

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	3
II. Нормативная часть программы	8
2.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы	10
III. Методическая часть программы	15
3.1. Организационно-методические указания и учебный план	15
3.1.1. Спортивно-оздоровительный этап	16
3.1.2. Этап начальной подготовки	17
3.1.3. Учебно-тренировочный этап	19
3.2. План-схема годовых циклов подготовки	21
3.3. Педагогический и врачебный контроль	28
3.3.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности	28
3.3.2. . Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности	29
3.3.3. Углубленное медицинское обследование	29
3.3.4. Текущий контроль тренировочного процесса	29
3.4. Теоретическая подготовка	30
3.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка	32
3.6. Восстановительные средства и мероприятия	39
3.7. Инструкторская и судейская практика	40
3.8. Программный материал для практических занятий	40
3.8.1. Примерные схемы недельных микроциклов для Т этапов	40
3.8.2. Техничко-тактическая подготовка	42
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	50

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» (далее – Программа) предназначена для обучающихся детско-юношеской спортивной школы. При разработке настоящей Программы использовалась Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005. , нормативные документы, регламентирующие деятельность спортивных школ, с учётом опыта работы по подготовке квалифицированных спортсменов:

- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Федеральный Закон РФ от 21.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержден приказом Минспорта России от 10 апреля 2013 г. № 114.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 (ред. от 27.10.2014) «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
- СанПиН 2.4.4.31.72-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 061844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Данная программа является модифицированной, так как составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (А.О. Акопян), с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Программа предназначена для детей 6-18 лет, сроком реализации – 7 лет (1 год – спортивно-оздоровительный этап, 2 года – этап начальной подготовки, 4 года – учебно-тренировочный этап).

Зачисление в отделение «Бокс» производится в соответствии с Положением о правилах приема детей в муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа», утвержденным Приказом директора МБОУДО ДЮСШ № 258 о.д. от 16.09.2016.

Комплектование групп осуществляется в соответствии с Положением о порядке комплектования учебных групп и установлении режима учебно-тренировочных занятий в МБОУДО ДЮСШ, утвержденного приказом директора МБОУДО ДЮСШ №259 от 16.09.2016.

Тренировочная деятельность осуществляется в спортивном зале (S=110,2 кв.м), по адресу ул.П.Стеблина д.19 (помещение №1(1 этаж)) и спортивного зала (S=78,7 кв.м), по адресу ул.Октябрьская д.25 (помещение №16(2 этаж)), на основе:

- Договора №333 от 17.05.2011г. о закреплении за муниципальным бюджетным учреждением имущества на праве оперативного управления. Срок действия – бессрочно.
- Доп. соглашения №1 к Договору от 17.05.2011 №333 от 21.02.2012.
- Доп. соглашения №2 к Договору от 17.05.2011 №333 от 16.04.2013г.
- Доп. соглашения №3 к Договору от 17.05.2011 №333 от 10.08.2015г.
- Свидетельства о гос. регистрации права оперативного управления 51-АГ №013707 от 21.09.2015г.

Оборудование зала для бокса:

- ринг универсальный – 1 шт.,
- мешки боксерские Премиум (50кг, 75 кг) (3 шт.),
- груши пневматические на растяжках (2 шт.),
- груши каплевидные (6 шт.),
- груша на подвеске (1 шт.),
- шведские стенки двухсекционные (2 шт.),
- брусья к шведской стенке (4 шт.),
- перекладины навесные (4 шт.),
- шлемы, перчатки,
- мешки боксерские на 30 кг, 35 кг, 60 кг (4 шт.),
- кик-тест 9 (подушка настенная).

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапов: спортивно-оздоровительный (СО), начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (Т).

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа (СО) - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; 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; отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий боксом.

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, 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.

