Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа»
(Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 02 от 25.05.2022г.

Утверждена
приказом директора
Гаврилов-Ямской ДЮСШ
№ 75 о/д от 09.06.2022г.
_____ Козлов И.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«БОКС»**

(для этапов подготовки: спортивно-оздоровительного, начального, учебно-тренировочного)

Составитель:
Старший инструктор-методист
Исаева Татьяна Николаевна

г. Гаврилов-Ям Ярославской области
2022 г.

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа»
(Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 02 от 25.05.2022г.

Утверждена
приказом директора
Гаврилов-Ямской ДЮСШ
№ 75 о/д от 09.06.2022г.
_____ Козлов И.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«БОКС»**

(для этапов подготовки: спортивно-оздоровительного, начального, учебно-тренировочного)

Составитель:
Старший инструктор-методист
Исаева Татьяна Николаевна

г. Гаврилов-Ям Ярославской области
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная образовательная программа по боксу Гаврилов-Ямской ДЮСШ (далее - ДЮСШ) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; нормативными документами, регламентирующими работу спортивных школ.

Дополнительная образовательная программа по виду спорта «Бокс» (далее Программа) Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа» (далее ДЮСШ) разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

Бокс - один из популярнейших среди молодёжи видов спорта, имеющий огромное воспитательное значение. Бокс укрепляет волю, воспитывает смелость, находчивость, умение в короткие мгновения оценить самую сложную ситуацию и найти наиболее рациональный выход из трудного положения. Бокс учит нас защищаться и атаковать, умело уходить от ударов и находить слабые стороны противника. В условиях современного мира бокс может научить человека намного большему, чем просто ловко работать кулаками. Благодаря тому, что во время тренировок все мышечные группы получают непрерывную интенсивную нагрузку, тонус мышц и выносливость значительно повышаются уже после первого месяца занятий. Сами тренировки очень разнообразны, поэтому на них не соскучишься. Бокс подтягивает фигуру и закаливает характер. Люди, занимающиеся боксом отмечают, что стали более уверенными в себе, жизнерадостными, научились в полной мере получать удовольствие от жизни.

Актуальность программы. Занятия физкультурой и спортом особенно актуальны в современной действительности. Задача воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни продиктована негативными тенденциями состояния здоровья детей и подростков в России. Так, по статистическим данным областного департамента образования, только 9% ярославских школьников отнесены к первой группе по состоянию здоровья. Итоги диспансеризации 2008 года показали - по всем классам болезней за период с 1990 по 2008 годы наблюдался рост заболеваемости детей. Современному школьнику, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. По данным НИИ педиатрии РАН двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. В результате острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма школьников, возрастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье.

В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста; привлечение детей и подростков к занятиям различными видами спорта в детско-юношеской спортивной

школе, в том числе и боксом.

Бокс имеет многолетний опыт развития в Гаврилов-Ямском районе. Гаврилов-Ямские спортсмены-боксеры на протяжении последних семи лет ежегодно являются победителями и призерами областных первенств, межрегиональных и международных турниров; призерами первенств Центрального федерального округа и первенств России по боксу; призерами первенства Мира и Европы по боксу среди девушек. Все это подтверждает, что бокс как вид спорта, занимает важное место в многопрофильной Гаврилов-Ямской детско-юношеской спортивной школе.

Образовательная программа ДЮСШ по боксу предусматривает многолетнюю и целенаправленную подготовку юных спортсменов. Срок её реализации – 7 лет. Программа рассчитана на детей от 7 до 18 лет.

Цель программы: создание условий для гармоничного физического развития, разносторонней физической подготовленности и укрепления здоровья обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; привлечение детей и подростков к занятиям боксом, отбор талантливых детей для многолетней тренировки с целью достижения высоких спортивных результатов.

***Задачи программы*:**

- укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- вовлекать максимальное число детей в систематические занятия боксом;
- создавать условия для гармоничного развития личности ребёнка;
- развивать мотивацию юного боксёра к познанию и творчеству;
- обеспечивать эмоциональное благополучие ребёнка и подростка;
- приобщать обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона;
- взаимодействовать с семьёй обучающегося;
- создавать условия для профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена.

