

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа, г. Лысьва

Принята решением
педагогического совета
МБУОДОД ДЮСШ г. Лысьва

Утверждаю:

Директор Перфилов В.В.

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

Приказ № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ
СПОРТА:
«БОКС»

Возраст обучающихся: с 10 лет
Срок реализации: 10 лет

2016 г.
г. Лысьва

Содержание

Пояснительная записка	5
1.1. Характеристика вида спорта.....	5
1.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	7
1.3. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ.....	10
2. Нормативная часть	13
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления в группы и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	13
2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	13
2.3 Режимы тренировочной работы	14
2.4 Учебный план	14
2.5. Продолжительность и объем тренировочных нагрузок	15
2.6 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	17
2.5. Предельные тренировочные нагрузки	17
2.6. Объем соревновательной деятельности.....	17
2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.	18
2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.	20
2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.	20
2.10. Структура годового цикла.....	21
3. Методическая часть.....	25
3.1. Общие рекомендации по проведению тренировочных занятий	25
3.2. Техника безопасности при проведении занятий по боксу	25
Общие требования безопасности.....	25
Опасные факторы:	25
Требования безопасности перед началом занятий.....	25
Требования безопасности во время занятий.....	26
Требования безопасности в аварийных ситуациях	26
Требования безопасности после окончания занятий	26
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	26
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов	27
3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	28
3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	29
Общая физическая подготовка	29
Обще развивающие упражнения с предметом:.....	30
Специальная физическая подготовка	30
Физические качества боксеров	31
Гибкость боксера.	34
Ловкость боксера.....	34
Расслабление мышц	35
Ходьба быстрая.....	36
Бег	36
Бег по пересеченной местности	36
Борьба	36
Гребля	36
Гимнастика без снарядов, на снарядах и акробатика	36

Плавание	37
Работа с отягощением	37
Упражнения с набивными мячами	37
С теннисными мячами.....	37
Упражнения со специальными снарядами	37
Упражнения со скакалкой	37
Мешок	37
Груша.....	38
Настенная подушка	38
Пневмогруша	38
Пинчбол	39
Пунктбол	39
Лапы	39
Организационные и методические указания.....	40
Техническая подготовка боксера по этапам подготовки:	41
Этап начальной подготовки:	41
Тренировочный этап.....	41
Джеб.....	42
Хук:	43
Апперкот:	44
Кросс:	44
Этап ССМ	44
3.7. Восстановительные средства и мероприятия, организация психологической подготовки.....	45
Педагогические средства восстановления:	45
Психологические средства восстановления	47
3.8. Антидопинговые мероприятия	48
3.9. Инструкторская и судейская практика	49
4. Система контроля и зачетные требования	51
4.1. Влияния физических качеств и телосложения на результативность	51
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	51
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.....	52
4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки	53
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.....	53
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).....	53
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства	54
4.5. Рекомендации по организации учебно-тренировочных сборов	55
5. Перечень информационного обеспечения	57
5.1. Список литературных источников	57
5.2. Интернет ресурсы.....	57

1. Пояснительная записка

Дополнительная профессиональная программа по виду спорта «Бокс» разработана в соответствии:

- Федеральным государственным требованиям к содержанию дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта
- Федеральному Стандарту Спортивной Подготовки по виду спорта Бокс, утвержденному Приказом Министерства спорта РФ от 20.03.2013г № 123
- Требованиям к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки
- Федеральному Закону от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О Физической Культуре и Спорте в Российской Федерации»

Программа является основным документом при проведении учебно-тренировочных занятий в Учреждении.

Теоретическая значимость заключается в применении рациональной методики тренировки спортсменов в учебно-тренировочном процессе.

Актуальность данной программы в том, что определение оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста, пола, уровня подготовленности, а также планируемого спортивного результата представляется очень важным.

Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки. На всем этапе обучения рассматриваются пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Цель программы – развитие и совершенствование физических и двигательных особенностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий боксом.

1.1. Характеристика вида спорта

Бокс (от англ. box — удар, пощечина) — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Самые ранние свидетельства подобных состязаний запечатлены ещё на шумерских, египетских и минойских рельефах. В окрестностях Багдада археологами были найдены две плитки с изображениями борцов и боксеров, которым по оценкам специалистов около 5 тысяч лет.

Турниры по кулачным боям, напоминающим бокс, проходили и в Древней Греции. По одним преданиям родоначальником кулачного боя был герой Афин Тезей, по другим сын Посейдона и нимфы Мелии король Амыкус. Но, конечно же, у каждого народа найдется свой мифический герой.

В программах Олимпиад кулачные бои появились на 23-их играх. Первым Олимпийским чемпионом был грек Ономастус. Публичные кулачные бои были популярны и в Древнем Риме. Император Калигула привозил из Африки рабов крепкого телосложения и устраивал между ними поединки, а одну из рабынь отдавали победителю

в награду. Известен также древнегреческий боксер Тагенес, которого до сих пор никто не может превзойти. Он одержал победы в 1425 боях.

Первые бои велись голыми кулаками, затем стали наматывать кожаные ремни, укрепляя кисти рук и пальцы. Эти ремни и явились прообразом современных перчаток. По-настоящему бокс стал спортивным единоборством в 688 году до н. э., когда кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр. Современный бокс зародился в Англии в начале XVIII века.

Бокс, как вид спорта, был официально признан в 1719 году. Тогда популярный боксер и фехтовальщик Джеймс Фигг был признан сильнейшим боксером Англии. С тех пор в Англии регулярно ведут учет своим турнирам. Первый спортивный репортаж о боксерском поединке был опубликован опять же в Англии в 1681 году в газете "Протестантский Меркурий". В том репортаже были перечислены присутствовавшие влиятельные лица, а имя победителя так и не было названо.

Официальной датой рождения профессионального бокса считается 1892 год. В этом году был проведен легендарный поединок между Салливаном и Корбеттом. Последний в истории чемпион мира в боях на "голых" кулаках Салливан проиграл нокаутом в 21-м раунде.

Так как профессиональный бокс это в первую очередь зрелищность, а от результата поединка зависел заработок спортсмена, то раньше он отличался жестокостью. Скорее, его можно было назвать дракой. Были разрешены удары ногами, локтем, различные захваты и броски, удары ниже пояса, избивание лежачего, тыканье пальцами в глаза. Это продолжалось до середины 18 века, а удары головой были разрешены еще и в начале 19 века, хотя и не поощрялись.

Бои раньше велись до полной победы, то есть пока один из соперников не мог больше продолжать поединок. Самый короткий бой состоялся в Америке в 1886 году и продолжался он 30 секунд. А самый длинный бой прошел в 1855 году. Он шел 6 часов 15 минут. Дата последнего боя без перчаток: 8 июля 1889 года (Америка, Ричбург). Первые общепризнанные правила боксерских поединков написал маркиз Квинсберри в 1867 году. В этих правилах был очень важный пункт – введение перчаток, после чего бокс перестал походить на драку и начал приобретать вид спортивного искусства.

В 1921 году в США была создана Национальная боксерская ассоциация, которая в 1962 году вышла на международный уровень и сменила название на WBA. В следующем, 1963 году, была основана еще одна международная организация WBC (всемирный боксерский совет). Внутри WBA вскоре возникли разногласия и в 1976 году была создана еще одна организация с 1984 года называемая IBF. Также, большим авторитетом в мире пользуется Всемирная боксерская организация – WBO. Эти четыре сообщества и задают тон в современном профессиональном боксе.

Любительский бокс впервые заявил о себе в мировом масштабе на Олимпийских играх в Сент-Луисе в 1904 году. Интересный факт: боксер, завоевавший золотую медаль, мог вступить в борьбу за "золото" в следующей, более тяжелой категории (американец О. Кирк), а любая страна могла выставить на игры несколько боксеров в одной категории. Позже эти правила были отменены (1928). В постоянной программе Олимпийских игр бокс присутствует с 1920 года.

В 1924 году создается Международная ассоциация боксеров любителей – ФИБА (с 1946 – АИБА). С 1924 года начинают проводиться чемпионаты Европы. Но первый чемпионат мира среди любителей был проведен только в 1974 году, причем по инициативе федерации бокса СССР. Непревзойденным лидером в первенствах мира является кубинский тяжеловес Феликс Савон (5 золотых медалей). Он же выиграл и три олимпийских "золота", так же как и его земляк Теофило Стивенсон и венгр Ласло Папп.

В России знакомство с английским боксом произошло во времена Ивана IV. Приезжавшие в Москву послы Елизаветы I устраивали "потешные" поединки, но как вид спорта бокс начал развиваться в конце 19 века, во многом благодаря поручику лейб-гренадерского полка Михаилу Кистеру. В 1894 году он опубликовал практически первый самоучитель по боксу — "Руководство с рисунками. Английский бокс". 15 июля 1895 года был проведен первый официальный турнир по боксу. Проведен он был в полку Кистера, а сам Михаил занял на нем 2-е место. Эта дата и считается началом русского бокса. Первый спортивный клуб бокса был открыт в 1986 году тем же Кистером. Назывался он "Арена" и просуществовал до 1900 года.

Иван Граве в 1913 году был объявлен первым чемпионом России, после того, как опубликовал в газетах вызов всем желающим сразиться с ним и победил трех добровольцев, а в 1915 были разработаны первые в России правила проведения боксерских поединков.

