

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МБУС «Физкультурно-спортивный центр «Волхов»
Прохорова Д. Ю.

01 _____ 2023 года

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СПОРТА
«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР «ВОЛХОВ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОРГАНИЗАЦИИ И
ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ
по виду спорта «БОКС»**

Срок реализации программы:

без ограничений

Для групп:

спортивно-оздоровительного этапа

г. Волхов
2023

СОДЕРЖАНИЕ:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика программы

1.2. Актуальность программы

1.3. Цели и задачи программы

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Структура тренировочного процесса

2.2. Виды подготовки(общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка теоретическая, тактическая, техническая, психологическая)

2.3. Различные виды спорта, подвижные игры

2.4. Самостоятельная работа

2.5. Восстановительные мероприятия

2.6. Тестирование и контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация

2.7. Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической

2.8. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы 10-12 лет

2.9. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы 12-14 лет

2.10. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы с 14 лет и старше

3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ по виду спорта «Бокс»

3.1. Сенситивные периоды развития физических качеств

3.2. Общая и специальная физическая подготовка боксеров

3.3. Техническая подготовка боксеров

3.4. Тактическая подготовка

3.5. Теоретическая подготовка

3.6. Психологическая подготовка

3.7. Вид спорта – бокс

3.8. Воспитательная работа

3.9. Контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация

4. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

4.1. Нормативы по общей и специальной физической подготовке для возрастных групп 10 -12 лет и 12 -14 лет

4.2. Нормативы по общей и специальной физической подготовке для возрастной группы 14 лет и старше

5. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

5.1. Методы тренировки

5.2. Общепедагогические принципы подготовки и воспитания

5.3. Рекомендации по организации психологической подготовки

5.4. Применение восстановительных средств

5.5. Планы антидопинговых мероприятий

5.6. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

1. Пояснительная записка

Рабочая программа организации и проведения спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения для спортивно-оздоровительного этапа, срок реализации – весь период(далее – Программа) МБУС «Физкультурно-спортивный центр «Волхов»разрабатывалась с использованием методических рекомендаций, составленных на основе законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, нормативных актов, действующих в сфере физической культуры и спорта, данных анализа работы спортивных коллективов.

Программа разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2022 года № 1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта бокс, приложение № 5 к приказу Минспорта России от 20 декабря 2021 года № 999)(с изменениями и дополнениями);
- приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;
- приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;
- приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей,

специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

- Правила вида спорта "бокс" (утверждены приказом Министерства спорта РФ от 21 декабря 2023 г. N 1046 с изменениями);

- Областной закон Ленинградской области от 30 декабря 2009 года № 118-оз «О физической культуре и спорте в Ленинградской области» (с изменениями);

- устав МБУС «Физкультурно-спортивный центр «Волхов»;

- приказ МБУС «Физкультурно-спортивный центр «Волхов» от 28 октября 2022 года № 139 «Об утверждении положения об оплате труда работников муниципального бюджетного учреждения спорта «Волховский физкультурно-спортивный центр «Волхов»;

- положением о формировании (комплектовании) групп, зачислении, переводе и отчислении занимающихся МБУС «Физкультурно-спортивный центр «Волхов»;

- иными федеральными, региональными и муниципальными нормативными актами и в соответствии с муниципальным заданием.

Настоящая программа предназначена для организации физкультурно-спортивной работы с населением в форме занятий в спортивно-оздоровительных группах, которые функционируют в ФСЦ «Волхов».

1.1. Характеристика программы:

Программа организации и проведения спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения по виду спорта «бокс» ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни занимающихся. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще.

Одной из основных задач физического воспитания - является формирование у занимающихся двигательных навыков и умений, воспитание трудолюбия, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость), изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, дальнейшее развитие физических качеств.

Воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Бокс – это олимпийский контактный вид спорта (единоборство), в котором разрешены удары только кулаками и только в специальных перчатках, также бокс считается одним из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

Данная Программа охватывает спортивно-оздоровительный этап тренировочного процесса занимающихся, на этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр, выполнение контрольных нормативов. Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса общей и специальной физической подготовки, технической, тактической, технико-тактической, теоретической, психологической подготовок, воспитательной работы, контроля.

Бокс требует хорошей силовой подготовки и развитой выносливости, даёт уверенность в себе и своих силах, навыки преодоления себя и физической боли. Бокс – это не только физический спорт, но и спорт, который требует высокой психологической устойчивости и способности управлять своими эмоциями.

Боксерам свойственна забота и внимание к своей внешности и здоровью. Они внимательны к своему телосложению, гигиене тела, так как тело для них является средством достижения успеха и самовыражения. Кроме этого, для **спортсменов-боксеров** характерны авторитарность и выраженное стремление к лидерству, что проявляется в настойчивости.

Характеристика бокса как вида спорта, его отличительные особенности

Бокс - древнейший вид контактного спорта, индивидуальное спортивное единоборство, бой в боксе может длиться от 3 до 12 раундов (как правило, раунды имеют продолжительность 3 минуты). Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксёров, ход боя контролирует рефери на ринге и трое боковых судей.

Бокс развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боёв, экипировке спортсменов и т.д.

Боксерский поединок проходит в ринге и разделен на раунды. Между раундами у боксеров есть минута отдыха.

Специфика боксёрских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: силы, выносливости, постановки дыхания, а также развития специальных навыков: реакции, способности держать удар.

Бокс (от англ. box, буквально - удар) – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции.

Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 были утверждены первые правила бокса в перчатках.

Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы.

Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки - это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Велико прикладное значение (особенно для юношей) бокса, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства.

Весовая категория - основной параметр боксера, играющий роль при организации поединка или для участия в соревнованиях. Между собой могут боксировать только спортсмены одной весовой категории. Вес боксера очень сильно сказывается на его стиле и манере ведения боя.

Тяжелые бойцы практически всегда делают ставку на силу удара, так как из-за их веса им сложно активно передвигаться по рингу.

Боксеры-легковесы, наоборот, используют преимущество в скорости, нанося много ударов средней силы активно двигаясь в ринге. Такая закономерность обуславливает тот факт, что больше всего нокаутов фиксируется именно в боях тяжеловесов. Легкие боксеры чаще всего выигрывают по очкам.

Одной из самых опасных категорий является средняя и полусредняя. Боксеры с таким весом обладают усредненными параметрами, то есть они способны быстро маневрировать и наносить мощные удары.

В технико-тактическом отношении бокс - один из самых сложных видов спорта. Стремительно изменяющаяся обстановка боя требует от боксера

способности мгновенно и точно ориентироваться в возникающих положениях, своевременно принимать и осуществлять свои решения.

Поэтому боксер должен быть ловким, быстрым, точным, отлично владеть собой, умело применять разнообразную технику и рационально пользоваться тактикой.

Как вид спорта бокс входит во Всероссийский реестр видов спорта и имеет свои спортивные дисциплины (таблица № 1).

Дисциплины вида спорта – бокс (номер-код – 025 000 1 6 1 1 Я)

Таблица 1

Дисциплины	Номер-код
весовая категория 38,5 кг	025 001 1 8 1 1 Ю
весовая категория 40 кг	025 002 1 8 1 1 Ю
весовая категория 41,5 кг	025 003 1 8 1 1 Ю
весовая категория 43 кг	025 004 1 8 1 1 Ю
весовая категория 44,5 кг	025 005 1 8 1 1 Ю
весовая категория 46 кг	025 006 1 8 1 1 Н
весовая категория 48 кг	025 007 1 8 1 1 С
весовая категория 49 кг	025 008 1 6 1 1 А
весовая категория 50 кг	025 009 1 8 1 1 Н
весовая категория 51 кг	025 010 1 6 1 1 Б
весовая категория 52 кг	025 011 1 6 1 1 Ф
весовая категория 54 кг	025 012 1 8 1 1 С
весовая категория 56 кг	025 013 1 6 1 1 А
весовая категория 57 кг	025 014 1 8 1 1 С
весовая категория 59 кг	025 015 1 8 1 1 Ю
весовая категория 60 кг	025 016 1 6 1 1 Я
весовая категория 62 кг	025 017 1 8 1 1 Ю
весовая категория 63 кг	025 018 1 8 1 1 Н
весовая категория 64 кг	025 019 1 6 1 1 Я
весовая категория 65 кг	025 020 1 8 1 1 Ю
весовая категория 66 кг	025 021 1 8 1 1 Н
весовая категория 68 кг	025 022 1 8 1 1 Ю
весовая категория 69 кг	025 023 1 6 1 1 Я
весовая категория 70 кг	025 024 1 8 1 1 Н
весовая категория 72 кг	025 025 1 8 1 1 Ю
весовая категория 75 кг	025 026 1 6 1 1 Я
весовая категория 76 кг	025 027 1 8 1 1 Ю
весовая категория 76+ кг	025 028 1 8 1 1 Ю
весовая категория 80 кг	025 029 1 8 1 1 Н
весовая категория 80+ кг	025 030 1 8 1 1 Н
весовая категория 81 кг	025 031 1 6 1 1 Я
весовая категория 81+ кг	025 032 1 8 1 1 Б

весовая категория 91 кг	025 033 1 6 1 1 А
весовая категория 91+ кг	025 034 1 6 1 1 А
командные соревнования	025 035 1 8 1 1 Л

1.2. Актуальность программы:

Актуальность данной программы выражается в популярности, среди детей и подрастающего поколения бокса как вида спорта. Бокс – одна из древнейших систем единоборств, которая пользуется неизменной популярностью не только как способ самообороны, но и как способ оздоровления тела и воспитания духа.

В настоящее время многие подростки ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят за компьютером - этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения физкультурно-спортивной работы, цель которой заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения. Занятия боксом в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность детей во время учебы. Бокс – это система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на процесс физического развития.

Характерной чертой вида спорта «бокс» является деление на весовые категории, это даёт возможность спортсменам, добиваться успеха с учётом веса тела, занятия боксом способствуют развитию силы всех групп мышц человека.

Занятия боксом способствуют:

- Улучшению физической формы. Первое и самое очевидное, что дает бокс это рельефное стройное подтянутое тело. Регулярные тренировки ускоряют метаболизм и способствуют снижению веса. Гармоничное сочетание разных видов нагрузки приводит к равномерному наращиванию мышечной массы, увеличивает показатели выносливости и силы. Укрепляется здоровье сердечно-сосудистой и дыхательной систем, в разы возрастает скорость реакции – одно из ключевых навыков боксера.

- Укреплению внутреннего стержня. Сила воли и самодисциплина — это навыки, без которых боксер просто не сможет состояться как спортсмен. Бокс – постоянное самопреодоление и выход из зоны комфорта. Упорство и

настойчивость в процессе овладения техническими приемами, непрерывность тренировок и устремленность к победе – все это в итоге помогает человеку в жизни за пределами спортивного зала.

- Эмоциональной устойчивости. Задача боксера – быть сосредоточенным и чтобы ни случилось, сохранять холодный рассудок. Только так спортсмен сможет показать максимальную эффективность в бою. Умение держать эмоции под контролем и не отвлекаться на посторонние раздражители – отличительная черта боксеров и в повседневной жизни. Готовность к неудаче и стоическое принятие поражений помогает не растеряться перед жизненными трудностями. Доведенные до автоматизма навыки самоконтроля позволяют не впадать в панику в случае возникновения внештатных ситуаций, быстро оценивать обстановку и принимать оптимальное решение.

- Аналитическому мышлению. Исход поединка в боксе решает не только мастерство владения техникой ударов и физические данные, но также логика и способность к анализу. Важно уметь молниеносно оценивать подготовку соперника, его сильные и слабые стороны, чтобы уже далее выстраивать тактику боя и уметь быстро адаптировать ее под ситуацию.

- Уверенность в себе. Занятия боксом помогают человеку преодолеть скованность, страхи и внутренние психологические барьеры, ведь для того, чтобы выйти на ринг к сопернику, необходима изрядная доля смелости и мужества. Видимый прогресс во время тренировок, улучшение физических показателей и успехи в спарринге будут способствовать укреплению здоровой самооценки. А приобретенные в ходе занятий навыки самообороны подарят дополнительную уверенность в себе и чувство защищенности.

1.3. Цели и задачи программы:

Основной целью данной Программы является всесторонняя подготовка юных спортсменов, а также:

- создание условий для осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивной и воспитательной работы с детьми и молодежью, направленной на разностороннюю физическую подготовку;
- формирование у детей интереса к спорту и к боксу, в частности;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- обучение основам техники бокса,
- формирование стойкого интереса к занятиям;

- воспитание потребности заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- создание условий в процессе занятий боксом для формирования у занимающихся навыков здорового и безопасного образа жизни;
- развитие двигательных и координационных способностей;
- овладение основами соревновательной деятельности в виде спорта «бокс»;
- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- достижение спортивных результатов.

Основными задачами реализации программы являются:

- осуществление физического воспитания детей и молодежи;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- овладение жизненно необходимыми навыками боксера;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям избранным видом спорта и к здоровому образу жизни;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- обучение широкому кругу двигательных навыков и основам техники бокса;
- воспитание морально-этических и 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 общественно полезной деятельности;
- овладение техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области дисциплины бокс, освоение правил, тактики, изучение истории бокса, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и молодёжи.

Основным условием выполнения этих задач является целенаправленная подготовка юных боксеров, которая предусматривает следующие направления:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами, спортсменов;

Программа направлена на:

- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- организацию досуга и формирование потребностей в поддержании здорового образа жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- отбор одаренных детей.

Создание условий для осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивной и воспитательной работы с детьми и молодежью, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся;
- владение спортивной терминологией;
- освоение знаний о физической нагрузке и способах её регулирования, о причинах возникновения травм, профилактике травматизма;
- освоение минимума теоретических знаний о правилах проведения соревнований по боксу, правила подвижных игр;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, способы закаливания организма.

Основными показателями освоения программы являются:

- умение занимающимися выполнять упражнения и комбинации (гимнастические, акробатические, легкоатлетические и др.), технические

действия в спортивных играх;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- играть в различные подвижные игры;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития тренирующихся (общей и специальной физической подготовки, технической, тактической, теоретической, психологической, воспитательной работы, контроля).

Преимственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам, для обеспечения в многолетнем процессе подготовки преимственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Поступательность – изменение в содержании и соотношении категорий и видов деятельности в процессе подготовки, общей организации и напряженности тренировочного процесса, составе используемых тренировочных, педагогических и дополнительных средств и методов, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности в зависимости от достигаемого занимающимися уровня мастерства.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Основное внимание уделяется общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической, теоретической и психологической

подготовкам занимающихся. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие общих и специальных физических качеств, таких, как быстрота, ловкость, гибкость, координация, выносливость, взрывная сила, скоростно-силовые качества.

Параллельно с этим проводится подготовка основам техники и основам тактики в боксе, выполнение упражнений и занятия другими видами спорта. Наряду с общей физической и специальной физической подготовкой тренировочный план предусматривает теоретическую подготовку, техническую, тактическую, психологическую подготовку, контроль за уровнем физической подготовки, промежуточную и итоговую аттестацию, участие в соревнованиях по личному желанию, восстановительные мероприятия.

Подготовка боксеров планируется с учетом цикличности тренировочного процесса. Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (обще-подготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к спортивным мероприятиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых).

Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов.

Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

В спортивных единоборствах и боксе в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе 10-12 лет периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение спортсменов технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

На спортивно-оздоровительном этапе 12-14 лет годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель.

Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по боксёрскому рингу. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе подготовительного периода продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в спортивных мероприятиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Тренировочный план по разделам подготовки рассчитан на 46 недель тренировочных занятий.

Тренировочный план на 46 недель тренировочных занятий

Таблица 1

Разделы подготовки	Год подготовки		
	СО (10-12 лет)	СО (12-14 лет)	СО (с 14 лет)
Общая физическая подготовка	89 – 96	122 – 138	111 – 121
Специальная физическая подготовка	27 – 38	83 – 99	89 – 116
Техническая подготовка (избранный вид спорта)	99 – 116	210 – 237	193 – 226
Теоретическая подготовка	8 – 11	6 – 27	17 – 27
Тактическая подготовка	3 – 11	11 – 38	27 – 83
Психологическая подготовка	3 – 11	6 – 27	17 – 27
Контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация, участие в соревнованиях	Входит в техническую подготовку (избранный вид спорта)		
Участие в соревнованиях	В соответствии с планом физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий*		

Всего часов	276	552	552
Максимальное количество часов в неделю	6	12	12

* - Занимающиеся допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Соотношение средств общей физической, специальной физической, технической, теоретической, тактической подготовки по годам подготовки (%)

Таблица 2

Разделы подготовки	Год подготовки		
	СО (10-12 лет)	СО (14-14 лет)	СО (с 14 лет)
Общая физическая подготовка	32 – 35	22 – 25	20 – 22
Специальная физическая подготовка	10 – 14	15 – 18	16 – 21
Техническая подготовка (избранный вид спорта)	36 – 42	38 – 43	35 – 41
Теоретическая подготовка	3 – 4	1 – 5	3 – 5
Тактическая подготовка	1 – 4	2 – 7	5 – 15
Психологическая подготовка	1 – 4	1 – 5	2 – 5
Контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация, участие в соревнованиях	Входит в техническую подготовку (избранный вид спорта)		

На первом и втором году тренировок в спортивно-оздоровительных группах основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка, основная часть, физическая подготовка, работа на лапах, с грушей и спарринги. Занимающиеся выполняют строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие специальных физических качеств, упражнений на развитие гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, большая часть занятий может приходиться на подвижные игры, игровые задания.

