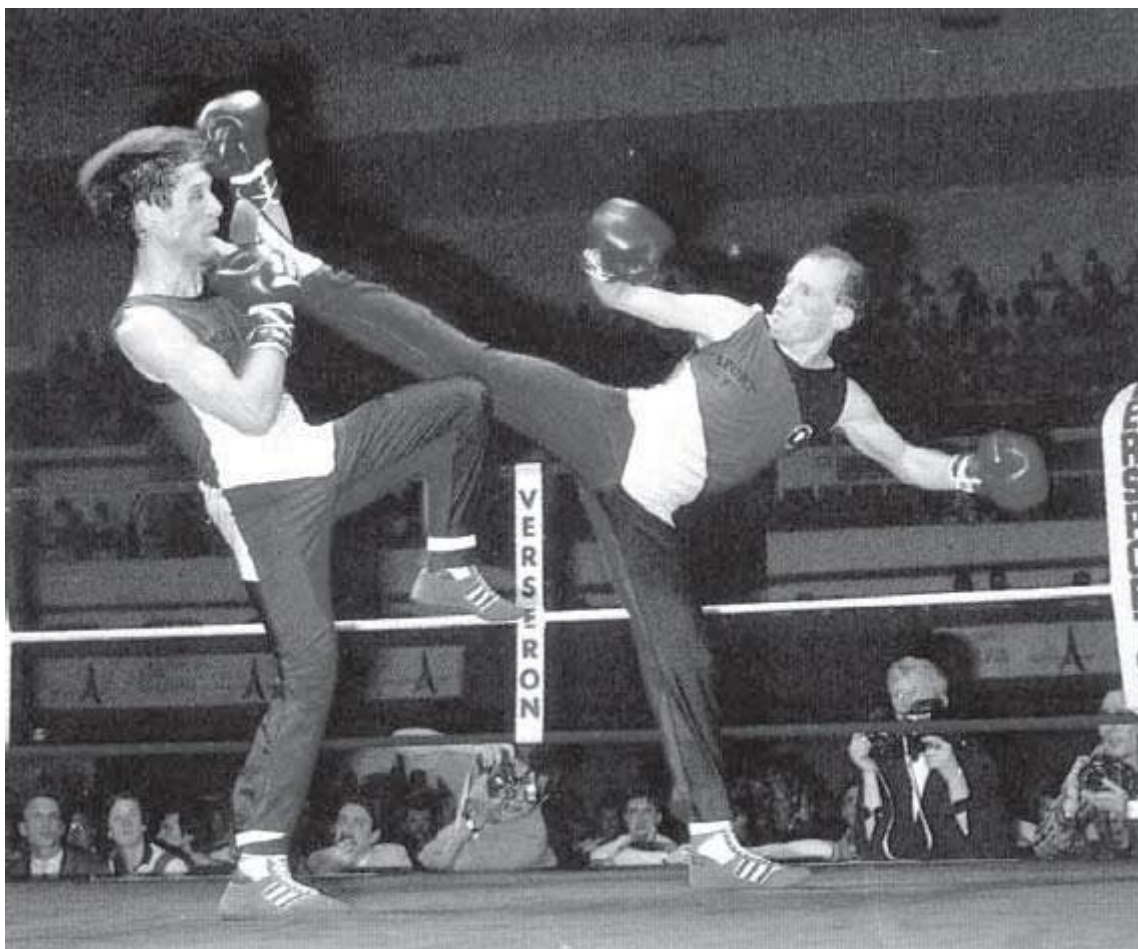
Французский термин	Краткое описание технического приема	Предлагаемый термин
Coup de pied bas de frappe	Нижний удар ногой (удар ногой снизу), наносится по дуговой траектории, вперед-вверх выпрямленной ногой, внутренней поверхностью стопы в голень. Положение фронтальной оси таза при типовой форме удара может оставаться неизменным	Нижний удар (удар ногой снизу)
Coup de pied bas de frappe jambe avant	Нижний удар передней ногой (левой ногой) в нижний уровень (в ногу)	Нижний удар левой
Coup de pied bas de frappe jambe arrière	Нижний удар дальней ногой (правой ногой) в нижний уровень (в ногу)	Нижний удар правой

Таблица 11
Защиты

Французский термин	Краткое описание технического приема	Предлагаемый термин
Esquive	Движение или перемещение, целью которого является избежать удара, убирая «мишень» с траектории удара	Группа защит, включающая следующие защиты: уход, смену позиции, подъем ноги, уклон, отклон, нырок
Esquive totale	Полный уход из зоны удара	уход
Esquive partielle	Частичный уход из зоны удара	Группа защит, включающая: уход, смену позиции, подъем ноги
Esquive sur place	уход из зоны удара на месте	Группа защит, включающая: уклон, нырок, отклон
Parade	Движение, выполняемое верхней частью тела (рукой или плечом), которое позволяет защититься от удара	Группа защит, включающая: подставку, блокировку, отбив
Parade bloquée	Блокирующее движение рукой, останавливающее движение ударной конечности противника	Блокировка (блок)
Parade chassée	Защитное движение рукой, отводящее или отбивающее ударную конечность противника	отбив
Parade en protection	Защитное движение рукой или плечом, закрывающее цель подставкой	Подставка

Для наименования элементов техники бокса сават, которые могут быть описаны с помощью устоявшейся спортивной терминологии, в настоящей работе используется соответствующая терминология (в основном из терминосистемы английского бокса).

Глава II. Техника бокса сават



Прямой латеральный удар выполняет чемпион Европы Жиль Ле Дюигу

2.1. Технические приемы и методы обучения

2.1.1. Основные положения боксера сават

Боевая стойка. Боевая стойка в боксе сават должна создавать оптимальное исходное положение, как для наступательных, так и для оборонительных действий. Типовую боевую стойку, с которой начинают обучение техническим действиям в боксе сават, характеризует: выпрямленное положение туловища, чуть завернутые внутрь плечи, слегка опущенная голова, кулаки, поднятые на высоту подбородка, локти, свободно касающиеся передней части грудной клетки.

Позиция ног боксера сават в типовой боевой стойке следующая: левая нога выдвинута вперед, тело развернуто левым плечом вперед вполоборота к противнику, ступни ног опираются о поверхность ринга всей подошвой или только носками, носки ног чуть завернуты внутрь, а стопы расположены примерно на ширине плеч.

Распределение веса тела на ногах должно быть оптимальным и позволить спортсмену свободно действовать левой, впереди стоящей ногой, которая в боксе сават чаще всего используется для нанесения ударов и сама, в свою очередь, является самой частой мишенью для атак противника.

Постановка правой ноги на ринг должна быть удобной как для часто используемой защиты уходом (от атак ногами в нижний уровень), так и для нанесения ударов ногами на скачке, что также часто используется в боксе сават.

Боксер-левша выдвигает вперед правую ногу и разворачивает все тело правым плечом вперед.

Использование длинных ударов правой ногой, ударов ногами с разворотом тела на 180 или 360 градусов и ударов ногами со значительным смещением во фронтальной плоскости, приводит к тому, что спортсмен в ходе боя неоднократно принимает положение правосторонней, левосторонней и фронтальной боевой стойки.

Индивидуализация боевой стойки боксера сават может проявляться в различном расположении стоп в боевой позиции, так как разная манера ведения боя и индивидуальная манера выполнения технических действий требует для себя соответствующих боевых положений.

При ударе ногой с поворотом тела на 180 или 360 градусов, голова, плечи и руки спортсмена включаются в общее движение поворота с небольшой задержкой, и взгляд фиксирует противника до последнего момента (насколько гибкость спортсмена позволяет ему сохранять положение рук и плечевого пояса неизменным). Во время движения возврата и постановки ударной ноги на место (в положение боевой стойки), защитная позиция рук обеспечивает защиту головы и туловища боксера сават от ответной контратаки противника.

Постановка кистей рук и предплечий в боевой стойке должна обеспечивать надежную защиту туловища и головы от ударов во время передвижений по рингу во всех эпизодах боя. Кисти рук находятся примерно на высоте подбородка, с тем, чтобы своевременно обеспечивать кистями и предплечьями защиту головы от ударов руками и ногами. Плечи расслаблены, а локти находятся в чуть сведенном внутрь положении перед грудной клеткой. Локти обеспечивают защиту туловища, участвуя в выполнении защит от ударов руками и ногами подставками и отбивами.

При частой смене боевой стойки в ходе боя (что характерно для ведения поединка в боксе сават), нанося удары ногами с поворотом тела на 180 или 360 градусов, боксер сават должен постоянно следить, чтобы его локти находились в оптимальном для защитных действий положении.

Типовая стойка боксера сават в бою на дальней дистанции высокая, туловище выпрямлено, левая рука может быть вынесена вперед по направлению к противнику, тело сильно развернуто левым плечом вперед, левая нога находится впереди правой. Расстояние между стопами ног в стойке боя на дальней дистанции немного превышает ширину плеч. Такое положение тела позволяет боксеру сават, в случае необходимости, вести поединок, используя удары и защиты только ногами, пресекая попытки противника сократить дистанцию и наносить удары руками.

Пространство боевого взаимодействия на дальней дистанции имеет большую протяженность в длину, чем во фронтальной плоскости. Это обстоятельство ограничивает возможности боксеров сават наносить удары ногами с большим смещением во фронтальной плоскости и практически исключает возможность нанесения ударов руками с фронтальным смещением.

Типовая стойка боксера сават в бою на средней дистанции обычно является полуфронтальной, правая нога расположена ближе к левой ноге по глубине и более выдвинута вперед, чем в позиции боевой стойки на дальней дистанции. Такая позиция ног позволяет боксеру сават наносить удары ногами с шагом в любую сторону, не выходя из положения боя на средней дистанции.

Туловище боксера сават чуть согнуто, плечи слегка завернуты внутрь, положение рук более высокое, чем в стойке на дальней дистанции, и они постоянно страхуют голову от неожиданных ударов.

На дистанции ближнего боя, боксер сават ниже наклоняет голову и принимает более сгруппированную стойку, чем в позиции на средней дистанции, его правое плечо больше выдвинуто вперед и он ведет бой с фронтальным положением туловища.

Он больше сгибает туловище, чем в положении боевой стойки на средней дистанции и чуть подседает вниз немного сгибая ноги в коленных суставах. Положение стоп почти фронтально, что позволяет боксерам сават наносить с одинаковой легкостью удары как левой, так и правой ногой в любой момент боя на ближней дистанции.

Малое расстояние между спортсменами на дистанции ближнего боя не позволяет им использовать весь арсенал ударов ногами бокса сават, а также наносить удары ногами достаточно эффективные, чтобы закончить бой досрочно. Удары ногами на этой дистанции чаще выполняют связующую роль в ходе ведения боя: с их помощью боксеры сават стараются нарушить равновесие противника, отвлечь его внимание и нанести решающий удар рукой.

Так как на дистанции ближнего боя из всех ударов ногами используемых в боксе сават может наноситься (из-за малого расстояния) только нижний удар ногой, эту дистанцию часто предпочитают спортсмены, недостаточно технически подготовленные для ведения поединков в стиле бокса сават.

Ограниченный арсенал ударов ногами на ближней дистанции (возможно нанесение только одного удара ногой – нижнего удара ногой в нижний уровень), упрощает для спортсмена с недостаточной технической подготовкой выполнение защитных действий от ударов ногами на этой дистанции.

Передвижения по рингу. Наиболее частый вид передвижений по рингу в боксе сават – приставные шаги, при комбинировании ударов руками и ногами также используются удары на обычном шаге под разноименную ногу, а при нанесении ударов ногами с дальней дистанции основными видами передвижений являются приставные шаги или скачок.

В начале обучения технике ударов ногами, для передвижения с ударами ногами используется сравнительно медленное передвижение скрестным шагом (*marché-croisé*), такой вид передвижения дает возможность начинающему боксеру сават легче научиться сохранять устойчивость тела. По мере дальнейшего изучения техники передвижение скрестным шагом часто заменяется более быстрым видом передвижения – скачковым.

Умение свободно и быстро передвигаться во время боя в любом направлении является одним из самых важных умений в боксе сават. Удары в ногу – одно из главных видов оружия бокса сават. Эффективно защищать ноги боксера сават от атак в нижний уровень позволяет «легкая» постановка ног на ринг, умение в любом эпизоде боя быстро нанести удар ногой, убрать ногу из-под удара противника и в темп нанести ей же ответную контратаку.

Постоянная и плотная постановка ног на ринг боксером сават, «укоренение» (по терминологии принятой в некоторых восточных единоборствах), лишает спортсмена необходимой подвижности, сковывает его действия и ограничивает возможности в использовании полного объема технического арсенала бокса сават.

В свою очередь, легкое и быстрое передвижение по рингу позволяет боксеру сават постоянно сохранять боевую дистанцию, успешнее выполнять быстрые защиты ног от ударов уходами и оттяжками, эффективно маскировать подготовку собственных атак и своевременно и внезапно их проводить.

Чтобы наносить сильные и длинные удары ногами в туловище или в ногу, боксер сават выполняет подседание на опорной ноге в момент акцента удара с понижением О. Ц. Т. тела и жесткой фиксацией мышц в момент контакта с целью.

Умение боксера сават быстро и своевременно переходить от легкого и быстрого передвижения по рингу к жесткому напряжению мышц тела в момент нанесения акцентированного удара ногой и опять быстро переходить к продолжению передвижения по рингу, определяется его техническим уровнем и умением контролировать степень напряжения и расслабления мышц.

Высокий темп боя с частым использованием скачковых ударов ногами предъявляет повышенные требования к выносливости боксера сават: потеря подвижности на ринге в заключительных раундах боя приведет к проигрышу боя, так как боксер сават не сможет защитить свои ноги от ударов противника.

«Необходимым условием ведения боя является изменение боевой стойки в зависимости от перемещений соперника» (Дегтярев И. П., 1979. – С. 25). Корректировка положения тела, в зависимости от действий противника, может осуществляться как перемещением с использованием шагов по относительно простым и прямолинейным траекториям, так и

скачковым передвижением с поворотом тела.

Боевые дистанции. В боксе сават существуют три основные боевые дистанции: дальняя, средняя и ближняя. Разница в анатомической длине рук и ног вынуждает боксеров сават вносить уточнения при необходимости точного определения боевой дистанции.

Дальняя дистанция. На дальней дистанции боксер сават, находящийся в положении боевой стойки, может нанести удар ногой или выпрямленной рукой, сделав скачок или шаг вперед. Дальняя дистанция позволяет наносить удары почти полностью выпрямленной в заключительной ударной фазе ногой. Большая по сравнению с рукой масса ноги, сильные мышцы ноги, тяжелые боксерки сават на ногах, – все это делает удары ногами с дальней дистанции грозным оружием.

Близкое расположение вертикальной оси бедра в момент заключительной фазы удара к О. Ц. Т. тела и более короткое, по сравнению с ударами руками, расстояние от опоры по вертикали, придают ударам ногами большую жесткость и позволяют наносить на дальней дистанции достаточные по эффективности удары любой ногой.

Для успешного ведения боя на дальней дистанции, боксеру сават необходимо хорошо владеть техникой передвижений, уметь одинаково хорошо двигаться по рингу в любом направлении, владеть обостренным чувством дистанции. «Расчет дистанции в быстром темпе боя – один из самых трудных навыков, приобретаемых только постоянной практикой в тренировочных боях» (Градополов К. В., 1965 – С. 31).

Средняя дистанция. Позиция тела боксера сават в боевой стойке на средней дистанции более низкая и собранная, чем в стойке боя на дальней дистанции. Спортсмены расположены друг от друга на расстоянии удара ногой или выпрямленной рукой (при нанесении удара с наклоном туловища вперед), без необходимости выполнения шага вперед для выхода на дистанцию удара, они постоянно находятся в зоне возможной атаки, в сфере досягаемости любого удара рукой или ногой, входящего в арсенал бокса сават.

Близкое расстояние от противника, находящегося на средней боевой дистанции, не дает спортсмену возможности полноценного визуального контроля его действий, поэтому на средней дистанции возрастает значение навыка спортсмена определять структуру ударных действий на ранних стадиях развития удара, в ходе подготовительных действий. Такое умение приходит к спортсмену в результате большого объема специальной работы и закрепляется в ходе ведения условных и вольных боев.

Передвижения вперед во время ведения боя на средней дистанции для изменения ударного расстояния не используются, при нанесении ударов руками и ногами спортсмены используют наклоны туловища вперед (при нанесении удара рукой) или отклонения туловища назад (при нанесении некоторых ударов ногой).

Движения туловищем (наклоны вперед и отклонения назад) позволяют боксеру сават легче изменять ударное расстояние и связывать в комбинации удары руками и ногами более быстро, чем при использовании передвижения. В тоже время, шаговые движения при нанесении ударов облегчают противнику применение подсечек, которые часто производятся в темп по вышагивающей ноге и могут привести к нарушению равновесия или даже к падению спортсмена.

При определении средней дистанции в боксе сават необходимо учитывать, что на этой дистанции расстояние, на котором возможно нанесение ударов выпрямленной ногой без шага, оказывается недостаточным, для того, чтобы нанести удар выпрямленной рукой без шага или наклона туловища;

Ближняя дистанция. На ближней дистанции могут наноситься удары только согнутой в локте рукой (прямые, снизу и сбоку) или нижний удар ногой. Остальные удары ногами из арсенала бокса сават на ближней дистанции не наносятся, так как они будут, в силу своей специфики, иметь запрещенную правилами форму (по правилам бокса сават удары ногой наносятся только зоной, защищенной обувью, удары голенью или коленом – запрещены).

Нижний удар ногой наносится практически выпрямленной в коленном суставе ногой, поэтому он может наноситься с минимального расстояния до цели и без замаха. Близкое

расстояние между боксерами сават на дистанции ближнего боя не позволяет нанести нижний удар ногой достаточной силы, чтобы решить одним таким ударом исход боя в свою пользу.

Обучение боевой стойке и передвижениям

Для обучения боевой стойке и передвижениям рекомендуются следующие упражнения:

1. – совместное передвижение по рингу с партнером в положении боевой стойки (необходимо сохранять постоянную дистанцию и правильное направление относительно партнера). Данное упражнение позволяет приучать боксера сават к постоянному сохранению защитного положения боевой стойки при передвижении;

2. – партнер берет боксера за стопу и начинает произвольно в разных направлениях перемещаться по рингу, вынуждая боксера следовать за ним, выполняя подскоки на одной ноге в положении боевой стойки. Данное упражнение позволяет вырабатывать навык постоянного сохранения защиты, расслабления мышц плечевого пояса и развивает устойчивость. На более раннем этапе обучения передвижение производится относительно медленно, по прямой линии и не продолжительное время, но в дальнейшем оно производится с частой сменой направления, с увеличением скорости и более длительно.

3. – на этапе закрепления и совершенствования двигательного навыка передвижения, используется помощь партнеров, которые непрерывно атакуют боксера одиночными ударами или двухударными комбинациями. Задача защищающемуся боксеру – использовать только бесконтактные защиты.

Упражнение может иметь три уровня сложности: атакующие удары наносятся только руками; атакующие удары наносятся только ногами; атаковать можно любыми ударами. Более жесткий вариант упражнения – боксера одновременно атакуют два партнера.

При организации данного упражнения рекомендуется, чтобы атакующий боксер был из младшей возрастной группы или более низкой весовой категории, это поможет снизить психическое напряжение тренируемого спортсмена и избежать негативных эмоций.

4. – находясь в положении боевой стойки на средней дистанции, наносить легко и непрерывно удары фуэте в разный уровень по очереди. Это упражнение приучает боксеров сават сохранять положение боевой стойки при выполнении ударов ногами и одновременно овладевать изоляцией мышц плечевого пояса (частой ошибкой спортсменов является чрезмерный подъем рук или разведение их в стороны при выполнении ударных технических действий).

Следующий более сложный уровень данного упражнения – наносить легкие удары, стараясь непрерывно перемещаться, сохраняя боевую дистанцию.

2.1.2. Удары руками

Техника ударов руками в боксе сават включает в себя три основных вида ударов: прямые удары руками, боковые удары руками и удары руками снизу. Каждый из этих ударов может наноситься как левой, так и правой рукой, в голову и в туловище соответственно.

Боковые удары руками в терминологии бокса сават, в свою очередь, имеют две формы: swing – «свинг» – размашистый удар рукой сбоку наносимый почти выпрямленной в локтевом суставе рукой, и crochet – «крюк» – удар рукой сбоку наносимый согнутой в локтевом суставе рукой.

С целью соответствия терминологии описания техники ударов руками в боксе сават современной терминологии описания техники ударов руками английского бокса принятой в России, в данной работе эти две формы удара рукой сбоку объединены в один вид удара под названием – боковой удар рукой.

Удары руками в боксе сават наносятся по правилам английского бокса, поэтому здесь представляется необходимым указать только специфику их нанесения в некоторых частных

случаях, характерных именно для бокса сават.

В боксе сават у ряда спортсменов имеется тенденция наносить как одиночные удары, так и серии ударов руками на месте, без передвижения и без переноса веса тела с ноги на ногу. Это не дает возможности спортсмену наносить достаточно сильные удары руками, но позволяет лучше контролировать равновесие, так как наиболее частая реакция защищающегося боксера сават на атаку руками с продвижением – нанесение подсекающего удара по ноге противника «в темп», т. е., в момент шага ногой и переноса на нее большего веса тела.

Так как в боксе сават основная ставка сделана на нанесение ударов ногами, удары руками часто выполняют отвлекающую функцию и подготавливают акцентированный удар ногой.

Еще одна особенность в технике ударов руками у боксеров сават – частое нанесение удара рукой с сильно выраженным наклоном туловища вперед. Ноги длиннее рук, и, комбинируя удары руками и ногами, боксер сават должен постоянно компенсировать разницу в длине конечностей рук и ног передвижением, наклоном туловища вперед или отклонением его назад.

На фоне утомления в заключительных раундах боя, компенсационные движения туловищем вперед или назад (для изменения длины ударов руками или ногами) иногда более предпочтительны, чем передвижения.

2.1.3. Удары ногами

Удары ногами являются основным оружием боксера сават. Нанесение ударов ногами, обутыми в боксерки сават позволяет без замаха наносить достаточно сильные и жесткие удары ногой. Высокая и плотная шнуровка боксерок сават предохраняет голеностопный сустав спортсменов от растяжения суставных связок и придает удару ногой дополнительную жесткость. Ударная поверхность подъема стопы обуви для бокса сават имеет дополнительную защиту в виде смягчающей прокладки, которая предохраняет подъем стопы от ушибов.

Техника ударов ногами в боксе сават включает четыре основных вида ударов, которые разделяются по направлению движения на следующие: прямые удары ногами, боковые удары ногами, обратные боковые удары ногами и удары ногами снизу. Удары ногами по направлению «сверху вниз» запрещены правилами бокса сават.

В Техническом регламенте Французской федерации бокса сават удары ногами разделяются по трем принципам направления движения: удар прямой, движение «поршня»; удар фуэте, движение «кнута» или «цепы»; удар «balance», движение «пращи».

Данные три группы ударов, в свою очередь, разделены на следующие категории ударов:

- 1) прямые удары ногами (chasses) наносимые по прямой траектории
- 2) удары ногами фуэте (fouettés)
- 3) удары ногами revers balance (маховая форма удара ревер)
- 4) удары ногами revers fouettés (ревер – фуэте).
- 5) удары ногами revers groupe являются формой удара ногой по траектории совмещающей два принципа движения – прямое и круговое.
- 6) удары ногами bas (в нашей работе – «удары ногами снизу» или «нижние удары ногами»), используют движение типа «пращи» (вперед-вверх).

В нашей работе три категории ударов группы «ревер»: revers fouettés, revers balance и revers groupe объединены в целях более удобного практического использования в одну группу ударов ногами – «ревер». Основанием для такого объединения послужили следующие доводы:

- 1) название удара revers groupe практически не употребляется, как правило, используется сокращенная форма названия: revers (ревер);
- 2) удары ногами revers balance наносятся с большой амплитудой, они очень заметны и

могут привести к потере устойчивости боксером сават при неточности движения. Это ограничивает их использование в бою: они применяются редко и, как правило, недостаточно технически подготовленными боксерами;

3) удары ногами *revers fouettés* и *revers groupe* являются близкими по структуре;

4) удары трех данных групп по своей сути являются одной формой «обратного удара ногой сбоку» и различаются только амплитудой движения.

Прямые, боковые и обратные боковые удары ногами можно наносить в голову, в туловище и в ногу. Удары ногами снизу могут наноситься ниже уровня колена.

В свою очередь, прямые удары ногами имеют две основные формы – фронтальную и латеральную, которые характеризуются главным образом различным положением колена и стопы бьющей ноги в заключительной фазе удара, а также положением тела спортсмена наносящего удар относительно противника в заключительной фазе удара (в фас или профиль).

На основе указанных признаков выделяются следующие прямые удары ногами: прямой фронтальный удар; прямой латеральный удар.

Удары ногами сбоку имеют две формы, различающиеся по направлению движения ноги наносящей удар (снаружи-внутрь или изнутри-наружу в зависимости от направления: в сторону опорной ноги или от нее): фуэте и ревер. Положение тела в момент нанесения удара должно быть расположено в профиль. В свою очередь, обратный удар ногой – ревер (изнутри-наружу), имеет две формы по положению колена и стопы бьющей ноги относительно вертикальной плоскости в заключительной фазе нанесения удара: фронтальный ревер и латеральный ревер.

Фуэте имеет одну форму по траектории движения ноги при нанесении удара: снаружи-внутрь (по направлению к опорной ноге).

На основе указанных признаков выделяются следующие основные удары ногой сбоку: – фуэте, «хлыстообразный» боковой удар ногой (снаружи-внутрь), и ревер, обратный боковой удар ногой (изнутри-наружу). Боковые удары ногами могут наноситься во фронтальной или латеральной форме, ударной поверхностью может быть пятка, подошва, ребро или подъем стопы, носок ботинка.

Прямые удары ногами

Наряду с ударами ногами сбоку – прямые удары ногами являются наиболее часто используемыми ударами ногами в боксе сават. Значение прямых ударов ногами в защите возрастает, когда противник агрессивен, пытается вести бой в чрезмерно высоком темпе или стремится к сокращению боевой дистанции.

Особенностью нанесения прямых ударов ногами является их большая сила и жесткость, когда они наносятся выпрямленной в заключительной фазе удара ногой. С другой стороны, они имеют такой недостаток, как сравнительно короткий, заключительный отрезок траектории движения ноги наносящей удар, для нанесения достаточно сильного и эффективного удара.

Обучение технике ударов ногами в боксе сават начинают, как правило, с прямых фронтальных ударов как наиболее простых с технической точки зрения и предъявляющих минимальные требования к гибкости начинающего спортсмена, а также к его способности сохранять устойчивое равновесие.