На этапах учебно-тренировочных (УТ) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности,

совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Цель многолетней подготовки обучающихся - формирование разносторонне развитой личности, способной реализовать творческий потенциал в динамичных социально-экономических условиях, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Учитывая социально-экономическую ситуацию и специфику образования в нашей спортивной школе, приоритетным направлением является потребность в физическом совершенствовании через активную спортивно-оздоровительную деятельность, участие в пропаганде здорового образа жизни и формирование культуры здоровья

Задачи:

1. Вовлечь максимальное количество детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности.

2. Сформировать потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

3. Воспитывать специальные моральные качества и способность приобретать соревновательный опыт с целью повышения спортивных результатов.

4. Привлечь к специализированной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- восстановительные мероприятия;
- контрольно-переводные испытания (тестирование) и медицинское обследование;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в спортивной школе в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап (СО), этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ).

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение от родителей, (или) законных представителей, медицинскую справку врача-педиатра. Группы формируются из вновь зачисленных в ДЮСШ и обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможность продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Нормативный срок освоения составляет - весь период.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса. Выполнение контрольно-переводных нормативов, по желанию обучающихся, дает основание для зачисления на этап начальной подготовки.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6-18 лет.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап. Нормативный срок освоения учебной программы составляет 3 года.

Учебно-тренировочные этапы формируются из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее двух лет и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. На данном этапе приоритетными являются освоение и совершенствование техники избранного вида спорта, специализации и углубленная тренировка в избранном виде спорта.

Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Нормативный срок освоения учебной программы составляет 4 года.

Таблица 1

Минимальный возраст зачисления обучающихся по этапам подготовки

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления
Спортивно-оздоровительный этап	
Весь период	6-18
Группы начальной подготовки	
1-й год	10-11
2-й год	11-12
3-й год	12-13
Учебно-тренировочные группы	
1-й год	13-14

2-й год	14-15
3-й год	15-16
4- й год	16-18

Таблица 2

Весовые категории

Весовые категории	Юноши 15-16 лет		Юниоры (17-18 лет)	
	Свыше, кг	До, кг	Свыше, кг	До, кг
Юноши /юниоры	44	46	44	46
Первая наилегчайшая	46	48	-	48
Вторая наилегчайшая	48	50	48	51
Первая легчайшая	50	52	51	54
Вторая легчайшая	52	54	-	-
Полулегкая	54	57	54	57
Легкая	57	60	57	60
Первая полусредняя	60	63	60	64
Вторая полусредняя	63	66	64	69
Первая средняя	66	70	69	75
Вторая средняя	70	75	-	-
Полутяжелая	75	80	75	81
Первая тяжелая	80	86	81	91
Вторая тяжелая	86	+	91	+

Таблица 3

Формула боя в соревнованиях

Возраст	Разряд	Формула боя
Юноши 12-14 лет	Новички и III разряд	3 раунда по 1 минуте
	I и II разряд	3 раунда по 1,5 минуты
Юноши 15-16 лет	Новички	3 раунда по 1 минуте
	II и III разряд	3 раунда по 1,5 минуты
	I разряд и выше	3 раунда по 2 минуты
Юниоры (17-18 лет)	Новички	3 раунда по 1,5 минуты
	II и III разряд	3 раунда по 2 минуты
	I разряд и выше	4 раунда по 2 минуты

1.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

На основании нормативной части программы, в спортивной школе разрабатываются рабочие программы на учебные группы. Утверждение рабочих программ проводится на основании решения учебно-методического совета, заместителя директора, директора спортивной школы.

Определение режима занятий в Учреждении осуществляется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами. Учебные занятия в Учреждении начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:

- на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки – 2-х академических часов;

- этапе тренировочном - 3-х академических часов;

Перерывы для отдыха обучающихся проводятся в индивидуальном порядке без прерывания тренировочного процесса.