Разминка преследует цель подготовить тело к последующим нагрузкам, предупреждает появление и развитие травм. В нее входят: комплекс беговых упражнений, подскоки, выпады, махи; перемещения в стойках, перестроение; вращение конечностями, туловищем и т.п.; комплекс упражнений для разных систем организма, в том числе и для связочно-мышечного аппарата; специальные

упражнения, в том числе и для выработки реакции такие, как «бой с тенью», прыжки со скакалкой и т.п.

Подготовив организм к предстоящим нагрузкам, на тренировке переходят к основной части, на которой решаются следующие задачи:

изучение, отработка и совершенствование технических элементов ведения боя; подготовка боксера к большим психологическим нагрузкам, тренировки уверенности; развитие таких качеств, как скорость ударов и передвижений, реакции, выносливости, ловкости, улучшение координации движений.

В физическом плане боксер готовится во время первых двух этапов тренировки, выполняя базовые упражнения. Но требуются и отдельные тренировки, которые направлены исключительно на улучшение физических качеств бойца. Силовые тренировки в боксе имеют свои особенности.

Физическое и техническое развитие боксера немислимо без проведения спаррингов. Боксер должен уметь чувствовать соперника на ринге, соблюдать дистанцию, обыгрывать его тактически и превосходить технически. Работа в воздух, с мешком или на лапах не дает того, что развивают спарринги. И прежде всего это касается уверенности в себе. У неподготовленного человека, который не практикует спарринги, любое столкновение с живым соперником вызывает чувство страха, он действует скованно, забывает о наработанной технике.

Соотношение средств общей и специализированной подготовки может изменяться в процентном соотношении по годам подготовки с учетом контингента занимающихся и их подготовки, распределение тренировочной нагрузки рекомендуется планировать с учетом календаря соревнований.

Наполняемость групп и объем работы на спортивно-оздоровительном этапе

№	Наименование показателей	количество
1	Наполняемость групп (человек)	10 – 15
2	Количество занятий в неделю	3 – 6
3	Количество часов в неделю	6 – 12
4	Количество занятий/часов в год (46 недель)	276- 552

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов. После 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и/или другой деятельности.

Обще годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с СО 14 лет и старше, может быть сокращен не более чем на

25 %. Для групп СО 10-12 лет продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 40-50 минут.

В зависимости от периода подготовки недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового плана, определенного года подготовки.

Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с современными методами тренировки.

Программный материал для занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, их общей физической и спортивной подготовленности и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров к его освоению:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков и юниоров;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется – из года в год увеличивается удельный вес объема СФП и технической подготовки (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно пагубно отражается на детском организме. В тренировке юных боксеров важно

строго соблюдать соотношение нагрузки и отдыха, который должен быть достаточным для полного восстановления сил.

2.1. Структура тренировочного процесса

Этапная система тренировочного процесса в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки. Задачи и результаты реализации программы в зависимости от тренировочного этапа:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему подготовки по виду спорта «бокс», направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;

- формирование мастерства боксеров, укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов и выполнения спортивных разрядов.

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, обеспечение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов.

В тренировочном процессе используются виды подготовки, связанные с физическими нагрузками (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, соревновательная двигательная деятельность, тестирование), а также виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками (теоретическая, тактическая, психологическая).

Необходимым условием проведения эффективного тренировочного процесса является проведение воспитательной работы с юными спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным тренировочным планом.

Во время тренировочных занятий используется как пассивный, так и активный отдых спортсменов.

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время. При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств спортсменов, а также на сплочение детского спортивного коллектива проводится тренером во время тренировочных занятий и за их рамками.

Тестирование - контрольные физические упражнения, выполняемые с установкой на демонстрацию максимальной результативности, используется как в тренировочном процессе, также и в процессе промежуточной и итоговой аттестации занимающихся.

Участие в спортивных соревнованиях обусловлено соответствием возраста, пола и уровня спортивной квалификации занимающихся положению (регламенту) соответствующих соревнований, правилами вида спорта «бокс», выполнением занимающимися плана подготовки, прохождением (при необходимости) ими предварительного отбора к участию в соревнованиях, наличием медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

С целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса могут быть организованы тренировочные мероприятия в летний каникулярный период.

2.2. Виды подготовки

Многолетняя подготовка боксера должна рассматриваться как управляемая системой, нацеленная на достижение наивысших результатов в соответствии с динамикой возрастного развития, индивидуальными особенностями спортсмена, принципами и закономерностями становления спортивного мастерства.

В структуру тренировочного процесса входят следующие виды подготовки, связанные с физическими нагрузками: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимобусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в боксе. Без хорошей физической подготовленности в условиях поединка невозможно эффективное и длительное проявление технических, тактических и психических навыков и качеств боксёра. Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники и тактики боксёра является одной из ведущих в тренировке в целом.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (далее ОФП) боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка в боксе, как и в любом виде спорта, является фундаментом достижений и направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, стойкость.

Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пушпуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия. Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы);

Упражнения из легкоатлетического цикла, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Бег - изменяя длину дистанции и скорость бега. Длительный медленный бег, быстрый бег, темп бега может быть средним

или переменным со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). Груши с песком и опилками — тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции.

Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

Бег и ходьба. Смешанное передвижение — чередование бега с ходьбой на 3-10 км.

Спортивные и подвижные игры гандбол, баскетбол, теннис, хоккей, эстафеты быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

Упражнения с булавами и гимнастической палкой удары наносят сбоку, сверху и снизу, держа палку в одной или обеих руках.

Перебрасывание набивного мяча- мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу.

Упражнения с теннисными мячами- их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля).

Дыхательные упражнения синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); повороты головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение головы вверх - вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлениями; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Специальная физическая подготовка (далее - СФП). Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой - возможно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса, и основную. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств. Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянно, пока на новом этапе не потребуется дальнейшее его повышение и укрепление. Следовательно, в круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка. При переходе же к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи

игровых упражнений с мячом, сделать его игрой быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

Упражнения для развития силовых качеств. Силу человека определяют, как способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Мышечная сила — одно из важнейших физических качеств боксера. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений, а также выносливость и ловкость. Большое разнообразие движений боксера с определенными задачами привело к необходимости количественно и качественно оценивать компонент силы. Характерное проявление силы у боксера — в мгновенных (импульсных) действиях, часто повторяющихся на протяжении довольно продолжительного времени. Поэтому говорят о проявлении «взрывной» силы и о силовой выносливости. Таким образом, у боксеров проявляются силовые качества в сочетании с быстротой и выносливостью. Проявление этих качеств зависит от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немаловажная роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Во время тренировок и боев боксер производит большое количество скоростных действий, поэтому можно говорить о специфике его силовой подготовленности.

Упражнения для развития быстроты действий боксера. Под быстротой понимают способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно-мышечных процессов. Качество быстроты в спорте включает: собственно, скорость движений, частоту их и быстроту двигательной реакции. Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия спортсмена, его психологическая настроенность. Быстрота боксера характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции.

Развитие специальной быстроты мышц таза. Отягощение - набивной мяч весом 2- 5 кг. Упражнение в парах или на ловле мяча после отскока от стены.

Развитие специальной быстроты мышц рук и плечевого пояса. Выполнение - быстрые движения руками, как во время бега. Основная задача - увеличение темпа за единицу времени (5-8 сек.).

Развитие быстроты прямых ударов.

Развитие быстроты боковых ударов. Правая рука с отягощением - на защиту подбородка. Повторить 6-8 раз.

Развитие быстроты ударов снизу.

Развитие быстроты атакующих и защитных передвижений.

Развитие быстроты специально боксерских движений. Все отягощения должны быть такими, чтобы упражнение выполнить было трудно, но структура боксерских движений не изменилась. Отягощениями могут служить камни, гири, ядра, гантели и т.п.

Необходимо обратить внимание на то, чтобы каждое упражнение с отягощением, направленное на развитие быстроты, выполнялось с начальным мощным волевым и мышечным импульсом (взрывом). При этом специально нужно смотреть, чтобы каждое движение выполнялось без замаха. После каждой серии упражнений нужно проделать серию этих же упражнений без отягощения. Объем упражнений с отягощением постепенно, но неуклонно возрастает.

Выносливость боксера. Выносливость — это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. О выносливости боксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов. Выносливость можно определить, как способность противостоять утомлению. Основой выносливости у боксеров является хорошая общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения. Специальная выносливость базируется на общей и сочетает в себе несколько физических качеств. У бегунов эта выносливость будет иной, чем у штангистов, выносливость боксера отличается от выносливости гребца. Выносливость в значительной мере определяется волевыми качествами боксера. В поединке следует проявить большие волевые усилия, чтобы использовать все возможности выносливости своего организма. Только силой воли можно заставить себя поддерживать требуемую мощность работы, несмотря на наступающее утомление (здесь на первый план выходит психологическая подготовка, уровень которой определяет способность к проявлению воли).

Гибкость боксера. Гибкостью называют способность выполнять движения с большой амплитудой. Несмотря на то, что в боксерской деятельности амплитуда движений относительно небольшая по сравнению с другими видами (например, гимнастикой или легкой атлетикой), в систему физической подготовки боксеров упражнения на гибкость следует вводить, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является

действенным средством предупреждения мышечных травм. Гибкость улучшается с возрастом, достигая наибольшего развития к 15 годам, после чего некоторое время удерживается на одном уровне, а затем постепенно снижается.

Ловкость боксера. Ловкость — это способность выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво (Н. А. Бернштейн), умение координировать свои движения, точно решать внезапно возникающие двигательные задачи. В основе ловкости лежит подвижность двигательных навыков.

Для воспитания ловкости (как способности быстро и целесообразно перестраиваться в процессе боя) применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку. Например, в учебном бою партнер меняет левостороннее положение на правостороннее или, ведя бой на контратаках, внезапно атакует с решительным наступлением и т. п. Выполнение сложных реакций при внезапно меняющихся ситуациях сильно утомляет боксера, поэтому в учебном процессе следует предусматривать соответствующие перерывы для отдыха. Из общефизических упражнений для боксера наиболее подходящими являются спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, теннис), эстафеты.

Сохранение равновесия. Боксер постоянно перемещается по рингу: на дальней дистанции более энергично, при сближении - небольшими шагами (для лучшей устойчивости). Передвижение связано с переносом массы тела с ноги на ногу, с перемещением центра тяжести. На какой бы дистанции боксер ни находился, какими бы средствами ни вел бой, он все время старается сохранить равновесие, ибо от этого зависит эффективность ударов и защитных действий. Каждый боксер вырабатывает наиболее удобное для себя положение ног, наиболее выгодный способ балансирования массой тела и т.д. Если в ответственный момент боя равновесие нарушено, то даже при незначительном толчке боксер может упасть или, промахнувшись при поступательном движении вперед, «провалиться». Чем совершеннее равновесие, тем быстрее оно восстанавливается, тем меньше амплитуда колебаний.

Расслабление мышц. Любое движение есть результат последовательного сокращения и расслабления мышц. Источником мышечного напряжения могут быть причины эмоционального характера, если боксер не уверен в себе, испытывает страх перед противником, боится своими действиями раскрыться или «гоняется» за ним, намереваясь одним сильным ударом добиться победы, или недостаточно владеет техническими средствами ведения боя на той или иной дистанции.

Технико-тактическая подготовка. Для успешных занятий боксом и ведения боя боксеру прежде всего необходимо освоить технику бокса, техника

бокса представляет собой совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи - победу над противником.

Особое внимание уделяется качеству, 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.

Техника нападения. Удары. Основным видом нападения являются удары правой и левой руками: прямые, боковые, снизу. Определяющим признаком является направление ударного движения относительно цели. Существует 12 разновидностей ударов, которые по частоте применения и бою можно расположить в следующем порядке: прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище.

В любом ударном движении участвуют отдельные звенья тела, включающиеся в работу в определенной последовательности:

1. *Туловище поворачивается вокруг вертикальной оси с одновременным толчком от опоры, стоящей сзади или спереди ног.* При этом: а) поворот туловища задает, начальную скорость бьющей руке; б) толчок ногой создает дополнительный вращающий момент для туловища и способствует его лучшему повороту.

2. *На фоне поворота туловища (продолжается толчок ногой) рука совершает ударное движение к цели.* При этом: а) поворот туловища обеспечивает выведение вперед плеча ударяющей руки, которое играет для неё роль опоры в продвижении вперед; б) при толчке ногой от опоры используется сила реакции опоры для приращения скорости движения руки. Происходит продвижение всего тела вперед, ОЦТ (общий центр тяжести) смещается к передней границе опоры (говорят, что “вес тела переносится напереди стоящую ногу”); в) разгибание руки в локтевом суставе на фоне продолжающегося движения туловища увеличивает скорость кисти, движущейся, ускоряясь к цели.

После выполнения удара боксёр должен вернуться в боевую стойку, для чего необходимо:

1. Приставить стоящую сзади ногу в положение боевой стойки с тем, чтобы ОЦТ проецировался на середину площади опоры.

2. Возвратить туловище назад, оттолкнувшись стоящей впереди ногой, чтобы проекция ОЦТ сместилась на середину площади опоры.

При выполнении удара боксёр обязан страховаться от возможной контратаки соперника, для этого он должен быть готов прикрыть свободной рукой подбородок и туловище.

Правила бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком в специальной боксёрской перчатке (10-12 унций) с мягкой набивкой. При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать её в кулак. Это главная причина травм кисти в момент удара.

Положение кисти, сжатой в кулак, должно быть следующим: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного. Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей, которые при ударе испытывают вертикальное давление. Основные фаланги пальцев, испытывающие при ударе поперечное давление, имеют дополнительную “рессорную” функцию. В начальный момент удара пальцы не напряжены. Непосредственно перед ударом они напрягаются и крепко сжимаются, что обеспечивает необходимую жесткость при соударении. В момент касания цели предплечье бьющей руки располагается перпендикулярно цели, чтобы головки средних и пястных костей касались ее в первую очередь. При этом кулак сгибается вперед в лучезапястном суставе. Для предохранения от травм связок суставов кисти, лучезапястного сустава и от вывихов большого пальца в запястно-пястном суставе во время выполнения ударов (в бою, на тренировках и т.д.) боксёр перед выходом на ринг должен забинтовать кисти. При этом важно оценить, насколько плотно и туго уложена повязка: кисть должна быть забинтована так, чтобы бинт не давил на кисть в её раскрытом положении и хорошо стягивал её в положении кулака, длина одного бинта должна быть 2 м в длину и 4-5 см в ширину.

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 ударов 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.

Техника защиты. Защита в боксе - важнейший раздел подготовки боксёра. Она составляет главное содержание его технической оснащённости. Если уровень технического мастерства определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно арсеналом защитных действий.

Существуют различные защитные приемы:

→ Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки.

Защита руками высоконадежна и эффективна. Одним из активных приёмов защиты является контрудар.

Контрудар — это встречный удар, который наносится во время удара соперника и останавливает развитие его атаки. Чаще всего это удары прямой левой, а также прямой правой, как сильный, останавливающий наступление противника.

Подставка — это остановка удара соперника подставлением неуязвимых мест тела: предплечья, плечи, кисти.

Отбив — это встречное движение рукой, направленное на изменение направления удара соперника с тем, чтобы он не достал до уязвимого места.

Блок — это встречные воздействия предплечьем или кистью, связывающие удар соперника и не позволяющие выполнить его по оптимальной амплитуде и с оптимальной скоростью движения кулака.

→ Защита туловищем: уклон, нырок. Защита туловищем реализуется двумя способами: уклоном и нырком.

Защита уклоном заключается в том, что наклоном туловища отводят голову от линии удара противника, при этом руки боксёра остаются свободными для удара. Уклонение от удара назад называют отклоном.

Нырок — уклонение от удара с движением боксёра вниз — в сторону под ударяющую руку соперника. Неизменная цель каждой защиты — избежать или парировать удар и одновременно занять удобное исходное положение для контрудара и перехода в контратаку.

→ Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по рингу).

Тактика бокса. Тактика бокса заключается в органическом сочетании и своевременности применения тактических действий, которые подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия — это действия, предшествующие непосредственному нападению и обороне. К ним относятся разведывательные, обманные и маневренные действия.

Наступательные действия состоят из подготовительных действий и непосредственного нападения. Они включают разностороннюю подготовку к атаке и контратаке, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях.

Атака — одно из основных боевых средств в боксе, которое служит различным тактическим целям: для захвата инициативы, для решительного удара, чтобы получить преимущество в очках. Отдельная атака может быть ложной. Цель её — вызвать противника на атаку или контратаку, а также создать

удобное исходное положение для последующих действий. Атаки очень разнообразны. Они могут состоять из одиночных или двойных (в том числе повторных) ударов или же из серий ударов и начинаться как левой, так и правой рукой.

Контратака — переход к наступлению против атакующего, одно из важнейших тактических действий боксёра. Всякую контратаку нужно строить на контрударе, соединённом с защитой. Это соединение состоит в том, чтобы своевременно взятой защитой избежать удара противника (обычно первого), а одновременно с ней или следующими после неё ударами захватить инициативу боя.

Отличное владение техникой и решительность придают контратаке большую действенность. Неожиданной контратакой боксёр всегда застаёт противника врасплох.

На контратаках может быть построен весь бой того или иного боксёра. Подготавливают контратаку раскрытиями, ложными атаками, выжиданием, вызывая этим противника на атаку и мгновенно перехватывая её встречными или ответными ударами в сочетании с защитами. Боксёры этой манеры ведения боя отличаются особой быстротой реакции и боевых движений.