Фронтальная форма прямого удара используется как на дальней, так и на средней дистанции для атаки и контратаки, во встречной и ответной формах. На ближней дистанции прямые фронтальные удары не применяются из-за малого расстояния между спортсменами.

Прямой фронтальный левой в ногу наносится из положения боевой стойки, но, ввиду технической легкости его нанесения, может быть нанесен из многих боевых положений. При нанесении удара необходимо сделать предварительный замах – подъем колена и бедра вверх перед грудной клеткой, после этого выполняется ударное движение

вперед-вниз с выпрямлением ударной ноги и движением стопы в цель, которой является поверхность бедра противника, от средней его части до уровня колена.

Ударной поверхностью при ударе может являться вся подошва, передняя поверхность стопы или область пятки. Нанесение удара передней поверхностью стопы позволяет увеличить протяженность удара, но такой удар не имеет достаточной силы, площадь ударной поверхности относительно мала и в бою такая форма нанесения удара применяется редко.

В момент контакта с целью, стопа, колено и бедро ударной ноги находятся в одной вертикальной плоскости. Для увеличения ударной массы и усиления удара, в заключительной фазе удара выполняется подсед на опорной ноге, который позволяет использовать в ударе большую массу тела и увеличивает протяженность удара.

Прямой фронтальный удар левой в ногу часто применяется в бою на дальней дистанции и сравнительно реже – на средней дистанции. На ближней дистанции этот удар не может быть нанесен из-за малого расстояния между спортсменами.

Прямой фронтальный правой в ногу по форме движения похож на прямой фронтальный левой в ногу, но его начинают из более удаленного от противника положения. Прямой фронтальный правой в ногу часто применяется на дальней и средней дистанции, в атакующей и контратакующей форме, при использовании в различных комбинациях ударов. На дистанции ближнего боя он не используется из-за малого расстояния между спортсменами.

Перенос веса тела на впереди стоящую ногу, ее выпрямление и поворот влево на передней поверхности стопы – более заметны для противника, чем подготовительный замах при нанесении аналогичного удара левой ногой. Эти действия делают данный удар более заметным и дают противнику дополнительное время для организации контратакующих действий.

Прямой фронтальный левой в туловище наносится пяткой стопы или всей подошвой при установке на жесткость и силу, или передней частью стопы, при установке удара на точность и дальность.

Прямой фронтальный левой в туловище не может быть нанесен на ближней дистанции, из-за слишком близкого расстояния от противника.

Прямой фронтальный правой в туловище наносится со сменой боевой стойки и выводом правого плеча и О. Ц. Т. тела вперед относительно площади опоры, что необходимо для придания удару достаточной силы. Если не выполнить эти условия, удар не будет иметь достаточной силы и жесткости.

Прямой фронтальный правой в туловище начинается с толчка правой ногой от опоры и движением замаха для удара. Выведение правого колена вперед и вверх перед телом должно обеспечить подъем правой стопы на высоту превышающую уровень цели или равную ей (нанесение данного удара по восходящей траектории запрещено правилами бокса сават).

Прямой фронтальный левой в голову наносится из положения боевой стойки с дальней дистанции. Он достаточно заметен, может быть легко отбит или заблокирован, от него легко защититься отклонением туловища назад, поэтому обычно он используется, когда противник утомлен, находится в затруднительном положении или технически недостаточно подготовлен.

Прямой фронтальный правой в голову повторяет технику прямого фронтального левой в голову по траектории заключительного движения в цель, но наносится с начальным толчком правой ногой от опоры, со сменой боевой стойки и выведением для замаха правого колена вперед и вверх в положение перед правой стороной грудной клетки.

Прямой латеральный левой в ногу наносится из положения боевой стойки, положение рук и туловища при его нанесении остаются неизменными. Ударной поверхностью служит подошва левой стопы развернутая во фронт относительно цели – нижней трети бедра противника.

Для выполнения движения замаха для удара, стопа левой, впереди стоящей ноги поднимается на высоту чуть выше цели, и удар наносится с выпрямлением ноги сверху вниз

и вперед, с понижением О. Ц. Т. тела и выноса его вперед и вниз по направлению к цели.

Вынос О. Ц. Т. тела вперед по направлению к цели и опускание его вниз в момент контакта с целью, позволяет увеличить протяженность прямого латерального удара левой ногой в ногу и его силу, вложить практически всю массу тела в ударное движение.

Прямой латеральный правой в ногу наносится из положения боевой стойки, он имеет структурное сходство с прямым латеральным левой в ногу.

Толчком дальней правой ноги от опоры, начинается начальная фаза нанесения прямого латерального правой в ногу. Толчковый импульс придает телу спортсмена «разгонное» движение вперед и вверх, выводя О. Ц. Т. тела в положение над площадью опоры (т. е. – в положение над опорной левой стопой). Одновременно с движением «разгона», спортсмен выполняет поворот тела на опорной левой стопе вперед по ходу движения поворота на 20–45 градусов и выводит правую ногу в положение замаха для удара.

Следующая фаза нанесения прямого латерального правой в ногу почти зеркально повторяет аналогичную фазу нанесения прямого латерального левой в ногу.

Прямой латеральный левой в туловище наносится из положения боевой стойки, но может наноситься почти из любого боевого положения на дальней и средней дистанции. При нанесении прямого латерального левой в туловище во встречной форме, левая стопа из исходного положения на опоре, по восходящей дуге вперед и вверх идет по направлению к цели, положение тела и защитная позиция рук при этом могут оставаться практически неизменными до последней, завершающей фазы нанесения удара.

В момент контакта с целью, спортсменом почти одновременно производятся два действия: он завершает выполнение поворота на передней части опорной стопы, и одновременно напрягает мышцы ног, как наносящей удар левой ноги, так и опорной правой.

Точно скоординированная по времени синхронизация мышечных усилий, позволяет создать из звеньев тела участвующих в нанесении удара, жесткую кинематическую цепь и максимально передать ударный импульс в цель.

Прямой латеральный правой в туловище может быть нанесен как из положения боевой стойки, так и из других боевых положений на дальней дистанции. На средней дистанции в своей типовой форме он практически не применяется из-за малого расстояния между боксерами сават. При нанесении прямого латерального правой в туловище, он выполняется в два темпа, которые разделяют две фазы движения: замах правой ногой для удара и собственно удар ногой.

Первая фаза удара – замах – начинается с толчка от опоры дальней правой ногой. Из положения типовой боевой стойки с распределением веса тела на двух ногах, спортсмен начинает движение тела вперед и переносит весь вес тела на левую, впереди стоящую ногу. Колено правой ноги поднимается вверх одним непрерывным движением и к моменту окончания движения замаха для удара, находится перед грудной клеткой спортсмена примерно на высоте солнечного сплетения, нога согнута в коленном суставе.

Вторая фаза нанесения прямого латерального удара правой ногой в туловище начинается с движения тела по направлению удара:

- с толчком левой стопой от опоры спортсмен поднимает О. Ц. Т. тела выше, что позволяет начать выполнять большой по амплитуде поворот (по ходу движения) на левой опорной стопе;

- правая нога разгибается в коленном суставе и стопа правой ноги по кратчайшей траектории идет в цель;

Общее движение возврата боксера сават в левостороннюю боевую стойку, после нанесения прямого латерального правой в туловище, совершается одним непрерывным движением.

Прямой латеральный левой в голову наносится из положения боевой стойки, но может наноситься почти из любого боевого положения на дальней и средней дистанциях. При нанесении прямого латерального левой в голову во встречной форме, левая стопа из исходного положения на опоре, по восходящей дуге вперед и вверх идет по направлению к

цели, положение тела и защитная позиция рук при этом могут оставаться практически неизменными до последней, завершающей фазы нанесения удара.

Движение замаха ногой происходит одновременно с движением поворота на передней части правой опорной стопы вправо: толкнувшись от опоры правой ногой и одновременно делая небольшое по амплитуде маховое движение подъема плечевого пояса вверх, спортсмен выносит вперед-вверх перед левой стороной грудной клетки колено левой ноги и делает поворот на правой стопе.

В следующей фазе ударного движения, идет разгибание ноги в коленном суставе и энергичный посыл выпрямленной левой ноги по направлению в цель завершающими движениями: поворотом фронтальной оси таза до совпадения с вертикальными осями бедра и голени и подачей таза вперед и вверх в направлении к цели.

Для завершения нанесения прямого латерального левой в голову и возвращения в положение боевой стойки, боксеру сават достаточно опустить левую ногу на ринг.

Прямой латеральный правой в голову может быть нанесен как из положения боевой стойки, так и из других боевых положений на дальней дистанции. Он похож на прямой латеральный удар правой в туловище, но предъявляет более высокие требования к гибкости и устойчивости боксера сават.

Обучение прямым ударам ногами

При обучении прямым ударам ногами применяется комплексный метод, который включает в себя как целостный метод (выполнение двигательного действия полностью), так и расчлененный (с разделением двигательного действия на более простые по структуре движения и с дальнейшим их объединением по мере усвоения в целостное действие).

Изучение прямых ударов ногами начинают с обучения ударам в туловище, как более простых. Эти удары в своей заключительной фазе имеют горизонтальную траекторию. Это диктует необходимость начинать обучение прямым ударам ногами в средний уровень (в туловище) с акцентированием внимания спортсмена на важности выполнения заключительной фазы удара параллельно поверхности ринга. С этой целью применяется нанесение ударов ногой в воздух из положения замаха для удара над ограничивающими поверхностями: над столом, над спортивными снарядами, над канатом ринга и т. д.

Выполнение ударов производится из положения замаха и с низкой скоростью, что позволяет легче определить ошибки спортсмена в распределении О. Ц. Т. тела над площадью опоры и в случае появления признаков чрезмерного мышечного напряжения.

Для контроля и самоконтроля выполнения техники удара используется зеркало, спортсмен выполняет удар, а тренер корректирует движения с комментариями и параллельным показом правильного исполнения. Для большей наглядности боксер наносит удар в двух положениях, стоя лицом к зеркалу или боком к нему.

Далее рекомендуется выполнять элементы технического действия и само действие в целом по цели, но в облегченных условиях: нанесение ударов по какой-либо мишени, имеющей малую массу (легкая груша, гимнастический канат, по лапе с малой степенью сопротивления и т. д.).

Подобные упражнения имеют комплексное воздействие и позволяют одновременно работать над развитием устойчивости, развивать чувство дистанции, контролировать степень мышечного напряжения и отрабатывать защитные положения.

Параллельно с указанными упражнениями применяется нанесение ударов в тяжелый мешок и выполнение ударов с движением в одношереножном строю, когда спортсмены продвигаются вперед с ударами.

Данное упражнение выполняется в двух вариантах, как нанесение целостного двигательного действия (удара), так и с выполнением удара на три счета: 1) переход из исходного положения в положение замаха для удара; 2) нанесение удара и возврат ноги в положение для замаха; 3) постановка ноги на опору для принятия исходного положения.

Учитывая склонность спортсменов «смазывать» чистоту выполнения сложных двигательных действий и «проскакивать» плохо удающиеся элементы техники на повышенной скорости, рекомендуется периодически использовать выполнение ударов в одношереножном строю с фиксацией положения тела в промежуточных положениях на 1–5 секунд.

Сложным на начальном этапе обучение прямым ударам ногами, но полезным является выполнение ударов в одношереножном строю в отступлении: 1) спортсмен поднимает впереди стоящую ногу в положение замаха для удара; 2) наносит ею удар и возвращается опять в положение замаха; 3) ставит ногу назад в исходное положение для следующего движения.

На следующем этапе разучивания применяется отработка прямых ударов ногами с партнером. Сначала удары выполняются на чрезмерном удалении боксеров друг от друга и относительно медленно, но постепенно по команде тренера дистанция сокращается до реальной, а скорость нанесения ударов увеличивается до оптимальной.

Сначала боксеры по очереди наносят удары в средний уровень и используют защиту уходом, но далее используются более сложные защиты: подставкой, отбивом и т. д., а спортсменам рекомендуется чередовать разные защиты и использовать предварительные финтовые удары руками.

Для нанесения удара в ногу положение тела при замахе более высокое, боксер находится на выпрямленной ноге с высоко поднятым коленом. Такое положение тела позволяет при выполнении последующего ударного движения сверху-вниз полнее использовать массу для нанесения более эффективного удара, выполняя полуприседание на опорной ноге.

Для нанесения удара в голову положение тела при замахе для удара немного ниже, чем при ударе в туловище, боксер в данном положении находится на согнутой ноге, и в момент нанесения удара выпрямляет опорную ногу, увеличивая силу и протяженность удара.

Нанесение прямых ударов в ногу и в голову может изучаться параллельно (при хорошем уровне развития гибкости), они как бы симметрично дополняют друг друга и позволяют более контрастно и четко обозначить их особенности.

Несколько сложным является использование спортивных снарядов при отработке этих ударов, так как обычно используемые снаряды для этой цели мало подходят, а подходящие для этой цели снаряды с наклонной поверхностью в боксерском зале встречаются редко. В крайнем случае, для отработки ударов в голову можно использовать боксерскую грушу и лапы, а для отработки ударов в ногу можно использовать свернутый мат или мягкий боксерский мешок (положив их на пол) и лапы.

Для развития способности управлять мышечными напряжениями и ускоренного формирования «мышечного чувства» рекомендуется использовать комплексы специально подобранных упражнений на снарядах, применять снаряды с направленным воздействием на формирование данной способности (снаряды использующие «трамплинный» эффект воздействия с разной степенью сопротивления).

Для развития способности сохранять равновесие при нанесении прямых ударов ногами, рекомендуется выполнять прямые удары на месте по трем направлениям (вперед, назад и в сторону) по очереди, а также использовать выполнение ударов на месте и в движении в условиях сенсорной депривации (с закрытыми глазами).

Предварительный двигательный опыт, двигательные способности, субъективные трудности и уровень мотивации у спортсменов различны, а нанесение ударов ногами является сложным двигательным действием, это определяет разную индивидуальную скорость прогресса в освоении данной техники в целом и отдельных ее элементов в частности. Оптимальным представляется работать над несколькими фазами и элементами техники данных ударов одновременно, циклически переходя от одного к другому.

Скорость перехода, его последовательность и выбор элементов техники по степени их важности для каждого спортсмена определяется индивидуально тренером. Скорость

прогресса в техническом обучении и его индивидуальные особенности могут потребовать внесения разного рода коррекций в процесс обучения: перераспределения времени на освоение некоторых технических элементов, применения дополнительных подводящих упражнений и приемов обучения, использования соответствующих технических и иных средств.

Фуэте – боковые удары ногами

Фуэте – боковой удар ногой наносимый по круговой траектории снаружи-внутрь верхней частью стопы или носком, запрещено наносить удары ногами сбоку по восходящей траектории, т. е., контакт стопы с целью в момент удара должен производиться под углом примерно в 90 градусов относительно вертикальной оси.

Фазы нанесения базовой формы удара фуэте:

1 – подготовительная фаза: принятие наиболее удобного положения для отталкивания ногой от опоры и начала поворота тела;

2 – разгонная фаза: включает в себя действия вызывающие поворот тела вокруг вертикальной оси. Это маховое движение двумя руками или финтовой удар рукой, который служит замахом для последующего поворота, облегчает предварительное напряжение мышц осуществляющих толчок для последующего поворота вокруг вертикальной оси;

3 – основная фаза: собственно поворот и принятие положения замаха для удара, в этот момент тело спортсмена продолжает движение поворота по инерции.

Бедро и голень принимают почти горизонтальное положение, а фронтальная ось таза принимает почти вертикальное положение. Сгибание ноги в коленном суставе может быть максимальным. На протяжении основной фазы удара спортсмен продолжает движение поворота на передней части стопы опорной ноги. По завершении выполнения основной фазы удара спортсмен приходит в положение замаха для удара ногой.

4 – фаза удара, т. е. контакта с целью. В этой фазе (при нанесении фуэте в средний уровень) голень и бедро принимают горизонтальное положение (боковые поверхности ноги становятся параллельными поверхности ринга).

Фуэте левой в ногу наносится из положения боевой стойки по более близко расположенной ноге противника. Он применяется на дальней и средней дистанции и часто используется в бою как легкий и быстрый удар, который служит для набора очков или для отвлечения внимания противника. Для этих целей удар наносится без замаха и выполняется по кратчайшей траектории.

Ударное движение при нанесении легкого удара фуэте является относительно простым (с технической точки зрения) и легко позволяет сохранять спортсмену защитную позицию рук и угол поворота верхней части тела относительно противника неизменной.

Фуэте правой в ногу является одним из наиболее сильных ударов ногами в боксе сават. Он применяется реже, чем фуэте левой в ногу, так как этот удар выполняется по большей амплитуде, более заметен для противника и после завершения оставляет спортсмена в плохо защищенной позиции.

Удар в правую ногу производится с шагом вперед-влево по фронту левой ногой в подготовительной фазе удара, в остальном техника нанесения фуэте правой в ногу с шагом влево не имеет отличий от техники нанесения этого удара с места из положения боевой стойки.

Фуэте левой в туловище является одним из наиболее часто используемых ударов ногами в боксе сават. Удар используется на дальней и средней дистанции, как в атаке, так и в контратаке, наносится верхней поверхностью стопы или носком. Фуэте левой в туловище возможно наносить из положения боевой стойки практически без замаха и без изменения положения рук и туловища, что позволяет сделать его неожиданным для противника.

Фуэте правой в туловище часто используется в бою на дальней дистанции, но

сравнительно реже на средней дистанции. На дальней дистанции этот удар может равно использоваться как в атаке, так и в контратаке, но применение его в контратаке на средней дистанции может привести к нарушению правил (удар может быть нанесен поверхностью голени, что запрещено).

Фуэте правой в туловище является одним из наиболее сильных ударов ногами в боксе сават. Он достаточно заметен для противника и требует для успешного нанесения выполнения предварительных маскирующих действий.

Фуэте левой в голову является эффективным ударом, широко используемым на дальней дистанции. Нанесение его на средней дистанции требует большей гибкости, более высокой координации и хорошо развитого чувства времени и чувства дистанции.

Эффективность его использование в бою часто определяется особенностями защитных действий противника: если он недостаточно высоко держит руки, защищая голову от ударов, или часто их опускает при выполнении различных технических действий – фуэте левой в голову будет особенно эффективен. На ближней дистанции этот удар не используется.

Фуэте правой в голову является одним из сильных ударов ногами в боксе сават. Он часто используется в атаке на дальней дистанции и значительно реже на средней. Этот удар наносится по большой амплитуде и более заметен для противника. Высокое положение левой руки противника в позиции боевой стойки затрудняют его нанесение, поэтому его часто наносят по немного нисходящей траектории или в силовой манере «пробивая» защиту противника.

Обучение фуэте – боковым ударам ногами

В отличие от прямых ударов ногами, которые выполняются без принятия какого-либо специального и непривычного положения для замаха, нанесение удара фуэте производится из менее естественного положения: в положении замаха для удара, таз спортсмена поворачивается фронтальной осью вверх-вперед, а его бедро и голень находятся в одной плоскости и параллельны поверхности ринга.

Подобное положение тела предъявляет повышенные требования к устойчивости боксера сават, к его гибкости и координации.

Начинать обучение фуэте следует с объяснения, почему данный удар получил такое название («фуэте» переводится как «кнут» и «стегать кнутом»), затем следует произвести хороший показ данного приема, утрируя «хлыстообразность» его выполнения и максимально приближая по форме к движению удара кнутом.

Для большей наглядности можно продемонстрировать работу с настоящим кнутом (мы для этой цели использовали профессиональный цирковой кнут с внутренним направляющим стальным тросом и общей длиной 4 метра).

Формы траектории прямого удара ногой и удара фуэте существенно различаются и полезно сопроводить их словесное описание воображаемым зрительным образом, указав, что прямые удары имеют сходство по структуре с ударом копьём или возвратно-поступательным движением поршня, а удар фуэте – с ударом кнутом или цепом.

Рассказ и показ этих двух ударов в едином комплексе позволяют, используя метод контраста, создать у спортсмена более четкое представление о структуре движения каждого отдельно взятого удара (из этих двух).

Изучение ударов фуэте начинают с удара в средний уровень (в туловище). Плоскость нанесения фуэте в этот уровень спортсмену будет легче представить, если предложить ему выполнять этот удар (его ударную фазу) над поверхностью стола или над канатом ринга.

Часто спортсмены, впервые приступающие к изучению данного удара, не могут его выполнить даже в упрощенных условиях, т. е. с опорой и в медленном темпе, так как положение замаха им кажется непривычным и вследствие этого непонятным.

В это время можно приступать к наработке положения замаха, для чего сначала выполняется комплекс разминочных упражнений, включающий упражнения для развития

гибкости в тазобедренных суставах и суставах позвоночника.

После выполнения данного комплекса спортсмен встает боком к опоре и принимает положение замаха, одной рукой он держится за опору на высоте пояса, а другой за голень ноги согнутой в колене (выполняющей замах) и находящейся в одной плоскости с бедром, стараясь поднять ее на максимальную высоту.

В этом положении рекомендуется периодически отпускать голень, но стараться сохранять высокое положение голени и бедра сбоку от тела, в течение 10 секунд или более. Когда упражнение усвоено и получается удовлетворительно, оно усложняется тем, что начинает выполняться без опоры.

Одновременно с обучением фазе замаха производится обучение ударной фазе движения. Само движение удара в данном контексте разучивания является простым, оно производится разгибанием ноги в коленном суставе, и затем нога возвращается в положение замаха. Чтобы закрепить движение, рекомендуется наносить из положения замаха повторные удары фуэте сериями по 3–5 ударов с малой и средней скоростью, обращая внимание на четкое движение возврата стопы (до касания пяткой ягодичной мышцы).

Далее рекомендуется выполнять элементы технического действия и само действие в целом по цели, но в облегченных условиях: нанесение ударов по какой-либо мишени, имеющей малую массу (легкая груша, гимнастический канат, по лапе с малой степенью сопротивления и т. д.).

Подобные упражнения имеют комплексное воздействие и позволяют одновременно работать над развитием устойчивости, развивать чувство дистанции, контролировать степень мышечного напряжения и отрабатывать защитные положения.

Параллельно с указанными упражнениями применяется нанесение ударов в тяжелый мешок и выполнение ударов с движением в одношереножном строю, когда спортсмены продвигаются вперед с ударами на три счета: 1) выход из исходного положения в положения замаха для удара; 2) нанесение удара и возврат ноги в положение замаха; 3) постановка ноги на опору, шагая вперед и принимая исходное положение боевой стойки (каждый удар с продвижением вперед приводит к смене стойки).

После освоения приведенных упражнений до нужного уровня, можно начинать давать упражнения игрового характера, используя структуру удара фуэте как базу для построения соответствующих упражнений. В качестве таких упражнений может использоваться поочередное нанесение ударных движений партнерами друг другу в средний и нижний уровень в форме толчка ударным местом стопы с дозируемой малой степенью напряжения мышц.

Данные упражнения производят одновременное сопряженное воздействие: на обучение двигательному действию, учат контролировать степень мышечного напряжения, развивают способность к дифференцированию временных параметров движения.

По мере освоения данных упражнений и развития способностей к поддержанию равновесия, к дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движения, а также к избирательной изоляции мышц, темп упражнений и скорость выполнения ударных фаз движений постепенно повышается.

На следующем этапе разучивания применяется отработка ударов фуэте с партнером. Сначала удары выполняются на чрезмерном удалении боксеров друг от друга и относительно медленно, но постепенно по команде тренера дистанция сокращается до реальной, а скорость нанесения ударов увеличивается до оптимальной.

Сначала боксеры по очереди наносят удары в средний уровень и используют защиту уходом, но далее используются более сложные защиты: подставкой, отбивом и т. д., а спортсменам рекомендуется произвольно чередовать разные защиты и использовать предварительные финтовые удары руками.

На данном этапе обучения ударам приступают к разучиванию нанесения данных ударов по нижнему и верхнему уровню (в ногу и в голову). По структуре данные удары имеют мало отличий от удара в средний уровень (в туловище), их начинают наносить из обычного

исходного положения боевой стойки, но при нанесении удара в нижний уровень и выполнения ударной фазы выполняют полуприсед (подседание) на опорной ноге, для увеличения протяженности удара и выполнения защиты верхней части тела.

Для усовершенствования пространственных, временных и динамических характеристик ударного движения применяется выполнение указанных упражнений в усложняющих условиях, например выполнение фуэте на подскоке: по воздуху, по снаряду; поочередное нанесение повторных ударов фуэте на подскоке в течение раунда в высоком темпе, а также повторное выполнение комбинации – удара фуэте и прямого удара ногой с поворотом тела назад на 180 градусов (в виде «дорожки» через зал, данная комбинация часто называется «вертушкой») и т. д.

Для сопряженного воздействия на формирования двигательного навыка и развития способности управлять мышечными напряжениями (ускоренного формирования «мышечного чувства») рекомендуется использовать комплексы специально подобранных упражнений на снарядах с направленным воздействием на формирование данной способности (снаряды использующие «трамплинный» эффект воздействия с разной степенью сопротивления).

Используя комплексный метод, оптимальным представляется работать над несколькими фазами и элементами техники данных ударов одновременно, циклически переходя от одного к другому и сочетая целостный и расчлененный метод в зависимости от конкретной педагогической ситуации.

Скорость перехода в обучении от простых элементов техники к более сложным и его последовательность для каждого спортсмена различны и определяются в индивидуальном порядке.

Ревер – обратные боковые удары ногами

Ревер наносятся по круговой траектории изнутри—наружу относительно опорной ноги и по траектории движения ноги повторяют траекторию нанесения удара фуэте, но в обратном направлении и наносятся поверхностью подошвы.

Динамика нанесения ударов фуэте более естественна и удобна для спортсменов, чем динамика нанесения ударов ревер, легче и быстрее усваивается начинающими спортсменами. Как правило, боксеры начинают использовать удары ревер уже после того, как они освоили остальные удары ногами из арсенала бокса сават.

Удары ревер боксеры сават чаще наносят на дальней дистанции, значительно реже на средней дистанции, и не используют на ближней дистанции.

Ревер левой в ногу применяется крайне редко и только на дальней дистанции, так как он является слабым ударом.

Ревер правой в ногу наносится на дальней дистанции, обычно он выполняется с поворотом назад на 180 градусов. Он используется не очень часто, но при хорошем техническом уровне позволяет эффективно контратаковать противника пытающегося провести атаку ударом ноги в голову. В подобной ситуации удар наносится в заднюю поверхность бедра и часто приводит к падению противника.

