

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА
МО «КАРГАСОКСКИЙ РАЙОН»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАРГАСОКСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено
педагогическим советом

протокол № 1 « 2 » сентября 2019г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО "Каргасокская ДЮСШ»

И.В.Кирин

« ____ » _____ 2019г.

**Дополнительная предпрофессиональная
программа по боксу**

Программа рассчитана на детей в возрасте 10-17лет
Срок реализации программы 6 лет

Разработчик:

Тренер-преподаватель Зайцев В.Н.

Каргасок 2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 Пояснительная записка.....	3
2 Годовой учебный (тренировочный) план.....	10
2.1 Организация учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процесса.....	10
2.2 Планирование и учет учебно-тренировочной работы.....	12
3 Методическая часть.....	21
3.1 Характеристика тренировочных процессов.....	21
3.1.1 Этап начальной подготовки.....	22
3.1.2 Тренировочный этап.....	25
3.1.3 Этап совершенствования спортивного мастерства.....	27
3.2 Программный материал для практических занятий.....	28
3.3 Теоретическая подготовка.....	30
3.4 Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	32
3.5 Восстановительные средства и мероприятия.....	42
3.6 Инструкторская и судейская практика.....	43
4 Система контроля и зачетные требования.....	45
4.1 Контрольно-переводные нормативы для различных этапов спортивной подготовки.....	45
4.2 Медико-биологический контроль.....	47
5 Перечень информационного обеспечения.....	50

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа «Бокс» – образовательная программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки спортсменов-боксёров. Соблюдая принципы спортивной тренировки, она позволяет включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности.

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

Современный этап развития спортивных единоборств характеризуется изменением процедуры судейства, внедрением инновационных подходов к организации тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. В связи, с чем программа является актуальной и служит своевременным дополнением к учебно-методическому обеспечению тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в боксе.

Новизна программы заключается: в отсутствии аналогичных предпрофессиональных программ по виду спорта бокс, разработанных на основе обновленной нормативной базы с учётом имеющихся материально-технических и педагогических условий.

Настоящая программа разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. №730; приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным программам в области физической культуры и спорта» от 12 сентября 2013 г. № 731; с особенностями организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125; приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29 августа 2013 г. №1008; с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2013 г. №123 и Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. От 23.07.2013 г.)

Составлена программа с учетом того, что ведущая тенденция многолетней подготовки – «обучающая» – и что конечная цель многолетнего процесса – это подготовка квалифицированных боксёров. Этот принцип положен в основу программы, как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом, к участию в спортивно-массовых мероприятиях, отбор перспективных детей и подростков.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники бокса;
- воспитание трудолюбия, волевых качеств, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к профессиональной деятельности;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий боксом.

Выполнение задач, поставленных программой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и контрольно-переводных нормативов, разрядных требований;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по боксу;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, организованности, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся.

Программа рассчитана на 6-летний курс обучения. Учебный год составляет 42 учебных недель.

В данной программе весь процесс спортивной подготовки делится на 2 этапа: начальной подготовки, тренировочный. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Минимальный возраст зачисления учащихся по этапам подготовки представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст

лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10-13	12-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	13-17	6-18

На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься боксом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра, заявление от родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение разрядных требований, контрольно-переводных нормативов для зачисления на тренировочные группы.

На тренировочном этапе группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 2 лет и выполнения требований к общей физической, специальной физической и спортивной подготовке. Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения требований к общей физической, специальной физической и спортивной подготовке.

Учебная работа строится на основе данной программы. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивная школа открывает в установленном порядке спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Расписание занятий (тренировок) составляется по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий в пределах объема.

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые учащимися;
- увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности учащихся;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащихся. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы. Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (товарищеские встречи, турниры по боксу в группах, между группами).