На единую организационную основу бокс был поставлен в России в 1918 году, когда было введено всеобщее военное обучение, и бокс вошел в его обязательную программу. В 1920 году Советские власти запретили бокс. А в 1926 благодаря всесоюзной дискуссии, которую организовали сторонники бокса (в то время!), он был опять разрешен, и в том же году прошел первый чемпионат СССР.

Первый международный матч советские боксеры провели в 1928 году со сборной Швейцарии и выиграли его. В 1935 году была создана Всесоюзная секция бокса (в 1959 переименована в федерацию бокса СССР). В 1989 году была организована Всесоюзная ассоциация профессионального бокса.

В Олимпийских играх наша сборная впервые участвовала в 1952 в Хельсинки (2 серебра и 4 бронзы)

Поединки с участием женщин известны с начала 18 века. Причем по травматичности и драматичности женский бокс не уступал мужскому. На Олимпиаде 1904 года в Сент-Луисе были проведены показательные женские поединки. Несмотря на это, до конца 20-го века женские бои проводились нерегулярно и по организации скорее напоминали шоу.

Главное отличие женского бокса заключается в экипировке. Женщины обязаны одевать защищающие грудь протекторы – пластиковые щитки. Хотя, исходя из практики, видно, что женщины уступают мужчинам и в скорости и в силе удара, особенности их экипировки делают поединки не менее зрелищными, так как большинство ударов наносится в голову из-за хорошо защищенного корпуса.

В 1988 году в Швеции прошли первые в мире официальные соревнования, санкционированные национальной федерацией. С этого момента женский бокс бурно развивается. В 1994 году женский бокс признала АИБА. В 1997 в Греции состоялись первые международные женские соревнования по боксу. Представительницы России в них тоже принимали участие.

В 2001 году в апреле во Франции состоялся первый чемпионат Европы, а первый чемпионат мира прошел в том же году, в декабре в США. Радует, что на обоих этих турнирах сборная России заняла первое место в неофициальном командном зачете.

1.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Подготовку спортсмена в боксе необходимо рассматривать как целостную систему.

Рассматривая подготовку боксера как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;
- систему тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система спортивных соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки боксера. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие, не главные соревнования сезона, выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке боксера, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность боксера. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Система спортивной тренировки - является центральным компонентом. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи.

Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в боксе требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку боксера как систему, тренер не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций

осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.3. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Данная Программа предназначена для подготовки боксеров в соответствии с этапами:

Начальная подготовка - 2 года обучения (НП),

Тренировочный этап - 5 лет обучения (ТЭ)

Этап совершенствования спортивного мастерства -- 2 года (ССМ)

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься боксом, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача. Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения 10 лет.

Тренировочный этап - этап начальной спортивной специализации) задачи подготовки следующие: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техники бокса, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по боксу.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки) направлен на: совершенствование техники бокса, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта.

Этап совершенствования спортивного мастерства рассчитан на обучающихся, обладающих высоким спортивным потенциалом, которые планируют свою дальнейшую судьбу связать с Боксом.

Для занимающихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы 10 лет

Максимальный возраст – 18 лет (по году рождения).

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Каждый этап связан с решением определенных задач подготовки спортсменов.

Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную возрастными особенностями человека, закономерностями становления спортивного мастерства в боксе, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало, и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход от одного этапа подготовки к другому характеризуется степенью решения задач прошедшего этапа.

- Начальная подготовка (НП)

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных

критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап (базовая подготовка)

Основные задачи :

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, в частности к боксу;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

освоение основ техники по виду спорта;

приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

- Тренировочный этап (ТЭ)

Состоит из двух периодов:

базовой подготовки (2 года обучения);

спортивной специализации (2 года обучения).

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа:

общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

формирование спортивной мотивации;

укрепление здоровья спортсменов

- Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

На этап ССМ обучающиеся зачисляются на конкурсной основе после прохождения тестов, сдачи нормативов и на основе достижений на соревнованиях различного уровня.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст зачисления группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	14-20
Тренировочный этап (этап спортивной)	5	12	10-12

специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	14	3-4

2. Нормативная часть

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления в группы и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Согласно Федеральному Стандарту Спортивной Подготовки по виду спорта Бокс, продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки определяется следующим образом:

Таблица 2.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Этап начальной подготовки	3	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	15
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Согласно Федеральному Стандарту Спортивной Подготовки по виду спорта Бокс, разработанного на основании Федерального Закона № 329-ФЗ от 14.12.2007 г. соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки определяется следующим образом:

Таблица 3.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	36-46	24-30	25-33	25-32
Специальная физическая	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29	18-24

подготовка (%)						
Технико-тактическая подготовка(%)	18-23	22-28	24-30	32-42	26-34	30-38
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1-2	1-2	4-5	5-6
Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-2	1-2	2-3	2-3
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3-4	4-5	4-5	5-6

2.3 Режимы тренировочной работы

Согласно Федеральному Стандарту Спортивной Подготовки по виду спорта Бокс, разработанного на основании Федерального Закона № 329-ФЗ от 14.12.2007 г. наполняемость групп в зависимости от уровня подготовки спортсменов выглядит следующим образом:

Таблица 4.

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Максимальное количество часов в неделю
Этап начальной подготовки до года	10	12-15	6
Этап начальной подготовки больше года	11	12-15	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2-х лет	12	10-12	12
Тренировочный этап свыше 2-х лет	14	10-12	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	15	4-7	24
Этап высшего спортивного мастерства	17	1-4	32

2.4 Учебный план

В процессе многолетней подготовки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;

- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

2.5. Продолжительность и объем тренировочных нагрузок

С учетом изложенных выше задач ниже представлен примерный учебный план с расчетом реализации программы на 42 недели в году. В плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях).

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период на период 6 недель обеспечивается следующим образом:

- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Соотношение объемов тренировочного процесса

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по боксу).

Исходя из предельных нагрузок, предусмотренных Федеральным Стандартом, программа предлагает следующий поэтапный план подготовки из расчета, что годовая нагрузка будет распределена на 42 недели:

Таблица 5

этап	начальная подготовка						тренировочный этап										совершенствования спортивного мастерства			
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
год	6		9		9		12		12		18		18		18		28		28	
Количество часов в неделю	6		9		9		12		12		18		18		18		28		28	
Общая физическая подготовка	139	55%	193	51%	193	51%	207	41%	207	41%	219	29%	219	29%	219	29%	341	29%	341	29%
Специальная физическая подготовка	58	23%	87	23%	87	23%	131	26%	131	26%	227	30%	227	30%	227	30%	341	29%	341	29%
Технико-тактическая подготовка	45	18%	83	22%	83	22%	121	24%	121	24%	242	32%	242	32%	242	32%	341	29%	341	29%
Теоретическая и психологическая подготовка	8	3%	11	3%	11	3%	20	4%	20	4%	23	3%	23	3%	23	3%	35	3%	35	3%
Восстановительные мероприятия	0	0%	0	0%	0	0%	5	1%	5	1%	8	1%	8	1%	8	1%	59	5%	59	5%
Инструкторская и судейская практика	0	0%	0	0%	0	0%	5	1%	5	1%	8	1%	8	1%	8	1%	24	2%	24	2%
Участие в соревнованиях	3	1%	4	1%	4	1%	15	3%	15	3%	30	4%	30	4%	30	4%	35	3%	35	3%
	252	100%	378	100%	378	100%	504	100%	504	100%	756	100%	756	100%	756	100%	1176	100%	1176	100%

2.6 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

На этап начальной подготовки (НП) принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнившие приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства (СС) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта и мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей.

2.5. Предельные тренировочные нагрузки

Таблица 6. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28
Количество тренировок в неделю	3-4	4-5	6-7	9-10	10-14
Общее количество часов в год	252	378	504	756	1176
Общее количество тренировок в год	208	260	364	520	728

2.6. Объем соревновательной деятельности

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Таблица 7. Виды соревнований по этапам и годам спортивной подготовки

	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	-	4	5	6
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	1	2

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Таблица 8. Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Ринг боксерский (6 х 6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мяч теннисный	штук	2
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Скакалка гимнастическая	штук	15
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
17.	Штанга тренировочная	комплект	2
18.	Весы до 150 кг	штук	1
19.	Гонг боксерский	штук	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Стенд информационный	штук	1
22.	Табло информационное световое электронное	комплект	1

23.	Часы стрелочные информационные	штук	1
24.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
25.	Урна - плевательница	штук	2
26.	Зеркало (0,6x2 м)	комплект	6
27.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

Таблица 9. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Перчатки боксерские	пара	24
2.	Перчатки боксерские снарядные	пара	15
3.	Шлем боксерский	штук	15

Таблица 10. Экипировка спортсмена

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Боксерки (обувь для бокса)	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
2.	Боксерская майка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
3.	Боксерские трусы	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
4.	Носки утепленные	пара	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
7.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Перчатки боксерские снарядные	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
9.	Перчатки боксерские	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
10.	Эластичные бинты	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
11.	Капа (зубной)	штук	на	-	-	1	1	2	1	2	1

	протектор)		занимаю щегося								
12.	Шлем боксерский	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Таблица 11. Наполняемость групп по этапам спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	1-4

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

В спортивной деятельности индивидуальную тренировочную подготовку определяют как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки. Многие специалисты под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей спортсменов. Самостоятельная, индивидуальная подготовка планируется, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, исходя из индивидуальных особенностей каждого спортсмена и уровня готовности в отдельных видах подготовки. Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок: закрепление технических навыков разученных на основных занятиях, повышение индивидуального уровня теоретических знаний, устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки. Индивидуальную подготовку следует проводить с соблюдением следующих пропорций:

Таблица 12. Пропорции при проведении индивидуальной подготовки

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Теоретическая подготовка (%)	10	10	10	5	5
Общая физическая подготовка (%)	45	40	40	35	30
Специальная	45	50	50	60	65

физическая подготовка (%)					
------------------------------	--	--	--	--	--

2.10. Структура годичного цикла

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы, и макроциклы. Микроциклом тренировки называется совокупность, состоящая из нескольких тренировочных занятий. Которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длительность микроцикла обычно составляет 5-7 дней. Встречаются следующие типы микроциклов: втягивающие, ординарные, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные.

1. Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой тренировочной работе. Они применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы, также они применяются после болезни.

2. Ординарные микроциклы

Суммарный объём нагрузки выше, чем во втягивающих микроциклах, но меньше, чем в ударных. Они отличаются равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, значительных по объёмам и невысоким уровнем по интенсивности. Ординарные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

3. Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач физической, специальной и интегральной подготовки. При этом ударным элементом могут быть: объём нагрузки, её интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряжённости, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Поэтому ударные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

4. Подводящие микроциклы — строятся по правилам непосредственного подведения к соревнованиям. Содержание этих микроциклов может быть очень разнообразным. Оно зависит от системы поведения спортсмена к соревнованиям, особенностей подготовки на заключительном этапе. В подводящих микроциклах могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объёма и суммарной интенсивности, и планируются только для квалифицированных спортсменов.

Нередко подводящие микроциклы строятся в форме активного отдыха или на основе методов и средств, резко отличающихся по особенностям воздействия на организм и по режиму работы от соревновательного упражнения.

5. Соревновательные микроциклы — строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними.

В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях мероприятия, составляющие структуру этих микроциклов, направлены, на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

6. Восстановительные микроциклы. Ими обычно завершается серия ударных

микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряжённой соревновательной деятельности. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха. Широко применяются восстановительные микроциклы в переходном периоде.

Мезоцикл — это структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов. Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

1. Втягивающие мезоциклы. Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы в последующих мезоциклах. Это обеспечивается: 1) применением упражнений, направленных на повышение возможностей систем и механизмов, определяющих уровень различных видов выносливости; 2) избирательным совершенствованием силовых, скоростных качеств и гибкости; 3) становлением двигательных навыков и умений, обуславливающих эффективность последующей работы.

2. Базовые мезоциклы. В базовых мезоциклах проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, имеющих решающее значение в избранном виде спорта, совершенствование физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объёму и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы применяются в основном в подготовительном периоде.

3. Контрольно-подготовительные мезоциклы. В этих мезоциклах синтезируются возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, применительно к специфике соревновательной деятельности, то есть, осуществляется интегральная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Контрольно-подготовительные мезоциклы применяются во второй половине подготовительного периода, а иногда и в соревновательном периоде.

4. Предсоревновательные мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счёт устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная тактическая и психологическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объёма и объёма интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме спортсменов механизма «запаздывающей трансформации», который состоит в том, что пик спортивных достижений, как бы отстаёт по времени от пиков общего и частного наиболее интенсивных объёмов нагрузок.

Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному соревнованию и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые климатогеографические условия.

5. Соревновательные мезоциклы. Число и структура соревновательных мезоциклов определяются спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования в течение годового цикла проводятся на протяжении 6 — 8

месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов, которые обычно чередуются с мезоциклами других типов.

6. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы — составляют основу переходного периода и организуются сразу после соревновательного периода. Они характеризуются наиболее мягким тренировочным режимом, использованием эффекта активного отдыха, «переключений» форм, содержания и условий проведения тренировочных занятий, широким использованием игрового метода. Объем и интенсивность нагрузок значительно снижаются.

Мезоциклы такого типа бывают необходимы при большой продолжительности соревновательного периода, где они располагаются между сериями напряженных состязаний. Объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений в них также значительно снижаются.

Макроцикл предполагает три последовательных фазы: приобретения, сохранения и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В частности, следует говорить о различиях в построении макроцикла на разных этапах подготовки. Годичный цикл (макроцикл) подготовки делится на определенные периоды: подготовительный, соревновательный и переходный каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов подготовки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и другие компоненты тренировочного процесса.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки соревнований (контрольные, отборочные, основные). Годовое планирование преследует в основном две задачи: повышение уровня общей и специальной работоспособности по сравнению с предшествующим годом; достижение состояния «спортивной формы» к наиболее ответственным соревнованиям сезона.

На этапе начальной подготовки годичный цикл, по сути, представляет собой сплошной подготовительный период. В работе с начинающими спортсменами не ставится задача управления развитием спортивной формы, что, естественно, исключает и необходимость круглогодичного тренировочного процесса. Ее структура — цепь стандартных микроциклов, и все микроциклы — просто тренирующие. В каждом из них должны дидактически правильно осуществляться обучение основам, техники и тактики вида спорта, развитие различных двигательных качеств, т. е. планомерно решаться задачи различных сторон подготовки, в конечном счете, обеспечивающие прочный фундамент общей подготовленности для дальнейшего спортивного совершенствования.

Начиная с тренировочного этапа подготовки годичный цикл включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Для спортсменов первого, второго года обучения главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение технической подготовленности.

Годичный цикл для спортсменов третьего-пятого годов обучения групп спортивной специализации делится на два крупных макроцикла (продолжительность которых зависит от календаря соревнований). В основном, первый макроцикл — это подготовительный период, где средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Этот период подразделяется на 2 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

общефизической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнение двигательных навыков. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе большее внимание уделяется развитию специальных физических качеств, совершенствованию техники, изучаются элементы тактики. Также, значительное внимание уделяется средствам восстановления и контролю над самочувствием спортсмена.

В первом соревновательном периоде основная задача — участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности воспитанников, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования. Далее следует довольно таки короткий переходно-восстановительный период (2–3 недели), главная задача — как можно более полное восстановление после соревнований.

Второй макроцикл обычно начинается тренировочным сбором по специальной физической подготовке (СФП). Подготовительный период характеризуется специальной направленностью подготовки. Продолжительность соревновательного периода зависит от количества турниров.

И наконец, переходный период — основная задача отдых и подготовка опорно-двигательного аппарата к более высоким нагрузкам следующего годичного цикла, рекомендуется переключение на другие виды спортивной деятельности. Структура годичного цикла в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства характеризуется длинным подготовительным периодом и продолжительным соревновательным периодом.

Общеподготовительный этап, подготовительного периода состоит из двух мезоциклов базовой направленности. На протяжении всего общеподготовительного этапа, тренировки направлены на приобретение и укрепление общей физической подготовленности. Основное внимание уделяется совершенствованию элементов техники, улучшению скоростных качеств, воспитанию общей выносливости, силы, гибкости.

Этап специальной подготовки подготовительного периода начинается с развивающего мезоцикла углубленной направленности. Задачи второго, развивающего мезоцикла предусматривают непосредственное становление специальной спортивной формы.

Последний мезоцикл, предсоревновательный подготовительного периода характеризуется комплексной направленностью тренировок. Соревновательный период отличается не только большой продолжительностью с обязательным поддержанием спортивной формы в течение всего периода, но также необходимостью концентрации на 1-2х главных соревнованиях года (национальный чемпионат, чемпионат Европы или Мира). Переходный — это 1-2 недели активного отдыха и 2-3 недели легких с использованием игрового метода тренировок. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

3. Методическая часть

3.1. Общие рекомендации по проведению тренировочных занятий

Соблюдение правил безопасности при занятиях спортом предполагает принятие всех разумных мер предосторожности, чтобы избежать травм. Каждый тип упражнений имеет свои потенциальные опасности и может потребовать использования специализированного оборудования. Тренер должен ставить перед спортсменом реальные цели на каждую тренировку, чтобы избежать излишнего перенапряжения или травм. Дисциплина всех участников тренировочного процесса — залог безопасности и низкого травматизма.

Перед тренировкой нужно сделать разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к будущей нагрузке. Лучшим вариантом станут умеренные кардионагрузки, способствующие напряжению мышц и усиливающие кровоток, который обеспечит организм достаточным количеством кислорода для предстоящей эффективной работы. После разминки мышцы станут эластичнее, а это уберезет спортсменов от растяжений и надрывов.

Разминку следует начинать с разогрева мышц, с подготовки всех суставов начиная с пальцев рук и ног, потом запястий, голеностопов, локтевых и коленных суставов, плечевых суставов и таза. Далее все отделы позвоночника. После разогрева мышц и разминки суставов необходимо выполнить растяжку. Только после качественной разминки следует приступать к тренировке.

3.2. Техника безопасности при проведении занятий по боксу

Занятия по боксу проводятся в оборудованном для этого спортзале.

Общие требования безопасности

К проведению учебно-тренировочного занятия по боксу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Опасные факторы:

- травмы при несоблюдении правил по боксу;
- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности покрытия;
- наличие посторонних предметов в зале и на ринге.
- Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- Правильная организация и проведение тренировочных занятий.
- Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.
- После проведения учебно-тренировочных занятий по боксу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть спортивный костюм
- Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.
- Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря и оборудования.

- Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.).
- Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.
- Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.
- Проверить состояние спортивной формы.
- Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капа, шлема, бандажа, щитков на ноги, фут, эластичных бинтов и перчаток.

Требования безопасности во время занятий

- Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- Не выполнять технических действий и не проводить тренировочных схваток без тренера-преподавателя.
- Правильный подбор спарринг партнеров.
- Занимающиеся должны располагаться по площади зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Не выполнять упражнения на влажной поверхности пола, покрытия.. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Соблюдать дисциплину на занятиях.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
- При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации Учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшую лечебную организацию.

Требования безопасности после окончания занятий

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Снять спортивную форму.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Главным условием планомерной подготовки спортсменов является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса. Разносторонняя подготовленность спортсменов может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств и функционального состояния. Нормирование нагрузок в тренировочном процессе спортсменов обуславливается соблюдением двух важнейших принципиальных положений: нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям спортсменов, нагрузки должны быть ориентированы на достижение уровня, характерного для этапа

высшего спортивного мастерства. Тем самым для каждого этапа многолетней подготовки определяются допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом и, практически, его изменение невозможно. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований.

Таблица 13. Соревновательная деятельность по этапам и годам спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456
% соревновательной деятельности			4	5	5
Количество часов соревновательной деятельности			25	46	72

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы. Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена. Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей. На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия. Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Биохимический контроль. Важную роль в управлении тренировочным процессом играют данные медицинского и научного контроля. Необходимо регулярно проводить комплексное научно-медицинское обследование в процессе тренировки, после нагрузки, во время восстановления. К целям и задачам комплексного контроля относятся:

- Обеспечение сохранения здоровья спортсменов, ранняя диагностика утомления, переутомления, физического перенапряжения, своевременное эффективное лечение заболеваний, травм и других патологических состояний, связанных со спортивной деятельностью
- Повышение качества управления тренировочным процессом на основе комплексной оценки состояния здоровья, общефизической, специальной и функциональной готовности, полученной в процессе углубленных комплексных обследований (УКО), этапных комплексных обследований (ЭКО), текущих обследований (ТО), обследований соревновательной деятельности (ОСД)
- Проведение комплекса лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий, направленных на сохранение здоровья спортсменов, ускорение процессов восстановления и повышения физической работоспособности
- Обследование соревновательной деятельности (ОСД)

ЭКО (этапные комплексные обследования) включает — обследование врачами-специалистами, флюорографию, общий анализ крови и мочи, электрокардиографию (ЭКГ), поликардиографию, МРТ (магнитно-резонансная томография) и УЗИ (ультразвуковое исследование, по показаниям) определение физической работоспособности, аэробных и анаэробных; возможностей, характере адаптивных реакций организма; антропометрические исследования. ЭКО проводится два раза в год.

ОСД (обследование соревновательной деятельности) содержит следующий контроль состояния спортсмена на соревнованиях: врачебный осмотр, пульсометрия, измерение АСД (артериальное систолическое давление), электрокардиография и педагогические наблюдения.

ТО (текущие обследования) проводятся на тренировочных мероприятиях (сборах) и включают: врачебный осмотр, пульсометрия, измерение АД, ЭКГ; определение ортостатической устойчивости.

Педагогический контроль является важной составляющей тренировочного процесса и проводится с целью оценки уровня физической, тактической, психологической и функциональной подготовки спортсменов. С учетом уровня спортивного мастерства выбираются контрольные задания, включающие различные по направленности упражнения: обще-подготовительные, специально-подготовительные (близкие по специфике к соревновательным) и соревновательные. Важной составляющей контроля является анализ соревновательной деятельности, на основании которого намечаются основные целевые установки и структурируется тренировочный процесс.

Педагогический контроль осуществляется на всех этапах многолетней спортивной подготовки в рамках макро-, мезо- и микроцикла, тренировочного дня и тренировочного занятия. Вид контроля может быть этапным, текущим и оперативным.

Этапный контроль проводится 2–3 раза в год с целью корректировки процесса подготовки по периодам и этапам спортивного микроцикла и выявления закономерности фазового развития спортивной формы. В качестве основных задач: определение процентного соотношения компонентов общей и специальной подготовки, удельного веса технической работы, степени утомления и переносимости нагрузок спортсменами, резервных возможностей организма.

Текущий контроль проводится с целью анализа текущего состояния занимающихся и готовности к выполнению тренировочных программ, к достижению спортивного результата. Для оценки текущего состояния спортсменов применяются стандартизированные тесты. После тренировочных заданий регистрируется частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД) и другие функциональные показатели, которые заносятся в протокол педагогических наблюдений для дальнейшего анализа. Систематический самоконтроль состояния здоровья, сна, аппетита, эмоционального состояния дает достаточно точную информацию об адаптационной устойчивости организма к нагрузке, а применение современных технических средств и технологических установок позволяет сбалансировать тренировочную нагрузку, не допустив перенапряжения, и достичь максимального тренировочного эффекта.

Оперативный контроль проводится с целью регистрации величины, направленности, координационной сложности и динамики нагрузки тренировочного упражнения или серий упражнений. Разные тренировочные задания вызывают различные изменения в организме. ЧСС может стать достаточно объективным показателем для оценки суммарной нагрузочной стоимости упражнений и степени восстановления организма спортсмена после выполнения упражнения или серий упражнений.

Оперативный контроль способствует грамотному подбору тренировочных комплексов и параметров физической нагрузки с учетом возраста и квалификации спортсменов, дает представление о психической составляющей нагрузки, о характере и длительности отдыха между упражнениями и занятиями.

Врачебный контроль состояния здоровья занимающихся и их физического развития является обязательным и проводится врачебно-физкультурными диспансерами. На каждого спортсмена заводится и заполняется медицинская карта установленного образца.

Для детей, занимающихся в группах начальной подготовки, предусматривается обследование один раз в год в медицинском учреждении, по месту регистрации с последующим получением медицинской справки о допуске к занятиям по избранному виду спорта. Тренировочные группы принимаются на диспансерный учет во врачебно-физкультурный диспансер. Накануне соревнований дети проходят текущий осмотр врача терапевта для получения справки по допуску к соревнованиям.

Учащиеся тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проходят углубленное медицинское обследование (городское) два раза в год по программе диспансеризации, куда входят обязательные функциональные пробы (обследование) с нагрузкой.

Члены сборной команды проходят углубленные медицинские обследования (УМО), этапные комплексные обследования (ЭКО) и текущие обследования (ТО) в городских врачебно-физкультурных диспансерах или спортивно-медицинских центрах по специально разработанной программе, включающей допинг-контроль.

Задача этих обследований определить функциональную подготовку и состояние здоровья спортсменов после каждого этапа тренировок или перед ответственными соревнованиями. В случае появления симптомов перенапряжения назначить лечение, восстановительные мероприятия, отдых, дать практические рекомендации.

3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения

шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отгалкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища. Поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине. Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разнонаправленные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения.

Обще развивающие упражнения с предметом:

- Упражнения со скакалкой;
- С гимнастической палкой;
- С набивными мячами
- Упражнения на гимнастических снарядах:
 - На гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке.
 - Упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.
 - Элементы лёгкой атлетики: бег на короткие дистанции (30,60,100 м), прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту с места, метание теннисного мячика.
- Спортивные игры
 - Баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол, спортивные игры по упрощённым правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.
- Плавание: овладение техникой плавания, плавание на дистанцию 25, 50, 100 м. Прыжки в воду, ныряние.

Специальная физическая подготовка

Изучение и совершенствование техники упражнений бокса.

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

подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общей физической подготовленности и специальный фундамент.

Физические качества связаны между собой и влияют на развитие друг друга. Развитие координации в боксе нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, но и быстроты выполнения, для чего нужен соответствующий силы импульс, достаточная сила мышечного сокращения, т. е. определенная мощность вовлеченной в действие группы мышц. Систематическими тренировками добиваются быстрого исполнения действий, максимально сокращая паузы между ними, что определяет темп боя и скоростную выносливость.

Если в циклических видах спорта главным может являться какое-то одно физическое качество (например, у бегуна-марафонца или у велосипедиста— высокая выносливость), то у боксеров все физические качества должны быть достаточно развитыми.

Среди специально-подготовительных упражнений в боксе почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но вместе с тем способствует развитию ряда других качеств. Например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и мышечное чувство в бросках на определенное расстояние, выносливость и т. д.

Физические качества боксеров

Силовые качества

Силу человека определяют как способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

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

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

Быстрота действий боксера

Под быстротой понимают способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно-мышечных процессов.

Качество быстроты в спорте включает: собственно скорость движений, частоту их и быстроту двигательной реакции. Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия спортсмена, его психологическая настроенность. Быстрота боксера характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции.

Простая реакция в боксе — это ответ заранее известным движением на заранее известные, но внезапно появляющиеся действия противника. Во время боя «чистая» простая реакция почти не встречается, а только в процессе обучения и тренировки, когда действия боксеров обуславливаются. В бою проявляются сложные реакции двух типов:

реакция на движущийся объект, т. е. на противника, и реакция выбора. В первом случае в доли секунды надо действовать ударами по передвигающемуся противнику, а следовательно, находить нужную дистанцию, выбирать определенные технические средства и вместе с тем самому непрерывно двигаться. Во втором случае боксер реагирует своими действиями на действия противника, причем, как правило, успех зависит от преимущества в скорости, а сложность реакции выбора — от ситуаций, создаваемых действиями боксеров. В обстановке боя требования к сложной реакции очень велики, так как действия происходят быстро и часто с ощутимым результатом для боксеров. Преимущество имеет тот боксер, который раньше обнаружит замысел своего противника, быстрее среагирует на его действия. Способность выполнять движения и действия быстро — одно из важнейших качеств боксера.