Ревер левой в туловище используется в бою сравнительно редко, так как положение левого предплечья противника в положении боевой стойки мешают нанести точный и эффективный удар. Только чрезмерно высокое положение рук противника в положении боевой стойки создает благоприятные условия для нанесения данного удара.

Техника удара ревер левой в туловище, структурно схожа с техникой удара ревер левой в ногу, но не требует подседания на опорной ноге в конечной фазе удара. Данный удар применяется на средней и дальней дистанции.

Ревер правой в туловище наносится только с поворотом тела назад на 180 градусов. Данный удар является сильным ударом и эффективен при умелом его использовании. Его недостатком можно считать требование к исключительной точности нанесения, так как

площадь для его эффективного нанесения мала, а сам удар является технически сложным и требует от спортсмена высокого мастерства.

Нанесение ревер левой в голову требует от боксера сават хорошей гибкости и надежной устойчивости. Нанесение его из положения боевой стойки требует выполнения предварительного выноса левой ноги вправо для замаха, что сигнализирует противнику о начале удара, снижая его общую эффективность. Данный удар не относится к числу сильных ударов ногами и от него сравнительно легко защищаться, используя сближения, подставку плеча и предплечий или отклоны туловища назад.

Ревер правой в голову наносится только с поворотом тела назад на 180 градусов. Данный удар является сильным ударом и высоко эффективен при умелом его использовании. Его недостатком можно считать большую амплитуду ударного движения и его чаще используют в бою против боксера более низкой квалификации.

Фронтальные удары ревер являются частным случаем нанесения обратных ударов ногами, они выполняются по траектории базового удара ревер, но наносятся из фронтального положения тела относительно противника. Траектория их нанесения остается такой же, как и при нанесении обычного удара ревер, но положение стопы при ударе вертикальное, и удар наносится наружным ребром стопы.

Фронтальный ревер левой в голову наносится из положения боевой стойки на дальней или средней дистанции. Он не относится к числу сильных ударов ногами, но сравнительно прост в исполнении: в своем простейшем варианте нанесения он выглядит как круговое движение левой ногой по максимальной амплитуде, с началом движения ноги в правую сторону перед телом.

Из положения фронтальной боевой стойки невозможно нанести данный удар на дальней дистанции из-за недостатка протяженности данной формы удара, а на средней дистанции удар не получится эффективным из-за его недостаточной силы. Поэтому фронтальный ревер левой в голову наносится из положения полу фронтальной боевой стойки.

Фронтальный ревер правой в голову наносится только с поворотом тела назад на 180 градусов на дальней дистанции. Он не относится к числу сильных ударов, но сравнительно прост в исполнении. Его недостатком можно считать большую амплитуду движения и малоустойчивое положение тела боксера в случае промаха.

Обучение ревер – обратным боковым ударам ногами

По сравнению с описанными ранее ударами ногами – прямыми и фуэте – удары ревер представляются более сложными, так как предъявляют более высокие требования к гибкости спортсмена, к его устойчивости и умению расслаблять мышцы.

Это определяет порядок изучения данного удара – он изучается после прохождения прямых ударов и фуэте. По направлению движения этот удар противоположен удару фуэте, и практика показывает, что эти два удара можно начинать изучать одновременно в форме одного подводящего упражнения: выполнения поочередного махового движения расслабленной ногой слева-направо и обратно по 5–10 раз подряд над низким препятствием (медицинский мяч – медболл, гимнастическая скамейка и т. п.).

Преподносить его спортсменам следует в качестве упражнения на расслабление, можно даже не объявлять вначале, что оно связано с ударной техникой, это не будет перегружать сознание спортсмена избыточной информацией, и будет способствовать лучшему расслаблению мышц.

Чтобы лучше представить данное упражнение, полезно показать соответствующую работу с кнутом – расслабленной рукой сделать медленные «волны» кнутом, смещая рукоять кнута слева-направо и обратно, а также продемонстрировать «хлыстообразное» выполнение движения ногой по нижнему и среднему уровню.

Регулярное выполнение подобных упражнений на расслабление, включаемое по

несколько раз в течение каждой тренировки, как показала практика, позволяет подготовить спортсмена к более быстрому, легкому и успешному обучению нанесению удара ревер по нижнему и среднему уровню.

Освоение удара ревер в верхний уровень (в голову) предъявляет очень высокие требования к гибкости спортсмена, и не каждый боксер сават может им овладеть в достаточной степени. В качестве альтернативы базовой форме удара ревер, спортсменам с низким и средним уровнем развития гибкости можно предложить освоить фронтальный удар ревер.

Данная форма удара имеет меньшую протяженность по сравнению с базовой формой удара ревер, малоэффективна при нанесении удара в нижний или средний уровень, но освоить ее гораздо легче, и при достаточной способности контролировать расслабление мышц она осваивается боксером сават быстро (за 1–2 занятия).

Обучение данному удару следует начинать с нанесения удара по воздуху, по нижнему уровню, и разучивать двигательное действие удобнее в следующей последовательности:

- из положения боевой стойки согнутая в колене нога поднимается примерно до высоты солнечного сплетения и приводится под углом в 45 градусов относительно фронтальной линии тела по направлению к опорной ноге;

- из этого положения выполняется «хлыстообразное» движение удара наружной боковой поверхностью стопы от опорной ноги наружу, до угла в 45 градусов относительно фронтальной линии тела (т. е., стопа проходит путь перед телом боксера изнутри-наружу примерно в 90 градусов).

Данное маховое движение следует начинать выполнять с малой скоростью и малой амплитудой, но постепенно скорость и амплитуда движения увеличивается, и движение начинает приобретать выраженный акцентированный характер, с максимальным напряжением мышц и максимальной скоростью движения стопы примерно в средней части траектории.

В наработке движения удара предложенным способом, упражнение выглядит следующим образом: спортсмен стоит на опорной ноге (положение рук на данном этапе может быть произвольным, но мышцы рук и плечевого пояса должны быть расслаблены), и выполняет круговые движения бедром (согнутой в колене ногой) наружу-вверх, и возвращает ногу, снижая высоту траектории.

Постепенно амплитуда движения увеличивается, спортсмен начинает дополнительно делать синхронное круговое движение стопой, разгибая ногу в колене, доводя круговое движение коленом и стопой до максимального значения.

Данное упражнение обладает сопряженным воздействием, формируя двигательный навык и одновременно развивая статокINETическую устойчивость, способность контролировать степень мышечного напряжения, совершенствовать умение изолировать мышцы.

Данное упражнение можно также выполнять над препятствием (мячом), и перед зеркалом, для самоконтроля напряжения мышц и правильности выполнения движения. Для направленного воздействия на развитие статокINETической устойчивости, рекомендуется постепенно усложнять условия выполнения упражнения: в начале разучивания можно выполнять упражнение с опорой, затем – без нее, а после частичного закрепления навыка – в условиях сенсорной депривации (с закрытыми глазами), на повышенной опоре (стоя на гимнастической скамье), выполняя его на подскоке и т. п.

Для направленного развития чувства пространства следует выполнять данное упражнение, варьируя скорость, амплитуду и протяженность движения.

Наряду с указанным упражнением должна выполняться работа на снарядах, круговым методом используются лапы, легкий и тяжелый мешок, а также имитационные упражнения с партнером, легко выполняются ударные движения по очереди или в виде игры в пятнашки.

Так как на начальном этапе обучения базовая форма удара ревер часто представляется спортсменам слишком сложной, и даже после начала этапа углубленного разучивания

данного удара применение его в учебном бою малоэффективно, это сдерживает темпы его практического освоения.

Использование данного удара может быть эффективным в двух случаях:

– при нанесении удара в нижний или средний уровень он выполняется с поворотом назад на 180–360 градусов (разгон тела при вращении позволяет увеличить его силу и скорость в ударной фазе);

– удар выполняется в верхний уровень, что при попадании в цель делает его эффективным и без использования большой скорости и большой силы.

Выполнение ударов ревер в голову требует высокого уровня развития гибкости, а удары ревер в любой уровень в такой сложной форме, как с вращением назад с большим углом поворота тела, требует целого ряда высоко развитых физических способностей: тонкого чувства времени и дистанции, хорошо развитых способностей сохранять равновесие и управлять мышечными напряжениями.

Перечисленные требования отдалают время, когда спортсмен сможет практически применять данный прием с достаточной эффективностью, и полноправно включить его в свой технический арсенал наряду с другими ударами ногами, а недостаточное владение данным приемом может негативно влиять на умение боксера сават эффективно защищаться от этого удара.

Чтобы сократить время практического освоения спортсменом данного удара, рекомендуется целенаправленно применять соответствующий комплекс подводящих упражнений, а также уже на ранних этапах обучения начинать интенсивно развивать необходимые физические способности.

Для этой цели можно применять целостный метод, используя выполнение удара круговым методом: на снарядах, в одношереножном строю, перед зеркалом, в форме игровых упражнений и другие упражнения, позволяющие выполнять удар в упрощенных условиях.

Наряду с этим, параллельно должен применяться и расчлененный метод, с выделением более простых по структуре движений и отработке их как в виде специальных упражнений, так и на тренажерах, принудительно задающих требуемые параметры движения (нами для этой цели использовался комплекс тренажеров с дифференцированным и «трамплинным» воздействием).

Учитывая техническую сложность нанесения удара ревер, рекомендуется при его изучении применять принцип «от простого к сложному через еще более сложное», который может быть реализован уже на раннем этапе обучения данному двигательному действию, включением его более сложных форм – ударам ревер с поворотом на 180° или 360°.

Нижние удары – удары ногами снизу

Нижние удары наносятся по дуговой траектории, вперед-вверх выпрямленной в колене ногой, внутренней поверхностью стопы в ногу (в переднюю поверхность голени). При дальнейшем продолжении подъема стопы по траектории нанесения удара, выше уровня колена противника и далее, горизонтальный вектор энергии удара резко снижается, удар идет по касательной и теряет свою эффективность.

Положение фронтальной оси таза при типовой форме удара в момент контакта с целью может оставаться неизменным и соответствовать ее обычному положению в позиции боевой стойки.

Обучение нижним ударам – ударам ногами снизу

Из ударов ногами, которые имеются в арсенале бокса сават, нижние удары технически являются самыми простыми и требуют минимальных затрат времени на свое изучение. Так как данные удары наносятся внутренней стороной стопы с выпрямленной в колене ногой,

траектория движения начинается от уровня поверхности ринга и идет вперед по восходящей криволинейной траектории.

Такая траектория удара позволяет сделать его достаточно эффективным только на начальном отрезке движения, когда направление удара почти перпендикулярно поверхности голени противника – главной цели удара.

При продолжении движения стопы, контакт с целью происходит по восходящей касательной и эффект удара постепенно приближается к нулю. Это определяет высоту цели для нанесения удара при его наработке: она не должна превышать высоту колена.

Разворот стопы наружу при нанесении удара приводит к большой нагрузке на связочный аппарат коленного сустава, так как основная нагрузка приходится на связки колена с внутренней его стороны – наиболее слабые по сравнению с остальными.

Чтобы избежать повреждений связок коленного сустава, при наработке нижнего удара следует следить, чтобы используемый снаряд не был чрезмерно жестким и тяжелым, иначе спортсмен, впервые приступающий к изучению данного удара, может получить повреждение.

Оптимальным представляется использовать для отработки нижнего удара низко подвешенный легкий боксерский мешок или грушу любого размера. При наработке следует сочетать два упражнения: нанесение ударов в мешок и отработку с партнером, нанося удары по очереди с постепенным увеличением скорости.

Так как наиболее распространенная защита от нижнего удара – подъем ноги, то техническая простота этой защиты позволяет ее применять на раннем этапе обучения технике бокса сават.

Техническая простота двигательного действия – нижнего удара – могла бы позволить освоить данный удар за один-два урока, но для практического применения его в бою начинающий боксер подготовлен не будет, так как у него еще недостаточно развиты требуемые для успешного применения физические способности: чувство дистанции, времени и т. д.

2.1.4. Контрудары и защиты

Общие принципы применения контрударов в боксе сават и в боксе (английском) одинаковые: контрудары наносятся в сочетании с наиболее подходящей защитой; защита при нанесении контрудара для большей надежности должна быть комбинированной; конечное положение боксера после нанесения контрудара должно быть удобным для выполнения последующих технических действий согласно боевой ситуации.

Контрудары могут наноситься во встречной или ответной форме, в зависимости от стиля ведения боя (атакующий или контратакующий) боксером и боевой ситуации. Наиболее часто применяемым встречным контрударом, является прямой удар левой ногой, ввиду относительной технической простоты его нанесения и позволяющего лучше организовать защитное действие.

В случае успешного проведения контратакующего удара, желательно использовать создавшийся благоприятный момент для продолжения контратаки серией ударов.

Одним из наиболее часто используемых встречных контрударов является прямой латеральный левой в ногу, такой удар применяется для удержания противника на дальней дистанции.

Защиты в боксе сават обычно выполняются в виде комплексного технического действия. Защита, выполняемая по такому принципу, комбинирует несколько защитных действий (защиту руками, туловищем, переносом веса тела или передвижением) одновременно, это позволяет повысить эффективность защиты в целом, повысить ее надежность и успешнее организовывать последующие технические действия.

Удары руками в боксе сават наносятся по правилам английского бокса, поэтому защита

от них производится по тем же правилам и с использованием тех же защитных действий.

Защиты от ударов ногами в боксе сават более многочисленны и разнообразны, чем защиты от ударов руками, имеют большую схожесть с некоторыми аналогичными защитами от ударов ногами в некоторых контактных единоборствах (кик-боксе, тай-боксе и т. д.).

Специфическая особенность бокса сават, связанная с использованием обуви при ведении поединков на ринге, вносит свои коррективы в технику применения подобных защитных действий боксерами сават, влияет на их эффективность и частоту использования в бою.

В «Руководстве по обучению» Французской федерации французского бокса сават приводятся следующие классификация и определения защит, разрешенных в боксе сават (Memento Formation FFBFS&DA, 1998):

Esquives – представляют собой движения или перемещения, целью которых является избежать ударов рукой или ногой, убирая «мишень» с траектории удара.

Parades – представляют собой движения, выполняемые верхними частями тела, которые позволяют защититься от ударов ногами или руками.

Различают три категории esquives.

- 1) Тотальный: перемещением двух ног (в английском боксе – уход).
- 2) Частичный: перемещением одной ноги.
- 3) На месте: защита без перемещения (уклоны, нырки и т. д.).

Различают три категории parades.

- 1) Блокирующий: останавливает удар в движении (блок или накладка).
- 2) В движении: отбивает удар с целью изменения его траектории.
- 3) Защитный: подставка.

Практическое применение данной классификации защит в учебно-тренировочном процессе выявило ряд ее недостатков следующего характера: неполноту описания технических приемов защиты и смешение терминов (определений защитных действий).

Например: esquives (переводится как «уклоны») объединяет в одну группу защиты разного характера, классифицируемые в английском боксе как уклоны, нырки и уходы.

Группа защит parades (переводится как «парирование, отражение удара») объединяет в одну группу защиты, классифицируемые в английском боксе как отбивы и подставки.

Анализ учебно-методической литературы по боксу сават и практический опыт учебно-тренировочной и методической работы выявил, что такая классификация приводит к неполноте описания технических приемов защиты, не дает возможности осуществить их точную систематизацию, затрудняет процесс их изучения.

Практический опыт учебно-тренировочной работы привел к необходимости создания следующей классификации защит в боксе сават:

1. защита уходом.
2. защита сменой позиции.
3. защита подъемом ноги.
4. защита подставкой.
5. защита блокировкой (накладкой).
6. защита отбивом.
7. защита уклоном.
8. защита нырком.

Большая часть перечисленных защит широко применяется в английском боксе, многократно описана в учебных пособиях, посвященных технике данного вида спорта (уход, подставка, отбив, уклон и нырок), и так как данный раздел техники целиком перенесен в бокс сават без изменений (при его создании), то здесь мы его не приводим. Необходимым представляется рассмотреть остальные защиты характерные именно для бокса сават.

Защита сменой позиции применяется от всех ударов ногами бокса сават в любой уровень, но для защиты от ударов руками этот способ недостаточно быстрый. Данная защита является технически простой и применяется боксерами сават разного уровня подготовки.

Из положения левосторонней боевой стойки на дальней или средней дистанции, боксер отводит левую ногу назад и принимает положение правосторонней боевой стойки.

Защита подъемом ноги. Данная защита относится к числу технически простых защит от ударов в ногу и предъявляет минимальные требования к технической и физической подготовке боксера сават. Защита подъемом ноги используется от удара ногой снизу (нижнего удара ногой) и фуэте правой в ногу.

Защита подъемом ноги от фуэте в ногу имеет недостаток: высокий подъем левой ноги вверх лучше защищает ногу боксера от удара, но при частом использовании этой защиты, опытный противник может нанести фуэте правой не в левую, а в опорную правую ногу боксера. Такие удары часто приводят к нарушению устойчивости или даже к падению боксера.

В первоначальном варианте нашего методического пособия структура защит была более подробной и включала описание одиннадцати защит. В ходе дальнейшей работы было решено сократить количество описываемых защит. Это было вызвано желанием представить общую структуру защит в более компактном, наглядном и удобном виде. Для этой цели три вида защиты уходом (не имеющих аналогов в технике английского бокса) были объединены под одним названием «уход», и они должны изучаться как индивидуальные варианты выполнения защиты уходом, так же было решено сделать и в отношении некоторых других защит, так например защита получившая название «циркуль», стала в дальнейшем рассматриваться как вариант защиты «сменой позиции» и была исключена из общей структуры и т. д.

Применение специфических тренажерных устройств

Комплекс специфических тренажерных устройств, предназначенных для выработки устойчивости, навыков мышечной релаксации и постановки ударов ногами, позволяет более быстро формировать правильную технику ударов ногами, последовательно осуществляя изменение основных параметров ударов в сторону их оптимизации и большего соответствия рациональной технике («эталонной» форме, с точки зрения биомеханики удара и сохранения оптимальной защитной позиции).

Комплекс специфических тренажерных устройств был разработан автором на основе принципа японского традиционного тренировочного снаряда «макивары». Слово «макивара» означает туго связанный пучок рисовой соломы, который традиционно привязывался к какой либо жесткой или упругой опоре (стволу дерева, вкопанному столбу или брусу дерева, сточенного от земли вверх с одной стороны на конус).

Данный снаряд служил для постановки ударов руками, рекомендовалось два раза в день (утром и вечером) наносить голой рукой удары в солому для укрепления суставов кисти.

Использование снаряда традиционной конструкции для постановки ударов ногами оказалось низко эффективным, и для определения возможности использования подобного рода тренажеров в учебно-тренировочном процессе экспериментальным путем были опробованы схожие конструкции с различными характеристиками. Ввиду сложности точного расчета тренажера с заранее заданными параметрами, данная разработка осуществлялась методом проб и экспертных оценок, с проверкой каждой модели в ходе практической работы на снаряде.

Всего нами было изготовлено более 50 экспериментальных образцов, которые различались по начальной степени сопротивления удару; градиенту сопротивления удару; соотношению толщины снаряда в его верхней и нижней части; площади ударной поверхности; относительной массе снаряда в зоне целевой поверхности; высоте крепления снаряда; углу наклона снаряда; материалу снаряда (использовалось дерево различных пород и железные рессоры различной конфигурации); форме и массе крепежной части (станины).

В результате проделанной работы наиболее эффективные формы снарядов были определены. Комплекс специфических тренажерных устройств прошел апробацию в

лаборатории автора в 1977–1989 годах, а затем на кафедре бокса ГУФК им. П. Ф. Лесгафта в 1990 году (были установлены тренажеры с различными характеристиками). Проведенные эксперименты показали, что при работе на них на начальном этапе освоения необходимо постоянное присутствие тренера. Неправильное или неточное нанесение удара может привести к поломке тренажера.

Были также выявлены некоторые сложности эксплуатации тренажеров (хрупкость некоторых конструктивных элементов и возможность получения травмы спортсменом при несоблюдении им правил техники безопасности), а также трудность расчета постройки тренажеров с заранее заданными характеристиками.

Практическое использование тренажеров на летних сборах, с участием членов сборной команды России по боксу сават, показало их высокую эффективность. Тренер должен хорошо знать назначение и технические возможности каждого из данных тренажеров и иметь достаточный опыт практической работы с ними, это является необходимым условием эффективности применения тренажеров.

Генерализация закрепощения мышц, в виде создания своеобразного «мышечного панциря» или «мышечного корсета», связана с охранительным уменьшением степеней свободы тела при наработке сложных технических приемов, она выражена с различной степенью глубины даже у подготовленных спортсменов высокой квалификации.

Работа на данных тренажерах позволяет тренеру целенаправленно и выборочно работать над снижением уровня мышечного напряжения у боксера при нанесении ударов ногами, успешно нарабатывать навык изоляции и расслабления различных звеньев тела при максимальном напряжении мышц в момент ударной фазы нанесения сильных ударов.

Тренажеры позволяют тренеру усложнять нанесение отрабатываемых ударов: прикреплять к поясу спортсмена и к различным звеньям тела резиновые амортизаторы или тяговые устройства, применять утяжелители (манжеты, пояса или жилеты).

Во время работы на данном комплексе тренажеров можно целенаправленно вырабатывать у боксеров навыки сохранения динамической устойчивости, для чего используется постановка спортсмена на возвышение (узкая и высокая скамья и т. д.), быстрое и повторное нанесение ударов ногой с поворотом тела на 180° – 360° .

В ограниченном объеме может применяться метод сенсорной депривации (спортсмен фиксирует взглядом цель, затем закрывает глаза и под наблюдением тренера выполняет удары, жесткость тренажера в данном случае должна быть минимальной во избежание травматизма).

При комплексной работе на группе тренажеров можно делать повторные нанесения ударов ногами с продвижением, используя привязанный к поясу трос с утяжелителем (колесо, бревно, спортивные маты, утяжеленные дисками от штанги и т. д.).

Тренажеры обладают разным «адресным» воздействием на различные характеристики удара, а каждый тренажер в свою очередь позволяет решать в процессе работы на нем конкретные двигательные задачи. Изменение одного из параметров движения (характеристики двигательного действия) приводит к комплексному изменению целого ряда других. Например, большое значение для изменения характеристик двигательного действия имеет положение спортсмена относительно тренажера: расстояние, на котором он находится от тренажера; его положение по фронту относительно тренажера. Также важными аспектами являются форма удара и траектория движения (ее форма, направление и амплитуда).

Прежде чем начать работу на конкретном тренажере, необходимо четко представлять, какие характеристики двигательного действия необходимо нарабатывать, и какая форма работы на данном тренажере будет оптимальной для выполнения поставленной задачи.

Перед началом работы на тренажере необходимо продемонстрировать спортсмену «эталонное», т. е. технически правильное выполнение удара и на начальном этапе постоянно контролировать правильность выполнения задания. Корректируя технику нанесения ударов спортсменом в режиме срочной информации, показывая движение в целом и выделяя опорные элементы движения, акцентируя внимание спортсмена на его различных

компонентах, тренер получает возможность избирательно улучшать характеристики удара: точность, силу, амплитуду, траекторию, скорость, жесткость, устойчивость, степень напряжения мышц, скорость их расслабления после завершения ударной фазы.

Наиболее заметные ошибки в своем исполнении, такие как неточное нанесение удара или недостаточная устойчивость, спортсмен замечает и без подсказки тренера, так как эти ошибки приводят к промаху или потере равновесия. Другие, менее очевидные, но не менее важные ошибки, такие как неправильное положение опорной ноги или верхней части тела при ударе, «зажатость» мышц или неправильная последовательность включения мышц в ударное движение, как правило, не замечаются спортсменом.

В подобном случае работа на тренажере временно прерывается, суть ошибки еще раз объясняется спортсмену, при необходимости, технический элемент вычленяется и выполняется необходимое количество раз в иных условиях и с новым заданием, затем работа на тренажере продолжается. При уяснении спортсменом правил пользования тренажерами и элементов техники разучиваемого удара, необходимость в постоянном присутствии тренера уменьшается, и спортсмен может большую часть времени работать на данных тренажерах самостоятельно.

Таблица 12

Основные этапы реализации комплексной модели технической подготовки в боксе сават

Таблица 12

Основные этапы реализации комплексной модели технической подготовки в боксе сават

Главная цель реализации модели: повысить эффективность учебно-тренировочного процесса и ускорить рост технического мастерства боксеров сават.	
Основные задачи и применение средств и методов, в соответствии с этапами реализации комплексной модели.	
I этап	Задача: создать представление и понятие об изучаемых технических приемах, на основе выполненного описания, а также об условиях и правилах их применения в боксе сават. Методы и методические приемы. Методом рассказа и показа ознакомить спортсменов с терминологией и техническими приемами бокса сават. Методом сопоставления с техникой родственных видов единоборств, указать значимые различия и охарактеризовать специфику бокса сават. При обучении техническим приемам использовать комплексный метод, включающий в себя как целостный метод (выполнение двигательного действия полностью), так и расчлененный (с разделением двигательного действия на фазы и дальнейшее их объединение по мере усвоения). Регулярно выполнять комплекс упражнений для развития статокINETической устойчивости.
II этап	Задачи: углубленное разучивание технических приемов; более широкое использование международной терминологии (на французском языке); создание представления о динамических и ритмических параметрах выполнения простых комбинационных связок; повышение уровня развития динамической устойчивости. Методы и методические приемы.

	Методами рассказа и показа, ознакомить с особенностями использования обуви в бою на ринге, а также с индивидуальными вариациями техники выполнения боевых приемов. Рассказать о тактике бокса сават и используя видеоматериалы, продемонстрировать применение основных тактических схем ведущими боксерами сават. Ознакомить со способами восстановления устойчивости тела при выполнении протяженных ударов ногами и сформировать умение их использования, закрепить данный навык, регулярно применяя комплекс соответствующих упражнений. Выполнение технических приемов как в облегченных условиях (по снарядам с малой массой и малой степенью сопротивления), так и в усложненных (в условиях сенсорной депривации и др.). Использование упражнений, позволяющих реализовать метод сопряженного воздействия. Использование метода срочной информации. Нанесение ударов ногами в паре по очереди с заданием ограничения по силе и скорости. Выполнение приемов в упрощенных условиях (в условном бою по заданию).
III этап	Задачи: соответственно требованиям технического теста (Международной квалификационной программы технических экзаменов, разработанной Французской федерацией бокса сават - FFBFS&DA - и принятой Международной федерацией сават - FIS) сформировать способность выполнять предписанную технику, сохраняя надежную устойчивость; улучшить качественные характеристики техники – плавность, легкость и экономичность. Методы и методические приемы. Идеомоторная тренировка с выявлением элементов техники, нуждающихся в дополнительной коррекции. Использование образных представлений, оптимально интегрирующих качественные характеристики техники для ускоренного формирования адекватного визуального образа и эндогенной картины движения. Выполнение предписанной техники в усложненных условиях – на высокой скорости, в условиях сенсорной депривации, выполнение комбинаций ударов с вращением. Использование тренажеров, предъявляющих повышенные требования к уровню динамической устойчивости (трамплинного типа и с ограничением по площади целевой поверхности). Участие в условных и вольных боях по упрощенным правилам и с ограничением по силе нанесения ударов (в форме «Ассо»).