В основу комплектования учебных групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение нормативных требований, стажа занятий и возраста обучающихся). Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

**Режимы учебно-тренировочной работы
и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Таблица 4

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требование по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Спортивно – оздоровительный этап				
Весь период	6-17	15	6	Выполнение нормативов ОФП
Этап начальной подготовки				
1-й	10	15	6	Выполнение нормативов ОФП
2-й	11	14	9	
3-й	12	14	9	
Этап тренировочный				
1-й	13	12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
2-й	14	10	14	
3-й	15	10	16	
4-й	16	8	18	
Этап спортивного совершенствования				
1-й	16	6	20	50% КМС
2-й	17	5	22	КМС
3-й	18	4	24	50% МС

2. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным.

5. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

6. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

При разработке примерного учебного плана для отделения «Бокс» учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере.

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		СО	НП		Т			
		Весь период	1 год	2-3-года	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Общая физическая подготовка	178	178	249	256	276	300	263
2	Специальная физическая подготовка	90	60	90	142	167	204	243
3	Технико-тактическая подготовка	30	60	113	170	213	250	344
4	Теоретическая подготовка	6	6	6	22	30	30	30
5	Контрольно-переводные испытания	4	5	6	4	6	8	8
6	Соревнования	-	-	3	14	18	20	28
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	4	6	6
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	8	10	10	10
9	Медицинское обследование	4	3	1	4	4	4	4
Общее количество часов		312	312	468	624	728	832	936

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Виды подготовки	Этапы подготовки				
	СО	НП		УТ	
		Весь период	1 год	Свыше года	До 2-х лет
Общая физическая	60	60	55	45	30
Специальная физическая	30	20	20	25	30
Технико-тактическая	10	20	25	30	40

Таблица 7

Показатели соревновательной нагрузки

Виды соревнований	Этапы подготовки			
	НП		УТ	
	До 1 года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Контрольные	-	-	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	1
Главные	-	-	1	1

Таблица 8

Контрольно-переводные нормативы по ОФП на этап начальной подготовки для этапа спортивно-оздоровительного

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66-св.80 кг
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м (с)	16,0	15,4	15,8
Прыжок в длину с места (с)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35
Подъем туловища к ногам лежа на полу (раз)	20	25	25
Жим штанги лежа (кг) М – собственный вес	М – 18 %	М – 9%	М -11%

Таблица 9

Контрольные нормативы по ОФП для этапа начальной подготовки

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66-св.80 кг
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м (с)	16,0	15,4	15,8
Прыжок в длину с места (с)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35

Подъем туловища к ногам лежа на полу (раз)	20	25	25
Жим штанги лежа (кг) М – собственный вес	М – 18 %	М – 9%	М -11%

Таблица 10

Приемные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66-св 80 кг
Бег 30 м (с)	5,0	4,9	5,1
Бег 100 м (с)	15,8	15,2	15,6
Прыжок в длину с места (с)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40
Подъем туловища к ногам лежа на полу (раз)	25	25	30
Жим штанги лежа (кг) М – собственный вес	М – 13 %	М – 5 %	М – 10 %
СФП			
Количество ударов по мешку за 8 с	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин	284	292	244

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 48-57 кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 81-св 91 кг
Бег 30 м (с)	5,0	4,9	5,0
Бег 100 м (с)	15,4	15,0	15,4
Прыжок в длину с места (с)	190	205	216
Подтягивание на перекладине (раз)	11	13	9
Отжимание в упоре лежа (раз)	48	53	43
Подъем туловища к ногам лежа на полу (раз)	25	30	25
Жим штанги лежа (кг) М – собственный вес	М – 8%	М – 5%	М – 7%
СФП			
Количество ударов по мешку за 8 с	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин	313	319	303

II. Методическая часть программы

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

2.1. Организационно-методические указания и учебный план

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

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

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

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

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

2.1.1. Спортивно-оздоровительный этап

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых и единоборных видов спорта. Только насыщенный двигательный режим в СО группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Возрастные особенности физического развития представлены.

Таблица 11

Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+	+	+		
Сила								+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности										+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Координационные способности				+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+			

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап под подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 8-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья обучающихся; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

2.1.2. Этап начальной подготовки

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

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

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

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что

обучающиеся достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке обучающихся.