Результатом освоения программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта учащийся должен знать:

- историю развития бокса;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной тренировки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по боксу, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу; федеральные стандарты спортивной подготовки по боксу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовную, административную и дисциплинарную ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки учащийся должен уметь и владеть:

- комплексами физических упражнений;
- навыками развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничного сочетания применительно к специфике занятий боксом;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействия гармоничному физическому развитию, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области вида спорта «бокс» учащийся должен:

- владеть навыками повышения уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- владеть навыками владения основами техники и тактики бокса;
- обладать соревновательным опытом путем участия в спортивных соревнованиях;
- уметь развивать специальные физические (двигательные) и психологические качества;
- повысить уровень функциональной подготовленности;
- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные и соревновательные нагрузки;
- выполнять требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу.

В области освоения других видов спорта и подвижных игр учащийся должен:

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- уметь развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- иметь навыки сохранения собственной физической формы.

В области технико-тактической и психологической подготовки учащийся должен:

- освоить основы технических и тактических действий по боксу;
- овладеть необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоить различные алгоритмы технико-тактических действий;

- приобрести навыки анализа спортивного мастерства соперников;
- уметь адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- уметь преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- уметь концентрировать внимание в ходе поединка.

2 ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ (ТРЕНИРОВОЧНЫЙ) ПЛАН

2.1 Организация учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процесса

Организация учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процессов включает в себя:

- комплектование спортивных групп. В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти учащиеся имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года;

- организацию учебно-тренировочных занятий;
- проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися по вопросам личной гигиены, спортивного режима, режима питания, антидопингового законодательства, техники безопасности и др.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в МБОУ ДО «Каргасокская ДЮСШ» являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией школы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие боксеров в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-преподавателя и спортивного судьи.

Поступившие распределяются по учебным группам с учетом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности.

В основу комплектования учебных групп положена научнообоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства:

- увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения, обуславливающиеся стажем занятий, выполнением требований к общей физической, специальной физической и спортивной подготовке, уровнем спортивных результатов.

- недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается локальным нормативным актом на очередной учебный год в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

- количество установленных в отделении учебных групп является минимальным.

- при проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

- общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы), начиная с периода углубленной специализации тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Особенности формирования учебных групп в отделении бокса представлены в таблице 2

Таблица 2 – Особенности формирования учебных групп и определение максимального объема недельной тренировочной нагрузки с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

Этап подготовки	Период	Год подготовки на этапе	Возраст учащихся для зачисления	Минимальное количество учащихся в группах	Максимальное количество учащихся в группах	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (академических часов в неделю)	Требования к общей физической, специальной физической и спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	до одного года	1	10-11 лет	12	20	6 часов	Без спортивного разряда Выполнение нормативов Допуск врача
		2	11-12 лет	12	20	9 часов	Без спортивного разряда Выполнение нормативов Допуск врача
	свыше одного года	3	12-13 лет	10	18	9 часов	III ю.р. Выполнение нормативов

							Допуск врача
Учебно-тренировочный	начальной специализации	1	13 -14лет	10	18	12 часов	III ю.р., II ю.р. Выполнение нормативов Допуск врача
		2	14-15 лет	8	16	14 часов	II ю.р. Выполнение нормативов Допуск врача
	углубленной специализации	3	15-17 лет	6	14	18 часов	II ю.р., I ю.р. Выполнение нормативов Допуск врача

2.2 Планирование и учет учебно-тренировочной работы

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей бокса, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы.

Таблица 3 – Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12-14	18	
Количество тренировок в неделю	3	3-5	4-5	6	

Общее количество часов в год	252	378	504-588	756	
------------------------------	-----	-----	---------	-----	--

Таблица 4 – Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки

Разделы подготовки, %	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	До 1 г. о.	Свыше 1 года	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.			
Теоретическая и психологическая подготовка	4	3,5	3	4	4			
Общая физическая подготовка	55	48,5	41,5	33	29			
Специальная физическая подготовка	20	23	25	24	30			
Технико-тактическая подготовка	18	22	28	30	30			
Соревнования	-	1	0,5	4	3			
Контрольно-переводные нормативы	1,5	1	1	1	0,5			
Судейская и инструкторская практика	-	-	-	1	1			
Восстановительные мероприятия	-	-	-	2	2			
Медицинское обследование	1,5	1	1	1	0,5			