2.1.5. Особенности использования обуви и повышение устойчивости тела в боксе сават

Сравнительные замеры протяженности ударов ногами в единоборствах, не использующих жесткую обувь во время ведения поединков, со структурно схожими ударами ногами в боксе сават, показали различные значения. Эти различия с практической точки зрения достаточно значимы и позволяют говорить об ином рисунке боя в боксе сават.

Например: нанесение ударов ногой без обуви ограничивает спортсмена в использовании некоторых поверхностей ноги для нанесения удара, спортсмен не может наносить удары носком стопы (зоной пальцев). При попадании удара носком в жесткую поверхность (в локоть, колено и т. п.), может произойти перелом пальцев ноги.

Это обстоятельство вынуждает спортсменов, ведущих поединки без использования обуви, использовать другие поверхности стопы для нанесения ударов, что отрицательно влияет на протяженность удара.

Еще замечания по вопросу о недостаточной эффективности в бою ударов ногой без обуви:

- ударная масса стопы недостаточна для эффективного нанесения некоторых форм удара;
- голеностопный сустав недостаточно защищен от контакта с жесткой поверхностью и может быть травмирован;
- при ударе подъемом стопы, нагрузка на голеностопный сустав может оказаться чрезмерной и привести к повреждению связочного аппарата голеностопного сустава;
- сильный удар ногой зоной стопы не будет иметь достаточной жесткости, и связочный аппарат голеностопного сустава не сможет полноценно передать силу удара по звеньям кинематической цепи.

Для компенсации недостаточной эффективности ударов ногами без обуви, в целях повышения силы и жесткости ударов, при нанесении ударов ногами, не защищенными обувью, в других видах единоборств используется поверхность голени. Это повышает риск травматизма для обоих спортсменов, особенно, когда происходит удар «голенью в голень» а поверхность голени не защищена.

В свою очередь, использование ударов голенью вынуждает спортсменов ведущих бои без обуви, сокращать ударную дистанцию, что в свою очередь ведет к уменьшению пространства боевого взаимодействия по глубине и фронту.

Навык ведения боя на более короткой дистанции, с использованием ограниченного арсенала ударов ногами, боксерами, имеющими опыт ведения боев в других стилях единоборств, порой механически переносится в практику бокса сават.

Нанесение удара незащищенной стопой в голень противника может привести к травме стопы. Это обстоятельство ограничивает технический арсенал ударов ногами спортсменов, выступающих без обуви (некоторые формы нанесения ударов ногами исключаются) и также ограничивает пространство боевого взаимодействия по всем направлениям.

В боксе сават использование жесткой обуви с высокой шнуровкой в бою позволяет не только увеличить протяженность ударов ногами (путем использования носка ноги в качестве ударной поверхности), но также увеличивает жесткость голеностопного сустава. Последнее обстоятельство позволяет повысить устойчивость тела в положении, когда спортсмен наносит удар, стоя на одной ноге в положении подседа и с максимально далекого расстояния.

Наличие жесткой обуви позволило ввести в арсенал бокса сават ряд ударов ногами, которые были бы недостаточно эффективны без использования жесткой обуви. Некоторые из этих ударов были специально разработаны для ведения боя с противником, делающим ставку на удары руками.

Возможность наносить удары ногами на дистанции, на которой невозможно использовать удары руками, позволяет, при хорошей технической подготовке успешно вести бой против спортсмена, использующего более «короткую» технику нанесения ударов ногами

и делающего ставку на удары руками в качестве основного оружия.

Увеличение устойчивости, которое дает ведение боя в специальной обуви, позволяет боксерам сават:

- во время ведения поединка передвигаться более быстро, более уверенно и использовать большую площадь ринга при выполнении технических действий;
- эффективно использовать удары ногами со значительным смещением во фронтальной плоскости;
- наносить эффективные удары ногами с меньшими усилиями;
- наносить скачковые удары с большего расстояния;
- свободнее и увереннее себя чувствовать при нанесении сложных ударов ногами с большим углом поворота тела, легче сохранять устойчивость тела.

Большая устойчивость тела при нанесении ударов в обуви, дает возможность боксеру сават выполнять связки из ударов в различных комбинациях, как по заранее запланированной схеме боя, так и «от положения», т. е. в зависимости от развития боевого эпизода.

Указанные особенности бокса сават позволяют говорить о техническом и тактическом отличии бокса сават от других видов единоборств, использующих при ведении поединков удары ногами без обуви.

Способы повышения устойчивости тела в боксе сават

Бокс сават предъявляет повышенные требования к общей и специальной координации спортсмена-единоборца, к его умению сохранять устойчивое равновесие при выполнении сложных технических действий. В условиях спортивного поединка, когда спортсмен действует в пространстве ринга, в условиях лимита времени, часто на максимальной скорости и с максимальной силой, в минимальном контакте с опорой, а порой и без нее (при выполнении ударов на скачке или в прыжке), сложность выполнения технических действий возрастает.

Сложность структуры двигательных действий требует от боксеров сават умения сохранять устойчивое динамическое равновесие на протяжении всего боя, во всех фазах выполнения боевых приемов. Малейшая ошибка при соизмерении усилий во время выполнения ударных или защитных действий, неточно выполненный приход стопой на поверхность ринга при нанесении скачкового удара могут нарушить устойчивость спортсмена и поставить его в опасное положение.

Дефицит информации о возможных действиях противника и угроза получения сильного удара (что само по себе является фактором психического напряжения) еще больше усложняют выполнение технических действий.

Заключительный раунд, если бой тяжелый, часто заставляет спортсмена работать на пределе физических и психических возможностей, возводя все выше перечисленные трудности в максимальную степень.

Прослеживается связь: недостаточный контроль работы мышц, обеспечивающих устойчивость тела во время выполнения технических действий спортсменом, приводит к невозможности эффективно выполнять задачи, определяемые ходом поединка. Спортсмену, не обладающему надежной устойчивостью, сложно правильно и своевременно выполнять передвижения, эффективно защищаться и атаковать. Это мешает ему чувствовать себя свободно и уверенно во время боя, сковывает его действия и в результате ограничивает его возможности, сдерживает спортивный рост. Выполнять движения с полной амплитудой, свободно и уверенно может только спортсмен, обладающий хорошей устойчивостью.

«Сохранение устойчивости тела – динамический процесс, состоящий из множества мелких отклонений от положения статического равновесия и возвратов к нему. Равновесие тем надежнее, чем большее отклонение можно успешно ликвидировать» (Коренберг В. Б., 1972., С.22).

В таком динамичном виде спорта, каким является бокс сават, при рассмотрении

вопросов, связанных с равновесием, речь в первую очередь идет о динамическом равновесии тела. Статическое равновесие рассматривается на самом начальном этапе ознакомления спортсмена с техникой бокса сават.

Тело человека – это кинематическая система со многими степенями свободы. Дыхательные движения и непрерывные взаимодействия скелетной мускулатуры приводят к колебаниям тела. Плохо координированные и неточные движения могут привести к колебаниям большой амплитуды, вплоть до выхода проекции общего центра тяжести (О.Ц.Т.) тела за площадь опоры и нарушению или полной потери равновесия. Это превращает сохранение равновесия в сложный процесс, при котором О. Ц. Т. тела постоянно совершает колебательные движения около оптимального положения равновесия. Каждому отклонению тела от оптимального положения соответствует восстанавливающее действие.

Так как О. Ц. Т. тела постоянно проскакивает оптимальное положение, этот процесс непрерывен и возвратно-поступательные движения продолжаются весь период времени сохранения равновесия спортсменом. Этот процесс называется балансированием (фр. *balancer* – уравнивать) (Лехин И. В., 1979.).

Устойчивость равновесия – это способность спортсмена возвращаться в положение равновесия после незначительного отклонения. У начинающих спортсменов балансирование ярко выражено и равновесие порой теряется настолько, что не позволяет слитно выполнять технические приемы. В результате тренировки устойчивость улучшается, амплитуда колебательных движений уменьшается, и процесс балансирования внешне не проявляется. Одна из характеристик уровня мастерства в спорте – возможность выполнять комбинации сложных приемов слитно и без видимых усилий, направленных на сохранение равновесия.

Основой технического мастерства боксера является умение постоянно сохранять устойчивое равновесие при выполнении любого технического действия и без принятия спортсменом специального и более удобного стартового положения для увеличения устойчивости тела. Такое умение внешне проявляется как плавное и слитное выполнение технических действий на высокой скорости и в максимально защищенной боевой позиции.

Пластичное выполнение технических действий позволяет боксеру сават с меньшими усилиями сохранять устойчивость в ходе взаимодействия с противником, что в свою очередь помогает ему увереннее себя чувствовать в сложных эпизодах боя и эффективнее выполнять технические и тактические задачи, возникающие в ходе боя.

В эквилибрике – цирковом жанре – искусство удерживать равновесие в неустойчивом положении тела доведено до виртуозности. Мастер-эквилибрист демонстрирует езду стоя на седлах двух скачущих лошадей с партнером, стоящим у него на голове; заднее сальто на скачущей лошади; русский канатоходец Молодцов ходил по канату с кипящим самоваром на голове, по канату прошел над рекой Темзой; канатоходец Блонден прошел по канату над Ниагарским водопадом (Гуревич З. Б., 1982.; Цирк, Мал. энци., 1979.).

В боксе сават трудность сохранения равновесия определяется не только сложностью технических действий, а необходимостью их выполнения во взаимодействии с противником в жестких условиях спортивного поединка. Необходимость постоянно прогнозировать возможные действия противника в условиях временного дефицита и быстро и адекватно реагировать на них усложняет эту задачу. Все эти перечисленные условия ограничивают спортсмена в выборе приемов, направленных на сохранение равновесия.

При нанесении технически сложных ударов ногами, с большими углами поворота тела и протяженным смещением (например – удары ногами на скачке) боксер сават должен стремиться, по мере возможности, страховать себя от встречной контратаки. Чтобы сохранить положение боевой стойки и не раскрыть защиту, спортсмен должен во время выполнения подобных сложных технических действий стараться удерживать равновесие не за счет кардинального изменения позиции рук и верхней части тела, а путем передвижения, смещая проекцию О. Ц. Т. тела на площадь опоры.

В строительной технике потеря устойчивости может явиться причиной разрушения, как отдельного элемента конструкции, так и всего здания; в боксе сават потеря устойчивости

спортсменом может привести к нарушению защиты, пропуску удара и проигрышу боя.

Точная координация мышечных усилий и автоматизированный навык сохранения равновесия приходят к спортсмену по мере многократного выполнения технических элементов и сложных ударов, предъявляющих повышенные требования к устойчивости. При этом параллельно развивается проприоцептивная чувствительность, позволяющая получать информацию от мышц, активно участвующих в данном процессе, игнорировать менее значимую или мешающую информацию от других рецепторов и таким образом оперативно управлять позой тела.

Важным фактором, влияющим на устойчивость, являются размеры площади опоры. Спортсмен сохраняет равновесие, когда проекция О. Ц. Т. тела падает на площадь опоры. При выходе проекции О. Ц. Т. тела за пределы площади опоры, сила тяжести тела действует как внешняя опрокидывающая сила. Так как уменьшение площади опоры уменьшает устойчивость тела, стойка на одной ноге менее устойчива, чем на двух, стойка на передней поверхности стопы менее устойчива, чем стойка на всей стопе, а положение тела при прыжковом ударе в безопорной фазе является наименее устойчивым.

В боксе сават большая часть ударов ногами выполняется с изменением положения опорной ноги: из стандартной полуфронтальной боевой стойки спортсмен разворачивается на опорной стопе по ходу траектории удара и выводит фронтальную ось таза вперед, приближая ее в заключительной фазе удара к направлению вертикальной оси бедра бьющей ноги. Все это позволяет спортсмену увеличить амплитуду, протяженность и силу удара. Угол разворота опорной стопы и таза зависят от вида и формы удара, дистанции и особенностей индивидуальной техники.

Для уменьшения трения об опору, в момент удара ногой с поворотом, спортсмен поднимается на передней поверхности стопы на высоту, позволяющую свободно выполнить движение поворота, а в момент окончания поворота встает на полную стопу.

Так как этот момент окончания поворота совпадает с заключительной фазой удара, то при установке удара на силу, акцент удара в момент контакта с целью должен совпадать с акцентированным толчком в пол пяткой опорной стопы. Эти одновременные удары в двух направлениях (опорной ногой в пол и ударяющей ногой в цель) сопровождаются напряжением и фиксацией участвующих в движении мышц для полной передачи ударного импульса.

Мышцы туловища, плечевого пояса и головы должны в этот момент контролироваться спортсменом, так как в них может возникнуть избыточное напряжение, которое нарушит координацию ударного действия. В этот момент из-за нарушения или потери баланса спортсмен может потерять ритм технического действия, амплитуду и точность движений, естественность позы тела и общую координацию.

Еще один фактор, влияющий на устойчивость тела, – это высота О. Ц. Т. тела: чем он ниже, тем устойчивость больше. Чтобы увеличить устойчивость тела при выполнении прямых ударов ногами, рекомендуется делать подсед на опорной ноге в момент завершающей фазы удара, если удар направлен в нижний уровень, и до начала ударной фазы, если он направлен в средний или верхний уровень.

Удары ногами могут выполняться с подседом на опорной ноге, если они выполняются в ногу и по нисходящей траектории. В этом случае подсед происходит в момент контакта с целью. При выполнении ударов ногами сбоку в верхний уровень имеется тенденция подниматься на полупальцы, что является технической ошибкой и часто приводит к потере баланса.

Еще одна распространенная техническая ошибка – чрезмерный подъем рук и плечевого пояса в ударной фазе. Эта ошибка приводит к раскрытию защиты и повышению О. Ц. Т. тела, что уменьшает устойчивость тела.

Постоянный контроль боксером за напряжением участвующих в ударном движении мышц и за пространственным положением тела осуществляется при помощи проприоцептивных сигналов, идущих от соответствующих рецепторов тела.

При изучении технически сложных ударов ногами, необходимо уже на этапе предварительного ознакомления сформировать в сознании боксера оптимальный, «эталонный» проприоцептивный комплекс ощущений, возникающих при правильном выполнении учебного задания.

Облегчить и ускорить процесс создания подобного комплекса в сознании спортсмена помогают соответствующие упражнения и интегрирующие образные представления, заданные тренером. Образ может основываться на реальном пережитом опыте спортсмена, и ему будет необходимо привлечь свою образную память, или на представлении фантастического характера, и ему будет необходимо для его создания использовать свое воображение.

Имея подобный заданный двигательный «эталонный» образец, спортсмен сможет осуществлять непрерывный целенаправленный контроль сигналов от рецепторов в мышцах, связках и суставах, сравнивая реальные ощущения с заданным «эталоном» на более раннем этапе разучивания технического приема.

Регулярная концентрация внимания спортсмена на сигналах от рецепторов повышает их чувствительность и делает восприятие таких сигналов более тонким. Внимание спортсмена становится избирательным, оно позволяет ему абстрагироваться от менее значимых в данный момент сигналов от рецепторов.

Такая практика повысит возможность контроля движений, позволит боксеру на более ранней стадии обнаруживать признаки начинающейся потери устойчивости или искажения структуры технического действия. В результате подобной работы устойчивость тела боксера увеличивается, а выполнение технических действий становится более стабильным.

При отсутствии у боксера сават установки на контроль устойчивости тела при начальном обучении ударам ногами, его внимание будет концентрироваться на внешних параметрах удара: его силе, скорости и т. д. В результате, он будет нарабатывать устойчивость эмпирически и не осознанно, более длительно и менее эффективно, а процесс становления его техники будет чрезмерно усложнен. Сформированная техника ударов ногами окажется менее рациональной, и, при повышении требований к устойчивости боксера (при нанесении более сложной формы удара, при выполнении удара в комбинации, на фоне утомления в заключительном раунде боя и т. д.), недостаточная устойчивость тела не позволит спортсмену использовать технический арсенал ударов ногами в полном объеме.

Отсутствие правильного биомеханического эталона техники нанесения ударов ногами в боксе сават затруднит выработку индивидуальной техники, и будет сдерживать рост технического мастерства боксера.

Равновесие очень важно для спортсмена – подчеркивал великий боксер Рей Робинсон. О связи мощи и равновесия Бенджамин Лоу сказал, что мощь спортсмена связана со многими другими вещами, важнейшая из которых, по всей видимости, – равновесие, которое является динамичной силой (Лоу Бенджамин, 1984.).

Глава III. Тактика бокса сават



Эпизод встречи Франция – Япония

3.1. Общие положения

Тактика бокса сават является одним из разделов теории данного вида единоборства и изучает способы ведения боя. Умение рационально выстроить план боя и успешно его реализовать определяет уровень тактической подготовки спортсмена.

Тактическая подготовка базируется на соответствующем уровне развития физических качеств спортсмена, и может быть реализована при наличии достаточного технического уровня. Взаимообусловленность этих трех составляющих определяет возможность полной реализации боевого потенциала боксера сават.

Важным фактором, определяющим стабильность выступлений в боях, является вариативность применения тактических схем, которые должны быть адекватны

складывающейся ситуации на ринге. Ригидность спортсмена в случае необходимости менять тактическую схему в ходе боя, его неумение правильно оценивать складывающуюся ситуацию и правильно и своевременно на нее реагировать, могут свести на нет усилия, потраченные боксером и тренером в ходе подготовки к бою.

Приверженность к ведению боя с любым противником по одной раз и навсегда выбранной тактической схеме часто свойственна боксеру сават, обладающему каким-либо одним ярко выраженным физическим качеством: скоростью, силой или выносливостью. Однако рано или поздно происходит встреча с равным или даже превосходящим по указанным параметрам противником, и тактическая «одномерность» спортсмена и его неумение изменить план боя в ходе поединка может привести к поражению боксера.

Умение управлять ходом поединка зависит не только от уровня владения технико-тактическими средствами, но также и от психологической подготовки боксера сават, антиципации действий противника, умения многообразными средствами создать психологическое преимущество и нарушить психологический баланс противника.

Уровень развития волевых качеств определяет возможность управлять ходом боя на фоне развивающегося утомления, психологически преодолеть сопротивление противника и навязать ему невыгодную манеру ведения боя.

3.2. История развития тактики бокса сават

Бокс сават зарождался как вид самозащиты, часто изучался в комплексе с обучением боевым приемам с тростью и предполагал ведение боя на дальней дистанции.

Развившись из нескольких независимых видов единоборств, появившихся в различных регионах Франции, он в дальнейшем объединился в рамках единых правил под названием «Французский бокс сават» (Bernard Plasait, 1989, p. 13). Традиция практиковать данный вид единоборства в комплексе с методом самозащиты с оружием закрепились созданием Национального комитета канн (фехтование боевой тростью) и бато (боевые приемы с палкой), который был организован в рамках «Французской федерации французского бокса сават и присоединившихся дисциплин» в 1980 году.

Первоначально различия в правилах ведения поединков по боксу сават были весьма существенны: шоссон, зародившийся на юге Франции, использовал исключительно удары ногами; сават, появившийся на севере страны, использовал удары ногами и открытой рукой. (В. Alix – L. Gillot, 1988, p. 13). В 1877 г. в Париже Жозеф Шарлемон начал обучать Французскому боксу, объединив технику ударов ногами с техникой английского бокса.

Фехтование боевой тростью (канн), тяжелой палкой (бато) и французский бокс сават с использованием ударов руками и ногами в обуви часто изучалось в комплексе, дополняя друг друга. Так как трость была атрибутом богатых людей и аристократов, любителей театра и балета, считавших занятия хореографией обязательным компонентом воспитания, приемы самообороны оценивались не только с позиции эффективности, но также и с точки зрения их эстетической формы.

На сегодняшний день боевая трость имеет поклонников во Франции и в Бельгии, ежегодно проводятся соревнования различного ранга, в том числе и чемпионаты Франции. Соревнования достаточно зрелищны и поединки проходят на очень высокой скорости, широко используются удары после выпрыгивания, удары по нижнему уровню в очень глубоком выпаде. Часто используются за спиной перекидывания трости из одной руки в другую и атака в темп.

В армии получило развитие фехтование бато – палкой, оружием более мощным и тяжелым, чем канн – боевая трость. Бато является демонстративным оружием, и ввиду его жесткости и большого веса исключает возможность использования данного предмета как спортивного снаряда в рамках соревнований.

Учет перечисленных фактов позволяет сделать вывод, что поединки по французскому боксу сават в период его зарождения велись преимущественно на дальней дистанции,

использование ударов ногами, обутыми в тяжелую уличную обувь и трости позволяло держать нападавших на максимальном удалении. Однако наряду с ударной техникой изучались также броски и удары ногами с предварительным падением на руки.

Принятие в 1877 году Ж. Шарлемоном на вооружение боксерских перчаток положительно повлияло на развитие техники ударов руками, передвижений, использования комбинаций ударов руками и ногами. Представление о технике и тактике боя в период, предшествующий Первой мировой войне, можно получить, просмотрев кинограмму, датированную 1894 годом.

Период времени после окончания Первой мировой войны, названный французами началом «заката» французского бокса и «путешествием через пустыню», надолго задержал бокс сават в его развитии.

В связи с возрождением данного вида единоборства после окончания Второй мировой войны и выходом на международную арену, выявилось его отставание по целому ряду параметров. Это в равной мере касалось и техники, и тактики. Срочно проведенная модернизация указанных разделов подготовки спортсменов позволила быстро ликвидировать отставание и доказать эффективность бокса сават в противостоянии с восточными видами единоборств.

В период с 1970 по 1980 годы спор о дальнейшем пути развития французского бокса сават разгорелся с новой силой, временное соглашение о едином пути развития национального единоборства (для создания единой национальной федерации) было отвергнуто, и сторонники спортивного и прикладного направлений стали проводить отдельные чемпионаты Франции. Естественно, говорить о едином подходе к разделам технико-тактической подготовки в данном контексте было сложно.

Повторное объединение противоборствующих сторон позволило начать подготовку к первому кубку Европы (1982 г.), а затем и к чемпионату Европы (1986 г.). Стажировки и показательные выступления в Европе, Америке, Африке, Азии способствовали международному распространению бокса сават. Успех проведения международных встреч, чемпионатов Европы, а также Кубка мира в 1990 г. показал необходимость проведения чемпионатов мира.

Прямая зависимость государственного финансирования бокса сават от достигнутых успехов на международных соревнованиях, а также положительное восприятие общественностью Франции этого вида единоборства как символа национальной культуры – сформировали очень ревностное отношение к результатам выступлений сборной команды Франции. Тренеры и лучшие боксеры сават бурно полемизировали на страницах журнала «В. F. Savate», обсуждая вопросы технической и тактической подготовки. К моменту проведения первого чемпионата мира по французскому боксу сават, основные вопросы содержания технического арсенала и выбора характерных тактических схем ведения боя были уже решены.

3.3. Основные тактические схемы ведения боя

Первый чемпионат мира по французскому боксу сават, состоявшийся 24 мая 1991 г. в Париже, ознаменовал новый этап в развитии этого стремительно завоевывающего популярность вида единоборства. Особый интерес представлял бой французского боксера сават Себастьяна Фарины, о котором говорили, что «он – лучшее, что создал французский бокс». Одна из статей в журнале «В. F. Savate», посвященная Фарине, называлась «Новый стиль сават» и имела подзаголовок «Интервью со звездой, которая поднимается, поднимается...». Помимо Фарины, представляли интерес бои еще двух спортсменов – Франсуа Пенаккио и Андре Панзы. Оба они являлись неоднократными чемпионами Франции по сават и победителями Кубка по стилю, что также обещало демонстрацию лучшей техники и стиля.

Финальные бои именно этих трех спортсменов оставили самое яркое впечатление, в

полной мере продемонстрировали технику и основные тактические схемы, используемые в боксе сават. Ниже приводится краткое описание этих боев.

1. Весовая категория до 60 кг. Бой за звание чемпиона мира по сават. Марко Кастагута (Италия) против Себастьяна Фарина, чемпиона Европы среди юниоров 1987 г., победителя Кубка мира 1990 г. С первой минуты боя Фарина пошел вперед. Демонстрируя собранную стойку, жесткую работу руками и ногами, легко передвигаясь по флангу и используя смену дистанций и направления атак, он навязал Кастагута жесткий, атлетический бокс. Фарина легко комбинировал работу руками и ногами, одинаково хорошо владея и той и другой техникой.

Вспоминались бои, виденные раньше: хорошая работа ногами на дальней дистанции представителей карате и смежных дисциплин и их беспомощность против боксера, прорвавшегося на среднюю или ближнюю дистанцию. Или другая крайность: боксеры, приходящий в кик-бокс, порой так редко использовали удары ногами, что у ринга стали сажать счетчиков ударов. Секундант в перерыве напоминал боксеру: «Сделай обязательные в раунде шесть ударов ногой – и переходи на работу руками».

Фарина продемонстрировал, как прекрасно можно связать две техники – работу руками и ногами – в единое целое. Его стиль главным образом отличала гармония и уравновешенность трех составляющих: ударов руками, ногами и передвижений. Итальянец Кастагута отставал по всем этим параметрам и в третьем раунде бой был остановлен ввиду явного преимущества Фарина.

2. Бой в категории до 66 кг. Александр Иевлев из Ленинграда против Франсуа Пенаккио, чемпиона Франции по сават и дважды по стилю. Стаж занятий сават – 13 лет. Иевлев – значительно выше, у него длинные руки и ноги. Его козырь – десять лет занятий английским боксом.

В этом бою Пенаккио продемонстрировал технику, характерную именно для сават, но отличную от той, что использовал Фарина против Кастагуты. Так как Иевлев сразу пошел вперед, пытаясь максимально использовать свое знание английского бокса, Пенаккио начал кружить на недостижимой для рук Иевлева дистанции и, постоянно меняя направление движения, «расстреливал» ноги нашего спортсмена. В кик-боксе и схожих видах единоборств делать подобное было бы гораздо труднее, т. к. передвижения босиком по рингу не столь быстры, постановка опорной ноги не столь прочна и удар босой ногой не столь эффективен. При этом сават использует стоппинги по нижнему уровню, которых нет в кик-боксе, что эффективно, если на ногах жесткие и достаточно тяжелые боксерки сават.

Попытки Иевлева подвизывать к рукам удары ногами успеха не имели. Пенаккио был очень подвижен и успешно атаковал Иевлева по бьющей ноге. Тем не менее, первый раунд был примерно равным.