Оборонительные тактические действия боксёр применяет, если ему не обходимо защищаться от быстрой и стремительной атаки или контратаки противника, которую он не успевает определить, изменить дистанцию боя, утомить противника и морально воздействовать на него, раскрыть противника, отдохнуть после пропущенного удара, подготовить контрудары, специально с тактической целью противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий.

К оборонительным действиям относятся не только собственно защиты (подставки, отбивы, уклоны и нырки), но и отдельные встречные и ответные удары, если они не развиваются в контрнаступление и применяются для того, чтобы сдержать напор противника и утомить его.

Современный бой — сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях, дистанция, на которой противники ведут боевые действия, во многом определяет особенности техники, проявление тех или иных физических и волевых качеств боксёров в бою. Поединок на каждой дистанции проходит в самых разнообразных условиях и имеет свои закономерности.

Существует три основные дистанции: дальняя, средняя и ближняя.

Дальняя дистанция определяется расстоянием, с которого боксёр, находящийся в боевой стойке, сделав шаг вперед, может достать противника ударом. В бою боксёр тактически избирает дальнюю дистанцию в тех случаях,

когда стремится облегчить себе защиту, в большей степени обезопасить себя от ударов противника и использовать свое превосходство в быстроте передвижения.

Средняя дистанция- такое расстояние до противника, при котором можно, не делая предварительного шага вперед, наносить удары. На этой дистанции, не подходя к противнику вплотную, можно инициативно вести бой с полной силой, применяя одиночные и двойные удары и сочетая их в сериях. Но в сфере действия ударов создается обстановка постоянной угрозы удара, и защищаться на этой дистанции труднее, чем на дальней и ближней. Поэтому постоянно действовать на средней дистанции может только ловкий, решительный и инициативный боксёр, умеющий сочетать свои удары с точной защитой.

Ближняя дистанция- такое положение боксёров, в котором они, находясь в боевой стойке, имеют возможность наносить лишь короткие удары. При этом боксеры могут и соприкоснуться какими-либо частями тела. В бою на ближней дистанции боксёр должен быть особенно внимателен к защите. Поэтому его боевая стойка здесь становится более собранной, чтобы максимально прикрывать наиболее уязвимые места на своём теле. Существующими правилами боксёрам запрещается в ближнем бою толкаться, захватывать друг друга, просовывать руки за туловище противника.

Теоретическая подготовка. Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Под этим видом подготовки, также подразумевают систему интеллектуальных умений и навыков тренеров, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей спортсмена в процессе его спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки спортсмена и осуществляется в ходе тренировочного процесса.

Теоретическая подготовка спортсменов проводится главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования (беседы, лекции, семинары, самостоятельное изучение литературы, тесты и др.).

Беседа - одна из распространённых организационных форм теоретической подготовки. Это диалогическая форма работы тренера с занимающимися. Успех беседы зависит в первую очередь от чёткого определения темы теоретического занятия и поставленной задачи (сообщить новый материал, способствовать использованию полученных знаний в новых ситуациях и т. д.). Готовясь к беседе, тренер, определяет, какие знания учащихся он может в ней использовать, какие представления, основанные на их личном опыте, помогут им в решении поставленных вопросов. Успех беседы нередко зависит от содержания и

характера вопросов тренера (спортивного врача или психолога). В конце беседы необходимо подвести итоги, обобщающие её содержание. Итоги может подводить тренер, сильный спортсмен, иногда это делают сообща - всей группой.

Лекции читают занимающимся главным образом в период пребывания на тренировочных мероприятиях (в том числе в каникулярный период). В лекциях тренер систематически излагает теоретические положения, высказывает своё отношение к ним. Каждая лекция требует от тренера анализа материала по изучаемой теме, критического отношения к нему. Для чтения лекций следует привлекать наиболее квалифицированных тренеров и специалистов по психологии, физиологии, спортивной медицине. Введение в лекцию элементов беседы оживляет занятия и повышает интерес занимающихся к ним.

На *семинарах* обычно создаются благоприятные возможности для конкретной поисковой деятельности, для привлечения полученных ранее знаний, для проявления и развития познавательных интересов и творческих способностей юных спортсменов.

Методические занятия - изучение отдельных вопросов лекции с широким использованием информационных средств (кино-видео материалов, компьютерной информации и т.д.). Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам, касающимся вида спорта «бокс» и другим разделам теоретической подготовки. На проведение теоретического занятия тренер может отводить все время тренировочного занятия или фрагмент занятия в процессе практической подготовки.

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 приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовку соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещения по рингу, просматривать фильмы и спортивные репортажи.

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 организацию, свой город, страну на

соревнованиях различного ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам, к соперникам, к судьям, к зрителям.

Воспитательная работа и психологическая подготовка Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, 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. 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, 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. Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Основной задачей психологической подготовки на этапах тренировочного процесса является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Психологическая подготовка – очень важный раздел в подготовке боксеров к соревновательной деятельности. Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность спортсмена к соревнованиям, которая формируется в процессе психологической подготовки человека. Исходя из того, что психологическое состояние служит фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психологической готовности можно представить как

уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых развёртывается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств и поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Психологическая подготовка боксера в условиях предсоревновательной тренировки – сложный процесс, который включает применение тренером ряда приемов психолого-педагогического и медико-биологического воздействия, а также организацию психологической «самоподготовки» спортсмена.

К приемам психологического и педагогического воздействия следует отнести различные способы словесного воздействия на спортсмена, использование влияния окружающих людей и коллектива в целом, приемы стимулирования положительных мотивов участия в соревнованиях, рациональное применение средств тренировки и отдыха.

Организация психологической «самоподготовки» предусматривает разъяснение боксерам значения самовоспитания, выработку твердого характера, умения управлять поведением и психическим состоянием в любых ситуациях,

способности мобилизовать «нервно-психический потенциал» саморегуляции, выработку стремления к самовоспитанию воли и др.

Ранняя психологическая подготовка боксера к соревнованиям (как правило за два месяца до их начала) сводится:

- к получению подробной информации об условиях предстоящих соревнований и возможных противниках;
- к получению информации о психической готовности противника;
- к обсуждению с боксерами его уровня подготовленности (в частности психологической), составлению программы психологической подготовки на время предсоревновательной подготовки и выступлений;
- к формированию установки на успешное выступление в соревнованиях, к мобилизации волевых усилий на возможно лучшую подготовку к соревнованиям, к преодолению трудностей и неожиданных препятствий в «модельных» тренировочных условиях;
- к выработке уверенности в своих силах и в успешном выступлении в соревнованиях;
- к созданию положительного «эмоционального фона» для улучшения психического состояния боксера;
- к совершенствованию приемов саморегуляции психического состояния спортсмена.

Информация о предстоящих соревнованиях должна включать сведения о системе проведения турнира, климатических и других особенностях места, где будут проводиться соревнования, условиях приема и проживания участников, возможном составе судейской коллегии, реакциях зрителей и т.д.

В информации о возможных противниках желательно иметь помимо формальных данных об их выступлениях в предыдущих состязаниях, сведения о манере ведения боя, физических и технико-тактических особенностях ведения боя, психической устойчивости и т.д.

Информация о психологических сторонах тренированности боксера должна содержать данные об уровне проявления важнейших психомоторных процессов, необходимых для успешного выполнения действий боксера (чувства дистанции и времени, умении дифференцировать быстроту и силу ударов и управлять этими свойствами, распределении и переключении внимания, быстроте разных видов реакции и мышления и др.) Кроме этого, необходима информация о психическом состоянии, сведения об отношении спортсмена к тренировке, режиму, предстоящему соревнованию, уровню притязаний, о мотивационных установках, проявлениях волевых качеств, настроении, самочувствии.

Для оптимального подбора средств и методов тренировок необходимо обсудить с боксером и выяснить в первую очередь его мнение о предлагаемой

системе тренировки, содержании отдыха; отношение к разным средствам и методам общей физической и специальной подготовки; наиболее значимые для спортсмена трудности;

- оценку предыдущих выступлений и его состояние после их окончания, оценку перспективы предстоящих выступлений и т.д.

Затем обсуждаются положительные стороны психических качеств спортсмена и недостатки, которые могут повлиять на успешное выступление (например, недостаточно развитое чувство дистанции или времени, недостаточно быстрая реакция переключения, или замедленное, неадекватное принятие решений в бою, или отсутствие уверенности и настойчивости и т.д.), а также рассматриваются пути и методы их исправления.

К настройке боксера тренер прибегает в ходе бесед с боксером, во время которых подчеркивается значимость удачного выступления для роста его спортивного мастерства, его дальнейшие перспективы в случае успеха, показываются возможности спортсмена добиться хороших результатов именно в данных состязаниях и т.д. Спортсмен должен осознать ответственность своего выступления перед коллективом и самим собой и быть убежденным, что лишь упорный повседневный труд и настойчивое соблюдение спортивного режима помогут ему мобилизовать неисчерпаемый резерв силы для победы на ринге.

Для правильной настройки на максимальную отдачу всех знаний и умений в тренировке у спортсмена должна быть выработана глубокая заинтересованность в удачном выступлении в состязаниях. Весьма важно в связи с этим использовать те побуждения, которые заставляют боксера участвовать в соревновании, сделать эти побуждения главными мотивами выступления, постараться придать им, по возможности, общественный характер.

Для того чтобы психологически подготовить боксера к необходимости выполнить большие нагрузки, участвовать в тяжелых спаррингах, встречаться с трудными противниками, вызывать стремление к максимальной мобилизации всех сил в тренировке и соревнованиях, к встрече любых неожиданных препятствий, чтобы предотвратить у него возникновение чрезмерной напряженности в бою, спортсмен должен быть заранее постепенно адаптирован к напряженной обстановке состязаний. В практике предсоревновательной подготовки для этого используется так называемое моделирование предстоящей соревновательной обстановки с присущими ей трудностями и неожиданностями.

Для этого тренеры детально анализируют условия проведения предстоящего соревнования (взвешивание, жеребьевка, система встреч, присуждение зачетных очков, судейский состав и др.), внешнюю обстановку (время, погода, высота над уровнем моря, отношение зрителей к разным командам, место проведения боев, условия в раздевалке, положение ринга и др.).

Затем во время тренировки создаются соответствующие «модели», которые воспроизводят условия, аналогичные соревновательной обстановке, боевым ситуациям, манере боя различных противников и т.д., и в результате этого у спортсменов возникают соответствующие психологические процессы и состояния. Благодаря такому моделированию нервная система и психика спортсмена «адаптируется» к соревновательным условиям и возможным трудностям поединка.

С целью моделирования соревновательной обстановки применяются интенсивные специально-подготовительные упражнения со снарядами в «равном» темпе, с неожиданными ускорениями и «взрывами»; боевые тренировки устраиваются под открытым небом, при неблагоприятных метеорологических условиях (ветре, жаре, холоде), при плохом освещении, на плохом ринге и др. Тренировочные бои, как и во время соревнований, проводятся сразу же после боевой разминки, применяются тренировки типа «боевой практики» в часы, соответствующие времени предстоящих соревнований (такие тренировки могут проводиться несколько дней в соответствии с графиком соревновательных боев).

При моделировании условий соревновательных боев прибегают к частой смене «свежих» партнеров разной манеры ведения боя и физических данных (через 1 – 1,5 мин.), которые поочередно боксируют с одним боксером. Вводят неравноценные условия, когда один спортсмен пользуется всеми средствами техники на всех дистанциях, а его партнер вынужден ограничиваться определенным минимумом, например, боксирует одной рукой, как в случае травмы, наносит удары только на дальней дистанции, ведет бой лишь при отходах (в углу ринга, у канатов и т.д.) Предлагают одному из боксеров ускорить темп в конце раунда, удары по перчаткам противника.

Нередко во время занятий проводятся бои с присуждением победы. Оценку результатов осуществляют боксеры, выполняющие роль «судей», а тренером при этом намеренно создается «ажиотаж зрителей», которые утрированно «болеют» за одного из боксеров. Для тренировочных поединков подбираются партнеры той манеры ведения боя, с которыми боксеру с большей степенью вероятности придется встретиться в состязаниях и т.д.

Все эти упражнения строго программируются в соответствии с содержанием недельных тренировочных циклов и с учетом индивидуальных планов тренировки спортсменов.

Важной задачей психологической подготовки боксера на предсоревновательных тренировках является создание и укрепление у него уверенности в своих силах.

Для этого рекомендуется:

→ показать боксеру, что у него имеются положительные сдвиги в технике, тактике и физической подготовленности, которые произошли в период тренировки, что боксер подходит к состязаниям в состоянии хорошей спортивной формы.

→ убедить боксера в том, что если он захочет или сумеет хорошо подготовиться, то сможет победить любого из участников состязаний, так как у всех, даже у самых сильных противников всегда имеются слабые места, которые надо умело использовать для победы над ними.

→ доказать, что предлагаемая система тренировки перед состязанием, применяемые нагрузки, подбор партнеров дадут отличный эффект и персонально помогут боксеру быть в прекрасной спортивной форме.

→ провести четкий анализ различных манер ведения боя будущих соперников, сделать общую оценку предстоящего турнира, дать указания, как надо соблюдать режим в предсоревновательный период, как «держаться» вес, как распределять силы в бою и какой тактической силы придерживаться и т. д. При этом необходимо все время укреплять уверенность боксера в том, что его боевые качества и технические данные позволят успешно провести бой с каждым из предполагаемых противников.

→ не раздувать и не утрировать достоинства соперников в предстоящих соревнованиях;

→ всячески поощрять и расхваливать боксера за успешные действия против партнеров в условных, вольных боях и спаррингах, намеренно преувеличивая положительную оценку его подготовленности и мастерства;

→ создать веру у боксера в хорошем отношении к нему коллектива, заставить почувствовать, что спортсмен всегда будет испытывать поддержку со стороны товарищей и тренеров.

Формирование положительного эмоционального фона, т.е. благоприятного эмоционального состояния боксера в процессе подготовки к соревнованиям, предусматривает устранение отрицательных факторов и создание хороших условий в быту и тренировочных занятиях, способствующих возникновению у спортсменов положительных эмоций.

Приводим некоторые типичные факторы, способствующие возникновению у боксеров отрицательных эмоциональных состояний в условиях жизни на сборе и во время тренировочных занятий.

В условиях жизни на сборах: неблагоприятные внешние условия (природа, климат, высота, временной пояс и др.) неблагоприятные условия быта (неудовлетворительное питание, обслуживание, культурные развлечения, размещение, распорядок жизни и т.п.), отрицательные взаимоотношения с тренером, товарищами по команде, обслуживающим персоналом и т.п.), плохая

организация, планирование тренировочной подготовки, неудовлетворительная информация (данные о высоком планировании подготовки, неудовлетворительная информация (данные о высоком уровне подготовленности соперников, о неблагоприятных условиях проведения соревнований, отсутствие информации о включении в основной состав и т.д.), отрицательная оценка подготовленности спортсмена окружающими тренерами, врачом, товарищами; плохая подготовленность и неудовлетворительное физическое самочувствие, побочные обстоятельства (неприятности в семье, школе и т.д.)

В условиях тренировочного занятия: неблагоприятные условия тренировки (удаленность зала от места жительства, плохое оборудование, инвентарь, неудовлетворительные гигиенические условия), неудовлетворительное управление тренировочным процессом (неудовлетворительное распределение средств подготовки, объема и интенсивности нагрузок, малоэффективные комплексы упражнений, неудачные методические приемы, небрежное отношение тренера к обязанностям и т.д.), угроза травм, плохая технико-тактическая подготовленность, боязнь партнера.

Ликвидация отрицательного воздействия этих факторов – одна из первоочередных задач тренера, занимающегося психологической подготовкой боксера.

Немаловажное значение для психологической настройки боксеров в период предсоревновательной подготовки имеет правильно организованный отдых в перерыве между тренировочными занятиями и в выходные дни.

На сборах целесообразно вводить такой режим, при котором строго соблюдается дисциплина и правила внутреннего распорядка, но в то же время боксерам предоставляется возможность использовать наиболее любимые для них формы развлечения и отдыха. Например, просмотр интересных, познавательных фильмов, веселых кинокомедий, прослушивание любимых мелодий, участие в самодеятельности, проведение викторин, дискуссий на литературные, спортивные и другие темы, посещение дискотек, участие в массовых играх спортивного характера, встреча торжественных дат, дней рождений и т.д.

В ходе предсоревновательной психологической подготовки боксера значительное место должно быть отведено совершенствованию умения регулировать свое психическое состояние путем применения специальных приемов, т.е. приемов саморегуляции психического состояния.

Для успешного овладения приемами необходимо, чтобы спортсмен начал систематически упражняться в них еще за долго до предсоревновательного периода подготовки.

Регулярное применение этих приемов в общеподготовительном и специально подготовительных этапах тренировки позволит с успехом использовать их не только в процессе подготовки к соревнованиям, но и непосредственно перед выступлением на ринге и в перерывах между боями во время турнира.

2.3. Различные виды спорта и подвижные игры

Основными средствами обучения и тренировки боксера являются физические упражнения из других видов спорта, которые разносторонне воздействуют на организм боксера, способствуя выработке широкого круга двигательных навыков: гимнастические упражнения: бег, прыжки, лыжные гонки, спортивные и подвижные игры (настольный теннис, футбол, ручной мяч, волейбол, пионербол), штанга, плавание и др.

Спортивные игры (настольный теннис, футбол, ручной мяч, волейбол, пионербол) используются как игровой метод. Добиваясь эмоциональности и высокой интенсивности работы, выявляются и воспитываются ряд физических и психических качеств, среди которых главное место занимают ловкость и быстрота мышления.