Программа является частью целостной системы многолетней подготовки спортсменов-боксеров и охватывает ***период подготовки от спортивно-оздоровительного этапа до учебно-тренировочного этапа (трехлетний период обучения)***. Программа содержит нормативную и методическую части, а именно: рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, контрольно-переводные и квалификационные нормативы по годам обучения; учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, практический материал по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-биологического и психологического контроля, восстановительных мероприятий и воспитательной работы.

Результатом реализации данной дополнительной образовательной программы по боксу является положительная динамика показателей выполнения следующих программных требований для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа по уровню подготовленности обучающихся:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития;
- совершенствование технико-тактического арсенала;
- приобретение соревновательного опыта;
- подготовка спортсменов-разрядников;
- воспитание потенциального резерва областной сборной команды по боксу;
- уровень освоения техники бокса.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Настоящая программа объединяет три этапа спортивной подготовки – в группах спортивно-оздоровительной подготовки (СОГ), начальной подготовки (ГНП) и учебно-тренировочных группах (УТГ).

Содержание занятий на каждом этапе обучения отличается по специфике конкретных задач для каждого очередного этапа обучения.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа – укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий боксом.

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально - эстетических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В учебно-тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксёров, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психологических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимального возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Приём в группы осуществляется в сентябре каждого года. Однако в условиях Гаврилов-Ямского района не исключена возможность приёма и комплектования группы на протяжении календарного года. Для занятий создаются группы, численность которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста и спортивной подготовленности.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 7-18 лет.

В группы НП зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, достигшие 10 - летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие допуск врача-педиатра и письменное разрешение родителей (законных представителей ребенка). Обучение на этапе ГНП рассчитано на 3-летний период. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую

подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТ.

Группы УТ формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Обучение на этапе УТГ рассчитано на 4-летний период. Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Ниже в таблицах 1 и 2 представлены: минимальный возраст зачисления в спортивную школу для обучения боксу по этапам подготовки и принадлежность к весовым категориям по группам спортсменов соответственно.

Таблица 1

Минимальный возраст зачисления по этапам подготовки

Этапы подготовки						
Спортивно-оздоровительный этап	**Начальной подготовки**			**Учебно-тренировочный**		
Год обучения						
Весь период	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
7-8 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет

Примечание: Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускаются превышения указанного возраста не более чем на 2 года.

Таблица 2

Весовые категории для юношей старшего возраста, женщин, юниоров и взрослых

Весовые категории	Юноши 15-16 лет и женщины		Юниоры		Взрослые	
	свыше, кг	до, кг	свыше, кг	до, кг	свыше, кг	до, кг
Юноши/юниоры	44	46	44	46	-	-
Первая наилегчайшая	46	48	-	48	-	48
Вторая наилегчайшая	48	50	48	51	48	51
Первая легчайшая	50	52	51	54	51	54
Вторая легчайшая	52	54	-	-	-	-
Полулегкая	54	57	54	57	54	57
Легкая	57	60	57	60	57	60
Первая полусредняя	60	63	60	64	60	64
Вторая полусредняя	63	66	64	69	64	69
Первая средняя	66	70	69	75	69	75
Вторая средняя	70	75	-	-	-	-
Полутяжелая	75	80	75	81	75	81
Первая тяжелая	80	86	81	91	81	91
Вторая тяжелая	86	+	91	+	91	+

На официальных соревнованиях боксеров формула боя определяется в зависимости от возраста и квалификации спортсмена - таблица 3.

Таблица 3

Формула боя в соревнованиях

Возраст	Разряд	Формула боя
Юноши 12-14 лет	Новички и 3 разряд	3 раунда по 1 минуте
	1 и 2 разряд	3 раунда по 1,5 минуты
Юноши 15-16 лет Девушки и женщины	Новички	3 раунда по 1 минуте
	2 и 3 разряд	3 раунда по 1,5 минуты
	1 разряд и выше	3 раунда по 2 минуты
Юниоры и взрослые	Новички	3 раунда по 1,5 минуты
	2 и 3 разряд	3 раунда по 2 минуты
	1 разряд и выше	4 раунда по 2 минуты

Режим учебно-тренировочной работы и требований по физической, технической и спортивной подготовке представлен в таблице 4.