Но вот начинается второй раунд. Франсуа увеличивает скорость, начинает чаще подключать удары руками, дважды подсечкой сбивает Иевлева с ног. Наш боксер начинает теряться, запутываться в кружеве почти непрерывных атак, идущих с разных направлений. В его защите все чаще образуются бреши, которые французский спортсмен использует все успешнее. Пенаккио меняет направление движения, крутится как белка, постоянно меняет угол атак, их уровень и глубину дистанции. Иевлев похож на компьютер, который начинает «зависать», не успевая перерабатывать лавину обрушившейся информации.

Пенаккио, явно уступающий в работе руками Александру, начинает успешно проводить удары руками и, ни на секунду не останавливая свой танец вокруг нашего боксера, все чаще сокращает дистанцию. Пенаккио становится чемпионом мира.

3. Финальный бой в весовой категории до 70 кг. Вадим Лапин, СССР, Архангельск, против Андре Панзы, неоднократного чемпиона Франции, Европы, победителя Кубка по стилю. Панза практикует многие стили: английский бокс, тай-бокс, кик-бокс. В сават пришел из дзю-до. Он атлетически сложен, часто заканчивает бои досрочно мощными ударами рук. Но в этом бою ему противостоит наш спортсмен, мастер спорта по боксу и, хотя Панза периодически проводит удары руками, основная его ставка – на мощные удары по ногам с

максимально дальней дистанции. То, что эти удары могут быть очень эффективны, мы уже видели: один спортсмен с трудом смог сесть в такси после боя: он не мог согнуть отбитые ноги. Даже относительно изящный Пенаккио, выигрывающий бои за счет точности ударов, а не их силы, в полуфинале чемпионата мира одним ударом по ноге отправил своего противника с ринга прямо в госпиталь.

Раньше перед дуэлью сверяли длину шпага: она должна была быть примерно одинаковой. Но здесь, на ринге, «оружие» Панзы превосходило по длине «оружие» противника: будь они босиком, как в кик-боксе, шансы можно было бы представить, как 50 на 50. Но жесткая обувь увеличивала дистанцию и давала преимущество французу. Чуда не произошло: бой прошел в охоте за ногами Лапина. В последнем раунде Вадим провел пару ударов, которые могли бы закончить бой досрочно, т. к. Лапин обладает жестким ударом. Меня удивило, почему удары не возымели эффекта. После боя Вадим объяснил: «Меня к этому моменту ноги почти не держали: от боли они подкашивались, и я не мог ни быстро оттолкнуться, ни жестко опереться при ударе».

В бою за звание чемпиона мира каждый из трех перечисленных французских боксеров продемонстрировал основные тактические схемы, используемые в боксе сават:

- Фарина – жесткость, атлетичность и умение выполнять комбинации ударов руками и ногами в естественной манере и в высоком темпе, постоянно чередуя направление и уровень атак;

- Пенаккио – высокую подвижность, «легконогость», т. е. умение наносить удары ногами из любого положения и без видимых усилий, а также умение вести бой в высоком темпе, используя несильные, но точные удары; использование боевых комбинаций с частым изменением дистанции и нанесением ударов ногами по направлению к себе;

- Панза – тактическую схему, обычно применяемую против представителя английского бокса, т. е. ведение боя на дальней дистанции, постоянная «охота за ногами» противника, частое выполнение повторных атак по ногам на скачке, первая атака заставляет противника отступить, а повторная застаёт его у канатов и лишает возможности защитить ноги каким-либо способом.

К списку перечисленных тактических схем, характерных для бокса сават, следует добавить такую схему, как ответные контратаки по бьющей ноге после нанесения удара противником. Тактика использования ответных контратак используется во многих других видах единоборств, не только ударных, но в боксе сават она имеет свои особенности, вызванные спецификой использования в бою жесткой обуви.

Боевая дистанция нанесения удара босой стопой и, соответственно, ответной контратаки существенно короче, сама контратака получается менее эффективной, и противник имеет возможность успеть войти на среднюю дистанцию. К высокой эффективности применения подобной тактики на международных соревнованиях по боксу сават предрасполагает особенность «французской школы» этого вида единоборства, которую характеризует высокая подвижность, «легконогость» и постоянная отработка данной тактической схемы.

В боксе сават применяются и другие тактические схемы, также используемые в английском боксе и родственных видах единоборств: быстрого старта, непрерывного давления, сильного удара, высокого темпа и т. д., однако они не являются прерогативой бокса сават и широко известны.

3.4. Планирование боя и решение тактических задач

Умение в полной мере реализовать свой боевой потенциал, избрав оптимальную для складывающейся ситуации на ринге тактическую схему ведения боя, часто является определяющим фактором для победы боксера сават. Другая сторона данной проблемы – умение противостоять тактике, навязываемой противником, т. е. умение решать тактические задачи – противостоять различным тактическим схемам.

Индивидуальная манера ведения боя может быть сформирована под влиянием «школы» бокса сават, характерной для данной страны, определяться конституционными характеристиками тела боксера, уровнем развития его физических качеств и двигательными возможностями, технической квалификацией, психологическими характеристиками и индивидуальными предпочтениями. Влияние вышеперечисленных факторов определяет формирование индивидуальной манеры ведения боя.

Основной характеристикой манеры ведения боя является склонность боксера сават вести наступательный или оборонительный бой.

Наступательный бой могут вести боксеры сават различного уровня подготовки, применяемая тактическая схема может быть различной: «быстрого старта», «высокого темпа», «непрерывного давления» и т. д. Дистанция в таком бою может быть различной, но классическая школа бокса сават предполагает ведение боя на дальней и средней дистанции. Для ограничения передвижений противника по рингу широко используется маневрирование и умение своевременно определять направление его движения. Ведение боксером сават наступательного боя предполагает его постоянное стремление к захвату инициативы и продвижению вперед, но бездумное преследование противника вдоль канатов является одной из частых ошибок в таком бою.

Оборонительный бой предполагает выбор боксером сават «работы вторым номером», т. е. находясь в защитной позиции и избегая атак противника, он ищет ошибки в его действиях и старается своевременно их использовать, проводя встречные и ответные контратаки.

В чистом виде оборонительный бой был характерен для начальных этапов развития бокса сават, когда бои велись в низком темпе и с преимущественным использованием одиночных ударов. В наши дни, такая манера ведения боя может применяться боксером, имеющим низкий уровень технико-тактической подготовки.

Высокий темп ведения боя, характерный для современного бокса сават, не оставляет времени на пассивное ожидание ошибок противника, поэтому оборонительный бой в наши дни подразумевает активно-оборонительную манеру ведения боя, при которой боксер старается завладеть инициативой и, контролируя ход поединка, заставить противника выполнять невыгодные действия и совершать ошибки.

В оборонительном бою спортсменом могут применяться различные средства: широкое маневрирование по рингу с целью сохранения выгодной дистанции, частое использование встречных контратакующих ударов в туловище для «сбива дыхания» и в нижний уровень для пресечения движения, применение «жестких» защит от ударов ногами типа «накладка» и т. д.

Для боксеров сават, ведущих оборонительный бой, характерно хорошее чувство дистанции, которое позволяет постоянно находиться на оптимальном удалении от противника и своевременно контратаковать, а также умение хорошо передвигаться по рингу, уходя от атак противника и не теряя при этом выгодную для себя дистанцию.

В бою на ринге боксеры сават могут придерживаться наступательной или оборонительной манеры ведения боя от начала до конца поединка, а также менять манеру по предварительно составленному плану боя или при необходимости.

Тактический план боя составляется на основе имеющейся информации о противнике, с незнакомым противником план боя может быть определен в ходе разведывательных действий, проведенных в первом раунде.

Бой против боксера, использующего тактику «быстрого старта»

Тактику быстрого старта часто применяют спортсмены холерического темперамента: обрушив шквал атак на боксера, они пытаются подавить его сопротивление в самом начале боя и решить его исход несколькими атаками. Количество ударов, применяемых такими боксерами, может быть различным – от одного удара ногой, наносимого повторно в одну цель с максимальной силой и скоростью, до многоударной комбинации, включающей удары

руками и ногами со сменой уровней.

К недостаткам, присущим таким боксерам, следует отнести их неспособность выдержать взятый темп боя в течение всего поединка, а также пренебрежение защитой во время выполнения атакующих действий.

Такие противники представляют особую опасность для спортсменов флегматичного темперамента, имеющих привычку постепенно наращивать усилия и скорость боевых действий в ходе боя. Самой грубой ошибкой в бою с таким противником является попытка вести бой в навязываемой манере, пытаясь выдержать непривычную скорость во встречном бою.

Чтобы успешно действовать в бою с таким противником, необходимо выиграть время и дожидаться, когда противник «выдохнется» и потеряет скорость и силу. Приблизить этот момент поможет использование встречных ударов в туловище для «сбива» дыхания, применение «жестких» защит от ударов ногами типа «накладка», маневрирование по рингу с частой сменой направления движения, чтобы заставить противника промахиваться, утомить его и лишить уверенности в своих силах.

При выборе технических средств в бою с противником, использующим «быстрый старт», следует отдавать предпочтение прямым ударам ногами, а при нанесении ударов фуэте необходимо их выполнять со смещением в сторону или назад.

При проходе противника на среднюю или ближнюю дистанцию, следует применять нижние удары с последующим ударом другой ногой и с шагом в сторону.

Тактика быстрого старта может использоваться в нескольких вариантах: только в начальных раундах, когда противник выплескивает весь заряд энергии в самом начале боя; в каждом раунде, когда противник применяет спурт на первой минуте, а на второй минуте пытается восстановить утраченные силы и сохранить преимущество, полученное им в течение первой минуты.

При таком варианте применения противником тактики быстрого старта, боксер должен не терять времени и своевременно замечать момент, когда противник начинает «выдыхаться». С этого момента он должен активизировать усилия и попытаться вырвать победу у уставшего противника. На фоне накопившегося утомления, вызванного спуртом на первой минуте раунда, противник теряет способность надежно защищаться от ударов, и этот момент боксеру следует использовать для нанесения заранее подготовленного решающего удара.

Бой против боксера «темповика»

Тактика ведения темпового боя имеет сходство с тактикой быстрого старта, так как посредством их использования решается одна задача – заставить противника принять непосильный темп боя, но решается она разными способами.

1. Боксер, предпочитающий тактику «быстрого старта», часто производит атакующие действия на пределе своих скоростных возможностей, иногда теряя чувство дистанции и совершая технические ошибки, выплескивает максимум энергии в самом начале боя, а затем пытается восстановиться для повторной попытки.

2. Боксер «темповик» старается оптимально распределить свои силы на весь бой, он постоянно наращивает темп боя от раунда к раунду, а в каждом раунде старается создать максимальный темп в заключительный период раунда, называемой «концовкой раунда». При успешной реализации данной тактической схемы, звук гонга застает противника в положении защиты от обрушивающегося на него града ударов.

Многие боксеры сапат имеют такой недостаток, как неумение правильно распределить свои силы на протяжении раунда – к концу раунда они начинают уставать и снижают темп выполнения технических действий. Причин такого явления может быть несколько: недостаточная функциональная подготовка, излишнее мышечное и психическое напряжение, чрезмерно высокий темп ведения боя, выбранный боксером и т. д. Независимо от причины,

результат один – именно против боксеров, имеющих указанный недостаток, боксер «темповик» действует наиболее успешно.

Боксера «темповика» характеризует хорошая функциональная подготовка, умение постоянно менять уровень атак и свободно перемещаться по рингу во всех направлениях. Вначале боя он может наносить много легких ударов, использовать многочисленные финтовые движения, которые призваны перегрузить противника избыточной информацией и утомить его. Многочисленные удары и частые угрозы атакой, применяемые таким боксером, заставляют его противника реагировать на них и выполнять много лишних действий, которые способствуют преждевременному появлению утомления.

Тактика ведения боя против боксера «темповика» состоит в принуждении его к снижению темпа, противопоставлению и навязыванию своего, более привычного темпа. Такой результат достигается сочетанием защит путем маневрирования по рингу с частой сменой направления и нанесением встречных ударов с дальней дистанции.

При нанесении противником ударов в голову, следует избегать защит подставками, а использовать уклоны с шагом в сторону, нырки или отбивы.

При нанесении прямых ударов ногами в туловище, целесообразно защищаться отклонами (таз подается назад, ноги и плечевой пояс остаются на месте) или отбивами. При атаке в туловище ударом фуэте, следует использовать как отбив по ходу удара снаружи с последующей контратакой по бьющей ноге, так и отбив навстречу движению с последующей контратакой прямым ударом ноги в туловище.

При любой атаке ударом ноги желательно или выполнять защиту уходом, или наносить ответную контратаку по бьющей конечности.

При попытке боксера «темповика» наносить повторные атаки ногой на скачке, необходимо производить контратакующие удары по ноге, находящейся в положении замаха, чтобы нарушить его устойчивость и контратаковать «в темп».

При входе боксера темповика на дистанцию ближнего боя, следует плотно сгруппироваться, защищая голову предплечьями и приступить к проведению атак, используя нижние удары для нарушения устойчивости противника и продолжая комбинацию ударами рук снизу. Далее следует разорвать дистанцию ближнего боя, выполнив уход в свободную сторону с последующим маневрированием на дальней дистанции.

Применение «глухой защиты» в боксе сават ограничено: защитив туловище и голову, боксер не может одновременно защитить свои ноги от ударов, поэтому при невозможности уйти из дистанции ближнего боя, ему придется применить крайнюю меру защиты – клинчевание.

Бой против «контратакующего» боксера

Мастерство ведения контратакующего боя – одна из сильных сторон «французской школы» бокса сават. Оно основано на давней традиции боксеров сават уделять большое внимание постановке ударов ногами. Хорошая техника ударов ногами дает возможность французским спортсменам при равных ростовых показателях с противниками иметь преимущество в протяженности ударов, и, используя длинные удары на скачке, атаковать менее техничных боксеров с безопасного расстояния.

Манера ведения боя контратакующим боксером следующая: находясь на дальней дистанции, беспокоить противника длинными ударами и, угрожая ему, используя финтовые движения и заставляя выполнять излишние передвижения, вызывать на атаку. При малейшей попытке противника атаковать следует встречная или ответная контратака.

Вначале боя необходимо провести разведку и выяснить, какие технические приемы предпочитает использовать в бою боксер «контровик», какова его индивидуальная манера выполнения техники и какие ошибки противника можно использовать в ходе дальнейшего боя.

Вести бой против «контратакующего» боксера (боксера, предпочитающего

контратакующую манеру ведения боя) следует с частым использованием финтовых движений, чтобы не получить сильный встречный удар. Необходимо, используя маневрирование по рингу, постараться ограничить передвижение противника и «прижать» его к канатам. Потеряв свободу передвижения, «контратакующий» боксер потеряет и свободу в выполнении боевых действий.

Еще один важный фактор успешного ведения боя против «контратакующего» боксера – не стараться наносить удары только в туловище и в голову. Эти удары требуют для своего нанесения более короткой дистанции, чем удары по ногам, и при попытке их нанести боксеру требуется совершить более заметное перемещение, чем обязательно воспользуется «контратакующий» боксер для нанесения встречной контратаки.

При проведении атак против «контратакующего» боксера, следует использовать финтовые движения с последующим нанесением удара по ближней ноге, а в случае успеха – необходимо быть готовым к немедленному продолжению атаки повторными ударами или серией ударов по соответствующей цели.

Бой против боксера, атакующего руками

Противник, имеющий хорошую «школу» английского бокса, будет стремиться пройти на свою ударную дистанцию и нанести сильные удары руками в туловище и в голову. Чтобы успешно вести бой против боксера атакующего руками, следует использовать удары ногами с дальней дистанции, сочетая их с финтовыми ударами руками.

Следует чаще использовать прямые удары в ноги и в туловище, фуэте следует применять на дальней дистанции с шагом в сторону, на средней дистанции фуэте можно использовать только в том случае, если этот удар будет нанесен с достаточной силой, чтобы нарушить устойчивость противника. Если боксер достаточно опытен, он может нанести фуэте в форме встречной контратаки «в темп» шага противника.

Во всех остальных случаях на средней дистанции при продвижении противника вперед следует использовать нижний удар с последующим шагом в сторону и нанесением удара другой ногой.

При хорошем уровне физической подготовленности, можно применять повторные удары в ногу, как с шагом вперед, так и на скачке. Для осуществления такой тактики применяются фуэте и прямые латеральные удары, удары могут наноситься в один уровень или со сменой уровня в равной мере.

Опасным следствием плохой функциональной или технической подготовленности при реализации тактики повторных ударов ногами может стать чрезмерное утомление боксера в последних раундах. Этим может воспользоваться боксер, атакующий руками: он может пройти на свою ударную дистанцию и реализовать полученный шанс.

Бой против технически искусного боксера

Технически искусный боксер хорошо владеет техникой и тактикой бокса сават, поэтому «поймать» его на технической или тактической ошибке сложно. Универсальное владение таким боксером всем арсеналом технических и тактических средств бокса сават предполагает, что попытка навязать ему свою тактику особого успеха иметь не будет.

Чтобы успешно вести бой против технически искусного боксера, следует выяснить, какая именно техника и какая манера ведения боя ему наименее удобна, и если боксер имеет достаточную технико-тактическую подготовку, попытаться использовать полученную информацию в бою.

Еще один способ получить преимущество в бою против технически искусного боксера заключается во внимательном изучении психологических особенностей противника до боя или в ходе предварительной разведки в первом раунде. Практические наблюдения показали, что боксеры, отличающиеся повышенной тревожностью, психологически малоустойчивые,

склонны к постоянной работе над совершенствованием технико-тактической подготовки.

Внимательное изучение противника до начала соревнования, а также наблюдение его поведения при выходе на ринг и в ходе приветствия боксеров, могут выявить скрываемое им напряжение и неуверенность в себе. При выявлении таких признаков следует уделить особое внимание подготовке к «психологической атаке» на противника и постараться провести ее в подходящее время, неожиданно и с максимальной эффективностью.

Успешная реализация подобной атаки может проявиться в скованности противника и снижении его боевого потенциала в бою, максимальный успех подобной «психологической атаки» может привести к полной деморализации противника и досрочному окончанию боя.

Бой против боксера-левши

Бокс сават характерен стремлением максимально использовать в бою руки и ноги во время выполнения комбинаций, частую смену боевой стойки при выполнении защиты уходом или сменой позиции, поэтому при ведении боя на дальней и средней дистанциях значение «леворукости» боксера снижено. На дистанции ближнего боя, оба боксера принимают положение почти фронтальной стойки и находятся на этой дистанции значительно меньшее время, чем на дальней и средней дистанции.

При ведении боя против боксера-левши следует стараться чаще наносить удары в печень, так как положение левши с телом, развернутым вперед правой стороной, открывает эту зону для нанесения удара. При попытке защитить зону печени локтем правой руки, следует нанести удар по предплечью правой руки, и, отведя таким образом руку противника в сторону, нанести «в темп» удар левой ногой в печень.

Эффективной в бою против боксера-левши будет следующая комбинация: фуэте левой по правой ноге и фуэте правой в туловище или в голову.

При ведении боя против боксера-левши следует никогда не пренебрегать защитой и постоянно помнить об опасности получения сильного удара левой рукой в голову и левой ногой в туловище или в голову соответственно.

3.5. Особенности ведения боя на ближней дистанции

Важным фактором, определяющим общую эффективность действий спортсмена, предпочитающего вести бой на ближней дистанции, является учет главной особенности бокса сават: основным оружием саватиста в бою должны быть удары ногами. Этот основополагающий принцип данного вида единоборства определяет отношение спортсменов, тренеров, судей и зрителей к оценке технических действий саватистов на ринге: при прочих равных условиях, в равном бою предпочтение имеет спортсмен, чаще наносящий удары ногами.

Французский бокс сават зарождался как вид прикладного единоборства, практиковался в армии и полиции. Это обстоятельство сформировало один из его стратегических принципов: бой должен проходить на дальней дистанции, что более предпочтительно для самообороны и позволяет держать сразу нескольких противников на достаточно безопасном расстоянии, оставляя свободу для передвижений.

Наиболее подходящим оружием для этой цели, по мнению создателей французского бокса сават, являются удары ногами, обутыми в тяжелую уличную обувь и наносимые с дальней дистанции.

Техника и тактика уличного боя по историческим канонам сават – быстро передвигаясь с длинными ударами ногами, с максимально далекого расстояния, стараться поставить как можно больше противников в невыгодное положение, т.е., выставять несколько противников в одну колонну перед собой, чтобы они мешали друг другу.

При правильной тактической игре, обороняющийся постоянно имел перед собой только

одного противника, и, выбивая агрессоров по одному ударами тяжелых уличных ботинок, имел большие шансы на победу.

При использовании для уличной самообороны другой тактической схемы – ведения боя с помощью только ударов руками – обороняющийся человек оказывался в более затруднительном положении по целому ряду причин:

- удары рукой слабее, чем удары обутой ногой;
- дистанция удара рукой короче, чем удара ногой;
- объем пространства для самозащиты сокращался;
- нападавшие могли сократить боевую дистанцию и свалить человека с ног;
- нападавшие получали возможность встать в круг вокруг жертвы нападения и «расстреливать» его ударами ног с нескольких сторон одновременно.

Возможно, еще одна из причин данного предпочтения ударов ногами ударам руками – это традиционное спортивное соперничество с историческими соседями – представителями Великобритании, которые развивали другой вид единоборства – английский бокс, в котором, как известно, основным и единственным оружием спортсмена являются удары руками.

Можно вспомнить целый ряд примеров, когда на международных соревнованиях по сават спортсмен, сделавший ставку на удары руками, захватывал в бою инициативу и, казалось, был близок к победе, но, тем не менее, победа присуждалась его сопернику. Последующий анализ видеоматериалов боя прояснял ситуацию: противник во время боя наносил удары в ногу, на которые атакующий спортсмен, увлеченный возможностью выиграть бой досрочно, не обращал внимания. Такие удары ногами не обязательно должны быть сильными, но в сават они часто решают исход боя.

Зрители спортивных соревнований по боксу сават, причем на соревнованиях любого ранга – от первых поединков дебютантов до чемпионатов Европы и мира – бурно приветствуют любую попытку спортсмена провести технически сложный удар ногой, особенно с дальней дистанции. С другой стороны, спортсмен, предпочитающий атаковать руками, часто идущий на сближение и пытающийся вести бой на ближней дистанции, встречает активное неприятие, как человек, нарушающий устоявшиеся традиции бокса сават.

Ведение боя на ближней дистанции не позволяет использовать основное оружие сават – ноги – с полной эффективностью, ограничивает спортсменов в выборе технических средств (ударов ногами и защит от них), обедняет тактический арсенал и лишает сават зрелищности.

Это позволяет считать ближнюю дистанцию в боксе сават наименее предпочтительной, по сравнению с дальней и средней дистанциями. Ее часто использует уставший спортсмен, чтобы выполнить захват, сковать действия противника и дотянуть время до окончания раунда.

Практика показывает, что ведение боя на ближней дистанции приносит пользу спортсменам только в одном случае – если им удастся нанести на этой дистанции решающий удар и выиграть бой досрочно.

Можно с известной долей уверенности утверждать, что спортсмен, представляющий свою страну и выступающий на соревнованиях по боксу сават во Франции (на соревнованиях любого ранга), если он часто использует удары ногами, ведет бой преимущественно на дальней и средней дистанции, легко и свободно передвигается по рингу – воспринимается поклонниками сават (в том числе спортсменами и судьями) как верный хранитель старых традиций бокса сават, как носитель его духа и ревнитель чистоты его стиля. Такого спортсмена воспринимают как «своего», его поддерживают зрители, у него появляются многочисленные болельщики.

Спортсмен, сделавший ставку в бою по боксу сават на удары руками, стремящийся вести бой на ближней дистанции, где он может лучше продемонстрировать свое превосходство (его противник не сможет на этой дистанции полноценно использовать удары ногами), такой спортсмен будет воспринят как представитель давнего исторического противника, другого конкурирующего вида единоборства – английского бокса.

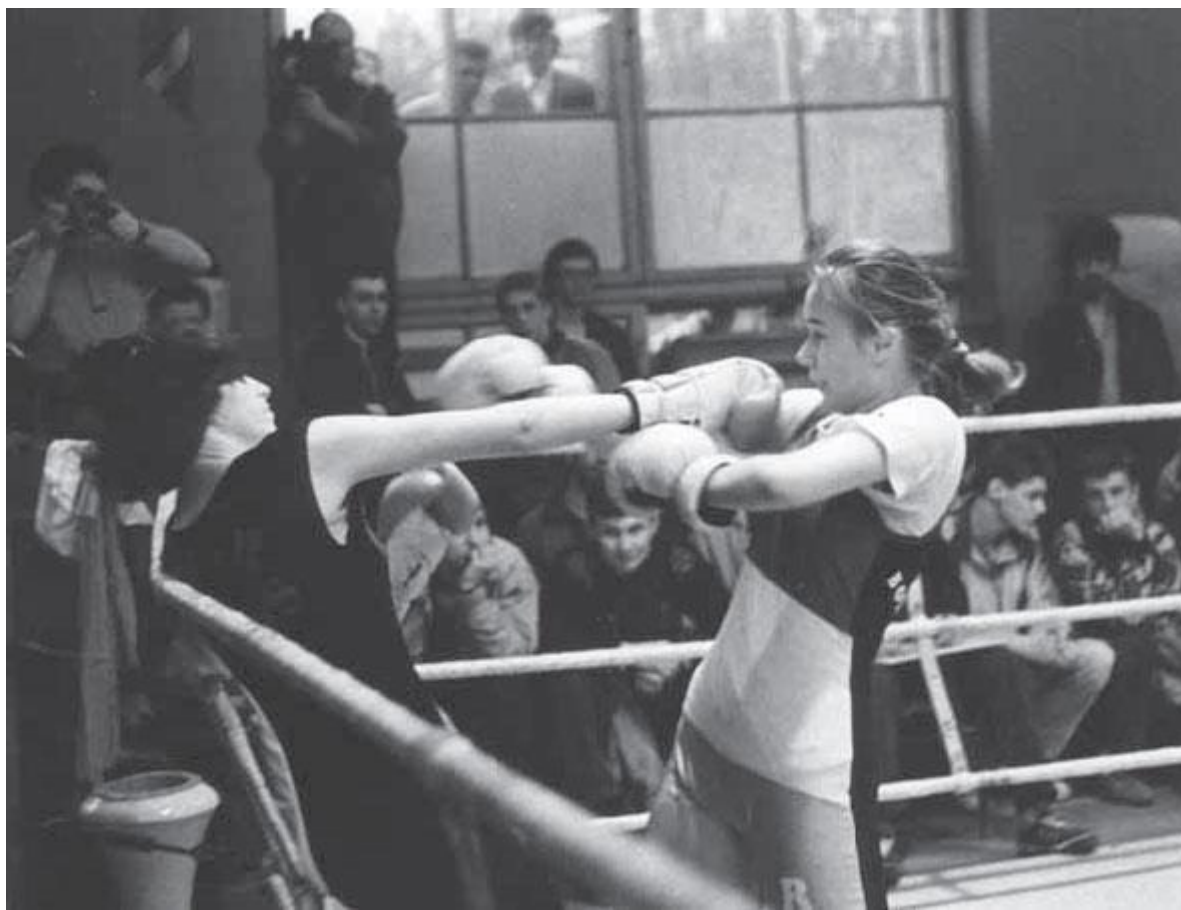
Стоит ли говорить о том, что ему будет трудно найти в зале сторонников, и все его

попытки пройти на ближнюю дистанцию будут восприниматься зрителями как:

- попытка «испортить» бой и «смазать» его красоту;
- отступление от канонов бокса сават и его исторических традиций;
- навязывание иной, чужеродной концепции боя, с которой ведется борьба уже на протяжении более 200 лет.