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

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

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

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

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

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

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

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

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

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

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

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

Врачебный контроль за учащимися спортсменами предусматривает:

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

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

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

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

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

2.1.3. Учебно-тренировочный этап

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; упражнения со штангой (вес штанги 30-70%) от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного

подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. 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 обучающихся;
- 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.

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

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

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

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

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения обучающихся.

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

2.2. План-схема годичных циклов подготовки

Современное представление о планировании годичных 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 отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), 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 соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного 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 этапах СО и НП периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Построение микроцикла подготовки к соревнованиям

Направленность микроциклов	Код микроцикла
Базовый – функционально - техническая направленность	РФ
	РФ
Специальный – техническая направленность, повышение	РТ

интенсивности	РТ
Модельный – модель соревновательной нагрузки	К
Подводящий – выведение на пик спортивной формы	П
Соревнования	С
Переходный – восстановление после соревновательных нагрузок	В

Годовой план распределения учебных часов для СО этапа подготовки (6 час)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	V	VII	VIII	Всего
Виды подготовки													
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-	6
Общая физическая подготовка	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17	178
Специальная физическая подготовка	7	7	8	7	7	6	8	8	8	8	8	8	90
Технико – тактическая подготовка	-	1	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	30
Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Контрольно – переводные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Итого за месяц	25	26	27	24	24	18	27	28	28	29	28	28	
Итого за год	312												

Годовой план распределения учебных часов для НП-1 этапа подготовки (6 час)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	V	VII	VIII	Всего
Виды подготовки													
Теоретическая подготовка	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	6
Общая физическая подготовка	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17	178
Специальная физическая подготовка	3	5	5	4	5	5	6	4	4	6	7	6	60
Технико – тактическая подготовка	2	5	5	6	6	4	5	6	6	6	5	4	60
Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	3
Контрольно – переводные испытания	-	2	-	-	1	-	-	-	2	-	-	-	5
Итого за месяц	22	27	27	24	27	20	27	26	27	29	29	27	
Итого за год	312												

Годовой план распределения учебных часов для НП-2 этапа подготовки (9 час)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	V	VII	VIII	Всего
Виды подготовки													
Теоретическая подготовка	1	-	1	-	1	-	1	1	1	-	-	-	6
Общая физическая подготовка	20	20	17	19	17	15	17	19	18	20	34	33	249
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	6	5	90

Технико – тактическая подготовка	7	10	10	11	11	10	11	11	10	10	6	6	113
Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Соревнования					1		1		1				3
Контрольно – переводные испытания	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	6
Итого за месяц	37	38	38	38	38	34	38	39	40	38	46	44	468
Итого за год	468												

Годовой план распределения учебных часов для НП-3 этапа подготовки (9 час)

Месяцы Виды подготовки	IX сентябрь	X октябрь	XI ноябрь	XII декабрь	I январь	II февраль	III март	IV апрель	V май	VI июнь	VII июль	VIII август	Всего
Теоретическая подготовка	1	-	1	-	1	-	1	1	1	-	-	-	6
Общая физическая подготовка	20	20	17	19	17	15	17	19	18	20	34	33	249
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	6	5	90
Технико – тактическая подготовка	7	10	10	11	11	10	11	11	10	10	6	6	113
Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Соревнования					1		1		1				3
Контрольно – переводные испытания	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	6
Итого за месяц	37	38	38	38	38	34	38	39	40	38	46	44	468
Итого за год	468												

На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы учащийся 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.