Информацию человек получает через рецепторы органов чувств — зрения, слуха, вкуса, обоняния, осязания, рецепторы мышечного чувства (проприорецепторы) в мышцах, сухожилиях и суставно-связочном аппарате, рецепторы вестибулярного аппарата, воспринимающие изменения положения и движение тела в пространстве. По чувствительному центроостремителю нерву возбуждение передается от рецептора в центральную нервную систему. В результате поступившего из центральной нервной системы импульса (ответ на раздражение) в рабочем органе возникает специфическая для него рефлекторная деятельность, допустим, сокращение той или иной мышцы или группы мышц.

Все действия боксера являются комплексом чередующихся одна за другой рефлекторных реакций. Допустим, боксер увидел, что его партнер при нанесении удара прямой левой в голову опускает правую руку на какое-то мгновение вниз и этим открывает нижнюю челюсть — самое чувствительное место. Боксер получает через зрительный анализатор информацию, в коре головного мозга возникает «решение» нанести встречный удар левой прямой в открытое место, «команду» принимает двигательный нерв, и костно-мышечный аппарат производит действие, контролируемое центральной нервной системой. Чем быстрее происходит замыкание этой рефлекторной дуги, тем быстрее выполняется действие — опережение ударом.

Может быть и так, что информация поступает молниеносно, решение принимается быстро, а действие выполняется замедленно. Это может определяться качеством мышц, сокращение или расслабление которых зависит от протекания биохимических реакций, содержания АТФ и скорости ее расщепления, от быстроты передачи нервного импульса органам-исполнителям и т. д. Следует иметь в виду, что скоростные способности каждого человека специфичны. Боксер может очень быстро делать уклон назад и запаздывать с уклоном в сторону или быстро наносить прямой удар и значительно медленнее снизу и т. д.

Точность реакции на движущийся объект совершенствуют параллельно с развитием ее быстроты.

В обстановке боя требования к сложной реакции спортсменов очень велики: противник наносит различные удары как левой, так и правой рукой в самой неожиданной последовательности. Для достижения высокой скорости сложной реакции и обучении и тренировке следует придерживаться педагогического правила: от простого к сложному, постепенно увеличивая количество упражнений. Например, сначала обучают защите в ответ на заранее обусловленный удар, затем ученику предлагается реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т. д.

Как уже было сказано, у боксеров быстрота связана с «взрывными» действиями, а они зависят от силовых качеств. Эти два качества взаимодействуют, частота взрывных действий определяется скоростной выносливостью.

Быстрому выполнению действий препятствует излишнее напряжение, которое возникает в начале формирования навыков; потом, по мере их совершенствования,

быстрота увеличивается. При утомлении также возникают излишние напряжения, замедляющие выполнение уже заученных действий. Для развития быстроты целесообразно чередовать ускоренное выполнение упражнения с более плавным (например, нанесение серии ударов с одним или двумя акцентированными).

Развитие и совершенствование скоростных качеств является одной из первостепенных задач в практике подготовки боксеров.

Выносливость боксера.

Выносливость — это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. О выносливости боксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов.

Выносливость можно определить как способность противостоять утомлению. Во время тренировок и особенно боев организм боксера испытывает как физическое, так и умственное утомление (в результате напряженной деятельности анализаторов, например зрительных). В бою боксер решает тактические задачи, его зрительные анализаторы работают очень интенсивно, все время фиксируя движения противника, боксер испытывает высокую эмоциональную нагрузку (особенно при длительных турнирах). Во время боя в активной работе участвуют не менее 2/3 мышц, что вызывает большой расход энергии и предъявляет высокие требования к органам дыхания и кровообращения. Известно, что о состоянии и возможностях развития выносливости можно судить по минутному объему дыхания, максимальной легочной вентиляции, жизненной емкости легких, минутному и ударному объему сердца, частоте сердечных сокращений, скорости кровотока, содержанию гемоглобина в крови.

Основой выносливости у боксеров является хорошая общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения.

Специальная выносливость базируется на общей и сочетает в себе несколько физических качеств. У бегунов эта выносливость будет иной, чем у штангистов, выносливость боксера отличается от выносливости гребца.

Выносливость в значительной мере определяется волевыми качествами боксера. В поединке следует проявить большие волевые усилия, чтобы использовать все возможности выносливости своего организма. Только силой воли можно заставить себя поддерживать требуемую мощность работы, несмотря на наступающее утомление (здесь на первый план выходит психологическая подготовка, уровень которой определяет способность к проявлению волн).

Для приобретения выносливости чрезвычайно важна высокая функциональная способность органов и систем, обеспечивающих потребление кислорода и утилизацию его с наибольшим эффектом. Поэтому, как было сказано выше, правильное дыхание боксера создает условия для развития выносливости. Быстрое восстановление позволяет уменьшить интервалы отдыха между повторениями работы, увеличить их число и выполнять активные действия на протяжении всего боя.

На процесс утомления боксера влияют несколько факторов:

- интенсивность действий;
- частота их повторений;
- продолжительность действий;
- характер интервалов между ними;
- стиль и манера ведения боя противником;

- сила сбивающих факторов, в том числе и полученных ударов.

Учитывая все сказанное выше, можно сделать вывод, что выносливость является одним из главных компонентов мастерства боксера. Средства для развития выносливости у боксеров разнообразны и включают упражнения, обеспечивающие развитие специальной выносливости (переменный бег, перебрасывание набивного мяча в передвижении), координацию, скорость, точность. Упражнения на боксерском мешке обеспечивают развитие специальной выносливости, частые «взрывные» действия в нанесении серии ударов — это быстрота, точность и сила и т. п.

Гибкость боксера.

Гибкостью называют способность выполнять движения с большой амплитудой. Несмотря на то, что в боксерской деятельности амплитуда движений относительно небольшая по сравнению с другими видами (например, гимнастикой или легкой атлетикой), в систему физической подготовки боксеров упражнения на гибкость следует вводить, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Гибкость способствует и быстроте сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготавливают их к основной работе. Поэтому в разминку боксеров следует включать и упражнения на гибкость.

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

Ловкость боксера.

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

Ловкий боксер умело выбирает время и место для решительных ударных действий, использует положение защиты для контратак, своевременно уходит от ударов противника и остается неуязвимым. Чем больше арсенал технических средств у боксера, тем легче он овладевает и применяет в бою новые движения и действия, тем выше его ловкость. Для проявления ловкости боксер должен не только искусно владеть техникой и тактикой, но и обладать физическими качествами, такими как быстрота, сила, координация, выносливость, остро чувствовать время и пространство.

Основной путь в воспитании ловкости — овладение новыми разнообразными техническими и тактическими навыками и умениями в разных ситуациях боя. Это приводит к увеличению запаса технических приемов и положительно сказывается на функциональных возможностях совершенствования спортивного мастерства.

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

Боксеру надо уметь сочетать передвижение с атакующими и защитными действиями. При отсутствии точной координации он не сумеет активно действовать из разных положений, ориентироваться при постоянно сбивающих факторах, быстро восстанавливать потерянное равновесие. Существует множество упражнений для развития координации. Наиболее эффективными являются упражнения с партнером. Упражняясь в парах, следует учиться действовать из всех положений и стремиться создать во время защиты удобное исходное положение для нанесения ударов. Уровень координации определяется и в обманных действиях, в быстрых подходах к противнику во время атак и опережений его действий своими контратаками.

Развитию координации следует уделять особое внимание при начальной форме обучения: овладении механикой движения ударов, защит, передвижения, сочетании этих действий.

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

При обучении и тренировке надо систематически уделять внимание передвижению, действиям в атаках и контратаках с сохранением устойчивого равновесия. При выполнении упражнений надо уделять основное внимание совершенствованию способности восстанавливать потерянное равновесие. К таким упражнениям относятся сбивание с площади опоры (в парах), ходьба и бег по бревну и др.

Расслабление мышц.

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

Когда действия боксера не совершенны, не автоматизированы и боксер физически не подготовлен к длительному ведению боя, то скорость расслабления недостаточная, в результате чего мышца не успевает расслабляться.

Чем больше глубина расслабления, тем лучше мышца отдыхает. Автоматизм в чередовании напряжений и расслаблений при быстро сменяющихся действиях является основным для повышения скорости в нанесении ударов, применении защит, увеличении специальной выносливости, улучшении точности движений, а, следовательно, и овладении навыками более сложных действий.

Тренер-преподаватель должен выяснить причину скованности действий боксера и не сводить ее только к техническим недостаткам, искать их в психологической подготовке и уровне тренированности, чтобы найти соответствующие средства и методические приемы для обучения боксера расслаблять мышцы в процессе действий. Вместе с расслаблением следует добиваться свободы движений.

Ходьба быстрая

При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег

Бег — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. При беге предъявляются большие требования к работоспособности организма, чем при ходьбе, так как интенсивность работы мышечных групп намного выше, и, соответственно, возрастает деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место.