Подводя итог, можно высказать предположение, что с общей тенденцией к увеличению объема тренировочной работы над совершенствованием техники ударов руками, а также с увеличением количества стран – членов Международной федерации сават (FIS), тактика ведения боя на ближней дистанции будет восприниматься более благожелательно. Во всяком случае, все чаще можно видеть, как французские боксеры сават охотно принимают бой на ближней дистанции, без усилий комбинируя удары руками с нижними ударами ногами. Если ситуация складывается неблагоприятно, они уходят в «глухую» защиту, закрывая предплечьями голову, и начинают активно набирать очки нижними ударами.

Глава IV. Психологическая подготовка



В атаке чемпионка России по сават Анна Захарова

4.1. Программа психологической подготовки «Апломб»

4.1.1. Начальный курс подготовки

В работе с членами сборной команды России по боксу сават использовалась программа психологической подготовки «Апломб», разработанная с учетом специфики бокса сават. Ее

физический компонент составляют боевые приемы из различных единоборств (в основном из бокса сават), и упражнения, каждое из которых используется в комплексе с психотехническими упражнениями в рамках единой задачи.

В контексте программы «Апломб» основная задача их использования – развитие спортивно-важных качеств, необходимых в боксе сават, увеличение физической и психической устойчивости спортсмена, повышение эффективности реализации модели технической подготовки в боксе сават. Ввиду большого объема программы, здесь приводится часть этой трехуровневой модели (выборки).

Поиск необходимой информации для разработки проводился по трем основным направлениям:

- изучение источников, посвященных проблемам развития данного направления;
- общение со специалистами в России и за рубежом;
- практический опыт работы с группами единоборцев и персональный опыт.

При создании программы был проанализирован и обобщен опыт современных исследователей аналогичных методик, опыт традиционных направлений религиозно-философских систем, использующих психорегулирующие приемы в своей практике, а также опыт применения данной методики в восточных системах самозащиты (Кондрашенко В. Е., Донской Д. И., 1993; и др.).

Автором на протяжении длительного периода времени (более 30 лет) производился отбор и практическая проверка эффективности наиболее ценных методических приемов, как в процессе обучения восточным единоборствам в группах, так и в ходе собственного опыта их применения. На более позднем этапе разработки программы она была оптимально структурирована и адаптирована для более эффективного использования в боксе сават и кик-боксе.

На начальном этапе разработки программы «Апломб» в ней были выделены два основных раздела: первый – повышение психической устойчивости спортсмена в ходе учебно-тренировочного процесса и в ходе его подготовки и участия в соревнованиях; второй – использование комплекса методов для повышения эффективности обучения техническим приемам, который включал следующие методы:

- метод отбора эмоционально значимых образных представлений, адекватно отражающих биомеханические и качественные характеристики изучаемых двигательных действий и наиболее оптимально их интегрирующих;
- метод последовательной мышечной релаксации;
- метод аутогенной тренировки по Шульцу (первой и частично второй ступени);
- метод идеомоторного тренинга.

При отборе образных представлений и методических приемов широко использовались материалы различных сборников, посвященные проблемам биоэнергетики (1968, 1969 гг.) и психической саморегуляции (1974 г.) изданные в городе Алма-Ата под редакцией Ромена С., а также других доступных автору источников, посвященных данной тематике (список основных использованных работ приведен в приложении к монографии).

Многие образные представления и методические приемы стали известны автору в ходе общения со специалистами, занимавшихся развитием восточных единоборств на территории СССР в период с 1970 года, а также в процессе изучения специальной литературы, посвященной восточным религиозно-философским направлениям и шаманской практике.

Разнообразная литература оккультного толка, имевшая большое распространение в советском обществе в указанный период, стихийно и неофициально переводилась и издавалась, списки подобной литературы насчитывали до шестисот наименований. Оставляя в стороне политическую оценку данного явления, хочется отметить, что эти издания тщательно изучались в том числе и на предмет поиска психотехнических приемов, могущих оказаться полезными в практической работе тренера-преподавателя боевых искусств.

Для каждого раздела технической подготовки (передвижений, ударов руками и ногами, защитных действий), для каждого технического приема – подбирались соответствующие

образные представления, оптимально интегрирующие качественные характеристики технического действия для ускоренного формирования адекватного визуального образа и эндогенной картины движения.

По мере увеличения объема информации по данной тематике, а также накопления опыта его использования в ходе практической работы, и с учетом собственных разработок, появилась возможность осуществлять более точную подборку данных средств, для более мелких элементов каждого технического действия, персонально для каждого спортсмена с учетом его индивидуальных двигательных и психологических характеристик.

Практическая работа с полученным материалом по данной тематике, работа автора по разработке собственных вариантов образных представлений и методических приемов обучения, а также практическое апробирование полученного материала в ходе учебно-тренировочного процесса и теоретического осмысления, создало предпосылки для проведения анализа эффективности применения данных методов.

Выполненные анализ и обобщения позволили автору сформировать представление о значении использования данных методов в процессе технико-тактической подготовки единоборцев. На основе полученного представления был сделан вывод, что комплексное применение изученных методов и методических приемов, при его использовании специалистами, имеющими достаточный опыт работы и обладающими высокой квалификацией, с оптимальным учетом индивидуальности спортсмена, может поднять учебно-тренировочный процесс технико-тактической подготовки в единоборствах на качественно иную, более высокую ступень развития.

Три этапа обучения программе психологической подготовки «Апломб»

Первый этап. Его задача – создание предварительного представления о программе «Апломб», о ее возможностях и границах применения, а также профилактика негативных воздействий.

Очень важно на данном этапе сформировать у спортсменов потребность активно, систематически и должным образом осваивать предлагаемые методы, с первых шагов изучения стараться применять полученные знания и навыки в процессе решения стоящих перед ними практических задач. Максимальное внимание на первом этапе обучения следует уделить персональной работе с лидером в данной спортивной группе, так как именно его отношение к обучению может сформировать соответствующее отношение всей группы к дальнейшей работе.

Имея информацию о том, какие именно спортсмены из элиты мирового спорта и ближайшего окружения членов учебной группы являются для нее значимыми и представляются ей достойными подражания, необходимо заранее подготовить примеры использования методов из арсенала психологической подготовки в их практике, и на основании данных примеров убедить в необходимости соответствующей подготовки.

Обучение начинается с наиболее простых и доступных для спортсменов упражнений – вызова чувства расслабления и покоя, тяжести мышц (методом последовательной релаксации мышц по Джекобсону) и вызова чувства тепла в различных сегментах тела.

Начальное обучение спортсменов психологической подготовке по нашей программе производится следующим образом: на одной из тренировок рассказывается о методе психической саморегуляции и его возможностях, о том, что он может дать спортсменам в практической деятельности, об истории создания программы «Апломб», его цели и характерных особенностях. Затем объявляется дата начала тренинга и рекомендуется отмечать в спортивном дневнике возникающие в ходе занятий затруднения.

Практические занятия проводятся в конце заключительной части тренировки: спортсмены ложатся спиной на ринг, закрывают глаза, успокаивают дыхание. После этого начинается, с соответствующей эмоциональной окраской и с постепенным замедлением темпа, зачитывание тренером вслух ряда слов, вызывающих чувство покоя, внутренней

свободы и создающих положительный эмоциональный фон.

Чтобы обеспечить «легкий старт» и предупредить возможное внутреннее сопротивление, спортсменам дается установка представить, ощутить предлагаемые состояния и просто отдохнуть.

Через неделю начинаются занятия по следующей схеме: проводится экскурс в общую историю и теорию развития психотехнических методов, затем объявляется тема предстоящего занятия и продолжается тренировка по обычной схеме. В конце заключительной части даются упражнения на вызов чувства тяжести. Это продиктовано соображениями доступности: чувство тяжести спортсмену вызвать достаточно просто, особенно в конце тренировки на фоне накопившегося утомления. Ощутимый и быстро достижимый результат поднимает настроение и повышает интерес группы к занятиям.

На следующей тренировке чувство «тяжести» прорабатывается более углубленно: «загружается» тяжестью правая рука, затем две руки одновременно. На последующих тренировках по той же схеме «загружаются тяжестью» ноги. Для генерализации ощущений в зачитываемые формулы вставляются фразы: «все тело отдыхает... удобно мне лежать и приятно... руки, ноги, голова и спина тяжело давят на опору, погружаются в ринг... приятное тепло... приятная тяжесть...» и т. п. Ощущение тяжести может сопровождаться ощущением «увеличения» руки.

Упражнение «тяжесть» обычно осваивается группой без особого труда, некоторым спортсменам требуется для достижения ощутимого результата всего несколько секунд: они делают вдох, секундную задержку дыхания и медленный выдох «в руку», «загружая ее тяжестью». К моменту окончания выдоха, достигается ощущение, что рука тяжелая.

Когда упражнение выполняется стоя, рекомендуется делать его в небольшом наклоне – «повесить» расслабленную руку и, чуть качнув туловищем, придать руке пассивное, качающееся движение. Если упражнение выполняется лежа, внимание акцентируется на ощущении, что рука тяжело давит на опору, рука увеличивается в размерах...

Дальше продолжать работу над упражнением «тяжесть» по прежней схеме нецелесообразно, так как в дальнейшем любое желание спортсменов отдохнуть и расслабиться может рефлекторно закрепиться только с ощущением тяжести (ввиду простоты и легкости достижения этого состояния). Изменения схемы выражаются в следующем:

1. Упражнение «тяжесть» повторяется один раз в неделю.
2. Акцент делается или на глубину ощущения тяжести, или на скорость его достижения (задачи чередуются).

Хотя некоторым спортсменам «увеличить» руку труднее, чем ощутить ее тяжелой, в целом задание выполняется без особых затруднений. Часть группы на этом этапе тренинга отмечает появившееся ощущение тепла, которое сопровождает ощущения тяжести и увеличения руки.

После четырех занятий по данной схеме, цель упражнения – умение быстро вызывать ощущения тяжести и тепла – обычно достигается. В дальнейшем, это упражнение повторяется от случая к случаю для внесения разнообразия в тренировку и поднятия общего настроения. В этом случае в формулы вводятся дополнительные слова, несущие положительный эмоциональный заряд.

Часть спортсменов проявляет повышенный интерес к психотехническим (психорегулирующим) упражнениям, поэтому спортсменам, желающим позаниматься дополнительно вне тренировок, факультативно предлагается ряд упражнений на вызов ощущений тяжести и тепла. Вот некоторые из этих упражнений:

Пульс. Прижать палец к бедру, ощутить биение пульса в кончике пальца, почувствовать тепло и размягчение в этой точке... затем – в других частях тела. Менять частоту и длительность ударов биения пульса: частый и отрывистый, «накачивающий» тяжесть и тепло; редкий и длительный – длинные волны тяжести.

Факел. Прижать палец к бедру, почувствовать тепло в точке касания, «разжечь» тепло и свет в этой точке. Вообразить, увидеть – палец разгорается, кисть и рука – факел, он

разгорается и растет, теряя форму (для предупреждения негативных последствий, рекомендуется выполнять только на правой руке).

Переливы. Вызвав ощущение тяжести и тепла только в кисти одной из рук, расслабить область лучезапястного сустава и «перелить» из кисти тяжесть и тепло выше, в предплечье. Затем расслабить область локтевого сустава и повторить процесс «переливания» тяжести и тепла дальше, в плечо, затем через плечевой пояс в другую руку по нисходящей, до кисти, последовательно акцентируя внимание на расслаблении области суставов.

Некоторые упражнения имеют нетрадиционный характер, и, наряду с простыми и понятными упражнениями, предлагаются более сложные и несколько «фантастического характера», например:

Плащ Шамана (вообразить «духа-хранителя», «ангела», кого-нибудь желающего вам добра). Произносить про себя формулу: «теплое, согревающее дыхание «хранителя» окутывает меня своим красным плащом, теплым, пушистым и мягким...» (воображать, «ощущать» этот плащ). Это упражнение направлено на увеличение тепла тела, «идущее снаружи». Аналогичные согревающие упражнения, направленные на разогрев тела «изнутри», в ряде случаев давали негативный эффект и по этой причине не использовались при работе с группой.

Подобные «фантастические» упражнения хорошо развивают образную память, позволяют легче вызывать эмоциональные состояния нужной окраски и интенсивности. «Экстраординарные эмоциональные состояния отодвигают природные ограничители, вскрывают резервные возможности организма и реализуют их в деятельности». (Горбунов Г. Д., 1986, С.52).

4.1.2. Основной курс подготовки

Второй этап. Основу следующей, средней ступени программы «Апломб» составляют упражнения, включающие, наряду с прочими ощущениями, ощущение легкости и свободы. На этом этапе тренинга упражнения выполняются в начале тренировки после короткой разминки, которая уже активизировала спортсменов, но еще не успела «загрузить» мышцы тяжестью и теплом.

После окончания выполнения психотехнических упражнений, даются несколько раундов игры в «пятнашки» с разным заданием, а затем тренировка продолжается по обычной схеме. Продолжительность освоения средней ступени – один месяц – оптимальна для большинства спортсменов.

Для снятия возможных психологических барьеров и преодоления чувства неуверенности в успешном освоении программы психологической подготовки «Апломб», наряду с основными формулами, регулярно вводятся следующие:

- мысль формирует тело;
- я легко и быстро могу вызвать любое ощущение;
- я легко и быстро могу войти в любое состояние;
- представляю – чувствую – делаю;
- хотеть – значит мочь;
- я – справлюсь;
- то, к чему способно тело, еще никто не определил;
- каждому дается столько, сколько он сам себе пожелал;
- я выбрал цель и добьюсь ее – в этом нет никаких сомнений!

Для преодоления чувства усталости или застоя результатов в ходе освоения программы, необходимо убедить спортсменов, что усталость – это период адаптации организма, и после его окончания неизбежно наступит очередной период успешной работы. Можно рекомендовать спортсменам не стремиться к очень быстрому освоению программы «Апломб» в полном объеме, а использовать метод «швейцарского сыра», т. е. выбирать и

осваивать в первую очередь наиболее интересные и простые упражнения, а более сложные упражнения отложить на более подходящее время.

После успешного освоения спортсменами упражнений первого этапа программы, необходимо подчеркнуть необходимость продолжения работы, необходимо их убедить, что только после полного освоения курса программы можно получить максимальный результат. Для этого используются следующие формулы внушения или самовнушения, призывающие к неослабности и регулярности усилий:

- быть до конца внимательным, как и в начале, и вы завершите предпринятое;
- этого – я ни на миг не забуду сегодня!

Текст предлагаемых формул не обязательно должен полностью соответствовать языковым литературным нормам, но эмоциональная «заряженность» формул должна соответствовать поставленной цели, а тщательно продуманная ритмизация и соответствующая интонации во время зачитывания проводящим занятие, во многом определяют эффект их воздействия на спортсменов.

На данном этапе обучения программе «Апломб», для развития и закрепления чувства тяжести используется упражнение «Переливы». Выполняется оно в таком порядке, спортсменам даются следующие задания:

- вызвать ощущения тепла в кисти правой руки;
- вызвать ощущение, что тепло наполняет кисть как теплая жидкость до лучезапястного сустава;
- расслабить зону лучезапястного сустава и «перелить» тепло выше, в область предплечья до зоны локтевого сустава;
- «перелить» тепло выше до зоны плечевого сустава и т. д.

По такой схеме структура данного упражнения может использоваться и для работы с другими ощущениями: переливы тяжести, легкости, света, пустоты и т. д. Упражнение «Переливы», имеет характер углубленной работы над вызовом различных ощущений локального воздействия. Для поддержания интереса к упражнениям данного характера, периодически рекомендуется выполнять тренинг с использованием упражнений, вызывающих генерализацию требуемых ощущений по более сокращенным формулам и более быстрого воздействия.

Например: выполняется вдох, и затем продолжительный выдох «в руку, тело и т. д.» с проговариванием формулы «Все мое тело – тяжелое...».

На втором этапе освоения программы «Апломб» более широко используются упражнения на вызов ощущений легкости, невесомости и «растворения» тела.

Для достижения данных ощущений применяются следующие упражнения:

«Легкость»:

- покой – тепло – легкость...
- мое тело становится легким, оно почти невесомо...
- мое тело невесомо, я не чувствую его, я – легкость!
- бестелесный, плыву в океане энергии...

«Растворение»:

- я все легче и быстрее могу вызывать это состояние, достаточно представить и оно наступает, усиливается...
- теряю вес – форму – ощущения – растворяюсь...
- простор, свобода и радость полета...

«Волны»:

- каждый вдох наполняет тело энергией и легкостью...
- тело становится все легче и легче... вдох-выдох, я на волнах!
- каждая волна поднимает все выше и выше, свобода и легкость!

- тело становится все легче и легче, все слабее ощущая границы тела...
- тело стремится раствориться в восходящем потоке энергии...
- светлое, легкое, приятное состояние!

«Исчезновение»:

- руки расслабляются, растворяются, исчезают...
- исчезает ощущение кистей рук, появляется легкость в руках, плечах, во всем теле...
- расслабляются ноги, ноги начинают исчезать, исчезает ощущение ног...
- приятная легкость нарастает во всем теле...
- приятное ощущение легкости, невесомости во всем теле...
- так продолжается...

На начальном этапе освоения данных упражнений необходимо предварительно создать определенный настрой или фон. Для этой цели могут использоваться расширенные формулы соответственного содержания, которые успокаивают психику и снижают уровень бодрствования до требуемого состояния.

По мере закрепления навыка входа в требуемые состояния, как в ходе групповых занятий, так и при самостоятельной работе по заданиям, формулы предварительной подготовки или «входа в состояние», могут постепенно сокращаться до минимума.

Окончательный или «рабочий» вариант формул психической саморегуляции сокращается до минимума и применяется в два темпа, соответствующие времени вдоха-выдоха. Расширенные формулы применяются для поддержания полученных навыков, а также используются в ходе реабилитационных мероприятий.

4.1.3. Продвинутый курс и углубленная индивидуализация

Третья, заключительная, ступень тренинга строится на фундаменте умений, полученных при прохождении первых двух уровней. Она не имеет ограничительных временных рамок и включает работу с интегрирующими образами и физическую составляющую тренировки по боксу сават в рамках программы «Апломб». Достигнутое повышение качества выполнения технических действий позволяет спортсменам уделить в работе над их закреплением и совершенствованием большее внимание психологическим составляющим: уверенности, физической и психологической устойчивости.

Предварительная работа по освоению начального и основного курсов программы позволяет эффективно использовать полученные навыки для повышения психической устойчивости спортсмена в ходе учебно-тренировочного процесса и в ходе подготовки и участия в соревнованиях. Если на начальном этапе освоения курса на первом месте по применению полученных умений и навыков стояла задача повышения обучения техническим действиям, то по мере технического роста и повышения значимости для дальнейшего спортивного роста участия в соревнованиях, подготовка к ним становится основной задачей реализации программы психологической подготовки «Апломб».

Развитие образной памяти, тренинг эмоций и умение быстро входить в оптимальное боевое состояние, а также целый ряд других умений и навыков, входящих в разделы психологической подготовки, позволяют своевременно и должным образом повлиять на качественные характеристики технических действий в ходе боя.

Тактика предстоящего боя может в ряде случаев планироваться заранее, и ее характеристики могут быть интегрированы в сознании спортсмена методом представления какого-либо персонифицированного образа. В качестве такого образа, объединяющего целый спектр необходимых технико-тактических нюансов, тренер может предложить боксеру сават вспомнить какого-либо спортсмена, яркого представителя данного тактического направления, и поставить задачу вести бой в его манере.

Еще одним способом представить требуемую тактическую схему в

персонифицированном виде может быть прием, когда спортсмен представляет, что он наделен физическими качествами какого-либо животного, и далее старается применять в бою соответствующую тактику.

Количество деталей, позволяющих спортсмену полно и адекватно представить необходимый персонифицированный образ, на начальном этапе ознакомления с образом может быть большим, но постепенно их количество уменьшается, «свертывается», и окончательный вариант может представлять только одну короткую формулу: «я – медведь, все смету!»; «я – змея, мои движения гибки, точны и молниеносны» и т. п.

Чтобы иметь подобные заранее заготовленные технико-тактические схемы, а не изобретать их в последний момент, следует на подготовительном этапе опробовать наиболее перспективные варианты и убедиться в том, что они оптимально соответствуют индивидуальности спортсмена. Затем необходимо отобрать несколько основных тактических схем для применения в бою и автоматизировать навык их использования.

Ролевое «перевоплощение» называется в психологии «Ролевым аутотренингом» (РАТ), когда оно связано с подражанием какому-либо человеку или литературному персонажу, и «Ликантропией», когда оно связано с подражанием животному (в том числе и мифическому).

Ликантропия может иметь «игровой» характер и четко контролироваться практикантом, а может повлечь более глубокие изменения личности и сопровождаться верой практиканта в его реальное превращение в животное, но, тем не менее, поддаваться контролю, с возможностью самостоятельного выхода из состояния «перевоплощения».

Крайняя степень ликантропии – полное и неконтролируемое «перевоплощение» практиканта в животное – носит патологический характер, относится к области психиатрии и нами не рассматривается.

Во многих восточных и азиатских видах единоборств, явление ликантропии имеет давнюю традицию, носит контролируемый характер и не приводит к негативным последствиям – невозможности практиканта вовремя выйти из принятого образа.

В практике работы с ролевыми превращениями, тренеру и психологу необходимо быть особо внимательными при подборе адекватного образа и при определении воздействия подобной работы на личность спортсмена. Ярко выраженная предрасположенность к выполнению упражнений с изменением состояний сознания или чрезмерная заинтересованность в них может служить сигналом для тренера и психолога к ограничению подобной практики в каждом конкретном случае.

Продвинутый курс психологической подготовки по программе «Апломб» включает обучение спортсменов алгоритму построения и правилам применения формул саморегуляции, а также работе с интегрирующими образами в условиях временного дефицита.

При обучении спортсменов составлению психорегулирующих или каких-либо других целевых формул, необходимо объяснить важность преимущественного использования мелиоративной лексики, т. е. слов, имеющих положительное созначение. Пейоративная лексика, включающая слова с отрицательным созначением, может оказывать скрытое негативное воздействие на психику, и, вызывая отрицательные эмоции, снижать эффективность действия формул.

Для более глубокого понимания спортсменами основных правил составления целевых формул рекомендуется предложить им самостоятельно выбрать формулу цели сообразно их потребностям, составить программы ее введения в двух вариантах (расширенный и краткий), и затем в индивидуальном порядке прокомментировать полученный результат.

Обучение спортсменов программе «Апломб» оптимально проводить во время восстановительных сборов, в максимально комфортных внешних условиях (исключая помехи любого рода). В практической деятельности приходится исходить из конкретных возможностей, имеющихся условий и актуальной необходимости. Необходимо учитывать индивидуальную склонность спортсмена к занятиям психорегулирующими упражнениями, при ее отсутствии следует объяснить, что положительный эффект может быть достигнут и

при использовании отдельных упражнений.

По мере обучения необходимо осуществлять корректировку программы, учитывающую индивидуальность спортсмена и скорость его прогресса. Спортсменам рекомендуется с первого занятия вести дневник, где необходимо отмечать ход домашних заданий и возникающие затруднения.

Применять полученные в результате изучения программы «Апломб» навыки можно на раннем этапе технико-тактической подготовки, для этого к каждому изучаемому техническому приему подбираются соответствующие образные представления, наиболее полно интегрирующие требуемые характеристики двигательного действия. По мере прогресса в обучении программе «Апломб», эффективность ее применения в процессе технико-тактической подготовки, как показал практический опыт, увеличивается.

Таблица 13

Характеристика программы психологической подготовки «Апломб»

Главная цель программы: повышение эффективности технико-тактической подготовки в единоборствах и выработка навыков психической саморегуляции	
Первый этап	Задача: создание предварительного представления о программе «Апломб», о ее возможностях и ограничениях в применении, профилактика негативных воздействий. Сформировать у спортсменов потребность систематически, сознательно и должным образом интегрировать психические и физические функции в различных ситуациях. Методы и тематическая структура Обучение проводится в составе группы. Рассказ об истории развития методики психической саморегуляции и значении образных представлений для изменения психо-эмоционального состояния. Обучение методу последовательной мышечной релаксации и упражнениям «тяжесть» и «тепло».
Второй этап	Задача: обучение первой ступени аутогенной тренировки и алгоритму построения психорегулирующих формул. Методы и тематическая структура. Обучение упражнениям «легкость», «растворение» и алгоритму построения расширенных формул психорегуляции, ознакомление с правилами их составления, ознакомление с принципом ритмизации формул саморегуляции и значением использования мелиоративной и пейоративной лексики. Применение формул саморегуляции для повышения эффективности использования темпо-ритмических упражнений. Обучение методу психосенсорного синтеза. Обучение методу идеомоторного тренинга. Обучение применению психической саморегуляции для повышения эффективности обучения техническим приемам

Третий этап	Задача: обучение применению метода психической саморегуляции в спорте и в ситуациях повседневной деятельности. Методы и тематическая структура. Рассказ о случаях эффективного практического применения метода психической саморегуляции в спорте и в ситуациях повседневной деятельности. Обучение алгоритму построения и правил применения кратких формул саморегуляции. Обучение методу Э. Куэ. Практическая работа по расширенным комплексам упражнений групп «тяжесть-тепло», «легкость-тепло» и «легкость-растворение». Создание личной «копилки интегрирующих образов», содержащей основную палитру психо-эмоциональных состояний. Обучение методу построения «образа успеха» и способам его реализации. Обучение методу Х. Алиева с использованием «ключей» и работе с интегрирующими образами в условиях временного дефицита.
-------------	--

В практике соревнований неоднократно приходилось сталкиваться со следующим явлением: тренер, не имеющий специальных знаний в области спортивной психологии, проводит подготовку своего спортсмена к бою без системы и старается его ввести в оптимальное боевое состояние, проецируя на него свои характерологические особенности и свой темперамент.