Таблица 4

Режим учебно-тренировочной работы
и требования по физической и технической подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)	Весь период	7	8	3	Выполнение нормативов ОФП
Группы начальной подготовки (ГНП)	1-й	10	8	6	Выполнение нормативов ОФП
	2-й	11	8	9	
	3-й	12	8	9	
Учебно-тренировочные группы (УТГ)	1-й	13	8	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
	2-й	14	8	16	
	3-й	15	8	18	
Группы спортивного совершенствования (ГСС)	1-й	16	6	24	50 % КМС

Примечания:

1.Установленная недельная учебная нагрузка является максимальной.

2. Минимальное число учащихся в группе определены с учетом нестандартных размеров зала бокса и небольшой пропускной способности приспособленного помещения для учебно-тренировочных занятий по боксу.

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

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

5.Для УТГ-3го, не выполнившей требования для перевода в ГСС, группа остается на учебно-тренировочном этапе подготовки с переводом на следующий год обучения, например, УТГ-4го или УТГ- свыше 2 лет.

Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий боксом для этапов ГНП и УТГ представлены в таблицах 5,6,7,8.

Таблица 5

Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий по боксу для спортивно-оздоровительных групп (час)

Разделы подготовки	СОГ
	Весь период
Общая физическая подготовка	118
Специальная физическая подготовка	50
Технико-тактическая подготовка	30
Теоретическая подготовка	10
Контрольно-переводные испытания	4
Контрольные соревнования	-
Инструкторская и судейская практика	-
Восстановительные мероприятия	-
Медицинское обследование	4
Итого часов в год	**216**

Таблица 6

Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий по боксу для групп начальной подготовки (час)

Виды спортивной подготовки	**Этап начальной подготовки**	
	До 1 года	**Свыше 1 года**
Теоретическая и психологическая подготовка	6	8
Общая физическая подготовка	134	164
Специальная физическая подготовка	42	64
Технико-тактическая подготовка	34	76
Соревнования	-	10
Контрольно-переводные нормативы	-	2
Всего часов	**216**	**324**

Ниже в таблицах 3, 4 и 5 представлены: соотношение средств физической и технической подготовки для ГНП и УТГ по боксу; показатели соревновательной нагрузки для ГНП и УТГ по боксу; примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития (возрастные особенности физического развития).

Таблица 7

Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий по боксу (час)

Разделы подготовки	Этапы подготовки	
	УТГ	
	1-й - 2-й год	Свыше 2-х лет
Общая физическая подготовка	100	90
Специальная физическая подготовка	142	210
Технико-тактическая подготовка	160	310
Теоретическая подготовка	10	12
Контрольно-переводные испытания	4	4
Контрольные соревнования	6	8
Инструкторская и судейская практика	4	6

Восстановительные мероприятия	4	6
Медицинское обследование	2	2
Итого часов в год	**432**	**648**

Таблица 8

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

Виды подготовки	Этапы подготовки				
	СОГ	ГНП		УТГ	
	Весь период	1-й год	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Общая физическая	60	60	55	45	30
Специальная физическая	30	20	20	25	30
Технико-тактическая	10	20	25	30	40

Примечание: Соотношения между объемом ОФП и СФП постепенно изменяются - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП.

Таблица 9

Показатели соревновательной нагрузки боксеров

Вид соревнований	Этапы подготовки			
	ГНП		УТГ	
	До 1 года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Контрольные	-	-	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	1
Главные	-	-	1	1

Таблица 10

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)							
	10	11	12	13	14	15	16	17
рост			+	+	+	+		
мышечная масса			+	+	+	+		
быстрота	+	+				+	+	+
скорость силовые качества	+	+	+	+	+	+		
сила				+	+		+	+
выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+
анаэробные способности						+	+	+
гибкость	+		+	+				
координационные способности	+	+	+					
равновесие	+	+	+	+	+			

Контрольные нормативы для ГНП, приемные нормативы для зачисления в УТГ и ГСС (как показатель уровня подготовки на конец периода обучения в УТГ для зачисления в ГСС) указаны в таблицах 9, 10 и 11.