В боксе используются также условные игры с конкретным сюжетом, такие, например, как «Пятнашки», «Бой всадников» и т.д.

Ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м) чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 минут). Кроссы от 500 до 1500 м. бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м) с низкого и высокого старта. Передвижение на лыжах.

Плавание умеренной интенсивности до 600-700 м в одном занятии.

Упражнения со скакалкой, кроссовая подготовка, лыжная подготовка вначале обучения имеют характер равномерной, а затем переменной интенсивности (наблюдается чередование средней, большой и максимальной интенсивности), что необходимо для поднятия уровня общей выносливости. Кроссовый бег, лыжная подготовка являются хорошим средством воспитания аэробных способностей боксера. Его целесообразно выполнять с переменной интенсивностью. Хорошо при этом изменять направления движения, двигаться то прямо, то боком, т.е. приближать характер перемещения боксера к его перемещениям по рингу.

Для воспитания координационных способностей могут использоваться упражнения из таких видов спорта, как акробатика, гимнастика, спортивные игры, в первую очередь, футбол, настольный теннис. Важным условием эффективности применения таких упражнений выступает постоянная смена

положений в пространстве тела и его частей, а также высокая интенсивность их выполнения.

Важное значение для боксера имеет уровень развития гибкости. Гибкость проявляется в способности выполнять движения с возможно большей амплитудой (гимнастические упражнения). Недостаточное развитие гибкости, подвижности в суставах препятствует проявлению скоростных, силовых и координационных (ловкости) способностей, мешает эффективному выполнению различных специфических для бокса технических приемов, боевых действий.

Главным средством воспитания силовых способностей являются силовые упражнения, выполняемые преимущественно с внешним отягощением. В качестве отягощения могут использоваться штанга, различные предметы, тренажерные устройства, партнер, собственный вес и т.п.

2.4. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа – это такая работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию, в специально предоставленное для этого время, при этом учащиеся, сознательно стремятся достигнуть поставленные цели, прилагая свои усилия и выражая в той или иной форме результат умственных или физических (либо тех и других вместе) действий.

Самостоятельная работа представляется как целенаправленная, внутренне мотивированная структурированная самим объектом в совокупности выполняемых действий и корригируемая им по процессу и результату деятельности. Её выполнение требует достаточно высокого уровня самосознания, рефлексивности, самодисциплины, личной ответственности, доставляет занимающимся удовлетворение от процесса самосовершенствования и самопознания.

Самостоятельная работа реализуется через самостоятельное изучение теоретического материала, выполнение заданий и совершенствование техники. Самостоятельная работа контролируется тренером на основании ведения учащимися дневника самоконтроля, аудио и видеоматериалами, и другими способами (выполнение индивидуального задания, просмотр теле-видео репортажей, сбор и представление материалов, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

2.5. Восстановительные мероприятия

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия

необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Современный спорт предъявляет высокие требования к точности построения тренировочного процесса и эффективности его реализации в условиях спортивных соревнований.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки юных спортсменов и квалифицированных. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Восстановление – неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места в тренировочном процессе, как на уровне годичного цикла, так и на его отдельных этапах, во многом определяет эффективность всей системы подготовки спортсменов различной квалификации.

Для повышения эффективности тренировочного процесса и повышения спортивной работоспособности необходимо использовать специальные комплексы педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления, при этом необходимо учитывать возрастные, гендерные, физиологические и др. особенности атлетов, условия проведения тренировочного процесса, влияние различных восстановительных средств на организм спортсменов и другие факторы.

Основные средства восстановления подразделяются на:

- Педагогические (естественно-гигиенические)
- Психологические
- Медико-биологические

Педагогические(естественно-гигиенические) средства восстановления:

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;

- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности:

- специальные разгрузочные периоды.

рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение 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

Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;
- внушенный сон;
- психорегулирующие воздействия;
- дыхательная гимнастика;
- комфортные условия быта и отдыха.

Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;
- физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауна;
- витамины;
- гидротерапия;
- не исключается использование комплекса фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля (исключая запрещенные);

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

Фармакологические средства. При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, рекомендуется проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма спортсмена витаминами.

2.6. Тестирование и контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация

Тестирование и контроль включают в себя результаты выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (после 1-го года тренировок и итоговая (после освоения Программы) аттестация занимающихся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации занимающихся учитываются результаты освоения Программы по теоретической подготовке и общей физической подготовке.

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся в конце тренировочного года:

- устный опрос занимающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

Контроль за уровнем физической подготовки проводится тренером в начале и в течение тренировочного года. Выполнение занимающимися контрольных упражнений в начале года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение тренировочного года, тренер может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех занимающихся или некоторых, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

2.7. Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической

Основными сторонами подготовки спортсмена являются общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовки. В тренировочной, и особенно в соревновательной, деятельности ни один из видов спортивной подготовки не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный многофункциональный процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов.

Физическая подготовка. При построении круглогодичной тренировки, а также в процессе многолетней подготовки наблюдаются определённая последовательность и преемственность между различными видами упражнений, применение которых решает задачи общей и специальной физической подготовок. В начале годового тренировочного цикла большая часть времени отводится на общую физическую подготовку. С возрастом и ростом квалификации объем средств общей физической подготовки постепенно уменьшается и соответственно увеличивается объем специальной физической подготовки. Это соотношение на различных этапах подготовки, как в годовом цикле, так и в процессе многолетней тренировки может изменяться в ту или иную сторону в зависимости от динамики уровня развития общей физической подготовки и специальной физической подготовки, но общая тенденция в изменении показателей остаётся неизменной.

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их **теоретическая подготовка** - главнейшая сторона в практической реализации принципа сознательности.

Путь к совершенству в спорте - только через знания. Надо, чтобы с первых шагов в спорте знания спортсмена опережали его практику, служили основой для совершенствования. Приобретение знаний по специальности и использование их в практике способствуют росту спортивного мастерства. Важно, чтобы вместе с физическим развитием юных спортсменов, ростом их технического мастерства и психологической подготовленности параллельно проводилось обучение специальным знаниям. Программа теоретической подготовки спортсмена должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники, ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней, полно раскрыть систему спортивной тренировки и её общие основы.

Спортсмен должен знать задачи, стоящие перед ним, уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, её содержании, планировании перспективной многолетней тренировки, вести учёт тренировки и её контроль; анализировать спортивные и функциональные показатели; вести дневник тренировки.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и т. п. также требуют больших знаний. В конечном счёте управление процессом спортивной тренировки на этапах достижения мастерства должно осуществляться самим спортсменом, а это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в избранном виде спорта.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям:

– результативность техники обуславливается её эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника;

– эффективность техники определяется её соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности;

– стабильность техники связана с её помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена (современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуются большим количеством сбивающих факторов и способность спортсмена к выполнению эффективных приёмов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом);

– вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы;

– экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приёмов и действий, целесообразным использованием времени и пространства.

Тактическая подготовка спортсмена предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, практическое освоение тактических приёмов, их комбинации, вариантов, воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство. Тактическое мастерство боксера базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

В тактической подготовке необходимы знания теоретико-методических положений спортивной тактики помогает точно оценить соревновательную ситуацию, адекватно подбирать средства и методы соревновательной деятельности с учётом индивидуальных особенностей, квалификации, уровня подготовленности соперников. Овладению знаниями по теории спортивной тактики способствует весь комплекс словесных и наглядных методов. Источниками знаний являются специальная литература, лекции, беседы, объяснения, просмотр соревнований, кинофильмов и видеозаписей, их разбор и анализ.

Средства и методы овладения тактическими действиями, весь процесс тактической подготовки обуславливается спецификой вида спорта. Например, в боксе основная задача тактической подготовки связана с подготовкой к

реализации намеченного плана и основными средствами овладения и совершенствования тактических действий является многократное выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений в строгом соответствии с разработанной схемой и при постоянном контроле за эффективностью действий.

Для совершенствования тактического мышления спортсмена необходимо развивать следующие способности:

- быстро воспринимать, адекватно осознавать и анализировать соревновательные ситуации;

- быстро и точно оценивать ситуацию и принимать решения в соответствии с создавшейся обстановкой и уровнем подготовленности;

- предвидеть действия соперника;

- рефлексивно отражать свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

Важным является развитие способности к пространственному и временному предвосхищению ситуации ещё до начала её развёртывания.

Задачами практической реализации тактической подготовленности является сбор и обработка информации о вероятных противниках, о среде и условиях проведения предстоящих соревнований.

Наиболее важной информацией о соперниках являются сведения о физической подготовленности, технико-тактической манере ведения ими боев, личностных характеристиках, морально-волевых и психических качествах.

Для сбора информации о вероятных соперниках используют беседы, просмотр тренировочных занятий и соревнований, их анализ.

Сбор информации о среде и условиях предстоящих соревнований, необходим для создания в тренировке условий, адекватных условиям предстоящих соревнований. Здесь необходимо учитывать сроки, место и время проведения соревнований, климатические условия (температура, влажность воздуха, высота над уровнем моря), количественный и качественный состав участников, судей, состояние спортивных сооружений.

Практическая реализация тактической подготовленности – является синтезирующим направлением процесса тактической подготовки, предполагает решение следующих задач:

- создание целостного представления о соревновании;

- формирование индивидуального стиля соревновательной борьбы;

- решительное и своевременное воплощение принятых решений с учётом особенностей соперника, среды, судейства, соревновательной ситуации и др.

Важными компонентами целостного представления о соревновательной борьбе являются:

- осознание спортсменом собственной физической и технико-тактической оснащённости, особенностей индивидуальной манеры, достоинств и недостатков подготовки;

- понимание взаимосвязи между подготавливающими действиями и основными средствами ведения соревновательной борьбы;

- понимание характера инициативы, места и значения таких тактических элементов, как внезапность, манёвр, своевременность и др.

- понимание необходимости выдержки и разумного риска, знание вариантов поведения в различные моменты соревнований, регулировать психическое состояние;

- чёткое представление о целях подготовки, участия в отдельных соревнованиях, о возможности и реальности достижения поставленной цели и отдельных задач.

Тактическая подготовка в каждом из этих направлений имеет свою специфику, которая отражается в задачах, средствах и методах. Однако во всех случаях следует учитывать прямую зависимость спортивной тактики от уровня технической подготовленности, развития важнейших двигательных качеств – скоростно-силовых, выносливости, гибкости, координации, функциональных возможностей важнейших систем организма, уровня психической подготовленности.

Обязательным условием роста тактического мастерства является анализ прошедших соревнований. Нужно оценить эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности, предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок имеют преимущественное значение.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: → разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: → поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

2.8. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы 10-12 лет

Таблица 3

месяцы	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Виды подготовки													
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	31	4	3	2	1								
1.1. Теоретическая подготовка*	11	2	1	1	1	1	1	1	1	1		1	
1.2. Тактическая и психологическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
2. Общая физическая подготовка	96	8	9	9	9	9	10	9	9	9	10	5	
3. Специальная физическая подготовка	38	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	
4. Техническая подготовка (избранный вид спорта)	111	10	10	10	10	11	10	10	10	11	11	8	
5. Контроль за уровнем физической подготовки и промежуточная аттестация, участие в соревнованиях	Входит в техническую подготовку (избранный вид спорта)												
5.1. Участие в соревнованиях	В соответствии с планом физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий												
ВСЕГО ЧАСОВ:	276	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	16	0

2.9. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы 12-14 лет

Таблица 4

месяцы	Кол- во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Виды подготовки													
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	88	9	9	9	9	9	9	9	9	7	7	2	
1.1. Теоретическая подготовка*	27	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	
1.2. Тактическая и психологическая подготовка.	61	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	
2. Общая физическая подготовка	135	12	12	13	12	12	12	12	12	13	13	12	
3. Специальная физическая подготовка	99	10	9	9	9	10	9	9	9	10	10	5	
4. Техническая подготовка (избранный вид спорта)	230	21	22	21	22	21	22	22	22	22	22	13	
5. Контроль за уровнем физической подготовки и промежуточная аттестация, участие в соревнованиях	Входит в техническую подготовку (избранный вид спорта)												
5.1. Участие в соревнованиях	В соответствии с планом физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий												
ВСЕГО ЧАСОВ:	552	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	32	0

2.10. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы с 14 лет и старше

Таблица 5

месяцы	Кол- во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Виды подготовки													
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	92	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	3	
1.1. Теоретическая подготовка*	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	
1.2. Тактическая и психологическая подготовка.	72	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	2	
2. Общая физическая подготовка	120	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	
3. Специальная физическая подготовка	115	11	11	11	10	11	11	11	11	11	11	6	
4. Техническая подготовка (избранный вид спорта)	225	21	21	21	22	21	21	21	21	21	22	13	

5. Контроль за уровнем физической подготовки и промежуточная аттестация, участие в соревнованиях	Входит в техническую подготовку (избранный вид спорта)												
5.1. Участие в соревнованиях	В соответствии с планом физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий												
ВСЕГО ЧАСОВ:	552	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	32	0

***Перечень тем для проведения теоретической подготовки**

- Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.
- История зарождения и развития бокса. История бокса в древнем мире. Развитие бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.
- Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь. Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге.
- Общее понятие о гигиене, личная гигиена боксера. Режим дня подростков, занимающихся спортом. Понятие о рациональном питании. Закаливание организма.
- Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.
- Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.
- Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях боксом: правила поведения в спортивной зале, запрещенные действия в боксе, общие сведения о травмах и причинах травматизма.
- Основы техники и тактики ведения боя, роль технических действий в боксе. Элементы техники бокса.
- Моральная и психологическая подготовка боксера, спортивный характер и его воспитание.
- Физическая подготовка боксера. Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.
- Правила соревнований по боксу. Весовые категории, оценка технических действий и определение победителя.
- Основы законодательства в области физической культуры и спорта. Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий.
- Антидопинговая политика и ее реализация. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

→ Оборудование и инвентарь для занятий боксом: спортивная одежда и обувь боксера, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры.

3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ по виду спорта «Бокс»

Основные задачи - вовлечение максимального количества детей и подростков в систему подготовки по виду спорта бокс. Укрепление здоровья и закаливания организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике упражнений, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, выполнение нормативов ОФП и СФП, присвоение спортивных разрядов.

Программа содержит следующие виды подготовки в тренировочном процессе:

→ Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

→ Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

→ Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

→ Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

→ Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

→ Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

→ Спортивные соревнования – соревнования являются важнейшей частью подготовки. Сроки проведения соревнований являются основой для планирования нагрузок в годичном цикле.

→ Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – оценка качества подготовки и результатов освоения Программы.

→ Восстановительные, медико-биологические мероприятия - система восстановительных и медико-биологических мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых учитывается возраст, этап подготовки, квалификация и индивидуальные (возрастные) особенности боксеров.

Планирование занятий и распределение материала в группах проводится на основании годового тренировочного плана и годового плана-графика распределения нагрузки.

Процесс многолетней тренировки осуществляется на основе следующих основных методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки;
- постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- правильное планирование тренировочных нагрузок;
- строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

3.1. Сенситивные периоды развития физических качеств

(по В.П. Филину, В.П., Гужаловскому А.А., Волкову В.И., Ляху В.И)

Таблица 6

Физические качества	Возрастные периоды	
	мальчики	девочки
Быстрота движений	с 7 до 9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	с 7 до 14 лет	с 7 до 13 лет
Максимальная частота движений	с 4 до 6, с 7 до 9 лет	с 4 до 6, с 7 до 9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые качества	14-15 лет	с 9 до 12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15 лет	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая	11-13, 15-16 лет	с 9 до 12 лет

(динамическая)		
Выносливость скоростная	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 11-12 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ориентированию в пространстве	с 7 до 10, 13-15 лет	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	в 15 лет	в 17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11,13-14,15-16 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13 лет	с 7 до 11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11, 14-15 лет

Отдельные двигательные способности отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности боксеров для девочек и мальчиков от 10 до 17 лет.

На спортивно-оздоровительном этапе у детей в возрасте 10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Для детей 10-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

На спортивно-оздоровительном этапе в 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это, в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном). Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается. У девочек 11-13 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях. В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера.

В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энергозатрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

На спортивно-оздоровительных этапах с 12 летнего возраста существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет.

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела - в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела. До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам. Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа. Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются. Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения

функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

3.2. Общая и специальная физическая подготовка боксеров

К общей физической подготовке относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта, осуществляется и применяется в разных объемах для всех этапов подготовки. Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта, единоборств.

Общая и специальная физическая подготовка учащихся, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма учащихся.

2. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный тренировочный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебного и тренерского контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

3. Надежной основой успеха, является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

4. С возрастом и подготовленностью занимающихся постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной и технической подготовки. Увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании тренировки.

Система подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий.

В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия. Для закрепления и совершенствования усвоенного, необходимо многократное повторение. Причем, очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у детей, так как исправлять их очень трудно.

Развитие физических качеств.

В теории бокса условно принято выделять четыре основных физических качества: быстроту, силу, выносливость и ловкость.

Методика развития быстроты.

Быстрота - комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

Особенности воспитания быстроты можно рассмотреть на примере типов:

Реакция на движущийся объект имеет большое значение в боксе, так как цель (противник) все время находится в движении, меняет дистанцию и место положения, выполняет движения туловищем, удары, защиты. Развивается данный тип реакции в упражнениях с партнером, а также на таких боксерских снарядах, которые получают большие колебательные движения (пневматические груши, мячи на растяжках, пунктболы и т.п.).