Смешанное передвижение

Смешанное передвижение — чередование бега с ходьбой на 3-10 км (в зависимости от возраста, подготовленности и периода тренировки). Этот вид упражнений имеет значительную по объему нагрузку, но меньшую, чем бег, интенсивность. Боксеры часто им пользуются в дни, отведенные для занятий общей физической подготовкой. Темп бега может быть средним или переменным со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу. Во время ходьбы можно выполнять упражнения

Бег по пересеченной местности

Если бег проводится в естественных условиях, например в лесу, можно использовать как препятствия рвы, пни, кочки, бревна для перепрыгивания по ним, сучья для подтягивания и др.

Борьба

Для этого вида единоборства характерны кратковременные максимальные напряжения, задержки дыхания, иногда и длительные усилия. Ценность упражнений в борьбе заключается в том, что они увеличивают быстроту движений, а также силу мышц пояса верхней конечности. Укрепляются суставы, движения становятся эластичными. Во время борьбы воспитываются положительные психологические качества для единоборца.

Борьба в стойке напоминает действия в ближнем бою (борьба за устойчивость, за выгодное положение рук и головы, нырки, уклоны назад и в стороны при попытке партнера схватить за шею и т. п.). Этот вид упражнений используется в процессе специализированной тренировки в начале занятий (во время разминки) или в конце, в зависимости от направленности урока.

Гребля

Гребля, как правило, используется в переходном периоде или в начале подготовительного периода для активного отдыха. Хорошо развивает силу и гибкость мышц верхних и нижних конечностей и туловища. По характеру движений она не похожа на боксерские движения, поэтому увлекаться ею не следует.

Гимнастика без снарядов, на снарядах и акробатика

К упражнениям, направленным преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие силы, равновесия, способности к напряжениям относятся упражнения на гимнастических снарядах, акробатические

вольные упражнения, прыжки. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях. Гимнастические упражнения, например, применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

Плавание

Плавание разными стилями для боксеров крайне необходимо. Плавные движения, ритмичное дыхание формируют умение последовательно расслабляться и напрягаться, развивают грудную клетку, вырабатывают свободу движений. Кроме того, плавание имеет большое гигиеническое и оздоровительное значение, успокаивающе влияет на нервную систему. Целесообразно практиковать свободное плавание после специализированной тренировки или тренировки по общей физической подготовке как средство восстановления организма после больших нагрузок во всех периодах.

Работа с отягощением

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) занимают большое место в физической подготовке боксеров. Практикой и научными исследованиями доказано, что всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами

Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

С теннисными мячами

Упражнения с теннисными мячами развивают быстроту, точность, координацию. Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля). Применяются во всех видах занятий, чаще всего в конце занятия как отвлекающие.

Упражнения со специальными снарядами

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки

Упражнения со скакалкой

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

Мешок

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В

большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Груша

Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками — тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Груша, наполненная водой, хорошо амортизирует удар, достаточно тяжела и подвижна.

Разная масса, жесткость снарядов даст возможность боксеру варьировать свои действия, находить нужную дистанцию и развивать точность удара. На одной груше можно более сильно нанести акцентированный удар в серии, на другой (с песком) — ускорить нанесение ударов, но не сильных и т. д. Обычно все три типа груш подвешиваются вблизи друг от друга, и боксер в течение раунда упражняется в ударах, переходя от одной груши к другой, добиваясь совершенства в быстроте ударов, точности в расчете дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

Настенная подушка

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

Пневмогруша

Упражнения с пневматической грушей. Груши бывают стандартные и несколько уменьшенные; последние быстрее отскакивают при ударе. Четкий ритм ударов о платформу заставляет тренирующегося поддерживать темп упражнения, наносить удары с определенной силой и частотой. Чем сильнее наносится удар, тем быстрее груша двигается. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Обучение ударам по пневматической груше начинают с перемещения массы тела с ноги на ногу и движения руки вперед для нанесения удара и отведения ее назад. От этого зависит и правильность попадания кулаком по груше. Сначала надо научиться прямым одиночным ударам в ритме «раз-два-три» (груша трижды отталкивается от платформы). Бить по груше надо после того, как она, оттолкнувшись от задней части платформы, еще не дошла до середины. Овладев этим приемом, переходят к ударам после каждого отталкивания груши от передней и задней части платформы. В таком же порядке осваивают технику упражнений и ударов сбоку. Наносить удары следует как левой, так и правой рукой: можно бить несколько раз одной рукой, потом поочередно одной и другой и т. д. Освоив упражнения в различных ритмах, боксер может практиковаться в ударах, произвольно чередуя их в различной последовательности и изменяя темп движений. Удары по пневматической груше наносятся с фронтального положения.

Пинчбол

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). К мячу прикрепляются резины; одна из них свободным концом крепится к кронштейну вверх, другая — на таком же расстоянии — к полу; мяч может вибрировать по горизонтали. Удары по мячу заставляют его двигаться назад и вперед. Прямые удары наносят из бокового боевого положения одной рукой или попеременно (то левой, то правой). Ритмичные движения мяча заставляют боксера поддерживать темп, наносить удары с определенной силой и частотой. Удар по мячу должен приходиться как бы вдогонку ему, когда он удаляется и находится на середине амплитуды или немного дальше. Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу). Можно наносить и одиночные удары сбоку слева и справа.

Такой же мяч на резинах укрепляется в горизонтальном положении. На нем совершенствуют удары снизу левой и правой; можно проводить также короткие прямые удары.

Пунктбол

Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

Лапы

При помощи боксерских лап совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Тренер, держащий лапы, подставляет их для ударов на разных дистанциях: на дальней — для прямых, на средней и ближней — для ударов сбоку и снизу. При этом важно проследить за правильностью выполнения ударов, перенесения массы тела с ноги на ногу, перемещения центра тяжести и точностью удара. Заранее установленные лапы дают возможность совершенствовать нанесение нескольких прямых ударов в определенной комбинации с боковыми (боковые удары снизу и т.д.). Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Держа лапы и передвигаясь по рингу, тренер меняет дистанцию, что заставляет ученика либо наступать, либо отходить назад, в стороны и по кругу, рассчитывая таким образом дистанцию для нанесения ударов.

Для развития реакции тренер внезапно меняет расположение лап, например, выставляет лапу для прямого или бокового либо удара снизу (левой или правой рукой), для двух и трех ударов и т.п.

Тренер может надеть большие боевые перчатки и поставить их вместо лап; в таком случае ученику предлагают решать не только технические, но и некоторые тактические задачи, легкими ударами показать открытые места во время атак и контратак. Например, тренер становится в боевое положение и наносит прямой удар левой в голову, боксер должен сделать уклон вправо и нанести контрудар левой в туловище, т.е. в подставленную тренером перчатку в область чревного (солнечного) сплетения; при нанесении тренером бокового удара левой в голову боксер делает нырок и отвечает правым боковым в голову, т.е. в подставленную правую перчатку тренера и т.п.

В упражнениях с лапами можно создавать обстановку, характерную для многих боевых эпизодов.

Вместе с тем тренировка на лапах может оказать и вредное влияние, если тренер не умеет ими достаточно умело пользоваться; например, ставит лапы вдали от поражаемых мест или навстречу удару, нарушая дистанцию, на которую рассчитывает боксер, и этим дезориентирует ученика. Не следует увлекаться упражнениями на лапах и подменять ими боевые упражнения с партнером в перчатках.

Упражнения по общей физической подготовке, упражнения специальной, направленности и на специальных снарядах для развития необходимых физических качеств являются базой для успешного совершенствования спортивного мастерства.

Организационные и методические указания

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой. Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определённой последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью спортсменов. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы. Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом. Занятия необходимо проводить с учётом возраста и объёма знаний занимающихся.

В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углублённо с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке. Изучение и совершенствование техники упражнений бокса проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение специальной техникой осуществляется последовательно.

Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации. К группе технических средств срочной информации относится видеоманитфон, который даёт возможность непосредственно после выполнения спортивного упражнения увидеть его изображение и соотнести сохранившиеся кинестетические ощущения о движениях с их зрительным образом.

К тактильным средствам срочной информации относятся предметы, расположенные таким образом, что спортсмен касается их какой-либо частью тела в тот момент, когда допускает неточность в отношении направления или размаха движений. Если прикосновение к предметам причиняет хотя бы незначительную боль,— это вызывает оборонительный рефлекс. В некоторых случаях даже однократное применение этого средства ведёт к исправлению ошибки, которая повторялась на протяжении долгого времени.

Средства срочной информации будут более эффективными, если во время обучения спортивной технике одновременно с ориентированием на различные слуховые, зрительные и тактильные раздражители преподаватель добивается фиксации внимания спортсмена на структуре движений и на возникающих двигательных ощущениях.

Средства срочной информации могут выступать в роли автотренажеров. Роль преподавателя при использовании вспомогательных средств информации состоит в том, чтобы избрать наиболее целесообразные из них в зависимости от особенностей изучаемой

спортивной техники, рассказать, о каких параметрах движений они могут дать представление, показать, в каком положении и где должна находиться та или иная часть тела и тело в целом в определенные моменты, и краткими фразами напомнить о требуемых позах и движениях.

Техническая подготовка боксера по этапам подготовки:

Этап начальной подготовки:

Техника бокса – система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее рационально приспособленная для достижения победы с наименьшей затратой сил и энергии, в соответствии с его индивидуальными способностями.