Таблица 5 – Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	2	4	5
Отборочные	2	2	1	2
Основные	1	1	1	1
Главные	1	1	1	1

Таблица 6 – Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3

Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Таблица 7 – Учебно-тематический план

Разделы подготовки	Этапы подготовки									
	Начальной подготовки			Тренировочный этап						
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.				
Теория	12	13	13	12	22	22				
ОФП	147	188	188	203	206	254				
СФП	55	84	84	144	135	243				
Техническая подготовка	30	81	81	133	175	189				
Соревнования		4	4	4	20	20				
Контрольно-переводные нормативы	4	4	4	4	4	4				
Судейская и инструкторская практика					8	6				
Восстановительные мероприятия					14	14				
Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4				
	252	378	378	504	588	756				

Годовые учебные планы-схемы годичного цикла подготовки

Таблица 8 – Примерный годовой план распределения учебных часов в группах начальной подготовки до 1 года обучения (6 часов)

Содержание занятий	месяцы											Всего часов	Соотношение объёмов тренировочн
	Учебные часы на 42 недели												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6			
Теоретическая и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1		11	4
Общая физическая подготовка	13	15	15	15	13	12	15	14	13	15		140	55
Специальная	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		50	20

физическая подготовка													
Технико-тактическая подготовка	5	5	5	5	5	3	3	5	5	4		45	18
Контрольно-переводные нормативы												0	1,5
Медицинское обследование	2	2					2					6	1,5
Итого	26	28	26	26	24	21	26	26	24	25		252	100

Таблица 9 – Примерный годовой план распределения учебных часов в группах начальной подготовки свыше 1 года обучения (9 часов)

Содержание занятий	месяцы											Всего часов	Соотношение объёмов тренировок
	Учебные часы на 42 недели												
	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12		
Теоретическая и психологическая подготовка	4	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	16	3,5
Общая физическая подготовка	16	17	16	16	16	16	16	15	17	17	17	179	48,5
Специальная физическая подготовка	10	9	8	8	7	7	7	8	6	7	8	85	23
Технико-тактическая подготовка	4	7	6	6	6	7	7	9	9	8	8	77	22
Соревнования		2									2	4	1
Контрольно-переводные нормативы	1					2	3		2			5	1
Медицинское обследование				2								2	1
Итого	35	36	31	33	30	34	31	34	35	33	36	378	100

Таблица 10 – Примерный годовой план распределения учебных часов в учебно-тренировочных группах 1 года обучения (12 часов)

Содержание занятий	месяцы											Всего часов	Соотношение объёмов тренировок
	Учебные часы на 42 недели												
	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12		
Теоретическая и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	12	3

Общая физическая подготовка	17	17	17	17	16	16	16	17	17	17	17	231	41,5
Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	10	10	12	11	11	11	137	25
Технико-тактическая подготовка	12	12	12	12	12	14	11	12	12	12	12	130	28
Соревнования		2									1	3	0,5
Контрольно-переводные нормативы						2			2			4	1
Медицинское обследование				2					2			4	1
Итого	41	43	41	43	40	43	38	43	45	41	42	504	100

Таблица 11 – Примерный годовой план распределения учебных часов в учебно-тренировочных группах 2 года обучения (14 часов)

Содержание занятий	месяцы												Все го часов	Соотношение объёмов тренировочно
	Учебные часы на 42 недели													
	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12			
Теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	22	4	
Общая физическая подготовка	16	16	16	16	15	15	17	18	17	17	17	220	33	
Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	12	11	9	12	13	14	13	170	24	
Технико-тактическая подготовка	15	16	16	16	15	14	14	15	14	15	15	165	30	
Соревнования	4			4		4			4		4	20	4	
Контрольно-переводные нормативы					2				2			4	1	
Судейская и инструкторская практика	2			2	2				2			8	1	
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	14	2	
Медицинское обследование				2					2			4	1	
Итого	53	48	48	56	49	48	43	49	57	49	52	588	100	