В результате такой подготовки, не учитывающей индивидуальность спортсмена, последний может быть введен в неадекватное данной ситуации состояние, «перегореть» до боя или проводить бой в несвойственном ему эмоциональном состоянии. Чтобы избежать подобного негативного воздействия на спортсмена, тренеру необходимо тщательно контролировать проявление своих эмоций, отчетливо осознавать, как его действия и слова могут отразиться на состоянии спортсмена, четко разграничивать свое собственное психическое состояние и то, которое является оптимальным для его спортсмена в данной ситуации.

4.2. Особенности подготовки женщин в единоборствах

Основные проблемы подготовки женщин в единоборствах имеют психологический характер. Это касается как первых шагов начинающих спортсменок, так и всего дальнейшего их взаимодействия с тренером и спортивной командой.

В тот момент, когда женщина впервые входит в зал для занятий единоборствами, она начинает испытывать открытое и скрытое психологическое давление как со стороны общества в целом, так и со стороны спортивного коллектива в частности.

Причины данного явления многообразны: это и традиционное негативное отношение в обществе к занятиям женщинами жесткими контактными видами спорта, и непривычный вид деятельности, и неуверенность в собственном соответствии предписывающим ожиданиям членов нового коллектива, и боязнь получить травму лица, и т. д.

Время, когда девушки, желающие заниматься единоборствами, будут выстраиваться в очередь, а тренеры смогут устраивать им многоэтапный отборочный конкурс, еще не наступило. Во многих клубах, развивающих единоборства, спортивный коллектив исключительно мужской. Учет этого обстоятельства требует от тренера, желающего развивать женское направление в единоборствах, особого подхода к каждой начинающей спортсменке.

Чтобы осуществить эффективное взаимодействие с потенциальной спортсменкой, тренеру необходимо уже при первом контакте установить доверительное отношение, проявить искренний интерес к ее личности, попытаться выявить скрытую мотивацию ее решения заниматься единоборствами.

Важным условием успешности первого контакта должно стать создание обстановки психологического комфорта, гарантий уважения личности и интересов начинающей спортсменки. Ее знакомство с членами спортивного коллектива не должно быть «пущено на самотек», оно должно быть организовано, проведено в наиболее подходящий момент и в соответствующей атмосфере, сопровождаться поддержкой тренера.

Важным моментом, определяющим характер дальнейшего взаимодействия тренера со спортсменкой, является оптимальная постановка проблемы реализации ее соревновательного потенциала. Преждевременно поставленная тренером «сверхзадача» может вызвать у нее состояние постоянного психического напряжения, ощущение психологического дискомфорта, что может привести к ее уходу из спортивного коллектива.

Чтобы предупредить возникновение подобных проблем, в первую очередь необходимо определить потенциальные возможности спортсменки на долгосрочную перспективу. Для практических целей, мы с известной долей условности разделяем женщин, занимающихся единоборствами, на два основных типа: «боевой» и «художественный». Каждый из этих двух типов представляет определенный комплекс физических качеств и психологических особенностей и требует соответствующего подхода со стороны тренера и спортивного психолога.

«Боевой тип». К этому типу мы относим спортсменок волевых, с хорошо развитыми физическими качествами и высоким уровнем спортивных притязаний, с удовольствием занимающихся контактными видами спорта. Им требуется минимальная психологическая поддержка со стороны тренера на начальном этапе вхождения в коллектив.

Обладая хорошо развитыми физическими качествами, они легче переносят физические нагрузки, а благодаря хорошей психической устойчивости, отличаются меньшей тревожностью по сравнению со спортсменками, отнесенными нами к «художественному» типу. Они также легче переносят нагрузки психологического характера, связанные с ситуациями жесткого взаимодействия с партнерами по тренировочному процессу.

Высокий уровень спортивных притязаний объединяет их с ведущими спортсменами группы, которые охотно принимают таких спортсменок в свой относительно узкий круг. Распространенная практика ставить перспективных спортсменок во время тренировки в пары с юношами, со спортсменками «боевого» типа реализуется без труда. При этом важной задачей тренера является подбор постоянного круга спарринг-партнеров таким образом, чтобы предупредить случаи возможного травматизма.

Стремление спортсменок «боевого» типа работать на тренировке с полной отдачей и вести тренировочный бой с каждым спарринг-партнером со всей серьезностью, может спровоцировать их партнеров к нанесению чрезмерно жестких ударов. Наличие такой потенциальной опасности требует от тренера тщательного отбора спарринг-партнеров для спортсменки, и исключения из их числа чрезмерно тяжелых боксеров, а также тех, кто не способен в достаточной степени контролировать силу своих ударов.

Следующий этап тренировочного процесса связан с подготовкой спортсменок к соревнованиям. На данном этапе следует уделять особое внимание психологическому климату на тренировке. В частности, считаем неконструктивным вызов негативных эмоций по отношению к потенциальным соперницам, поскольку он снижает общий энергетический

потенциал как спортивного коллектива в целом, так и конкретной спортсменки в частности. Оптимальное соотношение серьезного подхода к предстоящим соревнованиям и использование юмора, будет способствовать лучшему протеканию тренировочного процесса, поможет избежать ненужных энергетических затрат членами спортивной группы.

Участие спортсменки в соревнованиях требует от тренера постоянного внимания к ее психологическому состоянию. Следует предупредить возможность появления чрезмерного возбуждения накануне боя, и, учитывая склонность женщин в большей мере, чем мужчины поддаваться внушению (в соответствии с распространенным убеждением психологов), следует предупредить возможные последствия психологической атаки со стороны соперницы и ее окружения, как до боя, так и на его протяжении.

Подобные атаки всегда имеют место, но, являясь иногда спонтанными, непродуманными, и даже неосознанными, они также могут быть тщательно спланированными, хорошо организованными, и проводиться с использованием эффективных средств из арсенала спортивной психологии, таких как:

- экипировка с соответствующей символикой, носящая угрожающий характер и выражающая твердую уверенность в собственном превосходстве;
- специальные стрижки и татуировки, сделанные противником;
- спортивное прозвище спортсмена, которое, как и его имидж, тщательно продумывается тренером, психологом и спортсменом и закрепляется с использованием средств массовой информации;
- название спортивной команды часто выбирается с учетом его психологического воздействия на потенциальных противников («буйволы», «тигры», «медведи» и другие животные, характеризующиеся силой, скоростью и повышенной агрессивностью, часто выбираются для подобной цели в качестве названия-символа);
- действия команды «сопровождения» и «фанатов» спортсмена, призванные поддержать своего спортсмена и оказать негативное воздействие на противника, могут быть тщательно спланированы, и проводится под руководством специалиста-психолога;
- противник может применять оскорбительные высказывания, с целью нарушить психологический баланс спортсмена, как накануне боя, так и на его протяжении;
- психологическая атака, осуществляемая тренером или психологом команды лично на спортсмена, которая, в силу ограниченности возможностей (бдительность тренера потенциальной жертвы атаки), часто имеет форму одной тщательно продуманной фразы, произнесенной должным образом и в самый подходящий момент.

Этическая оценка применения в спорте средств психологического воздействия на противника нами не рассматривается, но поскольку эти средства стали важной составляющей частью психологического обеспечения соревнований любого ранга, необходимо быть готовыми к своевременному предупреждению и отражению подобных атак.

Выбор спортсменом, психологом и тренером форм психологического воздействия на противника должен быть вариативным, гибким, и учитывать конкретную ситуацию.

Несмотря на частое и успешное использование так называемых «грязных» средств психологического воздействия на противника, на наш взгляд, следует выбирать более достойные с этической точки зрения психологические приемы. Учитывая, что, по утверждениям восточных мудрецов, каждое действие создает или разрушает характер, выбор достойных средств будет вызывать как уважение в обществе к данному спортсмену, так и укрепит взаимопонимание спортсмена и тренера, повысит их чувство взаимоуважения.

Вышеперечисленные соображения относятся и к подготовке мужчин, однако воздействие психологических приемов на женщин часто оказывается более сильным.

«Художественный тип» . К данному типу мы относим спортсменок, имеющих склонность к занятиям художественной гимнастикой, хореографией и другими родственными видами двигательной деятельности. До прихода в зал занятий единоборствами, они могут иметь опыт занятий рисованием, музыкой или какими-либо другими видами искусства.

Разумеется, данный опыт может быть и у спортсменок «боевого» типа, но наше деление

условно и отражает крайнюю степень выраженности данных тенденций.

«Художественному типу» в большей степени свойственно желание заниматься единоборством как разновидностью хореографии, и задачи, которые спортсменки намереваются решить в результате занятий, часто не имеют соревновательной направленности. Они могут быть связаны с поддержанием хорошей физической формы, повышением уровня личной безопасности, созданием нового круга общения и т. д.

Тем не менее, такие спортсменки не должны представляться тренеру «безнадежными» с точки зрения их дальнейшего спортивного роста и достижения спортивного результата. На наш взгляд, их шансы на достижение высокого спортивного результата в первую очередь зависят от характера выбранного ими вида единоборства.

Английский бокс, на наш взгляд, наименее подходит для «художественного типа» спортсменок, так как присущими им особенностями является повышенная чувствительность к боли и пониженная способность «держаться удар». Близкая дистанция нанесения ударов руками и нацеленность в бою на максимальное нанесение ударов в голову создают высокую степень психического напряжения, которую они часто не могут выдержать.

Если у представительницы «художественного типа» имеется склонность к данному виду единоборства, можно рекомендовать ей заняться имитационными видами английского бокса, которые могут иметь самостоятельный характер или входить в состав различных видов фитнеса.

Кик-бокс отличается от английского бокса большей дистанцией между противниками в бою, но объем ударов руками в бою слишком велик, чтобы рекомендовать представительницам «художественного типа» заниматься этим видом единоборства.

Французский бокс сават представляется нам наиболее подходящим видом единоборства для данного типа спортсменок. Хотя наличие обуви на первых порах часто отпугивает новичков, тем не менее, именно это обстоятельство является положительным фактором в данном случае.

Удары ногами в обуви позволяют держать противника на максимальном удалении, увеличивают зону обзора и степень пребывания в более удаленной и, вследствие этого, комфортной зоне, не дают ему возможность наносить удары руками в лицо, что для данного типа спортсменок часто является решающим обстоятельством на начальном этапе занятий единоборством.

Наличие хорошей хореографической подготовки у представительницы «художественного типа» может способствовать как быстрому освоению технических действий, так и более раннему включению ее в соревновательную деятельность. Данное обстоятельство должно учитываться тренером при оценке перспективности конкретной спортсменки.

Дальнейшее взаимодействие тренера со спортсменкой, с учетом вышеперечисленных обстоятельств, должно быть разбито на два этапа.

На первом этапе важным является выявление скрытой мотивации занятий именно данным единоборством, а также причины выбора данного клуба и данного тренера. Далее тренер должен найти доводы, способные убедить спортсменку в правильности ее выбора и возможности решения ее проблем (поставленных ею задач) именно в данном месте и в данных обстоятельствах (ложные обещания должны быть исключены).

Следующим этапом должна быть постановка задач в целом на ближайшую перспективу и на каждую конкретную тренировку в частности. Необходимо познакомить спортсменку с наиболее подходящим окружением из членов спортивного коллектива, способным оказывать ей постоянную техническую и психологическую помощь.

Знакомить новенькую с группой ведущих спортсменов на данном этапе является преждевременным, но необходимо прикрепить к ней какого-либо хорошо технически подготовленного спортсмена, и вменить ему в обязанность уже с самого начала обучения уделять ей часть своего тренировочного времени и проводить условные бои, с возможностью для нее наносить удары в полную силу.

Многие спортсменки «художественного типа», на начальном этапе обучения единоборству, не могут по этическим соображениям нанести удар в лицо. Для преодоления данного психологического барьера тренеру необходимо проводить специальную работу, представляя данную особенность единоборств как некий игровой момент.

Следующим препятствием на пути обучения ударам представительниц «художественного типа» является их стремление выбирать на тренировке неагрессивных и медленных партнеров, и проводить отработку ударов исключительно в игровой, имитационной манере. Данное обстоятельство препятствует созданию соревновательной атмосферы и лишает возможности научиться наносить в бою реальные удары.

Это обстоятельство должно преодолеваться применением следующего методического приема: в начале тренировки всей группе напоминает важность отработки защитных действий, рекомендуется для этой цели широко использовать работу в защите с партнером из младшей группы или более низкой возрастной категории, наносящим обусловленные удары.

Особенно для этой цели рекомендуется использовать девушек, так как они обладают менее сильным и резким ударом, и являются с учетом данного обстоятельства идеальным партнером для подобной работы. После некоторого периода адаптации к данному упражнению, оно в дальнейшем выполняется партнерами с взаимным интересом.

Следующий этап работы тренера со спортсменками «художественного типа» предполагает привлечение их к соревнованиям. Если в начале занятий единоборством речь о возможном участии в соревнованиях спортсменки не шла, ввиду ее не расположенности к контактному единоборству и наличия целого ряда психологических барьеров и предубеждений, то по прошествии времени самооценка спортсменки и ситуация в целом могли измениться.

Технические приемы уже не кажутся ей сложными, проблемы надежной защиты от ударов кажутся решенными, спортивный коллектив стал дружественным и воспринимается как «свой», тренер и весь коллектив «подначивает» спортсменку и старается ее убедить, что свойственная любому человеку тяга к соревнованию может быть успешно реализована именно в данном единоборстве.

Желание самой спортсменки повысить свой социальный статус в данном коллективе является самым веским и окончательным доводом для принятия решения об участии в соревновании. С момента принятия данного решения ее статус в группе меняется, теперь ведущие спортсмены готовы принять ее в свои ряды и оказать поддержку, вставая с ней в пары на тренировке и делясь своим опытом.

Участие в соревновании с особой силой выявляет такие черты, присущие спортсменкам «художественного типа», как тревожность, неспособность полноценно восстанавливать силы под влиянием психологической нагрузки, бессонница и т. д.

Чтобы противостоять данным явлениям тренеру следует взять спортсменку под свою постоянную опеку, не оставлять ее без присмотра наедине со своими мыслями и привлечь остальных членов группы к совместной психологической поддержке. В случае недостаточного личного психологического контакта со спортсменкой, тренеру следует выбрать из членов группы кого-либо достаточно для нее значимого и доверить ему персональную опеку над ней на период соревнования.

Настраивать спортсменку на высокий результат следует постепенно, по мере повышения ее технико-тактического мастерства и увеличения психологической устойчивости. Необходимо постоянно подчеркивать занимательный и игровой характер занятий единоборствами, чтобы дать ей возможность в психологически комфортных условиях достичь высокого уровня мастерства. В первом бою она обязательно должна иметь техническое превосходство.

Данное условие является необходимым для успешной спортивной карьеры спортсменки «художественного типа», в отличие от спортсменок «боевого типа», которые иногда начинают участвовать в боях без должной технико-тактической подготовки, но, тем не менее, одерживают победы за счет силы воли, спортивной злости и способности держать удар.

Спортсменки «художественного типа» охотно выступают в соревнованиях по «Ассо» (с ограничением силы ударов), но менее склонны к участию в соревнованиях с полным контактом, а соревнования самого высокого ранга по боксу сават еще недавно проводились только в такой форме.

Постановка задачи обязательно выиграть соревнования, а тем более «любой ценой», может повлиять негативно и привести к «перегоранию» спортсменки художественного типа. В практике приходилось даже лексику подбирать с учетом влияния, которое она может оказать на спортсменку данного типа. Слова несущие «агрессивный заряд» оказывали негативное воздействие на спортсменку, вызывали чувство тревоги и сковывали ее действия.

В одном из боев в Оствальде (Франция) первый раунд выявил превосходство нашей спортсменки Анны Ф. в передвижении, это обстоятельство было решено использовать в последующих раундах, ей была поставлена задача: передвигаться по рингу, непрерывно меняя направление движения и атаковать быстро и легко.

Учитывая, что спортсменка пришла в бокс сават из хореографического коллектива, где она была солисткой, указания во время хода боя были сведены к одному слову, которое было подхвачено группой поддержки и непрерывно выкрикивалось: «танцуй!». Такое решение оказалось оптимальным, помогло спортсменке преодолеть излишнее напряжение, она стала двигаться еще более свободно и быстро, чем в первом раунде, точнее атаковать и одержала убедительную победу.

Глава V. Детский бокс сават во Франции



Победительница первого международного соревнования по сават для детей, которое состоялось в Париже в 1994 г., Алена Зюбина и ее тренер





«Отвергая грубость, французский бокс ведет нас к красоте и силе». Этот девиз объясняет, чем руководствовались французы, создавая программу обучения боксу сават для детей и подростков.

Программа «Кенгуру» рассчитана на детей от 6 до 14 лет и разбита на 3 уровня: в программу первого уровня, наряду с элементами техники ударов и защит включено, как обязательный элемент, выполнение приветствия, которым начинаются и заканчиваются все упражнения с партнером. Приветствие выполняется медленно, рука, приложенная к сердцу, символизирует искренность и доброжелательность ребенка по отношению к своему партнеру по выступлению.

Спортивную встречу детей невозможно назвать «боем», так как на начальной стадии обучения вместо слова «удар» употребляют слово «касание». Еще один элемент – уход за спортивной экипировкой. Он тоже выделен в обязательный раздел и обозначен специальным рисунком на дипломе «Кенгуру» первого уровня.

Программа диплома «Кенгуру» второго уровня включает в себя такие элементы, как «пунктуальность» – привычка приходить вовремя на тренировку и т.д.; «смелость и решительность», а также – «умение правильно определять дистанцию» в работе с партнером. Все это выделено в специальные разделы и обозначено пиктограммами на вручаемом дипломе.

Диплом «Кенгуру» третьего уровня подводит итог начальному обучению. Технические элементы достаточно усложнены, выполняются повторные удары, удары в прыжке, впервые в программу включены комбинации ударов (ранее они выполнялись только как одиночные). Впервые включены «Ассо» – поединок с партнером с легкими касаниями – и участие в судействе. В программу опять включено, как элемент, качество «смелость». Впервые включено умение ответной контратаки и контроль силы ударов-касаний, а также понятие «дружбы» и «умения сосредотачиваться».

Общий вывод по изучению программы – на первое место поставлено не обучение техническим элементам французского бокса сават, а педагогические задачи:

- умение взаимодействовать с партнером;
- развитие чувства дружбы и уважения к партнерам;
- пунктуальность и умение сосредотачиваться;
- умение оценивать действия других и подчиняться решениям судей, в качестве которых выступают товарищи по клубу.

Развитие смелости и решительности сочетается с умением контролировать силу ударов-касаний. Сделана попытка найти равновесие между гармонией и эффективностью. Развитие силы значит меньше, чем контроль над ней. Улыбающийся на всех плакатах, значках и дипломах Кенгуру зовет в зал получить удовольствие от движений и радость от общения с доброжелательными партнерами.

Такой подход позволяет привлечь большее число детей в спорт, преподавать сават в школе с 6 лет. Программа «Кенгуру» имеет поддержку Министерства юности и спорта. Также обеспечена поддержка средствами массовой информации. Налажен выпуск видео материалов, спортивного оборудования и экипировки, значков, вымпелов с символикой «Кенгуру».

Учитывая, что 1/5 занимающихся сават – женщины, удалось сделать сават «семейным» видом спорта, когда на соревнования выходят полным семейным составом. Рекламные и показательные выступления по сават проходят повсюду, даже в вестибюлях метро.

Официальные соревнования начинаются с возрастной категории «цыплята» для детей от 10 до 11 лет. До этого времени они имеют возможность принять участие в соревнованиях с 4-х летнего возраста по упрощенным правилам – без ринга, с границами, которые могут быть обозначены мелом в любом спортзале; запрещены удары в лицо. На соревнованиях для детей доводилось видеть смешанные пары – мальчиков и девочек, представителей разных возрастных групп и весовых категорий. Дебютанты выступали без объявления победителя, но во всех случаях приз – подарок получали и победитель и проигравший.

Французский бокс сават является национальным видом спорта и держит курс на признание Олимпийским видом спорта. Каждый маленький город, каждая мэрия городского департамента считает за честь принять участие в проведении чемпионата Франции, который продолжается с января по апрель, и тем более в одном из этапов чемпионата Европы или мира по боксу сават. В таких случаях соревнования всегда начинаются с выступления детей из клуба – организатора данных соревнований.

Бокс и смежные виды единоборств часто отпугивают новичков. По некоторым данным отсев новичков в английском боксе достигает 95 % в год! Разбитый на первой тренировке нос, возможно, поставил крест на карьере многих потенциальных чемпионов. Бокс сават предлагает альтернативный подход: постепенное введение в достаточно жесткий вид единоборства позволяет многим преодолеть барьер, вначале казавшийся непреодолимым.

С 18 лет начинаются выступления в возрастной категории юниоров. Здесь соревнования идут в полный контакт с дополнительным защитным снаряжением. С 21 года начинается категория «взрослые». Любой спортсмен, практикующий «Ассо» всегда может попробовать свои силы в более жестком «Комба». И наоборот, спортсмен, закончивший выступать в «Комба», может продолжать выступать по «Ассо».

Все это делает возможным проведение соревнований в старшей возрастной группе (которая начинается с 34 лет) – «ветеран», то есть, спортивная карьера, начатая в четырехлетнем возрасте, может продолжаться очень долго. Это мало интересует детей, впервые переступивших порог спортзала, но обязательно учитывается их родителями, имеющими перед глазами пример других видов спорта, где «ветеранами» часто являются двадцатилетние. Эти факторы позволяют привлекать под знамена «Кенгуру» все большее количество детей.

Внимательное изучение педагогической концепции программы «Кенгуру», представляется весьма актуальным для специалистов, занимающихся проблемой развития детского спорта в России. Многие педагогические находки ее разработчиков, при соответствующей адаптации, могут быть успешно внедрены и в современную педагогическую практику на территории России.

В работе с детьми нами используется ознакомительный курс «Дебютант», который включает в себя минимальное количество технических приемов и имеет продолжительность один месяц. Данная программа может использоваться и в работе с взрослыми начинающими, которые не имеют достаточной физической подготовки. Минимальное количество изучаемых приемов, простота и наглядность структуры обучения на начальном этапе позволяют уменьшить неизбежный отсев в группе.

Все задания в этом кратком курсе в течение первых двух недель могут выполняться без перчаток, причем вместо ударов выполняются дозируемые по скорости и степени мышечного усилия толчки.

Слово «удар» на данном этапе ознакомления с техникой бокса сават не употребляется, большую часть тренировочного урока занимает выполнение специально разработанных упражнений подводящего характера, как с партнером, так и на снарядах, при этом основное внимание уделяется устойчивости тела и мышечному расслаблению.

Через две недели после начала тренировок по данной программе рекомендуется

начинать использовать перчатки и щитки, но требование выполнять движения с малой и средней скоростью, а также дозировать силу касаний, остается в силе.

На заключительном занятии по программе «Дебютант» проводится экзамен, который включает в себя: выполнение технических действий в одношереножном строю; нанесение ударов по мишени (по «лапе»); выполнение защит уходом или подставкой от прямого удара рукой и ногой; выполнение упражнений на проверку устойчивости, «непрерывности» (выполнение комбинации из двух ударов непрерывно в течении 1 минуты) и мышечной изоляции; выборочное выполнение упражнений из «школы» бокса сават; условный «бой» в течение 2–4 раундов продолжительностью по 1 минуте.

Во время проведения условного «боя» следует не допускать возможность реального нанесения ударов. Атаки одиночными ударами, защиты от них и контратаки производятся по полной амплитуде, в двух вариантах: без касания и с остановкой ударной конечности у самой цели; или медленно и с «прижимом» по цели. Схема квалификационных требований по программе «Дебютант» представлена в таблице.

Таблица 14

Программа «Дебютант»

№	Название технического приема	Оценка (0–1)
1	Приветствие: «Салют»	
2	Передвижение: приставные и скрестные шаги	
3	Удары руками: левый прямой в голову; комбинация «раз-два»	
4	Защита: уход или подставка	
5	Удары ногами: фуэте, прямой фронтальный и латеральный	
6	Защита: уход или подставка	
7	Удары по мишени:	
	руками – прямые;	
	ногами – фуэте, прямой фронтальный и латеральный	
8	Выполнение упражнений на снарядах с заданием:	
	на устойчивость;	
	на непрерывность;	
	на мышечную изоляцию	
9	Упражнения школы бокса сават (выборочно)	
	1	
	2	
	3	

Ассо по заданию

1	Атака – прямой в голову	Защита – уход или подставка
2	Атака – прямой фронтальный	Защита – уход или подставка
3	Атака – левый прямой в голову	Защита и ответ левым прямым
4	Атака – прямой фронтальный	Защита и ответ прямым фронтальным

По окончании занятий по программе «Дебютант», спортсмены приступают к изучению техники по программе «Синие перчатки» (стандартный срок освоения программы – 3 месяца). При большом количестве занимающихся боксом сават в клубе, представляется целесообразным делить программы начальных этапов обучения (программы обучения и сдачи экзаменов на цветные перчатки) на две или три части, с выдачей соответствующих дипломов на каждом промежуточном этапе.

Глава VI. Национальные виды спорта Франции – Канн и Бато



Реклама Национального комитета Канн и Бато

Во время визита во Францию в 1991 году со сборной командой ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, в одном маленьком городке, нам довелось участвовать в отборочных боях чемпионата мира по боксу сават. Спортивный вечер начинали маленькие дети. В ярких цветных костюмах, с тросточками в руках, они выглядели элегантно и подтянуто. Они церемонно раскланывались, и тут мы увидели что-то удивительное.

Кто из мальчиков не играл в детстве в мушкетеров, не сражался на «палочках», используя для защиты и атаки несколько простейших движений. Но то, что делали эти дети, отличалось от виденного раньше так же, как первый выход фигуриста на лед от выступления мастеров катания. Трости в руках детей вращались непрерывно, незаметные повороты кисти позволяли молниеносно изменять траекторию движений, переводить их из вертикальной плоскости в горизонтальную, и наоборот.

Атаки шли на любую точку тела, но шлемы закрывали головы, толстые брюки и куртка

защищали тело, и легкая трость производила много шума, попадая по защите и не причиняя вреда. Тычковые движения не использовались, только круговые, но зато по любому уровню и траектории.