Основной приоритет на этапе начальной подготовки боксеров делается на ОФП. Этому отводится более половины тренировочного времени. Цель этапа начальной подготовки – закладка фундамента, развитие двигательных способностей спортсменов. Из собственно боксерских упражнений на этапе начальной подготовки обучающимся следует в первую очередь освоить:

- Левосторонняя стойка
 - Вес тела на центре опоры
 - Вес тела на передней ноге
 - Вес тела на задней ноге
 - Открытая низкая
 - Открытая высокая
 - Закрытая низкая
 - Закрытая высокая
- Правосторонняя стойка
 - Вес тела на центре опоры
 - Вес тела на передней ноге
 - Вес тела на задней ноге
 - Открытая низкая
 - Открытая высокая
 - Закрытая низкая
 - Закрытая высокая
- Фронтальная стойка
- Передвижение в стойке
 - Обычным шагом
 - Приставным шагом
 - Шафл
 - Скачком толкаясь одной ногой
 - Скачком толкаясь двумя ногами
- Имитация ударов обеими руками в различных стойках

Тренировочный этап

В первые два года тренировочного этапа следует заострить внимание на правильности выполнения тех технических элементов, которые были разучены на этапе начальной подготовки, в первую очередь стоек и движений в стойках. Кроме перемещений в стойках, имитаций ударов, необходимо добавить защитные действия:

- Уклон
 - Влево

- Вправо
- Отклон
 - Назад
 - Влево
 - Вправо
- Нырок
 - Вниз
 - Вниз влево
 - Вниз вправо

Передвижная техника очень важна для боксера. Передвижения по рингу должны быть быстрыми и ловкими. Таким образом, можно противника ввести в заблуждение, сбить с толку, уйти от его удара. Чтобы отточить мастерство передвижения по рингу, нужно начать с того, что накачивать и тренировать мышцы ног. Для этого существует огромный список тренажеров и способов, требуется только их выполнять. Применять можно и прыжки на скакалке, и теннисный мяч, и автопокрышку, и различные варианты пробежек. Выбирайте, что для вас наиболее интересно, или же чередуйте одно с другим. Дело ваше, но тренировать скорость и качество передвижений по рингу просто необходимо, так как это поможет решить ряд тактических задач во время поединка.

Передвигаться можно шагами или прыжками. Шагами – обычными, приставными или семенящими шажками. Профессиональные боксеры редко применяют скачки потому, что они предполагают временную потерю устойчивости, тем самым увеличивается уязвимость боксера. Очень часто пользуются приставными шагами, только не на носочках, а всей поверхностью ступни – для устойчивости.

Защита в боксе несет в себе все способы защиты от ударов противника. Стоит освоить не только блоки и клинч, но и технику правильного приема ударов. Для этого необходимо тренировать свое тело, постоянно развивать мускулатуру и пресс, которые защищают жизненно важные органы от повреждений и кровоизлияний, хорошо накаченные мышцы шеи удерживают голову боксера на месте после сильного удара противника и помогают оставаться в сознании, если на вас обрушился удар в челюсть.

Уклонение от ударов – это тоже своего рода защита в боксе. Вот только чтобы это сделать, нужно либо обладать даром ясновиденья, тогда можно предугадать, куда полетит кулак противника. Или же иметь хорошую изворотливость. Чтобы очень быстро среагировать на удар, все время, весь раунд смотрите прямо на соперника. Отвод глаз даже на секунданта может принести фатальный результат для вас и повлиять на итог всего боя. Страшнее всего то, что мы не видим, а если не видим, значит, не можем контролировать.

Клинч – это тоже защита в боксе, заключается она в том, что боксер блокирует не только удары соперника, но и сам не может нанести удар, так как он держится руками за противника, можно сказать, крепко его обнимает. Во время клинча можно продумать свои дальнейшие действия и нанести удар сразу после выхода из клинча. Запрещается держать клинч долгое время, рефери обязан разнять боксеров и предупредить о том, что это является нарушением.

Качественно подготовив передвижную и защитную техники боксера, подготовив его физически, можно переходить к изучению ударной техники:

Джеб

В переводе с английского слово джеб обозначает внезапный удар и представляет собой прямой удар левой рукой (если спортсмен правша), в боксе он является наиболее часто применяемым. Если же спортсмен левша, то джеб он выполняет правой рукой. Большая часть ударов в бою – это прямой левый.

При помощи джеба боксёр:

- подготавливает нападение;
- держит соперника в постоянном напряжении;
- может выводить его из состояния равновесия.

Так же джеб в боксе несёт и защитную функцию, т.к. позволяет прятаться за левой рукой, во время атаки противника.

Для выполнения джеба толчком правой ноги разворачиваем туловище в правую сторону. Далее происходит выталкивание левого плеча и левой руки вперёд. Центр тяжести спортсмена переносится вперёд, и это увеличивает силу удара. После выполнения этого приема необходимо вернуться в начальную позицию.

Левое плечо при прямом левом ударе приподнимается для защиты боксёра от контрудара соперника справа. Правая рука в момент удара должна страховать челюсть от прямого удара спарринг-партнёра навстречу.

Хук:

Хук (в переводе с английского – крюк) – это боковой удар, один из сильнейших и коварных ударов в боксе. Он наносится не по прямой линии, а по изогнутой траектории напоминающей крюк. При этом хук выпадает из поля зрения соперника, и защищаться ему приходится наугад. Вот поэтому то частым следствием удачно выполненного хука является нокаут. Именно не замеченный, сильный удар и способен вывести соперника из равновесия, ошеломить его, перехватить инициативу, а при удачной ситуации привести к досрочному завершению встречи. Опасность бокового удара в его непредсказуемости и мощности, которые в буквальном смысле слова ошеломляют и выводят из строя. Опытные бойцы в ближнем бою пробивают его с молниеносной скоростью.

Виды хука и техника исполнения

При прямых ударах вес тела подается вперёд. При коротком же хуке, удар осуществляется с места, скручивая тело. Силу удару придаёт вращающий момент, а скорость – работа косых мышц живота. Различают длинные и короткие боковые удары.

Длинный хук справа начинают с толчка правой ноги, потом следует разворот корпуса, плечевого пояса и рука посылается вперёд. Локоть идёт параллельно земле, угол между предплечьем и плечом боксёра тупой. Если локоть опустить ниже, то открывается лицо, и можно получить удар в голову от противника.

Длинный левый хук выполняют после подготовительных действий (уклона влево или джеба и уклона), что даёт возможность перенести вес тела с правой ноги на левую ногу.

Хук – очень сильный удар. И его стараются бить наверняка. На силу бокового удара влияет как скорость нанесения его боксёром, так и радиус вращения тела. Когда локоть держат параллельно земле, то радиус максимальный. Если локоть поднят слишком высоко или опущен слишком низко, то радиус уменьшается, что снижает силу удара.

Короткие хуки напоминают расстрел в упор. Бьют их, как правило, по раскрытому, загнанному в угол сопернику. При коротком боковом ударе вращение тела осуществляется сильнее, чем при длинном хуке.

Короткий хук справа начинается с толчка ногой, потом поворачивается корпус, далее резко и сильно вворачивается плечевой пояс и выносится рука.

Короткий боковой слева начинают с манёвра (уклона или нырка), при этом переносится вес тела с правой ноги на левую. Далее следует толчок левой ступнёй, разворот и нанесение удара. При коротких хуках, как справа, так и слева локоть идёт параллельно земле, угол между предплечьем и плечом прямой.

Сила удара связана с тем, что в него включаются одновременно руки, туловище и ноги. Вообще этот принцип нужно усвоить любому начинающему боксёру. Если в удар не вкладывать все эти составляющие, то он попросту не будет иметь силы. И конечно же, нужно как можно скорее осваивать хук в боксе и учиться применять его на практике, при спарринге. Потому что спортсмены, владеющие им в совершенстве – это очень опасные соперники. В русских кулачных боях применялось слово крюк. Англоязычный аналог этого слова вошёл в обиход сравнительно недавно.

Апперкот:

Слово апперкот произошло от английского выражения, которое переводится, как рубануть снизу вверх. Самые эффективные апперкоты выполняют на близкой дистанции. Наносится удар снизу вверх, при этом кулак нанизывает противника на себя.

Левый апперкот в корпус при точном попадании в печень, может стать решающим. Важно нанести его неожиданно, без замаха. Силу удару придаст вкручивание бедра и таза. Результатом может быть нокаут. Но даже если удар по корпусу не приведёт к нокауту или нокауту, он всё равно принесёт дополнительную нагрузку сопернику. Так сбивается дыхание, нарушается сердечный ритм, спортсмен сильнее утомляется, ему труднее восстановить свои силы во время передышек.

Удар апперкот снизу в голову пробивают между локтями правой и левой руки, через середину. Это случается когда боксёры, сближаясь, забывают сомкнуть локти для защиты, и открывают свою так называемую золотую середину.

Техника удара левой следующая: при перенесении веса тела с левой ноги на правую, поворачиваем слева на право левую стопу, бедро, таз и туловище. Плечевой пояс выводим вперёд, кулак движется по дуге снизу вверх.

При выполнении правого удара апперкота важна сила удара. Его наносят либо в атаке после предварительной подготовки, либо на контратаке.