Годовой план распределения учебных часов для Т-1 этапа подготовки (12 час)

Месяцы Виды подготовки	IX сентябрь	X октябрь	XI ноябрь	XII декабрь	I январь	II февраль	III март	IV апрель	V май	VI июнь	VII июль	VIII август	Всего
Теоретическая подготовка	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	22
Общая физическая подготовка	26	24	20	20	18	18	18	22	20	22	24	24	256
Специальная физическая подготовка	10	12	14	14	14	10	12	12	12	12	10	10	142
Технико – тактическая подготовка	16	16	16	16	16	14	16	16	12	10	10	12	170
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	1	1	1		1	1	2	1	8
Инструкторская и	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	4

судейская практика													
Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Соревнования	-	-	2	-	-	4	2	3	-	-	-	3	14
Контрольно – переводные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Итого за месяц	56	56	54	51	52	49	52	56	49	49	48	52	624
Итого за год	624												

Годовой план распределения учебных часов для Т-2 этапа подготовки (14 час)

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	IX сентябрь	X октябрь	XI ноябрь	XII декабрь	I январь	II февраль	III март	IV апрель	V май	VI июнь	VII июль	VIII август	
Теоретическая подготовка	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	30
Общая физическая подготовка	26	22	22	24	24	24	24	22	22	22	22	22	276
Специальная физическая подготовка	14	14	13	12	12	13	14	13	15	15	17	15	167
Технико – тактическая подготовка	16	17	20	19	18	17	20	18	18	16	17	17	213
Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
Инструкторская и судейская практика	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	1	4
Медицинское обследование	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
Соревнования	-	-	3	3	-	3	-	3	3	-	-	3	18
Контрольно – переводные испытания	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	6
Итого за месяц	59	61	62	61	60	61	61	61	62	59	60	61	728
Итого за год	728												

Годовой план распределения учебных часов для Т-3 этапа подготовки (16 час)

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	IX сентябрь	X октябрь	XI ноябрь	XII декабрь	I январь	II февраль	III март	IV апрель	V май	VI июнь	VII июль	VIII август	
Теоретическая подготовка	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	30
Общая физическая подготовка	26	23	25	26	26	24	24	24	24	26	26	26	300
Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
Технико – тактическая подготовка	20	22	20	20	19	20	22	22	20	21	24	20	250
Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
Инструкторская и судейская практика	-	-	1	-	-	1	-	-	2	-	-	2	6
Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	4
Соревнования	-	-	3	3	2	3	-	3	3	-	-	3	20
Контрольно – переводные испытания	-	3	-	-	2	-	-	-	-	3	-	-	8
Итого за месяц	68	69	69	69	70	68	68	69	69	71	71	71	832

Итого за год	832
--------------	------------

Годовой план распределения часов Т -4 этапа подготовки (18 час.)

Месяцы Виды подготовки	IX сентябрь	X октябрь	XI ноябрь	XII декабрь	I январь	II февраль	III март	IV апрель	V май	VI июнь	VII июль	VIII август	Всего
Теоретическая подготовка	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	30
Общая физическая подготовка	20	21	20	20	19	20	21	21	20	21	20	20	243
Специальная физическая подготовка	22	23	21	21	22	21	22	22	21	22	24	22	263
Технико – тактическая подготовка	29	27	29	29	29	27	29	29	29	29	29	29	344
Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
Инструкторская и судейская практика	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	2	6
Медицинское обследование	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
Соревнования	-	-	5	5	-	5	-	5	5	-	-	3	28
Контрольно – переводные испытания	-	3	-	-	2	-	-	-	-	3	-	-	8
Итого за месяц	74	80	80	78	76	76	75	82	80	79	77	79	936
Итого за год	936												

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для учащихся 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 учащихся 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 рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-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 соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

2.3. Педагогический и врачебный контроль

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. Промежуточная аттестация учащихся проводится в середине учебного года.

2.3.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

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

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

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

- *Подъем туловища* к ногам лежа на полу.

- *Жим штанги от груди* из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

2.3.2. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

Количество ударов по мешку за 8 с и 3 мин проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

2.3.3. Углубленное медицинское обследование

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

В общем случае углубленное медицинское обследование учащихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.