Таблица 11

Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Лёгкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66-св.80кг
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м (с)	16,0	15,4	15,8
Бег 3000 м (с)	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (см)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Поднос ног к перекладине (раз)	8	10	6
Толчок ядра 4 кг (м): - сильнейшей рукой - слабейшей рукой	5,89 4,76	7,10 5,61	8,23 6,73
Жим штанги лёжа (кг). М - собственный вес	М - 18%	М - 9%	М - 11%
Отжимание в упоре лёжа (раз)	40	43	35

Таблица 12

Приёмные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Лёгкие веса 36 - 48 кг	Средние веса 50 - 64 кг	Тяжелые веса 66 - св.80 кг
ОФП			
Бег 30 м (с)	5,0	4,9	5,1
Бег 100 м (с)	15,8	15,2	15,6
Бег 3000 м (с)	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (см)	188	197	2005
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лёжа (раз)	45	48	40
Поднос ног к перекладине (раз)	10	12	8
Толчок ядра 4 кг (м): - сильнейшей рукой - слабейшей рукой	6,57 5,0	7,85 6,31	8,96 7,42
Жим штанги лёжа (кг). М - собственный вес	М - 13%	М - 5%	М - 10%
СФП			
Количество ударов по мешку за 8 с	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин	284	292	244

Таблица 13

Приёмные нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы спортивного совершенствования

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Лёгкие веса 36-48кг	Средние веса 50-64кг	Тяжелые веса 66-св.80кг
ОФП			
Бег 30 м (с)	5,0	4,9	5,0
Бег 100 м (с)	15,4	15,0	15,4
Бег 3000 м (с)	13,10	12,52	13,36
Прыжок в длину с места (см)	190	205	216
Подтягивание на перекладине (раз)	11	13	9
Отжимание в упоре лёжа (раз)	48	53	43
Поднос ног к перекладине (раз)	11	13	9
Толчок ядра 4 кг (м): - сильнейшей рукой - слабейшей рукой	7,52 6,32	8,90 6,85	10,32 9,0

Жим штанги лёжа (кг). М - собственный вес	М - 8%	М - 5%	М - 7%
СФП			
Количество ударов по мешку за 8 с	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин	313	319	303

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1.Организационно-методические рекомендации и учебный план

Многолетнюю подготовку боксеров целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учётом возрастных возможностей юных спортсменов. Каждый этап многолетней тренировки отображает своё разнообразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.) Разумеется, в результате всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

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

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

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

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

4. Надёжной основой успеха юных спортсменов в боксе является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

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

1.1.Спортивно-оздоровительный этап

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида).

Основные средства тренировочных воздействий:

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

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

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап под готовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. На данном этапе подготовки существует опасность перезагрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

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

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

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации.

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

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

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

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

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки (см. раздел «Комплексный контроль).

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

1.2.Этап начальной подготовки

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:
1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2) возрастные особенности физического развития;
3) недостаточный общий объём двигательных умений.

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

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

Основные направления тренировки.

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

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки имеется опасность перегрузки ещё неокрепшего детского организма.

Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

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

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

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст как раз и

приходится на этап начальной подготовки. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

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

Особенности обучения.

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

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

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

Методика контроля.

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

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

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

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

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

1) углублённое медицинское обследование (два раза в год);

2) медицинское обследование перед соревнованиями;

3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

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

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

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

Участие в соревнованиях.

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

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

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

1.3.Учебно-тренировочный этап

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

1) общеразвивающие упражнения;

2) комплексы специально подготовленных упражнений;

3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;

5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);

6) подвижные и спортивные игры;

7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);

8) изометрические упражнения.

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

Основные направления тренировки.

Этап углублённой спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встаёт задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учётом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объёма и

интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличиваются удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углублённой спортивной специализации.

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

На данном этапе в большей степени увеличивается объём средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путём локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

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

Обучение и совершенствование техники бокса.

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

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

Методика контроля.

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

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

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

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

2.План-схема годичных циклов подготовки

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с её определённой структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объёма и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определение промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определённой последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах и боксе в частичности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований (таблица 14).