Кросс:

Кросс (в переводе с английского – крест) – это один из видов прямого удара правой рукой, является сильным, часто нокаутирующим ударом в боксе. Его обычно применяют после предварительной подготовки, когда противник раскрыт. Так же его бьют навстречу удару соперника.

Техника кросса происходит по схеме: толчок правой ноги – перенос веса тела на левую ногу – разворот корпуса и плечевого пояса справа налево и нанесение удара мышцами руки. Правое плечо в конце удара должно быть приподнято для защиты головы от встречного или бокового удара противника. Левый кулак плотно прижимается к нижней части лица, а левый локоть прижимается к туловищу, для защиты боксёра от контрударов справа.

Кросс в боксе сравнивают с тяжёлой артиллерией, которой стараются бить наверняка, вложив в бьющую правую руку всю силу.

Однако нужно помнить правило: с какой руки бьёшь, с той можешь и пропустить. Поэтому не забываем о защите и, нанося кросс, убираем голову с линии атаки. Так же помним о том, что при ударе открывается печень. Поэтому, пробив кросс, скидываем локоть. Как известно, пропущенный удар по печени в лучшем случае приводит к нарушению дыхания, а в худшем – к нокауту. Итак, атакая, думаем о собственной безопасности.

Этап ССМ

Этап Совершенствования Спортивного Мастерства предполагает значительное увеличение тренировок нацеленных именно на развитие технических навыков боксёров. Усложнение комбинаций действий в риге. Примеры комбинаций для левосторонней стойки:

- Джеб - Правый Кросс
- Джеб – Джеб - Кросс
- Джеб – Кросс – Левый хук
- Джеб – Кросс – Хук – Кросс
- Джеб – Кросс – Левый апперкот – Кросс
- Джеб – Правый апперкот – Левый хук – Правый апперкот
- Правый кросс – Левый хук – Правый кросс

Комбинации ударов отрабатываются на мешках, в бое с тенью, на лапах. Удары сопровождаются обманными защитными и обманными действиями (финтами) такими как:

- Полуудар
- Подшаг – отход
- Отклонение – имитация замаха
- Подсед
- Джеб для проверки стандартной реакции противника

На этапе ССМ спортсмены, как правило, имеют много соревновательной практики, они нарабатывают свой опыт в боях с различными противниками. В тренировочном процессе следует подготовить спортсменов к боксированию с соперником превосходящим в росте и длине рук – научиться преодолевать джеб и проходить на сближение, уступающим в росте – не пропускать атаку в корпус, защищаться от апперкотов и боковых. Работать как первым номером, так и вторым.

3.7. Восстановительные средства и мероприятия, организация психологической подготовки

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов. Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки.

В современной системе восстановления спортсменов выделяют педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления:

- Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т. п.
- Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.
- Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

- Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.
- Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.
- Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.
- Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов.

Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех занимающихся на всех занятиях и этапах подготовки занимающихся.

Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям. Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов.

Применение гигиенических средств при подготовке спортсменов для оптимизации тренировочного процесса, ускорения восстановления, предупреждения переутомления и повышения работоспособности физиологически оправдано и принципиально отлично от стимулирующих допинговых воздействий. При этом речь идет не о предельной мобилизации функциональных резервов организма, а, наоборот, о восполнении затраченных при больших тренировочных и соревновательных нагрузках нервных, энергетических, пластических ресурсов и создания их необходимого запаса в организме. В связи с этим они могут рассматриваться как единственная и наиболее разумная альтернатива применению различных допингов.

Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Вместе с тем имеются специальные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности, среди которых, прежде всего надо отметить следующие:

- Гидропроцедуры — теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание;
- Различные виды спортивного массажа — общий восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный, гидромассаж, самомассаж;

- Различные методики приема банных процедур — баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами; ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.

Следует учитывать, что некоторые гигиенические средства усиливают действие других, и наоборот. Важное значение имеет правильное сочетание средств общего и локального воздействия.

Средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстановительный эффект.

Средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении определенных групп мышц.

Вид и способ использования гигиенических средств восстановления в подготовке спортсменов должны выбираться совместно с тренером и врачом в зависимости от этапов подготовки, условий тренировки и соревнований, характера тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена, степени его утомления и др.

Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности являются весьма эффективными и самое главное доступными для спортсменов и тренеров, так как их применение не требует дорогостоящего оборудования и они могут применяться спортсменами в любых условиях.

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии. Кислородные коктейли — витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Широко применяются различные адаптогены — лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Психологические средства восстановления.

Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

- Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).
- Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.
- Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

Средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности. Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также в процессе тренировочного дня. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем — локального. В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению.

3.8. Антидопинговые мероприятия

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода
- Отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб
- Нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов
- Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля

- Обладание запрещенными веществами и запрещенными медицинскими приборами
- Распространение или попытка распространения запрещенных веществ или запрещенных приборов
- Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного препарата или запрещенного медицинского вмешательства, помощь, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести важность антидопингового законодательства. Необходимо делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары. Рекомендуемые темы:

- Последствия применения допинга для здоровья
- Последствия применения допинга для спортивной карьеры
- Антидопинговые правила
- Принципы честной игры.

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе антидопинговые мероприятия представляют собой беседы со спортсменами, пропаганду честной спортивной борьбы. Тренер должен рассказать о тяжелых последствиях для здоровья спортсменов применения запрещенных препаратов и методов о неотвратимости обнаружения таких фактов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренер обязан осуществлять контроль за своими спортсменами, кроме устных бесед, особенно внимательно следить за медицинскими тестами и анализами спортсмена, обращать внимание на скачкообразное изменение физической силы, выносливости, мышечной массы. Возникающие сомнения должны быть поводом для бесед с врачами, осуществляющими контроль, для сдачи более углубленных анализов.

3.9. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач Учреждения является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение — у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической

работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учащиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится на каждом этапе подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа.

На этапе начальной подготовки основу составляют следующие вопросы.

- Освоение терминологии, принятой в боксе.
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

На тренировочном этапе изучается более широкий круг вопросов.

- Умение вести наблюдения за учащимися в процессе спарринга, находить ошибки, нарушения.
- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, руководство разминкой, восстановлением после тренировок.

На этапе ССМ:

- Судейство спаррингов в младших учебных группах при наблюдении тренера.
- Помощь в ведении тренировочного занятия
- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
- Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
- Проведение подготовительной, основной частей занятия по начальному обучению технике боя.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Влияния физических качеств и телосложения на результативность

Каждый спортсмен индивидуален по своим физиологическим параметрам, которые значительно или не очень влияют на успех его спортивной подготовки. Влияние физических качеств и телосложения на спортивные результаты в боксе представлены в таблице:

Таблица 14. Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 — значительное влияние;

2 — среднее влияние;

1 — незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков
- освоение основ техники по выбранному виду спорта
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств
- укрепление здоровья спортсменов
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий в тренировочной группе.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях
- формирование спортивной мотивации

- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Комплексы контрольных упражнений применяются для тестирования общей и специальной физической, технико-тактической подготовки. Перевод учащихся на следующий год обучения, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании сдачи контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- Определение уровня общей физической подготовленности
- Определение специальной физической подготовленности
- Определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года обучения учащиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Кроме того, для зачисления в УТГ свыше 2-х лет и группы СС выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях. Досрочный перевод учащихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа. Контрольно-переводные нормативы сдаются, как правило, в начале и в конце сезона.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 15. Нормативы ОФП и СП для зачисления в группы на этапе НП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 16. Нормативы ОФП и СП для зачисления в группы на этапе ТЭ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 15,8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)

	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 17. Нормативы ОФП и СП для зачисления в группы на этапе ССМ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 100 м (не более 15,4 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин 36 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Таблица 18. Нормативы Тактико-технической подготовки

Этап подготовки	Вид норматива	Критерии оценки
Начальная подготовка	Левосторонняя, правосторонняя, фронтальная стойки. Перемещение по рингу пешком, скачком.	Уверенность нахождения в стойке. Скорость перемещения. Разнонаправленность перемещения.
Тренировочный этап	Выполнение ударов в стойке	Скорость, частота ударов. Точность, сила ударов.
	Защитные действия	Защитная работа в момент выполнения ударов. Раскрытие стойки.
Этап Совершенствования Спортивного Мастерства	Ударная техника. Применения комбинаций ударов, защитных приемов, финтов. Передвижная техника.	Скорость, частота, точность, сила ударов. Разнообразие комбинаций, неожиданность действий. Ведение защитных действий с более рослыми соперниками, с менее рослыми. Быстрое перемещение в ринге, работа в углах ринга, у канатов, в центре ринга. Способность к импровизации.

4.5. Рекомендации по организации учебно-тренировочных сборов

Учебно-тренировочные сборы — неотъемлемая часть подготовки спортсмена. Федеральным стандартом введены следующие рекомендации и ограничения на проведение УТС:

Таблица 19. Ограничения на проведение УТС

№ п / п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1. 1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1. 2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1. 3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1. 4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2. 1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2. 2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2. 3.	Тренировочные сборы для комплексного	До 5 дней но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного

	медицинского обследования				медицинского обследования
2. 4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2. 5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

5. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературных источников

- Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
- Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
- Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009
- Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010..
- Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р.:, 2008

5.2. Интернет ресурсы

- www.minsport.gor.ru
- минобрнауки.рф
- www.school-collection.edu.ru
- www.boxtrener.ru
- boxing-point.ru
- www.my-boxing.ru