8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

2.3.4. Текущий контроль тренировочного процесса

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

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

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

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

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

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд/мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно – аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная – анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная – анаэробная (скорость - сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В табл. представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	Уд/10с	Уд/мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:
 $R = ((P1+P2+P3)-200)/10$. Качественная оценка работоспособности представлена в табл.

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

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

2.4. Теоретическая подготовка

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

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

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

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

На тренировочных этапах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед

началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

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

План теоретической подготовки для тренировочного этапа

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия и жизненно важных умений и навыков	Т
2	Гигиена боксеров. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	СО, НП
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем	СО, НП, Т
4	Зарождение и история бокса	История бокса	СО, НП, Т
5	Правила и организация соревнований по боксу	Чемпионы и призеры первенства мира, Европы и России	НП, Т
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	НП, Т
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	Т, СС
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки	Т, СС
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	Т, СС
10	Анализ соревновательной деятельности боксеров	Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями	Т, СС
11	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	Т, СС

2.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка

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

Психологическая подготовка учащихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной

фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

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

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

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с учащимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. *Создание психических внутренних опор.* Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности учащихся.

2. *Рационализация* - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особыми мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. *Сублимация* представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. *Дезактуализация* - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны учащегося, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к учащимся со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки учащихся.

Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

Управление состоянием и поведением учащегося:

- перед соревнованиями

- непосредственно перед и в ходе поединков (секундирование)

- в перерывах между схватками
- после соревнований
- перед тренировочным занятием
- при выполнении отдельных заданий в тренировке
- между тренировочными занятиями
- в определенный тренировочный период

Развитие волевых качеств боксера

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

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это настойчивость.

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

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

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

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

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

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

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера советского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

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

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После

поражения следует заставлять боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

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

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

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

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

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

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

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

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

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

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

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

Признаки когнитивной тревожности:

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

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

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

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

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

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

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

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

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

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и (или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;

- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;
- формирование состояния психической готовности к поединку.

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

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

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

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

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается - все впереди!».

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

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

2.6. Восстановительные средства и мероприятия

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

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

Психологические методы восстановления

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

Методические рекомендации

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

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

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

2.7. Инструкторская и судейская практика

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

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

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

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

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

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

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

2.8. Программный материал для практических занятий

2.8.1. Примерные схемы недельных микроциклов для Т этапов

Развивающий физический микроцикл (РФ)

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники бокса, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.

Развивающий технический микроцикл (РТ)

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в учебных спаррингах.

Контрольный недельный микроцикл (К)

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ – микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	64
	СФП	36
	СорП	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-

	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	100+ парная баня, массаж
	СП	
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ – микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	40
	СФП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	-
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100+ парная баня, массаж
	СП	
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К - микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СФП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СП	60

	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-
Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	76
	СП	-
	СорП	24
		+парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

2.8.2. Техничко-тактическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь -декабрь. После этого проводится

6-8 тренировочных уроков, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).

IV раздел. Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

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

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

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

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

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

На август планируется отдых.

В конце 2-годового цикла обучения планируется выполнение II-III разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала). Наиболее талантливые боксеры, успешно прошедшие цикл обучения первых 2-х лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий боксом в группах спортивного совершенствования.

Содержание курса обучения боксера – новичка

		1-й год обучения			2-й год обучения			
		I раздел	II раздел		III раздел			IV раздел
		Сентябрь - декабрь	Февраль - май		Сентябрь - декабрь			Февраль - май
Масштаб обучения	Изучение боевой стойки и передвижений	Изучение прямых ударов в голову и защита от них защита от них	Изучение прямых ударов в туловище и защита от них				Изучение боковых ударов в голову и защита от них	
	Изучение прямых ударов в голову и защита от них защита от них							
Материал совершенствования	-	Совершенствование боевой стойки и передвижений	Соревнования (1 бой)	Совершенствования способов ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище	Тренировочные уроки (6 уроков)	Соревнования (1-2 боя)	Совершенствования способов ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и в	Тренировочные уроки (6-8 уроков)
НМО, ЛФП, СФП	Контрольные упражнения, комплекс СФП, подвижные и спортивные игры	Контрольные упр-я, комплекс СФП, кросс, подтягивания на перекладине, подвижные игры, занятия по СФП		Контрольные упр-я, комплекс СФП, подвижные и спорт игры				Контрольные упражнения, комплекс ОФП, дополнительные виды спорта
							Тренировочные уроки (9 уроков)	
							Соревнования (1-2 боя)	
							Занятия по ОФП и по СФП Занятия по дополнительным видам спорта	
							Отдых	