Таблица 12 – Примерный годовой план распределения учебных часов в учебно-тренировочных группах 3 года обучения (18 часов)

Содержание занятий	месяцы												Все го часов	Соотношение объёмов тренировочн
	Учебные часы на 42 недели													
	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12			
Теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	22	4	
Общая физическая подготовка	16	17	17	17	17	17	17	21	17	17	16	235	29	
Специальная физическая подготовка	19	19	19	18	17	16	14	16	16	18	19	229	30	
Технико-тактическая подготовка	20	19	18	18	16	16	14	19	16	18	20	194	30	
Соревнования	4			4		4			4		4	20	3	
Контрольно-переводные нормативы					2				2			4	0,5	
Судейская и инструкторская практика				2					2		2	6	1	
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	14	2	
Медицинское обследование				2					2			4	0,5	
Итого	62	58	57	64	55	57	49	60	62	56	64	756	100	

Таблица 17 – Перечень спортивных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	

1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-		До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

Таблица 18 – Весовые категории для юношей среднего, старшего возрастов, юниоров

Юноши 13-14 лет	Юноши 15-16 лет	Юниоры
38	46	49
40	48	52
41,5	50	56
43	52	60
44,5	54	64
46	57	69
48	60	75
50	63	81
52	66	91
54	70	+91
56	75	
59	+80	
62		
65		
68		
72		
76		
+76		

Таблица 19 – Формула боя в соревнованиях

Возраст	Разряд	Формула боя
Юноши 13-14 лет	Новички и III ю.	3 раунда по 1 минуте
	I ю. и II ю. разряд	3 раунда по 1,5 минуты

Юноши 15-16 лет	Новички II ю. и III ю.	3 раунда по 1,5 минуты
	I ю. и выше	3 раунда по 2 минуты
	Новички II и III разряд	3 раунда по 2 минуты
	I разряд и выше	3 раунда по 3 минуты

3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Характеристика тренировочных процессов

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (НП),
- тренировочный этап (ТЭ),

3.1.1 Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике бокса;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники бокса;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 10-13 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

3.1.2 Тренировочный этап

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;

- комплексы специально подготовленных упражнений;

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- комплексы специальных упражнений;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы.

Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

3.2 Программный материал для практических занятий

Учебный план занятий с боксерами-новичками на 1-й и 2-й год.

I раздел. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

На освоение учебного материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

II раздел. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

На освоение учебного материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль - май. В конце первого года обучения боксеры принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на летних каникулах).

III раздел. Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь - декабрь. После этого проводится 6-8 тренировочных уроков, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).

IV раздел. Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средние и дальние дистанции в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище, или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует.

После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных уроков, после чего боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта. Лучше эти занятия проводить в условиях спортивного лагеря.

На август планируется отдых.

В конце 2-годового цикла обучения планируется выполнение II-III разрядов

(в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала). Наиболее талантливые боксеры, успешно прошедшие цикл обучения первых 2-х лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий боксом в группах спортивного совершенствования. В приложении 1 представлена программа мероприятий при построении занятий в первые 2 года обучения.

3.3 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен.

Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

На ТЭ учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Тематами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Таблица 20 – План теоретической подготовки.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	ТГ
2.	Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	НП

	помощи.		
3.	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, и солнцем.	НП, ТГ
4.	Зарождение и история бокса	История бокса.	НП, ТГ
5.	Правила и организация соревнований по боксу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы, России.	НП, ТГ
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.	НП, ТГ
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техника-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	ТГ
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.	ТГ
9.	Физическая подготовка	Понятие и физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	ТГ
10.	Анализ соревновательной деятельности боксеров	Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями.	ТГ
11.	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	ТГ

3.4 Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение

приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению. В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Развитие волевых качеств боксера.

Волевые качества единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это настойчивость. Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития **инициативности** в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер-преподаватель должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них.

Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера

советского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировке. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

Специальная психологическая подготовка.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксер перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основные группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность – хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело – когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, по А.В. Алексееву (1997);
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление единоборца о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при I II (боте повышенной напряженности,

большой длительности и (или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировочные технической направленности).

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей.

1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое – потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе – статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье – расслабление всех мышц.

2-я часть составляет 2-3 мин. Ее задача – добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности, могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

3-я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5-6 раз.

В 4-й части спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секундирование – форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого – жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором – типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», – сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчеркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника.

Многое зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, – важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена.

Секундирование обычно начинается за 20-30 мин до начала боя.

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник – о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;

- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;
- формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирования перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики – психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии – это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушения во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающегося поединка, например такого: «Если тебе сейчас так плохо – иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена.

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом.

Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается – все впереди!».

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное – его искренность, убежденность в своих словах.

И еще, один фактор – психическое состояние самого тренера. Перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом, – не лучший секундант. Не зря, в боксе некоторые чрезмерно возбудимые тренеры избегают секундировать своим ученикам и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

3.5 Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3.6 Инструкторская и судейская практика

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Контрольно-переводные нормативы для различных этапов спортивной подготовки

Система нормативов последовательно охватывает весь период подготовки. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. В целом нормативы по спортивным результатам по годам предпрофессиональной подготовки представлены в таблицах 21-24. Для этапа начальной подготовки, спортивной специализации, этапа совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовленности, разрядных требований, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Контрольно-переводные нормативы для этапа начальной подготовки 3-го года обучения являются приемными для зачисления на этап спортивной специализации. Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам контрольно-переводных нормативов, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, выполнение разрядных требований, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Основными критериями оценки занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты,

выполнение разрядных требований, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Таблица 21 – Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Общая физическая подготовка	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)
	Бег 3000 м (не более 15 мин 00 с)
	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Специальная физическая подготовка	Скакалка за 1 мин
	Количество ударов по мешку за 8 сек

Таблица 22 – Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе.

Общая физическая подготовка	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 15,8 с)
	Бег 3000 м (не более 14 мин 40 с)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
Специальная физическая подготовка	Скакалка за 1 мин
	Количество ударов по мешку за 8 сек

Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Количество ударов по мешку за 8 сек проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

4.2 Медико-биологический контроль

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования –

всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования:

- комплексная клиническая диагностика;
- оценка уровня здоровья и функционального состояния;
- оценка сердечно-сосудистой системы;
- оценка систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- уровень функционирования периферической нервной системы;
- оценка состояния органов чувств;
- состояние вегетативной нервной системы;
- контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Текущий медицинский контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка – СФП, специальная подготовка – СП и соревновательная подготовка – СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 24 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица 24 – Шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Интенсивность	ЧЭС	
		уд./мин.
Максимальная	30 и >	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье – Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (Р3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = [(P1+P2+P3)-200]/10.$$

Таблица 25 – Качественная оценка работоспособности (оценка адаптации организма к предыдущей работе)

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников:

1. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. №730.
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным программам в области физической культуры и спорта» от 12 сентября 2013 г. № 731
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29 августа 2013 г. №1008.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс, утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2013 г. №123.
6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. От 23.07.2013 г.).
7. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт. – 1998. – С. 232
8. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России. – 2004. – С. 34
9. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., Калмыков,Е.В., Кургузов Г.В. – Издательство: Советский спорт. – 2012.
10. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. – М. – 1995. С. 212
11. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: Олимпия Пресс. – 2004. – С. 40
12. Ю.В. Менхен Физическое воспитание: теория, методика, практика – М.:СпортАкадемПресс, ФиС. – 2006.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ». – 2004.
14. В.Г. Никитушкин Теория и методика юношеского спорта – М.: Физическая культура, 2010.
15. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов – М.: Физическая культура. – 2010.
16. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс. – 2001. – С. 480.

17. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН. – 2001. – С. 400.

18. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. – СПб.: Изд-во «Шатон». – 2002. – С. 190.

Перечень Интернет ресурсов:

1. allboxing.ru
2. www.boxnews.com.ua
3. www.boxing-fbr.ru
4. pro-box.ru
5. www.vringe.com
6. www.gorodokboxing.com
7. boxing.ru

Приложение 1

Программы построения тренировочных занятий

План-график занятий (I раздел обучения)

№	Учебный материал	№ уроков													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I	Строевые и общеразвивающие уп-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные уп-я														
1.	Подводящие уп-я к прямым ударам в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Одиночные шаги вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Слитные шаги вперед-назад		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Слитные шаги вправо-влево по кругу														
5.	Изучение боевой стойки	+	+												
6.	Уп-я для разучивания прямого удара левой в голову		+	+	+	+	+	+	+						
7.	Уп-я для разучивания прямого удара левой в голову с партнером			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
8.	Защита подставкой правой ладони			+	+						+		+	+	
9.	Защита подставкой левого плеча					+	+			+			+	+	
10.	Защита шагом назад							+	+			+	+	+	

11.	Уп-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него								+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Уп-я для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах				+	+	+	+							+	+	
13.	Уп-я для разучивания двойного прямого удара правой в голову без перчаток							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14.	Уп-я для разучивания прямого удара правой в голову в парах									+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Уп-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову														+	+	+
16.	Уп-я в ударах по снарядам				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
III	Контрольные упражнения																
IV	Подвижные и спортивные игры.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

№	Учебный материал	№ уроков															
		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
I	Строчные и общеразвивающие уп-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные уп-я																
1.	У-я для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+	+	+											

2.	У-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову					+	+	+	+					+	+	+
3.	У-я для разучивания двойного прямого удара правой, левой в голову							+	+	+	+				+	
4.	У-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой в голову												+	+	+	
5.	У-я для разучивания серии из тройных прямых ударов левой в голову и туловище			+	+	+	+	+								
6.	У-я для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову							+	+	+	+					
7.	У-я для разучивания серии из тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову								+	+	+	+	+			
8.	У-я для разучивания тактических вариантов применения серий из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову												+	+	+	+
Материал повторения																
1.	Сов-ния боевой стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Сов-ния передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

	одиночными и смежными шагами															
3.	Уп-я для сов-ния прямых ударов левой, правой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Уп-я для сов-ния двойного прямого удара левой в голову	+	+	+	+	+		+					+	+		+
5.	Уп-я для сов-ния защиты подставкой правой ладони	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
6.	Уп-я для сов-ния	+	+													
7.	Уп-я для сов-ния защиты шагом назад	+	+													
8.	Уп-я в ударах по снарядам	+	+	+												
III	Подвижные и спортивные игры.	В начале или конце каждого урока														

План-график занятий (II раздел обучения)

№	Учебный материал	№ уроков														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	Строевые и общеразвивающие уп-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II	Специальные и специально-вспомогательные уп-я															
1.	У-я для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой	+	+	+												
2.	У-я для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: :правой, левой, правой				+	+										
3.	Подводящие у-я и у-я для разучивания уклонов		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.	У-я для сов-ния уклонов								+	+	+	+	+	+	+	
5.	У-я для разучивания тактических															

	вариантов применения уклонов и контрударов															
6.	Подводящие у-я и у-я к прямому удару левой в туловище	+	+	+	+											
7.	Упражнение на разучивание прямого удара левой в туловище					+	+									
8.	У-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище						+	+	+							
9.	У-я для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище и в голову										+	+				
10.	У-я для разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голву и в туловище													+	+	+
11.	Уп-я для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову													+	+	+
12.	У-я для разучивания серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голву и в туловище, прямой удар правой в голову												+	+	+	+
№	Учебный материал	№ уроков														
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
I	Строевые и общеразвивающи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