Таблица 14

Примерное построение макроцикла подготовки к соревнованиям

Направленность микроциклов	Код микроцикла
Базовый – функционально-техническая направленность	РФ
	РФ
Специальный – техническая направленность, повышение интенсивности	РТ
	РТ
Модельный – модель соревновательной нагрузки	К
Подводящий – выведение на пик спортивной формы	П
Соревнования	***С***
Переходный – восстановление после соревновательных нагрузок	В

Примерные годовые тематические планы представлены в таблицах 5,6,7,8.

3.Педагогический и врачебный контроль

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

3.1.Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

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

* *Прыжки в длину с места* проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встаёт у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающие жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из 3-х попыток в сантиметрах.

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

* Из положения виса на перекладине *подъём прямых ног* до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъёмов ног. Подъём ног выполняется без предварительных размахов.

* *Толчок ядра руками* из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

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

3.2.Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

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

3.3.Углублённое медицинское обследование

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

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

Программа углубленного медицинского обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

3.4.Текущий контроль тренировочного процесса

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

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

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

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

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 15 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица 15

Направленность тренировочных нагрузок
с учётом основных путей энергообеспечения

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

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС

позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В таблице 16 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица 16

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

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

4.Теоретическая подготовка

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

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

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

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

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

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

Примерная программа теоретических занятий представлена в таблице 17.

Таблица 17

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепление здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Форма физической культуры. Физическая культура как средство воспитание трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.	УТГ
2	Гигиена боксёра. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	Понятие о гигиене и самоконтроле. Уход за телом. Гигиенические требование к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	СОГ ГНП
3	Закаливание организма.	Значение и основное правило закаливания, закаливание воздухом, водой и солнцем.	СОГ, ГНП, УТГ
4	Зарождение и история зарождения бокса.	История бокса.	СОГ, ГНП, УТГ
5	Правила и организация соревнований по боксу.	Чемпионы и призёры первенств мира, Европы и России.	ГНП, УТГ
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятии спортом, дневник самоконтроля, его форма и содержание.	ГНП, УТГ
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие спортивной тренировки, её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	УТГ
8	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.	УТГ
9	Физическая подготовка.	Понятие физической подготовки. Основные сведения о её содержании и видах. Краткое содержание физических качеств, особенностей их развития.	УТГ
10	Анализ соревновательной деятельности боксёров.	Разбор боёв соперников и установки боксёрам и секундантам перед соревнованиями.	УТГ
11	Единая всероссийская спортивная классификация.	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения норм ЕВСК.	УТГ

5.Воспитательная работа и психологическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:
- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - сугесстивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:
- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

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

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

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

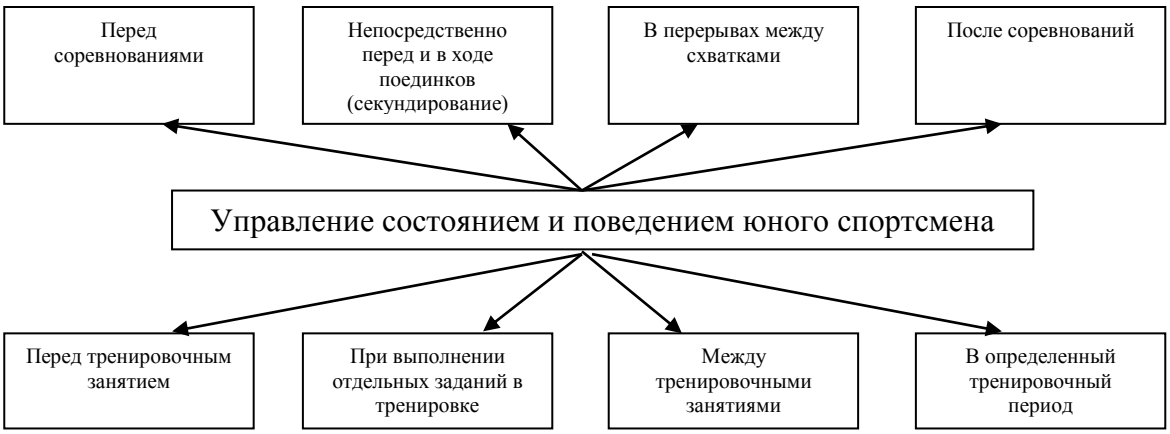
2) *Рационализация* – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах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

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

4) *Деактуализация* – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчёркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определённый педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой. Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

На рисунке 1 представлена схема ситуативного управления психическим состоянием и поведением юных спортсменов.