План – график занятий (I раздел обучения)

№ п/п	Учебный материал	№ урока													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Специальные и специально – вспомогательные упражнения														
1	Подводящие уп-я к прямым ударам в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Одиночные шаги вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Слитные шаги вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Слитные шаги вправо-влево по кругу														
5	Изучение боевой стойки	+	+												
6	Уп-я для разучивания прямого удара в голову без перчаток (в одном дых-ном строе)		+	+	+	+	+	+							
7	Уп-я для разучивания прямого удара в голову с партнером			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
8	Защита подставкой правой ладони			+	+						+		+	+	
9	Защита подставкой левого плеча					+	+			+			+	+	
10	Защита шагом назад							+	+			+	+	+	
11	Уп-я для разучивания тактических вариантов применения							+	+	+	+	+	+	+	+
12	Упр-я для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах				+	+	+	+						+	+
13	Упр-я для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток							+	+	+	+	+	+	+	+
14	Упр-я для разучивания прямого удара правой в голову в парах								+	+	+	+	+	+	+
15	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову												+	+	+
16	Упр-я для удара по снарядам					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Контрольные упражнения														
IV	Подвижные и спорт игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Окончание таблицы 1

№ п/п	Учебный материал	№ урока														25	26
		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24						
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II.	Специальные и специально – вспомогательные упражнения																
1	Упр-я для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+	+	+											
2	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову				+	+	+	+					+	+	+		
3	Упр-я для разучивания двойного прямого удара правой, левой в голову							+	+	+	+						+
4	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой в голову											+	+				+
5	Упр-я для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, правой в голову и туловище			+	+	+	+										
6	Упр-я для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, правой в голову							+	+	+	+						
7	Упр-я для разучивания серии тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову								+	+	+	+	+				
8	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения серии их тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову													+	+	+	+
	Материал повторения																
1	Сов-ния боевой стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Сов-ния передвижения одиночными и смежными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Упр-я для сов-ния прямых ударов левой, правой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Упр-я для сов-ния двойного прямого удара левой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Упр-я для сов-ния защиты подставкой правой ладони	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Упр-я для сов-ния												+	+	+		
7	Упр-я для сов-ния защиты шагом назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
8	Упр-я в ударах по снарядам																
III.	Подвижные и спорт игры	В начале или конце каждого урока															

План – график (II раздел обучения)

№ п/п	Учебный материал	№ урока														25	26
		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24						
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II.	Специальные и специально – вспомогательные упражнения																
1	Упр-я для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+	+	+											
2	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову				+	+	+	+					+	+	+		
3	Упр-я для разучивания двойного прямого удара правой, левой в голову							+	+	+	+					+	
4	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой в голову											+	+			+	
5	Упр-я для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, правой в голову и туловище			+	+	+	+										
6	Упр-я для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, правой в голову							+	+	+	+						
7	Упр-я для разучивания серии тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову								+	+	+	+	+				
8	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения серии их тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову													+	+	+	+
	Материал повторения																
1	Сов-ния боевой стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Сов-ния передвижения одиночными и смежными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Упр-я для сов-ния прямых ударов левой, правой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Упр-я для сов-ния двойного прямого удара левой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Упр-я для сов-ния защиты подставкой правой ладони	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Упр-я для сов-ния												+	+	+		
7	Упр-я для сов-ния защиты шагом назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
8	Упр-я в ударах по снарядам																
III	Подвижные и спорт игры	В начале или конце каждого урока															