	е уп-я																		
II	Специальные и специально-вспомогательные уп-я																		
Новый материал																			
1.	Подводящие у-я и у-я для разучивания прямого удара правой в туловище	+	+	+	+	+													
2.	У-я для разучивания тактических применения прямого удара правой в туловище	+	+	+															
3.	У-я для разучивания двойного прямого удара левой в голову правой в туловище			+	+	+													
4.	У-я для разучивания двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову				+	+													
5.	У-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову					+	+	+											
Материал повторения																			
1.	У-я сов-ния двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+		+							+				+	+	
2.	У-я для сов-ния двойного прямого удара левой, левой в голову			+	+												+	+	
3.	У-я для сов-ния техники тройных ударов из серии прямых						+	+									+	+	
4.	У-я для сов-ния								+			+					+	+	

	техники серии ударов в голову: левой, правой, левой															
5.	У-я в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Условные тренировочные бои			+				+				+			+	
IV	Вольные бои															
V	Подвижные спортивные игры															

План-график занятий (III раздел обучения)

№	Учебный материал	№ уроков														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	Строевые и общеразвивающие уп-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные уп-я															
1.	Подводящие уп-я и у-я для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток	+	+	+				+	+	+						
2.	У-я для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах			+	+	+										
3.	У-я для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него					+	+									
4.	У-я для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову						+	+	+							
5.	У-я для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, бокового левой в голову							+	+							
6.	У-я для разучивания двойного удара прямой правой в туловище, боковой левой в голову								+	+						

	вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову или туловище								
5.	У-я для разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову						+	+	+
6.	У-я для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище							+	+
7.	Подводящие у-я к боковому удару правой в голову		+		+		+	+	
8.	У-я для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток						+	+	
9.	У-я для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах								
Материал для повторения									
1.	У-я для сов-ния бокового удара левой в голову и защита от него	+		+	+		+		
2.	У-я для сов-ния двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову		+	+		+	+		+
III	Подвижные и спортивные игры		+			+			+
	Учебный материал		24	25	26	27	28	29	30
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения		+	+	+	+	+	+	+
II.	Специальные и специально-вспомогательные у-я								
Новый материал									
1.	У-я для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову		+	+					
2.	У-я для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову			+	+				
3.	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову			+	+				
4.	У-я для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище				+	+			
Материал повторения									
1.	У-я для сов-ния двойного удара: прямой, боковой левой в голову						+	+	
2.	У-я для сов-ния серии ударов: прямой								+

	левой, правой боковой, левой в голову																
3.	У-я для сов-ния серии ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову												+	+			
4.	У-я для сов-ния бокового удара правой в голову																+
III	Условные бои												+		+		
IV	Тренировочные бои																+
V	Вольные бои														+		
VI	Подвижные и спортивные игры												+	+			

План-график занятий (IV раздел обучения)

№	Учебный материал	№ уроков															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
I	Строевые и общеразвивающие уп-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные уп-я																
1.	Изучение наступательной позиции ближнего боя	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	У-я для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него	+	+	+	+	+	+										
3.	У-я для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты подставкой согнутой левой руки		+	+		+		+						+	+	+	+
4.	Подводящие у-я и у-я для разучивания удара левой в туловище			+	+	+	+	+	+	+							
5.	У-я для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки				+	+	+	+						+	+	+	+
6.	У-я для разучивания коротких боковых ударов в голову									+	+	+					

	двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову															
2.	У-я для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Материал повторения															
1.	У-я для сов-ния ударов снизу: правой и левой в туловище и защита от них	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	У-я для сов-ния ударов сбоку: правой и левой в голову и защита от них	+	+	+	+	+		+	+							
3.	У-я для сов-ния прямых ударов и защита уклонами						+	+							+	+
4.	У-я для сов-ния серии из тройных прямых ударов: правой, левой, правой					+		+		+	+	+	+	+	+	+
5.	У-я в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Условные тренировочные бои				+			+		+		+	+	+	+	+
IV	Вольные бои			+					+					+		
V	Подвижные спортивные игры			+												+
VI	У-я ОФП и СФП		+					+	+		+		+			+