Реакция выбора связана с выбором нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения партнера. Например - противник может атаковать любым ударом, а боксер выбирает, в зависимости от этого. Нужную защиту или встречный удар.

Реакция предугадывания имеет в своей основе способность к вероятностному прогнозированию действий противника. К примеру - на ближней и средней дистанциях требуется меньше времени для нанесения удара, чем для выполнения защиты. Поэтому внимание молодого боксера должно быть направлено на восприятие не самого действия, а подготавливающих его движений. В качестве средств воспитания быстроты движений используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим требованиям:

→ Техника должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельных скоростях;

→ Они должны быть освоены занимающимися настолько хорошо, чтобы во время движения волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

→ Их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Скоростные упражнения относятся к работе максимальной мощности, продолжительность которой не превышает - 10 - 15 сек.

Для воспитания частоты движения (количества движений в ед. времени) рекомендуется задавать темп выполнения упражнения голосом (проговаривая - "та-та-та", "раз-два-три" и т.п.) чем спортсмен быстрее сможет проговорить, тем быстрее выполнит. Быстрота в боксе проявляется при выполнении одиночных

ударов в атаке и контратаке, выполнении защит, серий ударов, соединении ударов и защит, подготовительных и ложных действиях, передвижениях и перемещениях, переключениях от одних действий к другим.

Таким образом, развитие быстроты - это не изолированный узконаправленный процесс, а сложный процесс совершенствования боксера. Он зависит, прежде всего, от состояния и особенностей центральной нервной системы, его нервно-мышечного аппарата, от силы, эластичности и быстроты сокращения мышц. Многократное повторение специальных и боевых упражнений боксера изо дня в день, из года в год с постоянной структурой, ритмом, темпом, быстротой и силовыми усилиями приводит неизбежно к выработке сложного динамического стереотипа, прочному усвоению основных ударных, защитных движений и действий боксера. Чтобы развивать и далее быстроту движений, необходима большая работа по усвоению нового ритма, нового темпа, новых скоростных качеств и ощущений. В этом случае необходимы такие методы и средства тренировки, которые помогли бы ему разрушить этот «скоростной барьер», помогли бы выйти из «привычного круга» ощущений и освоить новые ощущения с более высокими показателями быстроты, темпа, усилий и новым ритмом движений.

К наиболее эффективным методам развития быстроты относятся: метод упражнений в затрудненных условиях (отягощения, изометрический, изотонический и другие режимы работы мышц); метод упражнений в облегченных условиях; комплексный метод, объединяющий два метода, основанных на эффекте силового последствия, когда после упражнений с отягощениями или тяжелых снарядов применяются те же упражнения, но уже в облегченных условиях или с отягощениями, облегчающими выполнение упражнений в более быстром темпе и с большей быстротой; метод сопряженных воздействий, когда с помощью специальных упражнений и отягощений одновременно совершенствуется и техника и быстрота движений (большая степень энерготрат может быть полезной, если занятия проводятся с оздоровительной направленностью; Упражнения с неопредельными нагрузками дают большие возможности контролировать технику; Позволяют избежать травм).

Методика развития силы.

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Принято выделять такие виды силовых способностей:

1. Собственно силовые (в статических и медленных режимах). В боксе это могут быть захваты противника в ближнем бою, освобождение от захватов,

напряжение мышц брюшного пресса при ударах по туловищу, давление противника и т.п.

2. Скоростно-силовые способности. При воспитании способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений широко используют метод повторно-прогрессирующего упражнения. В данном случае максимальное силовое напряжение создается посредством перемещения какого-то неопредельного отягощения с наивысшей скоростью. Важную разновидность составляет "взрывная сила" - способность проявлять большие величины силы в наименьшее время (например - удар в боксе). Таким образом, силовые качества у боксеров тесно связаны с быстротой и выносливостью. Силовые качества зависят от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немалая роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением - силовые упражнения. В зависимости от природы сопротивления силовые упражнения делятся на две группы.

1. Упражнения внешнего сопротивления обычно используют:

- а) вес предметов;
- б) противодействие партнера;
- в) сопротивление упругих предметов;
- г) сопротивление внешней среды; У

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела.

Упражнения с тяжестями удобны своей универсальностью: с их помощью можно воздействовать как на самые мелкие, так и на самые крупные мышечные группы; эти упражнения легко дозировать.

Наряду с приведенной классификацией силовых упражнений нужно учитывать деление их по степени избирательности воздействия, а также по режиму функционирования мышц - статические и динамические, собственно силовые и скоростно-силовые, преодолевающие и уступающие.

Максимальное силовое напряжение может быть создано различными путями:

- 1. Преодолением неопредельных отягощений с предельным числом повторений.
- 2. Предельным увеличением внешнего сопротивления.
- 3. Преодолением сопротивлений с предельной скоростью.

В первом направлении - использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений, работа выполняется "до отказа". Как в шутку говорят тренеры "такие упражнения спортсмен выполняет, сколько сможет и после этого еще три раза". Величину отягощений (сопротивлений) можно дозировать по

следующим критериям: в процентах к максимальному весу; по разности от максимального веса (например, на 10 кг меньше предельного веса); по числу возможных повторений в одном подходе /вес, который можно поднять максимум 10 раз и т.п.).

Существенно, что на первых порах эффективность воспитания силы почти не зависит от величины сопротивления, коль скоро эта величина превосходит определенный минимум (40% от максимума). С увеличением продолжительности занятий преимущество максимальных отягощений сказывается все более четко. По мере развития силы величина сопротивления соответственно изменяется, если ученик отжимается в упоре лежа с опорой о гимнастическую скамейку и его сила возрастает настолько, что он выполняет упражнение 10-12 раз, то упражнение нужно усложнить так, чтобы его можно было выполнить лишь 4-7 раз (скажем, делать сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу, затем тоже с опорой ногами о гимнастическую скамейку и т.п.).

Второе направление - использование предельных и околопредельных отягощений. Предельный тренировочный вес, это тот наибольший вес, который можно поднять без значительного эмоционального возбуждения (это вес обычно на 10-15% меньше максимального).

Методика развития выносливости называется способность противостоять утомлению и поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего боксерского поединка. Одним из критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

В процессе воспитания выносливости требуется решить ряд задач по всестороннему развитию функциональных свойств организма, определяющих общую выносливость и специальные виды выносливости. Решение этих задач немислимо без объемной, довольно однообразной и тяжелой работы, в процессе которой обязательно приходится продолжать упражнение, несмотря на наступившее утомление. В связи с этим возникают особые требования к волевым качествам занимающихся. Воспитание выносливости осуществляется в единстве с воспитанием трудолюбия, готовности переносить большие нагрузки и весьма тяжелые ощущения утомления. О состоянии и возможности развития выносливости можно судить по таким показателям: как минутный объем дыхания, максимальная легочная вентиляция, жизненная емкость легких, минутный и ударный объем сердца, частота сердечных сокращений, скорость кровотока, содержание гемоглобина в крови.

Основой выносливости у боксеров является хорошая общефизическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными "взрывными" действиями и совершенствование

технических приемов, т.к. чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц участвует в выполнении движения. Как бы хорошо и разносторонне ни были развиты основные физические качества у юного боксера, все они утрачиваются, если у него недостаточно развита общая и специальная выносливость. Чтобы этого не случилось, юному боксеру необходимо систематически применять беговые упражнения на открытом воздухе (бег на короткие дистанции 50-100-400 м, на средние дистанции до 800 м, кроссовый бег 500-800 м), плавание, игры в футбол, бег на лыжах и упражнения скоростно-силового характера для мышц ног. К подскокам, ходьбе с подскоками, темповым полуприседом и т. д. следует добавить прыжковые упражнения со скакалкой и с отягощением весом 3-5 кг. Причем все беговые упражнения должны быть резко переменного характера: спринтерскую пробежку 25-50 м чередовать с ходьбой 5-10-15 сек., кроссовым бегом. В общей сложности ходьба и бег не должны превышать 500-1000 м.

Методика развития ловкости.

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений. В боксе ловкость проявляется в быстроте преобразования (перестройки) движений в соответствии с требованиями изменившихся условий поединка.

- Введение необычных исходных положений. (Ведение боя в разных стойках: высокая, низкая, лево-право-сторонняя. Ведение боя не в своей стойке.)
- "Зеркальное" выполнение упражнений. (Ведение боя в разных стойках: высокая, низкая, лево-право-сторонняя. Ведение боя не в своей стойке.)
- Изменение скорости или темпа движений. (Выполнение боевых действий с различной скоростью и в разном темпе).
- Изменение пространственных границ в которых выполняется упражнение. (Проведение тренировки в зале и на открытом воздухе. Проведение спаррингов на уменьшенном (разделенном канатами) ринге. Спортивные игры на уменьшенной площадке).
- Смена способов выполнения упражнения. (Выполнение ударов, защит, передвижений различными способами).
- Осложнение упражнений дополнительными движениями. (Выполнение серий ударов: в прыжке, после прыжка с поворотом на 360; после нескольких кувырков через голову; после серии поворотов и т., п.).
- Изменение противодействия занимающихся в парных или групповых упражнениях. (Ведения боя с различными по стилю, (весу, росту и т.п. партнерами. Ведения боя с двумя партнерами; "стенка на стенку". Применение разных тактических комбинаций).

- Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях. (Выполнение боевых действий в различных сочетаниях, ранее неизвестных).
- Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирования. (Жонглирование теннисным мячом: в - ведение теннисного мяча об пол; - броски и ловля об стенку: - ловля теннисного мяча, отпущенного другой рукой).
- Варьирование тактических условий. (Ведения боя с различными спарринг партнерами).
- Введение дополнительных объектов действия и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий. (Бой с использованием партнерами "стенка на стенку"; игровые упражнения с увеличенным числом мячей; проведение тренировок при зрителях).
- Направленное варьирование внешних отягощений. (Работа с молотками, гантелями, в перчатках различного веса, с утяжелителями, амортизаторами).
- Использование различных материально-технических и естественно-средовых условий занятий для расширения диапазона вариативности двигательных навыков. (Выполнение упражнений на различных снарядах (пневматических и насыпных грушах, мешках, чередование мест занятий) на свежем воздухе и в зале, на разных спортивных сооружениях).

Упражнения, направленные для развития ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости используют интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, а сами упражнения следует выполнять, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

Проявление ловкости во многом зависит от умения спортсмена расслаблять мышцы. Напряженность, скованность движений отрицательно сказывается на результат. Мышечная напряженность проявляется в трех формах:

- 1.повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя /тоническая напряженность/;
2. недостаточная скорость расслабления /скоростная напряженность/;
- 3.в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации /координационная напряженность/.

Для борьбы с тонической напряженностью применяют упражнения на расслабление в виде свободных движений конечностями и туловищем /типа потряхиваний, свободных махов и т.п./, упражнения на растягивание, плавание. Для увеличения скорости расслабления мышц используют упражнения, такие как: метание, броски и ловля набивных мячей, рывок и толчок штанги, сильные удары на снарядах.

Координационная напряженность постепенно преодолевается следующими путями:

1. Разъяснение необходимости выполнять движения на напряжение, легко, свободно.

2. Применение специальных упражнений на расслабление:

→упражнения, в процессе выполнения которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному;

→упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетается с напряжением других;

→упражнения, в которых требуется поддерживать движение по инерции расслабленной части тела за счет движения других частей;

→упражнения, по ходу которых занимающимся предлагают самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслаблять мышцы.

При выполнении упражнений на расслабление напряжение мышц должно сочетаться со вдохом и задержкой дыхания, расслабление - с активным вдохом. Для того, чтобы движение было свободным, не напряженным рекомендуется при его выполнении петь, улыбаться, закрыть на мгновение глаза, следить за мимикой /напряженность четко выражается в мимике/. При выполнении движений нужно напрячь мышцы всего тела /с задержкой дыхания/, потом резко расслабиться /с форсированным выдохом/ и немедленно начать движение. Полезно выполнять упражнение в состоянии утомления, т.к. утомление заставляет концентрировать усилия лишь в необходимые моменты. Проявление ловкости обуславливается и способностью боксера поддерживать равновесие.

Бокс, как никакой другой вид спорта, требует активного применения скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила достигает максимального значения при большом ускорении. В каждом ударном и защитном движении, маневре активное участие принимают различные мышечные группы, начиная от мышц ног, туловища и кончая мощной группой мышц плечевого пояса и рук. Каждая из этих крупных мышечных групп выполняет работу различного характера и поэтому требует определенного методического подхода и к содержанию упражнений. Необходимо практически разделять средства и, главное, методы развития скоростно-силовых качеств для различных мышечных групп: рук, плечевого пояса, туловища, ног. Так, например, для развития мышечных групп плечевого пояса и рук требуются такие упражнения и методы, например, упражняясь с гантелями, надо выполнять не общеразвивающие гимнастические упражнения, а специальные упражнения ударного типа. В этом случае рука, свободная от ударного движения, находится в положении защитной позиции и без гантели. Очень полезны специальные упражнения с набивными мячами разного веса (от 1 до 5 кг). Эти упражнения

следует практиковать в каждом тренировочном занятии пневматической грушей, лапами, скакалками, гантелями, облегченной штангой, гириями т.д. Во всех вышеперечисленных упражнениях по развитию скоростно-силовых качеств необходимо придерживаться метода облегченного проведения тех же упражнений. Например, после упражнений с отягощениями переходить к тем же упражнениям без отягощений с максимально возможной быстротой движения, используя эффект силового последствия, или применяя блоки с грузами, эспандеры и резиновые жгуты (прикрепленные к стене, дереву, столбу). При этом силу тяги этих снарядов надо использовать в обратном направлении (в направлении удара). Для этого необходимо встать лицом к месту прикрепления снаряда; после использования «тяжелых» перчаток применять легкие; после тяжелых снарядов (мешок, настенная подушка) переходить к более легким (подвесная груша, пневматическая груша), а затем к бою с тенью и т.д.

Следует сразу предостеречь от чрезмерного увлечения большими объемами скоростно-силовых упражнений, большим весом отягощений или быстрым увеличением веса отягощений. Это приводит к искажению структуры технических приемов, снижению выносливости, точнее, устойчивости скоростно-силовых показателей при многократном выполнении этих приемов и действий.

В этом случае у боксера вместо свободного и «взрывного» характера движений появляется силовое, толкающее движение, быстрота и точность движения (приема) снижаются, особенно при многократном повторении приема или действия, хотя сила ударного движения заметно увеличивается. Очень эффективными и специфическими для упражнений юных боксеров являются упражнения с набивными мячами. Эти упражнения комплексно развивают скоростно-силовые качества «взрывного» характера основных мышечных групп боксера: рук, плечевого пояса, туловища и ног. Набивные мячи разного веса при подготовке юного боксера должны входить в основные боксерские снаряды, как боксерский мешок и груша, лапы и скакалка. Можно рекомендовать темповые толчковые упражнения с грифом штанги (вперед, вверх, вниз), толчки штанги (вес штанги 25-50% от собственного веса боксера), короткие темповые полуприседы со штангой на плечах (вес штанги 25-50% от веса боксера), подскоки на месте и ходьба с подскоками, вращения, наклоны туловища вперед и в стороны с грифом от штанги на плечах-все эти упражнения дают отличную и устойчивую физиологическую настройку нервно-мышечного аппарата юного боксера на скоростно-силовую («взрывную») работу.

Методически правильное применение скоростно-силовых упражнений в подготовке боксеров может способствовать: выработке специальных двигательных навыков с высококоординационной структурой движений; более

эффективному преодолению своеобразного «скоростного барьера»; более активному развитию мышечных чувств, что позволяет эффективно использовать инерционные силы движущихся частей тела и в определенных фазах движения производить концентрированные нервно-мышечные усилия (так называемый «мышечный взрыв»); выработке навыков концентрации максимальных усилий при максимальных ускорениях.

В состав общей физической подготовки входят упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, плавания.

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения, скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов). Упражнения разностороннего воздействия для рук, плечевого пояса, туловища и ног, а также упражнения: в упоре лежа – одновременное или поочередное сгибание рук с узким и широким положением ладоней; подпрыгивания из упора лежа, отталкиваясь руками и ногами одновременно; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; сидя с фиксированными ногами, руки за голову, отклонив туловище назад – повороты туловища влево и вправо, возможные прыжки и многоскоки в затрудненных условиях (в пологие подъемы, по песку и др.) и в облегченных условиях (под небольшие уклоны по эластичному грунту в лесистой местности) и др.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, отжимание в упоре лежа.

Упражнения для развития гибкости.

- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и пр.;
- введение техники бокса, комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах), упражнения со штангой. Развивать скоростно-силовые качества

различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности занимающегося;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;

-позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

-помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

- изометрические упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

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

3.3. Техническая подготовка боксеров

1 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 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.

2 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 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.

3. 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.

4 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, 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.

5 раздел. Технические действия боксёра включают в себя: боевые стойки, передвижения, защитные позиции, удары.

Удары. Точный и сильный удар – главное оружие боксера. С самого начала необходимо работать над правильной его постановкой.

Сила удара в гораздо меньшей степени зависит от мускульной силы человека, чем это принято думать. Очень сильные люди могут иметь очень слабый удар, и сравнительно слабые люди обладают подчас сокрушительными ударами.

Сила удара создается: 1) быстротой движения, 2) волевой концентрацией, т.е. сосредоточением всей воли и энергии на ударе, 3) использованием наиболее мощных мышц и веса тела, т.е. техникой удара.