Рис.1. Схема ситуативного управления состоянием и поведением юных спортсменов



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

Развитие волевых качеств боксёра

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

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

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

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

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

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

Надо добиваться того, чтобы боксёр относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приёмах. Надо всё время напоминать боксёрам, упражняющимся в парах, в чём лейтмотив действий каждого из них. Причём тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

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

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

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

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

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

Стойкость боксёра проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные

состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путём.

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

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

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

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

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

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

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

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

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

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один - два дня до турнира;

- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;

- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;

- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;

- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;

- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;

- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;

- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);

- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приёмов, безотносительно к модели предстоящего боя;

- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

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

- варианты психомышечной тренировки, по А.В. Алексееву (1997);

- самоконтроль за состоянием мимических мышц;

- самоконтроль дыхания.

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

Исходным пунктом психорегулирующей работы является чёткое представление единоборца о себе и о своём теле. Зная в подробностях своё тело, чётко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает своё «Я» и лучше управляет своим поведением.

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

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

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

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

1-ая часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое - потягивание с подъёмом

на носки и сильным прогибом туловища назад; второе - статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье - расслабление всех мышц.

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

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

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

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

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

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

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

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

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник – о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнением с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;

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

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

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

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

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

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

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

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

6.Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на 3 типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

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

Медико-биологические средства восстановления

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

Психологические методы восстановления

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

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и д.р.) адаптация

организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, даёт больший эффект.

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

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

7.Инструкторская и судейская практика

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

Инструкторская практика.

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

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

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

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

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

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

8.Программный материал для практических занятий

8.1.Технико-тактическая подготовка

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

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых

ударов в голову, причём удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На август планируется отдых.

В конце 2-годичного цикла обучения планируется выполнение 2-3 разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала). Наиболее талантливые боксёры, успешно прошедшие цикл обучения первых двух лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуется для продолжения занятий боксом в группах спортивного совершенствования.

В таблице 20 представлена программа мероприятий при построении занятий в первые два года обучения.

Примерные программы построения тренировочных занятий представлены в планах-графиках (таблицы 21, 22, 23, 24).

Годовые тематические планы для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп ДЮСШ г. Гаврилов-Ям представлены в Приложениях 1, 2, 3, 4 и 5.

9.Общие представления о допингах

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Приём допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещённые вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:
- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гармоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещённые методы:
- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в городе Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещённые вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена предусмотрено:

- *первое нарушение:* минимум – предупреждение, максимум – 1 год **дисквалификации**;
- *второе нарушение:* 2 года **дисквалификации**;
- *третье нарушение:* пожизненная **дисквалификация**.

Кадровое обеспечение программы

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

Материально-техническое обеспечение

1. зал бокса;
2. оборудование и спортивный инвентарь:

– ринг боксерский,
– помост и покрытие для ринга,
– мат гимнастический,
– боксерская груша,
– форма боксера (майка, шорты, боксерский шлем, защита корпуса женская),
– боксерские перчатки,
– боксерские лапы,
– мячи набивные

ЛИТЕРАТУРА

1) Бокс: Учебник для институтов физической культуры /Под общей ред. И.П. Дегтярёва. - М.: ФиС, 1979г.
2) Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин.- М.: Терра спорт, 1998г.
3) Бокс. Правила соревнований.- М.: Федерация бокса России, 2004г.
4) Булычёв. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Издание 3-е. Для занятий с начинающими. – М.: ФиС, 1965г.
5) Всё о боксе /составил Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под редакцией Л.Н. Сальникова - М.: 1995г.
6) Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Издание 4-е. - М.: ФиС, 1965г.
7) Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: ОлимпияПресс, 2004г.
8) Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004г.
9) Терминология с порта. Толковый словарь спортивных терминов. Составил Ф.П. Суслов - М.: СпортАкадемПресс, 2001г.
10) Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001г.
11) Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Издание второе переработанное и дополненное. - СПб: Издательство «Шатон», 2002г.