Основных защит было две: уход из зоны атаки или подставка трости. Дети вращались на 360 градусов с одним ударом и тут же, перехватив незаметно трость за спиной, раскручивались обратно с другим ударом и по другому уровню. На внезапный бросок – выпад вниз с атакой по голени, следовала защита – молниеносное выпрыгивание вверх с одновременным ответным ударом по шлему. Порой удар, идущий по максимально допустимой траектории сверху, проходил рядом с партнером и заканчивался после незаметного поворота кисти у самого пола касанием по голени.

Казалось, что трости живут независимой жизнью, непрерывно делая финты и угрожая партнеру, в то время как их владельцы решают тактические задачи и ищут бреши в защите друг друга. В любой момент достаточно было чуть вытянуть руку – и цели оказывались в зоне поражения.

Схватка закончилась, мальчик с девочкой церемонно поприветствовали друг друга оружием, затем поприветствовали судей и зрителей. Так мы впервые познакомились с неизвестным у нас видом спорта – «фехтованием боевой тростью». Этот вид популярен в учебных заведениях, от начальных классов до университетов включительно. Он менее агрессивен, чем многие боевые единоборства и игровые виды спорта, и явно выигрывает в элегантности.

Как нам объяснил тренер выступавших детей, во Франции существует «Национальный комитет Канн и Бато». Позднее, в Париже, президент этого комитета Карлос Арожо пригласил нас к себе в гости. Его квартира оказалась настоящим музеем холодного оружия. Главное место в коллекции занимали трости всех видов и назначений. Мы выслушали лекцию о том, как трость сопровождала человека с древнейших времен. Изображения людей с посохами, тростями и скипетрами украшали все стены. Эпохи фараонов, средневековых монархов и изящных джентльменов проходили перед нами, когда мы слушали рассказ о трости, как «символе всемогущества и возможностей».

Целая коллекция тростей была продемонстрирована в разделе «Канн как объект искусства». Прекрасные трости с резьбой, инкрустациями, с ручками в виде животных или прекрасных фигурок девушек вызывали восхищение.

Еще один раздел: «Разные виды трости». Здесь мы увидели: трость – компас, трость-емкость для алкоголя, трость-стул, трость-подзорная труба, и, конечно, трость-шпага.

Наконец современный раздел: «Трость – спортивный снаряд». Легкие, изготовленные из каштанового дерева, они были толщиной с палец, длиной около метра и весом чуть более 120 грамм.

На финальные бои чемпионатов Франции спортсмены приносят с собой запасные трости. Они иногда ломаются в пылу схватки, но делать их тяжелее и крепче нельзя во избежание ушибов.

После рассказа и показа коллекции нам объяснили основные принципы техники движений и тактики ведения поединка с Канн. Практический урок завершил теоретическую часть. Получив приглашение на стажировку, мы удалились.

Первая стажировка по боевой трости в России была проведена Жаном-Пьером Турте в С.-Петербурге в 1992 г. Возраст ее участников был различным: начиная от десятилетней Алены Зюбиной и заканчивая пятидесятилетним Станиславом Шелковниковым (доктором биологических наук).

В июле 1993 г. в Арле-Сур-Теш, на юге Франции, мы прошли вторую стажировку. Петрушину А., профессору французского бокса, был вручен диплом тренера по Канн и Бато и присвоен спортивный разряд по Канн.

Пару слов о Бато. Этот снаряд похож на Канн, но он длиннее – до 170 см. и толще – до 25 мм. Он слишком тяжел для спортивного поединка и называется «демонстративным оружием». Его держат двумя руками, а боевые приемы напоминают технику Канн. Чтобы

избежать ушибов, скорость контролируется партнерами. Ввиду меньшей динамичности и отсутствия соревнований, Бато мало привлекателен для подростков, но им любят баловаться «мэтры». Неторопливо и с достоинством Робин Гуда или монаха Тука, они ведут схватку, похожую на увлекательный ритуал.

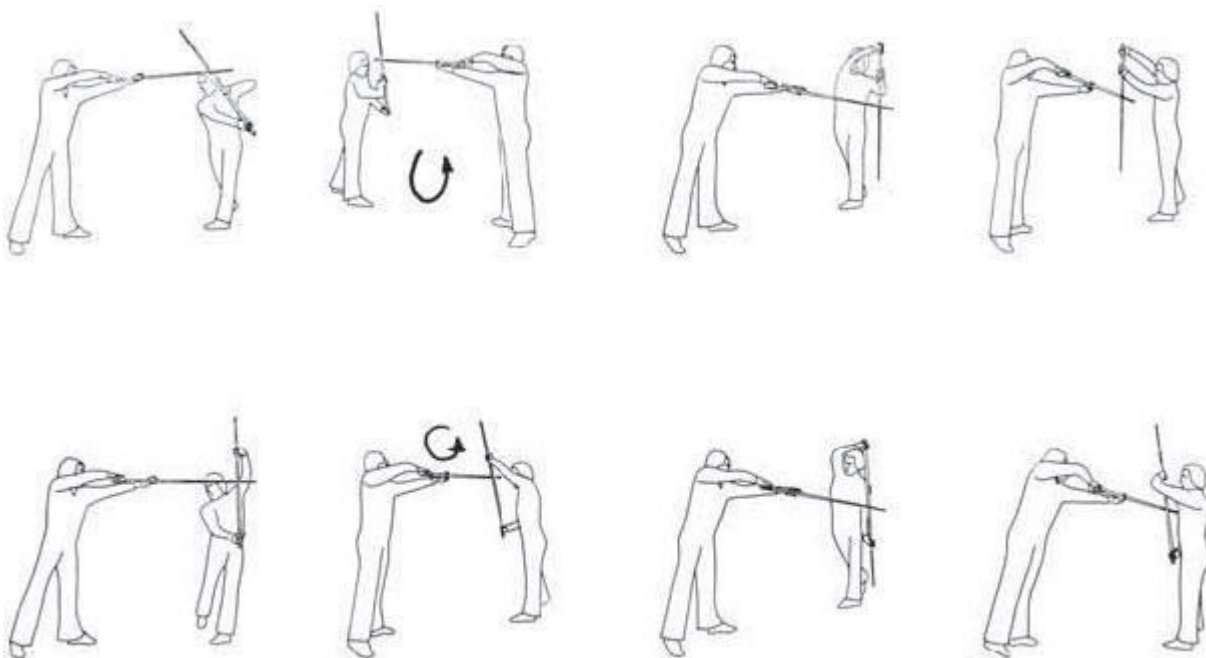
Но вернемся к Канн. Семена, посеянные энтузиастами из Франции, дали всходы. В Петербурге возникли первые кружки любителей Канн. И вновь возраст участников был различен – от родителей с детьми до 4-х групп из детского сада. Для проведения стажировки были приглашены Президент национального комитета Канн и Бато Карлос Арожо и технический директор комитета Мишель Демуш. Стажировка для взрослых прошла успешно и завершилась экзаменом с выдачей дипломов.

Стаж для детей открыл нам возможности Канн для развития координации, чувства дистанции, чувства времени, умения контролировать свои действия и соизмерять степень усилий. Важен социальный аспект: маленькие дети учились взаимодействовать с партнером в усложненных условиях.

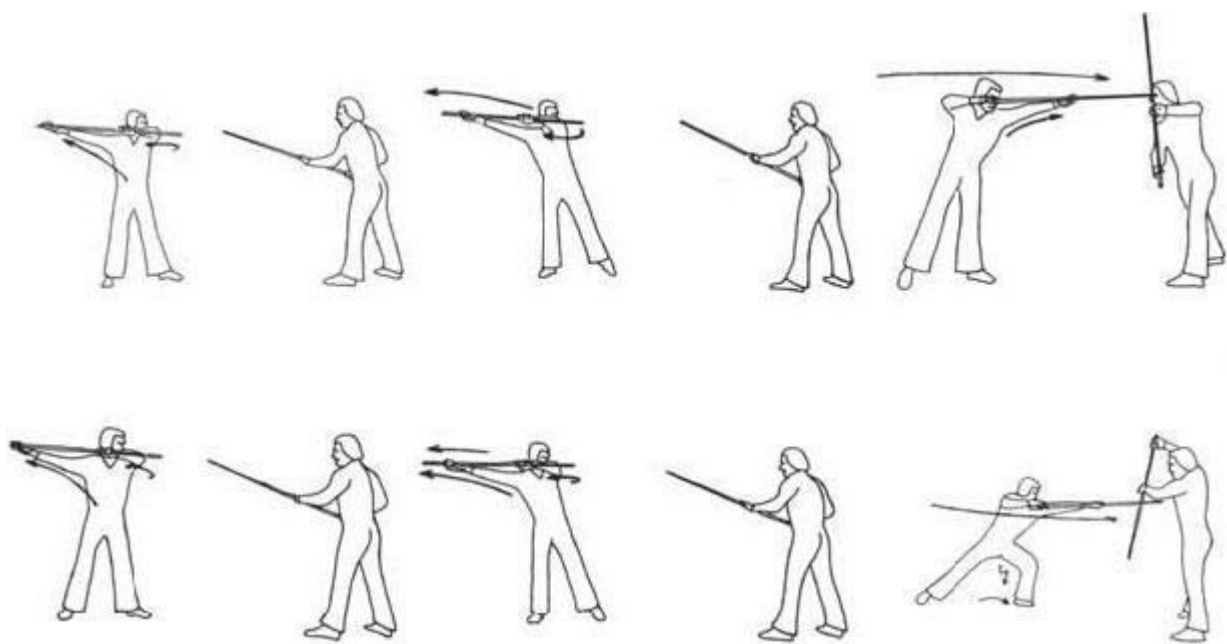
Навык постоянного чувства ответственности при работе с Канн и умения концентрировать свое внимание прививался в увлекательной для детей манере. Дети с удовольствием изучали абсолютно непривычные для них движения. Французские мастера показали большой комплекс движений, который был объединен магической палочкой – тростью.

Национальный комитет канн и бато Франции продолжает работу по привлечению других стран к развитию данных видов единоборства с оружием. Территориальная близость Бельгии позволяет ее спортсменам участвовать в соревнованиях, которые проводит комитет на территории Франции. Представителей других стран сдерживает отсутствие информации об этих видах единоборства и (или) высокая стоимость используемой экипировки.

Технические приемы работы с «Бато»



Круговые удары и защиты от них



Прямые (тычковые) удары и защиты от них



Четыре серии круговых ударов и защиты от них



Круговые удары и защиты уходом вверх (прыжком) и вниз

Заключение

В заключение представляется необходимым рассмотреть возможные пути развития бокса сават на перспективу.

Французский бокс сават на данном этапе своего развития находится в процессе поисков наиболее оптимальной соревновательной и конкурентоспособной формы.

Эти поиски начались еще в период создания «Комиссии французского бокса» в 1944, когда возникла дискуссия по поводу концепции дальнейшего развития национального вида единоборства Франции. При преобразовании «Национального комитета французского бокса» в «Национальную федерацию французского бокса» в 1973 году, споры сторонников различных концепций развития французского бокса сават только усилились. Дискуссия привела к тому, что в 1975–1978 гг. соревнования на чемпионатах Франции по «сават» и «французскому боксу» проводились отдельно.

Основным камнем преткновения в данном споре являлось отношение к «жесткости» данного вида единоборства: увеличение жесткости в бою (путем сохранения в его арсенале ряда опасных приемов) делало данный вид спорта более агрессивным и опасным для спортсменов, могло отрицательно сказаться на его массовости, но увеличивало его прикладную ценность как средства самообороны.

Уменьшение «жесткости» данного вида единоборства могло способствовать увеличению его популярности среди широких слоев населения, сделать его «семейным видом спорта», доступным для женщин и детей. Но, с другой стороны, оно могло также снизить его шансы на успех в принципиальных встречах с представителями родственных видов единоборств, и, таким образом, дискредитировать его в глазах широкого круга любителей единоборств разных направлений.

Основные три этапа развития дискуссии в этот период завершились следующими спортивными событиями:

– первый этап завершился в 1991 году проведением в Париже первого чемпионата мира по «французскому боксу сават»;

– второй этап ознаменовался в 1994 году началом возрождения прикладного направления сават – «сават дефанс»;

– третий этап завершился в 2000 году проведением первого кубка мира по «сават ассо».

Таким образом, сторонники противоположных точек зрения на жесткость и прикладную ценность разделились, и стали развиваться три направления французского бокса сават:

- спортивное, умеренно жесткое «французский бокс сават» (сегодня называется просто «сават» или «сават комба»);
- прикладное, жесткое «сават дефанс», практикуемое в армии, полиции и спецслужбах;
- спортивное, с ограничением по силе нанесения ударов, а потому наиболее доступное для женщин и детей, и имеющее наибольшее число последователей – «сават ассо».

На наш взгляд, данная тенденция сохранится и в России, т. е. бокс сават будет развиваться по указанным трем направлениям, причем именно «сават ассо» завоеует наибольшее число сторонников. Считаем, что такой всесторонний охват максимального количества практикантов позволит Международной федерации сават (FIS) выполнить поставленную задачу и сделать сават олимпийским видом спорта.

Литература

1. Алтухов, И. П. Прошлое, настоящее, будущее... // Знакомьтесь, бокс! / И. П. Алтухов, В. А. Таймазов. – Л.: Лениздат, 1986. – С. 9 – 60.
2. Бокс. Учебник для институтов физической культуры / Под редакцией Дегтярева И. П. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
3. Бокс. Учебное пособие для тренеров под ред. К. В. Градополова. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – 288 с.
4. Бокс: прошлое, настоящее, будущее. Сб. науч. тр. / Под редакцией В. А. Таймазова / С-Пб. ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997. – 156 с.
5. Выдрин, В. М. История и методология науки о физической культуре / В. М. Выдрин. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002. – 151 с.
6. Гагонин, С. Г. Спортивно-боевые единоборства / С. Г. Гагонин. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997. – 352 с.
7. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 208 с.
8. Градополов, К. В. Бокс / К. В. Градополов. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 340 с.
9. Крысин, Л. П. Иноязычные слова в современном русском языке / Л. П. Крысин. – М.: Наука, 1968. – 201 с.
10. Куликов, А. Кикбоксинг / Куликов А. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.
11. Леви-Строс, К. Структурная антропология / К. Леви-Строс. – М.: Наука, 1983. – 536 с.
12. Лесгафт, П. Ф. Собрание педагогических сочинений. Т.1/ П. Ф. Лесгафт. – М.: Физкультура и спорт, 1951. – 444 с.
13. Лоу, Б. Красота спорта / Б. Лоу. – М.: «Радуга» – 1984. – 256 с.
14. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.
15. Марищук, В. Л. Методы психодиагностики в спорте // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / В. Л. Марищук. Под ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – С. 279–289.
16. Марищук, В. Л. Воспитательная работа с высококлассными атлетами // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / В. Л. Марищук, Е. А. Пеньковский. Под ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – С. 174–188
17. Марищук, В. Л. Информационные аспекты управления спортсменом / В. Л. Марищук, Л. К. Серова. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 111 с.
18. Петрушин, А. А. Уроки первого чемпионата мира по сават // Совершенствование средств и методов подготовки единоборцев: Сб. науч. тр. под ред. С. Е. Бакулева / А. А. Петрушин; ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. – Л., 2001. – С. 37–41.
19. Петрушин, А. А. Самооборона: Проблема выбора стиля // Жизнь и безопасность / А. А. Петрушин. – СПб, 2000. – С. 272–273.
20. Петрушин, А. А. Психорегуляция в учебной деятельности // Сб. науч. тр. Санкт-Петербургской Академии права и бизнеса под ред. В. Е. Кривоборского / А. А. Петрушин. – СПб., 2004. – С. 78–83.
21. Петрушин, А. А. Систематизация терминологии бокса сават // Сб. науч. тр. Института экономики и права под ред. В. Е. Кривоборского / А. А. Петрушин. – СПб., 2005. – С. 21–26.

22. Сорокин, Ю. С. Развитие словарного состава русского литературного языка. 30–90-е гг. 19в / Ю. С. Сорокин. – М.-Л.: наука, 1965. – 565с.
23. Средства и методы совершенствования технического мастерства боксеров: Сб. науч. тр. под ред. В. А. Таймазова / ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. – Л., 1987. – 93с.
24. Стрелец, В. Г. Вестибулярные реакции и чувство равновесия у спортсменов // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Под ред. И. П. Волкова / В. Г. Стрелец, А. А. Горелов. – СПб.: Питер, 2002. – С.52–63
25. Стрелец, В. Г. Теория и практика управления вестибуломоторикой человека в спорте и профессиональной деятельности // Теория и практика физической культуры / В. Г. Стрелец, А. А. Горелов. – 1996 – № 5
26. Таймазов, В. А. Английский бокс. Смысловая структура среднестанционного боя // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Под ред. И. П. Волкова / В. А. Таймазов. – СПб.: Питер, 2002. – С.339–346
27. Таймазов, В. А. Основы обучения бою на средней дистанции / В. А. Таймазов. – СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997. – с.5–10.
28. Таймазов, В. А. Сават – поношенный башмак / В. А. Таймазов, А. Г. Мостов. – СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта – Шатон, – 2002. – 119с.
29. Тарас, А. Французский бокс сават / А. Тарас. – Минск. Харвест. – 2001. – 304с.
30. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 324 с.
31. Цзен, Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – М.: Класс, 1999. – 272с.
32. Ширяев, А. Бокс как он есть / А. Ширяев. – М.: Голос, 1994. – 80с.
33. Alix B. Sachez chasser // BF Savate. – 1986. – № 1. – p. 37–39
34. Artigas F. L'écho des Savates // La lettre de la BF. – 1997. – № 28. – p.4
35. Baron A. Kamel Chouaref // Pieds & Poings. – 1996. – № 8. – p.16–19
36. Ben-Ismaïl K. Sot Mezaache a les clefs du succès // Uppercut. – 1996. – № 17. —p.38–39
37. Bénoliel P.-Y. Boxe Française Bercy // Karate. – 1988. – № 148. – p.69
38. Bouchet D. La BF qui monte // Rings. – 1993. – № 27. – p.61
39. Brecher F.-D. Sébastien Farina le champion au grand cœur // Uppercut. – 1994. – № 1. – p.36–37
40. Chouaref K. Ripostes à l'attaque aux poings // Uppercut. – 1997. – № 32. – p.44–45
41. Delahaye M. Savate—chausson et boxe française d'hier et d'aujourd'hui. – Paris: Editions François Reder, 1991. – 206 p.
42. Djiba A. 1ers championnats d'Afrique // Savate Internationale. – 1998. – № 5. – p.3
43. Dominique F. Les tireurs refont le monde // Karate. – 1988. – № 253. – p.102–105
44. Gardette Y. Premiers internationaux de Paris des jeunes // Savate Internationale. – 1994. – № 2. – p.5
45. Guillaume Ch., Georges D. Boxe française savate. – Paris: Sedirer, 1986. – 172 p. – 650 photos.
46. Gauvin G. Le nouveau visage de la Boxe Française et la self-défense féminine. – Paris: Amphora, 1987. – 128 p. – 168 photos
47. Houël J., Roger M. Championnat d'Europe 1998. // La lettre de la BF. – 1998. – № 39. – p.1
48. Iglicki P. Homme du Mois – Patrice Grivel // Karate. – 1990. – № 173. —p.16
49. John. Marseille... Championnat du monde de Boxe Française. // Pieds & Poings. – 1996. – № 9. – p.22–23
50. Lales C. A propos des coups de poing // BF Savate. – 1988. – № 11. – p.49–50
51. Leroux M., Raymond J. M. Savate boxing. – Paris: INSEP, 1997. – 44 p.
52. Maillot J.-P. Internationaux de Paris de BF Savate // Karate. – 1987. – № 132. – p.46–49
53. Martin R. Boxe Française // Pieds & Poings. – 1995. – № 4. – p.18–21
54. Memento formation FFBBF&DA, 1997

55. Pacquelin A. Petit Chalem aux championnats d'Europe // Uppercut. – 1995. – № 4. – p.40–42
56. Plasait B. La boxe française. – Paris: Judo International. – 76 p.
57. Rachinsky H. Richard Sylla, entraîneur national à l'INSEP // Rings. – 1990. – № 1. – p.29–30
58. Raisin L., Sylla R. Boxe Française. Paris: Robert Laffont, 1987. – 156 p.
59. Rigaudières J. Y. Portrait. // Pieds & Poings. – 1996. – № 10. – p.5
60. Roger M. Rapport moral de président // Savate Internationale. – 1997. – № 4. – p.1
61. Salomon B. Boxe Française en URSS // Karate. – 1986. – № 131. – p.18–21
62. Salvini S. La B. F. et les Charlemont // Karate. – 1994. – № 217. – p.74–75
63. Simonpietri D. La BF Savate de l'Atlantique à l'Oural // Rings. – 1990. – № 3. – p.28–29
64. Soncourt B. Les Russes avides de BF // Rings. – 1993. – № 25. – p.65
65. Staenzel R. Gala international d'Ostwald. // Pieds & Poings. – 1996. – № 12. – p.5–6
66. Sylla R. Les conseils de Richard Sylla // BF Savate. – 1990. – № 17. – p.44–45
67. Tanneau W. La B. F. c'est le pied! // B. F. Savate, 1987. – № 7. – p.48–49.
68. Touchard Y. Les sports de combat les jeux d'opposition à l'école élémentaire. – Paris: Revue E. P. S. Paris, 1990. – 93 p.
69. Vincent D. Championnat d'Europe de B.-F. 1988 // Karate. – 1988. – № 149. – p.98–101
70. Walnier A. Le Championnat du monde féminin. // Savate Internationale. – 1995. – № 4. – p.3
71. Dictionnaire de la langue française. – Lexis. Paris, Larousse, 1994. – 2111p.
72. Dictionnaire de langue française. Micro Robert. Paris, Dictionnaires le Robert, 1993. – 1376 p.
73. Dictionnaire des expressions idiomatiques françaises. Paris, Librairie Générale Française, 1995. – 416 p.
74. Dictionnaire des Synonymes de la langue française. Paris, Bookking International, 1993. – 336 p.
75. Dictionnaire des Synonymes. Marabout, Belgique, 1981. – 452 p.
76. Dictionnaire étymologique et historique du français. Paris, Larousse, 1993. – 830 p.
77. Dictionnaire étymologique du français. Paris, Le Robert, 1992. – 624 p.
78. Maxi debutants. Paris, Larousse, 1986. – 952 p. Nouveau dictionnaire des difficultés du français moderne. Le livre club, France, 1998–1983 p.

Видеоматериалы

1. Boxe Française Savate. Les Gants magiques. – Paris 1993. – 13 mn.
2. Les champions Welters et Poids Légers. – Paris «Editeur EDV 10». – 1991. – 90 mn.
3. Les Rois du ring. «Uppercut TF1 ED V54» – Paris 1995. – 1h30mn.
4. Les Dieu de la boxe. «Uppercut TF1 ED V54» – Paris – 1995. – 60 mn.
5. Benny «The Jet» Urquidez. Préparation au combat. «Budostore» – Paris – 1990. – 60 mn.
6. Benny «The Jet» Urquidez. Techniques fondamentales. – Paris «Budostore» – 1990. – 60 mn.
7. Benny «The Jet» Urquidez. Techniques defensives. – Paris Budostore» – 1990. – 60 mn.
8. Benny «The Jet» Urquidez. Techniques offensives. – Paris «Budostore» – 1990. – 60 mn.
9. Benny «The Jet» Urquidez. Savoir pour gagner! – Paris «Budostore» – 1990. 60 mn.
10. Benny «The Jet» en privé. – Paris «Budostore» – Paris – 1990. – 60 mn.
11. Benny «The Jet» Urquidez. Une Self-defense efficace. – Paris «Budostore» – 1990. – 60 mn.
12. Benny «The Jet» Urquidez. Techniques defensives. – Paris «Budostore» – 1990. – 60 mn.
13. Benny Urquidez. La self-défense-Paris «Budostore» – 1990 – 60mn
14. Harinch Thom. Muay thai. «Chakuriki». Amsterdam. – 120 mn.
15. Lyons R. Thai kickboxing. «American martial arts university». – 100 mn.

16. Thai boxing. The Hardest Sport On Earth. «Kwon». – 55 mn.
17. Wallace Bill. Super stretching. Paris «Budostore» – 1990 – 60mn
18. Wallace Bill. Full contact. Super techniques de jambe. Paris «Budostore». – 1990. – 60 mn.
19. Wallace Bill. Full contact. Super techniques et strategies de comba. Paris «Budostore». – 1990. – 60 mn.
20. Wallace Bill. La self-defense. Paris «Budostore». – 1990. – 60 mn.
21. Wallace Bill. Full contact. L’histoire d’un champion. Paris «Budostore». – 1990. – 60 mn.
22. Wallace Bill. Full contact Vol. 1. Paris «Budostore». – 1990. – 60 mn.
23. Wallace Bill. Full contact Vol. 2. Paris «Budostore». – 1990. – 60 mn.
24. Wallace Bill. Full contact. Combattre contre Bill Wallace. Paris «Budostore». – 1990. – 60 mn.
25. Wallace Bill. Full contact. Developpez votre potential physique. Paris «Budostore». – 1990. – 60 mn.
26. Worawoot P. N. – «Golden Leg». «Panther Productions»-1985 – 90 mn.
27. Worawoot P. N. Combat et entrainement. «Panther Productions» – 1986 –60 mn
28. Worawoot P. N. Histoire, philosophie et traditions. «Panther Productions»-1986 – 60 mn.

Приложение: техника бокса сават



Технику защиты демонстрирует автор с учеником Игорем Кондаковым

I. Передвижения



1 – зашагивание сзади (для нанесения удара ревер)



2 – зашагивание спереди (для нанесения удара фуэте)

II. Нижний удар



1 – исходное положение



2 – нижний удар

III. Прямые фронтальные удары



1 – исходное положение (и.п.)



2 – положение замаха для удара



3 – удар в ногу левой



4 – удар в туловище левой

IV. Прямые латеральные удары



1 – замах для удара



2 – удар в ногу левой



3 – удар в туловище левой



4 – удар в голову левой

V. Боковые удары – фуэте



1 – зашагивание



2 – замах для удара



3 – фуэте левой в ногу



4 – фуэте левой в туловище



5 – фуэте левой в голову

VI. Боковые удары – ревер



1 – замах для удара



2 – ревер фронтальный в голову



3 – ревер латеральный в голову

VII. Комбинации ударов

№ 1



1 – исходное положение



2 – нижний удар



3 – шаг в сторону



4 – фуэте левой в туловище

№ 2



1 – исходное положение



2 – фуэте левой в ногу



3 – прямой правой в голову



4 – фуэте левой в ногу

№ 3



1 – положение замаха для удара



2 – прямой латеральный в ногу



3 – замах для повторного удара



4 – прямой латеральный в голову