Быстрота движения зависит от способности мышц к быстрым сокращениям и расслаблениям и от способности нервных центров молниеносно передавать приказы мозга мышцам. И то, и другое представляет собой отчасти врожденные свойства; однако правильной тренировкой можно увеличить быстроту движения, неправильной – уменьшить. Известно, например, что большое количество силовых упражнений делает мышцы малоподвижными. Поэтому борцы и гиревики, несмотря на громадную мышечную силу, обладают обычно слабым ударом.

Второй момент – волевая концентрация – заключается в том, что боксер сосредотачивает все внимание, всю волю на ударе.

Эти слова не следует, однако понимать неправильно. Во-первых, далеко не всякий удар наносится с полной силой. Удар, наносимый с целью обмануть противника или заставить его раскрыться (так называемый «финт»), а также удар, который, по всей вероятности, будет отбит противником или попадет в безопасное место, не стоит наносить с полной силой.

Техника удара зависит от наиболее мощных мышц и веса тела. Здесь сразу нужно усвоить себе основное положение: сила удара создается не мышцами руки, а главным образом мышцами ног и корпуса и весом тела.

Все без исключения удары в боксе начинаются толчком и выпрямлением ноги, почти все сопровождаются поворотом, наклоном или выпрямлением корпуса, большинство – переносом тяжести на ближнюю к противнику ногу. Все эти движения следуют одно за другим, сливаясь в одно сплошное движение, в один рывок, начинающийся с ног и заканчивающийся рукой. Только при этих условиях удар становится сильным. Руки же служат главным образом орудием

нанесения удара, а не источником силы. Поэтому крайне важно при каждом ударе правильное положение кулака и предплечья, такое положение, которое давало бы наибольшую вероятность точного попадания, создавало бы для противника наибольшие трудности для ухода и защиты и позволяло бы вкладывать в удар всю силу мышц ног и корпуса.

Кулак, в частности, всегда должен быть прямым продолжением предплечья, чтобы обеспечить нанесение удара первыми суставами кисти. Для этого запястье несколько сгибается внутрь.

Технически правильный удар представляет собой сложное и трудное движение, требующее согласованной работы ряда мышечных групп. Поэтому каждый удар в боксе должен быть изучен и усвоен боксером. В боксе известны четыре основных удара: прямой, свинг, хук и апперкот. Все они могут наноситься правой и левой руками в лицо (под словом «лицо» подразумеваем, кроме лица в узком смысле слова, челюсть и шею) и в корпус (солнечное сплетение, концы ребер, сердце, печень и т.д.) с места или с движением вперед и назад.

Прямой левой в лицо и корпус. Этот удар обычно наносится с движением вперед. Передав вес корпуса на правую ногу, делают левой ногой шаг вперед, а затем подтягивают правую ногу. Одновременно поворачивают плечевой пояс слева направо и быстро выбрасывают левую руку. Вес корпуса передается на левую ногу. Все движения делаются в указанной последовательности, но почти одновременно сливаясь в одно целое.

В конце удара подбородок и носок левой ноги должны находиться на одной вертикали. Правая рука не должна оставаться сзади, она немного поднимается и защищает открытой ладонью челюсть от возможного встречного удара в лицо. Это закрытие правой рукой должно совершаться автоматически. После проведения удара быстро возвращаются в исходную позицию. Кулак при прямом ударе в челюсть держится тыловой стороной кнаружи или поворачивается в процессе движения для придания руке большей жесткости тыльной стороной кверху. Удар должен достигнуть противника одновременно с тем, как левая нога коснется пола. Движение вперед не только приближает боксера к противнику, но и увеличивает силу удара.

При ударе с отходом правая нога отводится немного назад и ставится на землю слегка согнутой в колене, после чего подтягивается левая нога. Остальное так же, как при ударе с движением вперед, т.е. правая нога резко выпрямляется, вес корпуса передается на левую ногу, плечевой пояс поворачивается слева направо, после чего резко выбрасывается рука.

Изучение прямого удара слева необходимо начинать с тех элементов, из которых он складывается. Прежде всего занимающийся учится передавать вес

корпуса на левую ногу так, чтобы подбородок и носок ноги были на одной вертикали; после этого переходят к повороту плечевого пояса слева направо, одновременно перенося вес корпуса на левую ногу, и, наконец, когда эти движения хорошо разучены, к ним присоединяют выпрямление руки. Таким образом, движение идет от ноги к корпусу и руке.

После того как механика удара освоена с места, переходят к его изучению с движением вперед. Вначале занимающиеся одновременно с шагом вперед передают вес корпуса на левую ногу и поворачивают плечевой пояс слева направо; когда это движение хорошо усвоено и плечо поворачивается одновременно с движением ноги вперед, переходят к выпрямлению руки.

При прямом ударе левой в лицо наиболее часты следующие ошибки: сгибание левой ноги и сгибание корпуса вперед или вбок в сторону противника. И то и другое неправильно и опасно, так как создает для наносящего удар неустойчивое и раскрытое положение и крайне затрудняет уход в исходную позицию. Поэтому нужно твердо помнить: обе ноги прямые, сила удара создается не наклоном, а поворотом корпуса направо и выдвижением левого плеча.

Прямой левой с места, применяющийся чаще всего как контрудар, наносится несколько иначе. Вес корпуса передается на правую ногу (заднюю), и плечевой пояс поворачивается слева направо вокруг оси, проходящей через правое плечо и левую ногу. Пятка левой ноги поворачивается наружу. Одновременно с поворотом корпуса выбрасывается рука. Кулак обращен своим тылом кверху. Для правильного нанесения этого удара весьма важно, чтобы ноги были возможно меньше расставлены.

Прямой левой в корпус с наклоном. Прямой левой в корпус с наклоном применяется чаще как встречный удар против прямого в лицо и свинга.

При прямом левой в корпус с наклоном боксер производит одновременно следующие движения: обе ноги выпрямляются, причем пятка левой ноги несколько поворачивается наружу, корпус нагибается вперед до положения, параллельного земле, левая рука выпрямляется и наносит удар, кулак тылом вверх, лицо обращено в сторону противника. Правая рука раскрытой ладонью защищает челюсть. Нужно ясно представить себе положение корпуса при прямом левой с наклоном. Для этого нужно встать прямо, расставив ноги на шаг. Качнуть корпус прямо вперед до горизонтального положения. Это и будет правильное положение тела после прямого левой в корпус, причем левое плечо обращено к противнику, и левая рука вытянута и наносит удар.

Прямой правой в лицо и корпус. Прямой удар справа принадлежит к наиболее сильным и опасным ударам в боксе. Однако нанести его, в связи с дальностью пути, который он должен пройти, чтобы достичь своего назначения,

крайне трудно. В силу этого прямой удар справа обычно наносится только тогда, когда ему подготовлено «открытие» левой рукой. Начинать бой правой рукой – это не только обречь на неудачу свою атаку, но и поставить себя в крайне опасное положение, облегчая возможность проведения контрударов.

Механика прямого удара справа, следующая: толчком передней части ступни вес корпуса передается на левую ногу, одновременно плечевой пояс поворачивается вокруг оси, проходящей через левое плечо и правую ногу справа налево, и резко выбрасывается правая рука. Благодаря значительному наклону корпуса влево кулак тыльной частью поворачивается кверху, что также облегчает нанесение удара первыми суставами кисти. Последняя должна быть прямым продолжением предплечья. При ударе пятка задней нога поднята и сильно повернута кнаружи. Сила удара в значительной степени зависит от умения использовать толчок задней ноги и дать рывок поясницей справа налево.

Удар берет свое начало из того положения, где находилась рука, и ни в коем случае рука не отводится для замаха назад, что, с одной стороны, сигнализировало бы начало удара, а с другой, удлинит бы и так слишком большой путь правой руки.

Короткий прямой правой в корпус. Он наносится так же, как прямой правой, с той разницей, что рука не вытягивается, а остается полусогнутой, предплечье параллельно полу. Короткий прямой наносится или с шагом вперед или в ближнем бою. Вся сила короткого прямого – в повороте плечевого пояса.

Свинг левой в лицо и корпус. Следующим типовым ударом в английском боксе является свинг. Свинг отнюдь не средство атаки, но все же в некоторых случаях может оказаться полезным как контрудар.

Основной недостаток свинга – его замах, в силу этого «сигнализация» и длина пути, что крайне облегчает опережающий контрудар.

Механика удара следующая. При свинге слева – левая рука слегка согнута в локте и отводится в бок и немного назад на высоте плеча. Затем вращательным движением корпуса направо и переносом тяжести тела на правую ногу наносится удар. Пятка левой ноги отделена от пола и повернута наружу.

При свинге существует два способа держания кулака: старый английский и американский. При английском способе кулак поворачивается тыльной стороной к противнику, и удар наносится первыми суставами кисти. При американском способе кисть не поворачивается, основание большого пальца смотрит кверху, но в конце удара рука несколько сгибается в локтевом суставе и в запястье, что дает возможность правильного нанесения удара.

Недостаток американского свинга заключается в том, что в случае недостаточности сгиба в локтевом суставе и запястье удар будет нанесен внутренней частью перчатки, что категорически запрещено правилами.

Свинг левой в корпус с уклоном. Замах и положение руки те же, что и при свинге в челюсть. Движение корпуса вращательно-сгибательное, причем при окончании удара корпус наклоняется до горизонтального положения. Положение левой ноги такое же, как при свинге в челюсть, тяжесть тела переносится на правую ногу. Правая рука защищает лицо.

Техника ведения ближнего боя. Техника ведения ближнего боя следующая: заняв указанную позицию внутри позиции противника, одной рукой наносят удар в корпус или в лицо, в то время как другой останавливается противоположная рука противника. При нанесении хука в лицо наносящий удар отклоняет корпус несколько назад так, что между его головой и плечом противника образуется свободное пространство в 15 – 20 см; затем быстро наносится удар, одновременно корпус принимает прежнее положение. Весьма часто у ведущих бой одна рука бывает внутри позиции противника, а другая снаружи; при таком положении наиболее целесообразно рукой, находящейся снаружи, наносить удары в лицо, а рукой, находящейся внутри – в корпус или в подбородок.

При хуке в лицо, кроме блокажа, весьма целесообразен наклон головы вниз под прикрытия плечевого сустава. Такая защита оставляет обе руки свободными для боя.

Наиболее действительными и распространенными ударами в инфайтинге являются следующие:

Хук правой в челюсть. Боксер, испытавший превосходство инфайтера в близком бою, будет стремиться выйти из ближнего боя, оттолкнув своего противника. Этот момент является наиболее благоприятным для проведения инфайтером хука правой в челюсть.

Апперкот правой в челюсть. Заняв положение инфайтинга, наложив руки на бицепс противника изнутри его позиции и тем обезопасив себя, боксер делает резкий нажим на бицепсы противника. Озадачив этим неожиданным движением противника, следует быстро нанести правой рукой апперкот в подбородок. Если этот удар удался, то сейчас же можно будет использовать для удара в корпус левую руку, блокировавшую правый бицепс противника.

Короткий прямой в печень. Удар в печень по своему действию является после удара в солнечное сплетение и сердце самым действительным. Наиболее выгодным моментом для нанесения этого удара является положение, когда противник прижат к веревкам. Однако есть и другие возможности применения этого удара; Дождавшись свинга или длинного хука со стороны атакующего боксера, инфайтер делает шаг вперед и входит внутрь удара противника, внимательно наблюдая за его левой рукой, которой легко может быть нанесен апперкот. Одно временно с шагом вперед наносится короткий прямой левой в

печень. Если противник не успел быстро использовать свою левую руку для апперкота, инфайтером наносится сильный короткий прямой правой в селезенку. Нужно отметить, что редкие боксеры смогут остаться индифферентными к этим двум ударам. Как общее правило, они очень сильно ослабляют получивших их.

3.4. Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в тренировочной и соревновательной деятельности для решения поставленных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой. Смысл тактики состоит в использовании приемов соревновательной деятельности так, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики лежит соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений. Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (подход) и ситуационным целям.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в жиме и рывке в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

В боксе тактическая подготовка играет ведущую роль. Техника должна подчиняться тактике, т.е. технику ударов и защит необходимо совершенствовать, исходя из тактических задач. Средствами тактики являются: дистанция боя, боевая стойка, передвижения, переносы тела с ноги на ногу, атака, защиты, контратака, а также собственно тактические средства: финт, маневр, и маневрирование, обманное действие, вызов, опережение, угроза, разведка боем. При этом необходимо помнить, что приемы техники бокса

становятся средствами тактики лишь при условии, если спортсмен применяет их сознательно.

По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы: подготовительные действия, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия включают:

ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя;

скрытие своих замыслов; с помощью обманных движений боксер стремится отвлечь противника от задуманных им действий, вызвать его на атаку (контратаку) для проведения собственной контратаки(атаки);

анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения боя, физической подготовленности, смелости и решительности, умения проводить обманные действия, применения излюбленных приемов и поведения после полученного удара, а также после удачно проведенной им комбинации;

с помощью маневрирования создание положений, удобных для собственных атак и контратак и неудобных для противника, умение держать его на нужном расстоянии, «загнать» в угол;

выяснение реакции противника на активные ложные действия (не открывает ли уязвимые места для удара, пытается ли контратаковать, принимая ложные действия за действительные, и т. д.);

определение скоростных и силовых данных противника.

Подготовительные действия активно осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т. д. Следует иметь в виду, что противник ставит такие же задачи и так же активно их решает.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречные, ответные и повторные на контратаку противника.

Атака — это лучшее тактическое средство единоборства для достижения победы. Но атакующий может рассчитывать на успех только в том случае, если проводит атаку своевременно и неожиданно для противника. В этом состоит его некоторое тактическое преимущество перед обороняющимся, ибо он инициатор действий, может начать атаку в момент наибольшей готовности к действиям. Именно поэтому атаку следует готовить;

Один из предварительных моментов успешной атаки - умение раскрыть защиту противника ложными действиями, отвлечь его внимание от выбранной для удара цели и этим создать удобное положение для нанесения удара.

В практике боевых действий одни боксеры пользуются атакой как основным боевым средством: непрерывно атакуют и лишь изредка применяют

форму контратак. Другие как основную форму используют контратаку; атакуют они для завязки боя, с тем чтобы вызвать противника на контратаку и нанести решительный удар в ответной контратаке.

Атаки проводятся с дальней, средней и ближней дистанций.

Атака с дальней дистанции является одним из основных боевых средств боксеров. Она может, закончиться одним небольшим эпизодом. Атака одним-двумя ударами часто ведет к сближению противников на среднюю и ближнюю дистанции. Быструю, неожиданную атаку с дальней дистанции применяют для захвата инициативы и для решительного удара на средней дистанции.

Контратаки с дальней дистанции могут быть и средством активной обороны. Нередки случаи, когда атакующий боксер получал встречный сильный контратакующий удар, после чего не в состоянии был продолжать бой.

Если боксер хорошо владеет защитными действиями при помощи уклонов, нырков, отбивов, подставок перчаток и хорошо передвигается, то он, применяя защиты от ударов противника, создает себе выгодные положения для нанесения эффективных контрударов. Не испытывая встречных ударов, противник несколько теряет бдительность, раскрывается, поэтому можно с успехом в ответной форме наносить удары — один, два или серию. Эта форма боя типична для американских боксеров.

При встречных контратаках боксер старается нанести встречный удар или несколько ударов в момент, когда атакующий раскрывается. С этой целью боксер, решивший избрать контратакующую форму боя, старается вызвать противника на атаку, заранее подготовив тот или иной контрприем.

Более сложная контратака на дальней и средней дистанциях: финтами (ложными ударами) вызвать противника на контратаку, которую решительно опередить своей контратакой. Такая форма боя доступна только боксерам высокой квалификации.

Если бой на дальней дистанции характерен большой подвижностью и маневренностью (каждый боксер старается достать своим ударом противника и самому остаться неуязвимым), то бой на средней и ближней дистанциях ограничивает передвижение по рингу. Тактика боя на средней дистанции сводится к тому, чтобы атаковать одиночными и несколькими ударами, хорошо защищаясь, и контратаковать ответными и встречными ударами, наносить одиночные или серии ударов быстрее, чем противник.

Сближение обоих боксеров, как уже указывалось, может произойти потому, что один из них стремится к этому, а второй не может разорвать дистанцию, чтоб оказаться вне боя, или оба идут на сближение и непрерывно активно действуют. Такой встречный бой чаще возникает в схватках волевых, настойчивых боксеров одного стиля, предпочитающих наступать. Каждый из

них старается подавить волю другого к сопротивлению, боксирует быстро, вынослив. При непосредственном сближении, до соприкасания телами, бой не требует больших усилий, но боксер, который не владеет этой формой боя, очень устает.

К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления, с тем, чтобы остановить активного противника, который непрерывно атакует. Атакуемый принимает «глухую» защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия могут быть непреднамеренными и преднамеренными.

Непреднамеренные действия обороны возникают, когда боксер застигнут противником врасплох. В этом случае защита выполняется почти произвольно, с минимальным контролем сознания, как непосредственная реакция на неожиданно нанесенный удар или несколько ударов.

Преднамеренные - это управляемые защитные действия против ударов, заранее подготовленные. При выполнении преднамеренных защит боксер должен быть бдительным. Противник может провести обманные действия и вместо ожидаемого удара левой нанесет правой.

В том и другом случае оборона не должна занимать много времени, так как чисто защитные действия очков боксеру не приносят.

3.5. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке боксёра. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на ринге как свои, так и действия соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксёров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями боксёров, просматривать видеоматериал по боксу и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки, например, в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или во время отдыха.

Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксёр, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами. Теоретические знания должны иметь определенную целевую

направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии. Полезно получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете. Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее.

Материал распределяется на весь период обучения. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме, без сложных специальных терминов.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Рекомендованный перечень тем для проведения теоретической подготовки представлен в п.2.10.

3.6. Психологическая подготовка

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому званию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным ситуациям.

Психологическая подготовка занимающихся состоит из:

- общей психологической (круглогодичной) подготовки;
- психологической подготовки к соревнованиям;
- управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеры

должны воспитывать обучающихся в духе нравственных принципов, формировать такие качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

Средства и методы психологического воздействия.

На спортивно-оздоровительном этапе 10-12 лет акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, нормировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в спортивной команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На спортивно-оздоровительных этапах 12-14 лет и с 14 лет основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, нормированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

– в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и

сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

– в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям;

– в переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приёмов психической регуляции спортсменов.

В настоящее время в сложных условиях спортивной борьбы с высокой конкуренцией, где спортсмены имеют равную техническую и физическую подготовленность, придерживаются одинаковой тактики, чаще побеждают те из них, кто имеет более высокий уровень развития моральных, волевых и специальных психических качеств. В спортивной практике есть множество примеров, когда беспорные лидеры сезона в силу срывов психологического характера не попадали в финалы, а спортсмены, не входившие в число фаворитов, во многом благодаря предельной волевой мобилизации часто добивались побед на соревнованиях.

Высокий уровень моральной, волевой и специальной психологической подготовленности предполагает комплексное проявление самых различных качеств. Недостаточное развитие даже одного из них часто является причиной поражения квалифицированных спортсменов. Поэтому психологическая подготовка должна занимать значительное место в воспитании спортсмена на всех этапах подготовки.

Непосредственно перед выступлением на соревнованиях, спортсмен должен уметь полностью сосредотачиваться на выступлении и отвлекаться от постоянных раздражителей, не поддаваться отрицательным воздействиям соревновательной обстановки, зрителей, судей и т.д.

Умение управлять собой достигается систематическим участием в различных соревнованиях, упорной работой над собой, постоянным применением способов самореализации. Спортсмена нужно постоянно учить анализировать свои действия и действия соперников, четко различать правильные и ошибочные, обдумывать возможные пути совершенствования техники и тактики.

Общая психологическая подготовка

В ходе общей психологической подготовки ставятся следующие задачи:

→ во-первых, способствовать формированию и совершенствованию некоторых необходимых для успеха спортсмена свойств личности: правильных установок, мировоззрения, разнообразных интересов, оправданной мотивации занятий спортом, нравственных и эмоционально-волевых черт характера, темперамента и др.;

→ во-вторых, способствовать развитию психических процессов, при помощи которых успешно выполняются упражнения и действия в данном виде спорта. К числу этих процессов относятся ощущения и восприятия (в частности, специализированные виды восприятий, например, в боксе «чувство времени», «чувство дистанции», «чувство удара» и т. д.), специфичные для этого вида спорта внимание, мышление, быстрота реакции, двигательная память, воображение, волевые процессы и т. д.

Психологическая подготовка спортсмена любой квалификации проводится повседневно в течение всей круглогодичной тренировки. Однако в зависимости от индивидуальных особенностей и квалификации спортсмена целесообразно в различные периоды тренировки уделять основное внимание решению тех или иных задач. Например, занимаясь с юными боксерами, надо во время тренировки воспитывать правильные взаимоотношения в коллективе, нравственные черты характера.

В начале много времени уделяют развитию мышечно-двигательных восприятий, внимания, на более позднем - боевого мышления и волевых качеств, необходимых для преодоления трудностей в тренировке и боях на ринге.

Боксеров высокой квалификации нужно уметь подвести к соревнованию в состоянии спортивной формы и научить их самостоятельно управлять своим поведением и эмоциональными реакциями в бою и т. д.

Разумеется, что главная линия психологической подготовки выбирается с учетом индивидуальных особенностей боксера.

Если боксер не прошел общей психологической подготовки, избегал трудностей, не пытался управлять своим психическим состоянием во время тренировки, то никакие приемы психологической подготовки к соревнованиям не приведут его к состоянию готовности.

Эффект психологической подготовки спортсмена к соревнованиям тесно связан с содержанием и результатами его общей психологической подготовки, и особенно волевой.

Волевые усилия

Воспитание волевых качеств в отрыве от общего психологического развития невозможно, иначе у боксера вместо воли и настойчивости могут развиваться антиподы: упрямство и ригидность.

Развития волевых качеств зависит от развития мышления спортсмена, от его способности правильно оценивать ситуацию и свои возможности. Это сказывается на формировании необходимых в боксе качеств: решительности, настойчивости и самостоятельности.

Волевые усилия при мышечных напряжениях

Выполнение физических упражнений почти всегда связано с волевыми усилиями. К этим усилиям спортсмена побуждает необходимость совершать в процессе физических упражнений большие или меньшие, но всегда превышающие обычные мышечные напряжения, усилия, совершать их в разнообразных условиях и именно тогда, когда это надо.

Будучи многочисленными и часто повторяемыми, подобные мышечные напряжения, даже незначительные по своей интенсивности, оказывают большое влияние на формирование способностей спортсмена к затрате волевых усилий. Вот почему всякое учебное и тренировочное занятие, требующее сосредоточения внимания, есть в то же время и упражнением по воспитанию способности спортсмена к волевым усилиям. Большое значение при этом имеет борьба с отвлечением внимания, когда те или иные внешние раздражения, чувства или представления стремятся целиком заполнить собой наше сознание и тем самым отвлекают нас от выполняемой работы. Регулируя (по длительности и интенсивности) трудность заданий, требующих от занимающихся напряжения внимания, тренер тем самым воспитывает у них способность к волевым усилиям.

Волевые усилия, связанные с преодолением утомления и чувства усталости.

В этом случае волевые усилия направляются на преодоление мышечной инертности, заторможенности, иногда несмотря на своеобразное ощущение боли в мышцах.

Волевые усилия, связанные с соблюдением режима.

Волевые усилия могут быть крайне разнообразными. Соблюдение режима, особенно в начальном периоде тренировки, когда ещё не выработалась привычка к нему, всегда требует значительных усилий, направленных на то, чтобы заставить себя приступить к данному виду занятий точно в установленное время и поддерживать требуемую интенсивность работы в течение всего времени, отведённого на это занятие.

Особенностью усилий, связанных с соблюдением режима, является их относительно спокойный, в эмоциональном отношении, характер. Они допускают различные формы смены занятий и детальную дозировку по количеству материала, скорости работы, её продолжительности и пр. Всё это в умелых руках тренера превращает такого рода напряжения в прекрасное средство воспитания способности к волевым усилиям.

Волевые усилия, связанные с преодолением опасности и риска. Их особенность – сильная эмоциональная насыщенность, поскольку они направляются на борьбу с отрицательными эмоциональными состояниями: страхом, робостью, растерянностью, смущением и пр.

Специальная психологическая подготовка (подготовка к выступлению в соревнованиях)

С целью оптимальной настройки психики спортсмена для успешного выступления в состязаниях применяется психологическая подготовка борцов к соревнованиям. Она является продолжением общей психологической подготовки в определенных условиях.

Главная задача психологической подготовки спортсмена к соревнованиям - это создание у него готовности к выступлению, которая должна сохраняться и в бою.

Готовность - это такое психическое состояние спортсмена, которое характеризуется уверенностью в себе, стремлением бороться до конца и желанием победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроениями и чувствами, способностью мобилизовать все силы для достижения цели.

Для состояния готовности характерны также оптимальное проявление специализированных психических процессов (например, устойчивого распределенного внимания, способного к быстрому переключению, тонких мышечных восприятий, чувства дистанции), высокий уровень важных для боя волевых качеств - решительности, смелости, самообладания и др.

В психологической подготовке боксера к соревнованиям следует выделить: психологическую подготовку в предсоревновательный период, психологическую подготовку к бою, психологическую подготовку в перерывах между раундами, психологическое воздействие после окончания боя и психологическую подготовку в процессе турнира.

Психологическая подготовка в предсоревновательный период, которую можно назвать ранней психологической подготовкой к соревнованию, начинается примерно за один месяц до выступления (имеется в виду, что боксер обязательно будет участвовать в состязаниях) и кончается моментом жеребьевки.

Психологическая подготовка к бою (первому), т.е. непосредственная психологическая подготовка к соревнованию, занимает промежуток времени от объявления результатов жеребьевки до начала боя.

Важнейшим разделом психологической подготовки к соревнованиям является психологическое воздействие тренера на боксера после выступления на ринге, так как дальнейшее отношение спортсмена к состязаниям и поведению во

время соревновательных боев нередко во многом определяется комплексом переживаний после окончания предыдущих выступлений.

Психологическая подготовка в процессе турнира предполагает психологическое воздействие на спортсмена в течение нескольких дней состязаний (после окончания боев, во время отдыха спортсменов, в ходе тренировочных упражнений, перед выходом на ринг и в перерывах между раундами).

Разумеется, что такое разделение психологической подготовки боксера к соревнованиям имеет несколько условный характер. Например, содержание и приемы ранней психологической подготовки к соревнованиям используются и во время непосредственной подготовки боксера к первому выступлению на ринге и в процессе турнира.

Психологическая подготовка боксера в предсоревновательный период состоит из ряда мероприятий:

правильное определение главной цели выступления спортсмена в предстоящем соревновании;

формирование общественно значимых мотивов выступления в данном состязании в соответствии с поставленными задачами;

программирование предстоящих действий спортсмена на основе информации о предполагаемых условиях соревнования и особенностях будущих противников;

подготовка к преодолению различных трудностей;

проверка и уточнение намеченной программы во время тренировки - в процессе общей и специальной физической подготовки, условных и вольных боёв, спаррингов, упражнениях на снарядах и лапах;

обучение спортсменов приему саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;

обеспечение физической и «нервной свежести» к началу соревнований. Некоторые разделы подготовки практически могут и не следовать друг за другом в указанной последовательности.

Большую роль в необходимой боевой настройке боксера в предсоревновательный период играет создание у него стабильного положительного эмоционального состояния.

Важнейшая проблема психологической подготовки спортсмена к соревнованиям - это совершенствование его умения регулировать свое внутреннее состояние в соответствии с отношением к предстоящему соревнованию. Обучение умению регулировать свое психическое состояние необходимо проводить не в период подготовки к соревнованиям, а в процессе

всей круглогодичной тренировки, но свою практическую реализацию это умение получает лишь непосредственно перед состязанием.

Регуляции психических состояний

Условия спортивной деятельности боксера (тренировки, предсоревновательные подготовки и соревнования) по-разному могут воздействовать на психику спортсмена (или разных спортсменов), вызывать разные проявления психических процессов и даже свойств его личности, вызывать различные психические состояния.

Владение собой, своими действиями, переживаниями, чувствами, поступками, обладание способностью и умением сознательно регулировать свое поведение в экстремальных условиях характеризует одно из ценных моральных и волевых качеств – самообладание. Это качество, как и другие волевые черты личности, развивается в процессе жизни и деятельности человека.

Воспитание и самовоспитание этого качества требует понимания ряда психологических особенностей и закономерностей самоконтроля и саморегуляции. Сознательное управление собой, своим поведением, своими действиями характеризуется многими психологическими особенностями. Важнейшее из них заключается в том, что спортсмен может:

преднамеренно, по собственной воле, пользуясь словесным раздражителем (вторичным сигналом), вызывать то или иное действие, произвольно выполнять движение, начинать действовать;

произвольно или по собственному желанию задерживать или прекращать начатое движение или действие, психические процессы представления, памяти, воображения, мышления;

сознательно поддерживать, сохранять нужную для решения той или иной задачи активность деятельности (например, удерживать напряженность внимания, когда это необходимо, наблюдать какое – либо явление нужный период времени, выполнять двигательные действия даже при усталости);

преднамеренно регулировать интенсивность ряда собственных действий, сознательно усиливать или активизировать и напротив, ослаблять моторную активность, усиливать или ослаблять внимание и т.п.

Коррекция динамики усталости

Коррекция динамики усталости в самом общем виде сводится к назначению щадящего режима нагрузок, поскольку нарастание утомления сопровождается повышенной чувствительностью, болезненным восприятием воздействий, ранее воспринимавшихся как нормальные или малозначимые. В качестве дополнительных средств психогигиены усталости могут быть использованы: смена деятельности, строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха, внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний, обучение

спортсменов рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований, а также специальные аудио и видеозаписи картин природы.

Снятие избыточного психического напряжения

Снятие избыточного психического напряжения сопряжено со стратегией десенсибилизации, то есть снижения чувствительности, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, а также с устранением объективных причин стрессового состояния.

К числу явных проявлений избыточного психического напряжения относится «предстартовая лихорадка». Она может быть вызвана не посильностью задачи, поставленной перед спортсменом или командой, переоценкой собственных сил и возможностей, своеобразным «заражением» нервозностью другого спортсмена или команды и т.п.

Преодоление состояния фрустрации (регуляция психических состояний)

Состояние фрустрации - психическое состояние, вызываемое неожиданным возникновением препятствий на пути к намеченной цели, переживанием неудачи. Непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым служит предпосылкой для возникновения стойких негативных эмоций, а в сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность для психического здоровья спортсмена (не говоря уж об исходе соревнования).

Стратегия преодоления фрустрации характеризуется быстрым переходом от состояния спокойного рационального анализа ситуации к энергичным действиям по достижению цели. Успешному разрешению ситуации способствует устранение избыточной реакции на неудачи и внушение уверенности в своих силах. Для этих целей используется самовнушение и самоубеждение.

Особое место в регуляции психических состояний спортсменов занимают средства саморегуляции. Саморегуляция предполагает воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Различают самоубеждение и самовнушение.

Самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов, на основе познания законов природы и общества.

Самовнушение - способ воздействия, основанный на вере, на доверии к источнику, когда истина принимается в готовом виде, без доказательств, но от этого она не становится менее значимой, чем познанная истина.

3.7. Вид спорта – бокс

Основные средства:

- изучение элементов техники;
- упражнения в ударах по боксерским снарядам;
- бой с тенью;
- имитация боевых действий.

В процессе тренировочных занятий на базовом уровне решаются задачи овладения основами техники и тактики. Для успешных занятий боксом и ведения боя боксеру прежде всего необходимо освоить технику бокса. Под техникой следует понимать такую рациональность движений, которая способна обеспечить максимальную эффективность от выполняемых боксером действий.

Для их изучения и совершенствования используется изучение ритмовой структуры, направлений, амплитуды и скорости ударов, целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения, специально-вспомогательные упражнения, упражнения избирательной тренировки отдельных мышц или мышечных групп:

1. *Положение кулака* при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2. *Боевая стойка*: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. *Передвижения*. Перемещение по рингу шагами (обычный и приставной), скачками (толчком одной или двумя ногами).

Правильное применение хорошо усвоенной техники позволяет быстро и легко выполнять самые сложные и разнообразные действия во время ведения боя.

Для техники бокса характерны последовательность и рациональность движений: каждое следующее действие должно как бы вытекать из предыдущего, продолжая его, и выполняться с наименьшими затратами энергии и времени. Положение тела, определяя законченность одного движения, одновременно является исходным положением для выполнения следующего движения. В боксе главным и единственным средством достижения победы над противником служит удар. В нанесении удара большую роль играет рациональная координация движений боксера.

Для достижения максимальной эффективности при нанесении любого удара крайне необходимо, чтобы направление движения бьющей руки и массы тела наносящего удар боксера рационально совпадали.

При нанесении прямых ударов в голову необходимо рациональное совпадение движения массы тела боксера вперед с движением (разгибанием) бьющей руки.

При нанесении прямых ударов в туловище, где присутствует движение массы тела сверху вниз, скорость движения этой массы должна совпадать со скоростью движения бьющей руки.

При нанесении боковых ударов в голову и туловище должно отмечаться совпадение скорости бьющей руки с вращением туловища в направлении нанесения удара.

При нанесении ударов снизу в голову и туловище необходимо совпадение движения массы тела боксера, снизу вверх с движением бьющей руки. Скорость движения массы тела в этом случае создают мышцы ног, спины и бьющей руки.

Чем больше масса тела используется при нанесении удара и чем больше скорость движения данной массы в нужном направлении, тем больше будет сила удара.

Успех ведения боя и выполнения всех технических действий, как атакующего, так и защитного характера зависит во многом от боевой стойки, а потому изучение технической базы бокса начинается с изучения основной боевой стойки.

Давая определение основной боевой стойки, как и стойкам вообще, следует сказать, что: стойкой называется наиболее удобное расположение тела, принимаемое боксером непосредственно перед противником с целью предстоящего выполнения какого-либо действия или действий, связанных с защитой или нападением.

Боевая стойка в процессе боя может меняться в зависимости от характера подготовительных движений (действий) боксера, основанных на его замыслах, и от поведения противника.

Тем не менее любая стойка должна отвечать следующим необходимым требованиям: обеспечивать хороший обзор противника и создавать противнику неудобство для проведения атакующих действий; обеспечивать возможность и удобство для выполнения защитных и атакующих действий; обеспечивать устойчивость и равновесие вашего тела, а также легкость, удобство и свободу передвижений в любую сторону в случае необходимости.