Окончание таблицы 2

№ п/п	Учебный материал	№ урока														
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II.	Специальные и специально – вспомогательные упражнения															
Новый материал																
1	Подводящие упражнения для разучивания прямого удара правой в туловище		+	+	+	+	+									
2	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в туловище															
3	Упр-я для разучивания двойного прямого удара левой в голову правой в туловище	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Упр-я для разучивания двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову															
5	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову	+	+													
Материал повторения																
1	Упр-я сов-ния двойного удара левой, правой в голову			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2	Упр-я для сов-ния двойного удара левой, левой в голову			+	+						+		+	+		
3	Упр-я для сов-ния техники тройных ударов из серии прямых в голову: левой, левой, правой					+	+			+			+	+		
4	Упр-я для сов-ния техники из серии ударов в голову: левой, правой, левой							+	+			+	+	+		
5	Упр-ния в ударах по снаряду							+	+	+	+	+	+	+	+	
III	Условные тренировочные бои				+	+	+	+						+	+	
IV	Вольные бои															
V	Подвижные спорт игры															

Таблица 3

План – график (III раздел обучения)

№ п/п	Учебный материал	№ урока														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II.	Специальные и специально – вспомогательные упражнения															

		Новый материал															
1	Подводящие упр-я и упр-я для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток																
2	Упр-я для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах																
3	Упр-я для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Упр-я для разучивания тактич вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, бокового левой в голову																
5	Упр-я для разучивания тактич вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, бокового левого в голову	+	+														
6	Упр-я для разучивания двойного прямого правой в туловище, боковой левой в голову		+	+	+	+	+	+	+								
7	Упр-я на разучивания тактич вариантов применения двойного удара: прямого правой в туловище, бокового левой в голову			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Материал повторения																	
1	Упр-я для сор-ния прямых ударов в туловище						+	+			+				+	+	
2	Упр-я для сор-ния двойных ударов: левой в голову, правой в туловище, правой в туловище, левой в голову								+	+			+	+	+		
3	Упр-я для сор-ния серии прямых ударов: двойной прямой левой в голову, правой в туловище								+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Упр-я для сор-ния серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову					+	+	+	+							+	+
5	Упр-я в ударах по снарядам																
III	Условные и тренировочные бой																
IV	Вольные бои																
V	Подвижные и спорт игры																

Окончание таблицы 3

№ п/п	Учебный материал	№ урока														
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+							
II.	Специальные и специально – вспомогательные упражнения															
		Новый материал														
1	Упр-я для разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову или туловище															
2	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой, боковой в голову															
3	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения серии ударов: прямой левой, правой боковой левой в голову															
4	Упр-я для разучивания тактич вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову или туловище															
5	Упр-я разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+							
6	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой в голову или туловище															
7	Подводящие упр-я к боковому удару правой в голову															
8	Упр-я для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток															
9	Упр-я для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах															
	Материал повторения															
1	Упр-я для сов-ния бокового удара левой в голову и защита от него															
2	Упр-я для сов-ния двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову															
III	Подвижные и спортивные игры															

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Актуальные вопросы подготовки квалифицированных боксеров. Сборник. Москва. – 1991.
2. Бокс. Обучение и тренировки. В.Н. Остьянов – Киев. Олимпийская литература, 2001.
3. Бокс. И.П. Дегтярев. ФиС. 1983.
4. Бокс. Учителю и ученикам. А. Ширяев. Оренбург. 2002.
5. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 71с.
6. Подготовка квалифицированных спортсменов. В.Н. Платонов. ФиС, 1986.
7. Поиск победной школы. С.Кранов. РИО. 2000.
8. Эффективная тренировка боксеров. Ю.Б. Никифоров. ФиС.1987.