3.8. Воспитательная работа

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер может проводить ее не только во внеучебное время, а также во время тренировочных занятий, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

Воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство тренера, высокая организация тренировочного процесса, атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружного коллектива, система морального стимулирования, наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступивших, просмотр соревнований (видео, телевидение) и их обсуждение, регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся, проведение тематических праздников, встречи со знаменитыми спортсменами, экскурсии, турпоходы, совместное посещение соревнований (турниров, игр), тематические диспуты и беседы.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у занимающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного состязания на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей, зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать занимающихся не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения занимающихся во время тренировочных занятий, спортивно-массовых и воспитательных мероприятий, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

3.9. Контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация

Программа должна обеспечить приобретение занимающимися знаний, умений и навыков в виде спорта «бокс», привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом.

Результатом реализации программы являются:

- сохранение контингента занимающихся;
- укрепление здоровья занимающихся;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники и тактики бокса;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (после 1-го года тренировок и итоговая (после освоения Программы) аттестация занимающихся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации занимающихся учитываются результаты освоения Программы по теоретической подготовке и общей физической подготовке.

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся в конце тренировочного года:

- устный опрос занимающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

Контроль за уровнем физической подготовки проводится тренером в начале и в течение тренировочного года. Выполнение занимающимися контрольных упражнений в начале года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение тренировочного года, тренер может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех занимающихся или некоторых, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

Тестирование осуществляется посредством выполнения комплексов упражнений для оценки физических качеств (таблица 6 настоящей Программы), влияющих на результативность в виде спорта «бокс», с учетом нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс

Таблица 7

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.

→ Скоростные способности – под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

→ Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

→ Вестибулярная устойчивость – это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

→ Выносливость – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

→ Гибкость – это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой.

Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

→ Координационные способности. Координация - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Ловкость — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

→ Телосложение - пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

В боксе рост и телосложение не имеют определяющего значения для боксёра, в данном виде спорта существует разделение на весовые категории, а не по росту. Основное — это желание.

4. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – оценка качества подготовки и результатов освоения Программы.

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

→ Бег на короткую дистанцию (30, 60 метров) с высокого старта - проводится по беговой дорожке стадиона, легкоатлетического манежа или любой ровной и твердой поверхности в спортивной обуви без шипов. По команде участник бежит до линии и пересекает её, фиксируется время преодоления отрезка в секундах. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

→ Бег на выносливость (1000, 1500, 2000 метров) проводится по беговой дорожке стадиона или в естественных условиях. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде участники пробегают необходимую дистанцию и пересекают финишную черту. Результат преодоления дистанции фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

→ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры, сгибая руки, надо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение.

→ Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, пальцами рук потянуться как можно ниже и сохранить позу в течении 2 секунд. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до края скамейки. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

→ Челночный бег 3x10 м. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м. наносятся две параллельные линии. По команде участник бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

→ Прыжок в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Приземление происходит одновременно на обе ноги.

→ Метание мяча весом 150 гр. выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

→ Подтягивание из виса на высокой перекладине. Вис хватом сверху на высокой перекладине сгибание и разгибание рук. Из положения виса на перекладине хватом сверху, руки полностью выпрямлены, выполняется сгибание рук с выведением подбородка выше грифа перекладины, не касаясь перекладины, с последующим возвращением в исходное положение.

→ Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см. Вис хватом сверху лежа на низкой перекладине сгибание и разгибание рук. Из положения виса на низкой перекладине хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки полностью выпрямлены, ноги упираются, туловище прямое, выполняется сгибание рук с выведением подбородка выше грифа перекладины, с последующим возвращением в исходное положение.

→ Подъем туловища лежа на спине. Лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Выполняются поднимания туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

→ Бросок набивного мяча 2 кг снизу-вперед- из положения, стоя за линией броска, держа набивной мяч двумя руками внизу, выполняется бросок вперед. Измеряется расстояние в метрах от линии броска до точки приземления мяча. →

→ Челночный бег 10x10 м. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м. наносятся две параллельные линии. По команде участник бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 10 раз. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

→ Удары по боксерскому мешку (за 8 сек., за 3 мин.) проводятся в зале бокса (борьбы), удары по мешку наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки). Боксер бьет в мешок в течение 8-ми секунд/3-х минут максимально быстро. Считается число ударов.

4.1. НОРМАТИВЫ

ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

для возрастной группы 10 -12 лет и для возрастной группы 12 -14 лет

Таблица 8

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 -12 лет занимающихся до года				
1.1.	Бег на 30 м	сек	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, сек	не более	
			6,10	6,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	см.	не менее	
			+2	+3

	скамьи)			
1.5.	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			130	120
1.7.	Метание мяча весом 150 г	метр.	не менее	
			19	13
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 -12 лет занимающихся более года				
2.1.	Бег на 30 м	сек	не более	
			6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, сек	не более	
			5,50	6,20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более	
			9,0	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			150	135
2.7.	Метание мяча весом 150 г	метр.	не менее	
			24	16
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-14 лет				
3.1.	Бег на 60 м	сек	не более	
			10,4	10,9
3.2.	Бег на 1500 м	мин, сек	не более	
			8,05	8,29
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
3.5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см.	количество раз	не менее	
			-	11
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+5	+6
3.7.	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более	
			9,0	10,4
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			150	135
3.9.	Метание мяча весом 150 г	метр.	не менее	

			24	16
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп *занимающихся более года				
4.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	метр.	не менее	
			7	6

**4.2. НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
для возрастной группы 14 лет и старше**

Таблица 9

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14 лет и старше				
1.1.	Бег на 60 м	сек	не более	
			9,2	10,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, сек	не более	
			9,40	11,40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+6	+8
1.6.	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более	
			7,8	8,8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			190	160
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			39	34
1.9.	Метание мяча весом 150 г	метр.	не менее	
			34	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	метр.	не более	
			27,0	28,0
2.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек.	количество раз	не менее	
			26	23
2.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары	количество раз	не менее	
			244	240

	по боксерскому мешку за 3 мин			
--	-------------------------------	--	--	--

5. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Спортивная тренировка является одной из специфических форм воспитания, главным образом физического. Она строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физического воспитания. Тренировочное занятие свою социальную и педагогическую ценность сохраняет при условии использования физкультурно - спортивной деятельности как фактора гармонического формирования личности и воспитания в интересах общества.

В спортивно-оздоровительных группах в качестве основных должны решаться задачи: укрепление здоровья детей; обеспечение разносторонней физической подготовленности и гармоническое формирование растущего организма; обучение различным двигательным действиям, необходимым в жизни человека (бег, прыжки, лазание, метание, плавание и др.), в том числе базовых для последующих занятий боксом. Важной задачей на этом этапе является формирование интереса к занятиям физическими упражнениями, приучение к спортивному режиму (регулярные тренировки, сочетание учебы и тренировочных занятий, гигиенические процедуры, утренняя зарядка и т.д.).

Как и в других видах, тренировочное занятие в боксе строится на принципах единства специальной и всесторонней подготовленности, непрерывности тренировочного процесса, постепенного увеличения тренировочных нагрузок, цикличности, индивидуализации тренировки и др.

Воспитание двигательных качеств на данном этапе должно строиться в строгом соответствии с психофизическим состоянием ребенка и носить разносторонний характер. Особое внимание следует уделить содействию развития быстроты и координационных качеств, которые служат основой для овладения сложными в двигательном отношении действиями на последующих этапах многолетней подготовки. Дети должны овладеть умением дозировать свои усилия, подчинять движение определенному ритму, избегать лишних движений и т.п.

5.1. Методы тренировки

Под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности занимающегося и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;

→ Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);

→ Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

- практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

→ Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

→ Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Учащиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой выполнения тяжелоатлетических упражнений, занимающиеся совершенствуют свою координацию.

→ Соревновательный метод - это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Основу соревновательного метода составляет рационально организованный процесс состязания. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Общепедагогические методы включают:

- словесные методы, применяемые в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

- наглядные методы, используемые в спортивной практике, относятся: правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.; применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.

5.2. Общепедагогические принципы подготовки и воспитания

→ Принцип систематичности. Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.

→ Принцип индивидуализации. Учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

→ Принцип развивающего обучения. При обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

→ Принцип воспитывающего обучения. В процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

→ Принцип оздоровительной направленности. Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность.

→ Принцип сознательности. Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

→ Принцип наглядности. Заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

→ Принцип доступности. Предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Общие рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях с юными спортсменами

Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие.

Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это необходимое условие проведения всех тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

Разминка. Несет в себе разогревающие подготовительные функции. Во время разминки не только усиливается кровоснабжение и энергообеспечение мышц, а суставы и связки готовятся к нагрузкам, что минимизирует возможность получения травм во время занятий. Она также включает в себя координационные упражнения. В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности.

Основная часть. Первая часть тренировки может быть ориентирована на совершенствование силовых или скоростных характеристик спортсмена. Для работы над этими показателями необходима максимальная «свежесть» боксера, поэтому упражнения этой направленности должны прорабатываться сразу после разминки. Эти же самые упражнения в заключительной части тренировки на фоне усталости превратятся скорее в упражнения на выносливость;

Во второй части можно поработать над техническим выполнением тех или иных приемов в парах или на лапах, над тактикой ведения боя в парах («вольно-условный бой»), а возможно и то и другое; В третьей части провести несколько раундов «вольного боя» (спарринг). Четвертая часть работа над выносливостью – несколько раундов работы на тяжелых мешках. Возможно 1-2 специальных упражнения на выносливость до или после работы на снарядах. В пятой части 5-10 мин работы с пневматической грушей, скоростной грушей на растяжках или с теннисным мячом.

Заключительная часть тренировочного занятия (чаще всего ее называют «заминка») предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма. Обязательно несколько упражнений на пресс, несколько упражнений на гибкость и расслабление.

Программу тренировок лучше делить на циклы от одного до двух месяцев. На заданный период времени выбирать приоритетную цель (например:

«скоростная выносливость») и следовать решению этой задачи подбором соответствующих упражнений. На следующий период делать уклон на техническую или тактическую подготовку (например: «ответная контратака»). При этом необходимо учитывать, что при выполнении комплекса упражнений на силовые и скоростные характеристики период восстановления составляет около 36 часов, соответственно такие тренировки должны повторяться не чаще чем через день. Тренировки же на анаэробную (лактатную) выносливость должны повторяться не чаще чем на 3-4 день. Такие компоненты как аэробная выносливость, техника выполнения приемов, тактика ведения боя не требуют длительного восстановления и могут отрабатываться каждый день.

5.3. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на юных спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с атлетами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность легкоатлета. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и

используются для внесения коррективы в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

5.4. Применение восстановительных средств

Освоение значительных тренировочных нагрузок предполагает использование системы восстановительных мероприятий. Совокупность процессов, разворачивающихся в организме после окончания работы, принято называть восстановлением.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- после тренировочного занятия или соревнования.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

К психологическим средствам восстановления относят:

- психотерапию (отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения);

- психопрофилактику (психорегулирующая тренировка: индивидуальная и коллективная);

– психогигиену (разнообразный досуг, снижение отрицательных эмоций).

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий.

5.5. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы со спортсменами по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся. Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов старших групп. На начальном этапе занятий с юными спортсменами проводятся в основном разъяснительные беседы по профилактике применения допинга. Для спортсменов участников соревнований, необходимо пройти обучение на знания антидопинговых правил и получить соответствующий сертификат и право участвовать в соревнованиях.

5.6. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Меры по обеспечению техники безопасности при проведении тренировочных занятий с юными боксерами. За своевременное информирование юных спортсменов о правилах безопасного поведения на тренировочных занятиях и за обеспечение безопасных условий проведения таких занятий для жизни и здоровья занимающихся отвечает тренер.

Тренером проводится обязательный инструктаж юных спортсменов о правилах безопасного поведения на занятиях при включении в группу до первого участия в тренировочных занятиях, а также периодически в процессе проводимых занятий.

Кроме того, по мере необходимости тренер проводит индивидуальные беседы о безопасном поведении на тренировочных занятиях с теми, которые не демонстрируют необходимых навыков такого поведения.

Меры безопасности и предупреждения травматизма. В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

Общие меры безопасности:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи - устранить их;

- изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать упражнение полегче, чтобы выполнить его на высоком уровне;

- на боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений;

- при проведении занятий по боксу возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов: - травмы при падении на скользком полу; - травмы в связи с неиспользованием средств защиты; - травмы при выполнении упражнений без разминки;

- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

Говоря о профилактике травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за беспечности самих занимающихся, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать.

Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики:

- Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т. п.

- Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без преподавателя и т. п.

- Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов.

- Неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).

- Нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.

- Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль,

соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

К занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировок, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по обеспечению безопасности при проведении тренировочного процесса, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка

С занимающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

- к занятиям допускаются спортсмены в спортивной форме и обуви;
- провести разминку;
- провести инструктаж по мерам безопасности;
- надеть необходимые средства защиты;
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы на одного тренера;
- тренер является в спортивный зал к началу занятий, при отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

- тренироваться в спортивном зале разрешаются только в присутствии тренера;
- во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию;
- не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки;
- перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий;

- к мешкам, грушам, лапам, снарядам, тренажерам без разрешения тренера не подходить;
- не покидать место занятий без разрешения тренера;
- внимательно слушать и четко выполнять все команды и сигналы тренера.
- при проведении занятий по боксу соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:

- при плохом самочувствии или резком ухудшении состояния прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
 - при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;
 - при обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности;
- при обнаружении пожара действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении;
- Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ:

- снять спортивную форму и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом;
- убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

При проведении тренировок тренер обязан:

- контролировать безопасный проход спортсменов на спортивные сооружения и уход с них после окончания тренировочного занятия;
- перед началом тренировки в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса проводить тщательный осмотр места проведения тренировки, убеждаться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;
- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- составлять программы и планы-конспекты тренировок, обеспечивать их выполнение;
- каждую тренировку начинать с разминки;

- соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;
- обеспечивать обоснованный выбор форм, средств и методов тренировочного процесса исходя из психофизиологической целесообразности;
- при проведении тренировок обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе тренировки;
- следить за своевременным прохождением занимающимися медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- по установленным признакам комплектовать состав группы и принимать меры по сохранению ее контингента;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных спортсменов;
- организовывать участие спортсменов в соревнованиях по тяжелой атлетике, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;
- повышать свою профессиональную квалификацию.

Спортсмены обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера;
- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий;
- занятия в зале бокса (в ринге) проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 1999.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры - М., 1999.
3. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 1976.
4. Теория и методика физического воспитания. Под редакцией Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003.

5. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, - 1999.
6. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / под общ. Ред. И.П.Дегтярева. – М.: ФиС, 1979.
7. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н.Тараторин – М.: Терра спорт, 1998.
8. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
9. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009.
10. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
11. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
12. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
14. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.,2009
- 15.Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
- 16.Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010 год.
17. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. М.: ФиС, 1988.
18. Юный боксер / Г. Шатков, А. Ширяев. - Москва : Физкультура и спорт, 1982.
19. Специальные упражнения боксера [Текст] / В. И. Огуренков, Н. А. Худадов. - Москва : Физкультура и спорт, 1957.
20. Тактическая подготовка боксера [Текст] / Г. О. Джероян, засл. тренер СССР. - Москва : Физкультура и спорт, 1970.
21. Подготовка воспитанию юных спортсменов /Кобачкова В.П. Физкультура и спорт, 1974г.
22. Уроки бокса [Текст] : Метод. пособие / Заслуж. мастер спорта и заслуж. тренер СССР И. И. Иванов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Воениздат, 1973.

Интернет-ресурсы:

- Федерация бокса России [Электронный ресурс]. URL: <http://rusboxing.ru>;
- Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>;
- Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusada.ru/>;

- Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс]. URL: <http://www.wada-ama.org/>;
- Всё о боксе [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://allboxing.ru>;
- Бокс. Основы техники бокса | В. К. Щитов m.booksee.org>book/760859;
- Ребёнок в спорте [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://rebenokvsporte.ru>;
- Информационный портал о боксе [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.my-boxing.ru>;
- Информационный портал «Боксёрские тренировки. Техника. Тактика» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.expertboxing.ru>.

7. План физкультурных и спортивных мероприятий

План физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий формируется Физкультурно-спортивным центром «Волхов» на основе Единого календарного плана Всероссийских, межрегиональных, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарных планов физкультурных мероприятий спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Примерный календарный план мероприятий занимающихся ФСЦ «Волхов» по виду спорта «бокс»

Наименование соревнований	Сроки проведения	Место проведения	возраст
Первенство Ленинградской области по боксу среди старших юношей и девушек	январь	п. Сертолово	юноши и девушки 15-16 лет
Турнир по боксу, посвященный «Дню Защитника Отечества»	февраль	г. Тихвин	юноши до 18 лет
Чемпионат Ленинградской области по боксу среди мужчин и женщин	март	г. Волхов	мужчины и женщины
Первенство Ленинградской области по боксу среди средних юношей и девочек	апрель	г. Кириши	юноши и девушки 14-15 лет
Турнир по боксу, посвященный «Дню Победы»	май	г. Тихвин	юноши до 18 лет
Первенство Ленинградской области по боксу среди юниоров и юниорок	сентябрь	г. Гатчина	юниоры и юниорки 16-17 лет
Открытый турнир по боксу, посвященный памяти участников Чеченской	сентябрь-ноябрь	г. Волхов	юноши и девушки

кампании, Кавалеров ордена Мужества Э. Шек, А. Бобриченко и воинов, погибших в локальных конфликтах.			
Областное соревнование по боксу среди средних юношей 2010-2011 г.р.	ноябрь	г. Гатчина	юноши 2010-2011 г.р.
Турнир по боксу, посвященный памяти В. Кузнецова	декабрь	г. Сясьстрой	юноши до 18 лет