**«Утверждаю»**

**Директор муниципального**

**казенного учреждения   
дополнительного образования**

**Детско-юношеская   
спортивная школа   
 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ш.А.Юсупов**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Вид спорта - Бокс

МКУ ДО ДЮСШ Бабаюртовского района

Программа разработана на основе:

* ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС, утвержденного приказом Минспорта России от 20 марта 2013 г. N 123
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.

2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Год составления программы - 2016 г.

Тренер-преподаватель МКУ ДО ДЮСШ

Бабаюртовского района по боксу Шихалиев М.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа по боксу разработана на основе нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс от 20.03.2013 г., Федерального Закона от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», методических рекомендаций по организации спортив­ной подготовки в РФ от 24.10.2012 № 325, а также обобщений научных исследо­ваний в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами и боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп, с добавлениями научно-методических материалов и рекомендаций руководителя комплексной научной группы Федерации Бокса России, Заслуженного работника физической культуры, кандидата педагогических наук, Мастера спорта СССР по боксу А.О. Акопяна, заслуженного тренера России по боксу Е.В. Калмыкова, заслуженного тренера России по боксу В.А. Панков, специалиста в области спортивной психо­логии, теории и методики спортивной тренировки А.В.Родионова.

Бокс (от англ. box, буквально - удар) - контактный вид [спорта,](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) единобор­ство, в котором спортсмены наносят друг другу удары [кулаками](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B0%D0%BA_(%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B0)) в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное еди­ноборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции.

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

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

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

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

При разработке настоящей программы использованы нормативные требова­ния по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов - боксеров, полученные на основе научно-методических материалов и рекоменда­ций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготов­ки (НП), для тренировочных групп (ТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (СС), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Также при школе созданы спортивно-оздоровительные группы (СОГ). Чис­ленный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах установлен в соответствии с нормативно-правовыми документами, регу­лирующими деятельность спортивных школ.

Минимальный возраст для зачисления детей в учреждения составляет 6 лет.

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

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) - 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 вида спорта, волевых и морально­этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

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

Основная задача групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и групп высшего спортивного мастерства (ВСМ) - привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствова­ния всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ, - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Учебная работа в ДЮСШ строится на основе данной программы. Для обес­печения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спор­тивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно­оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

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

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

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико­тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в МКУ ДО ДЮСШ , в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - учебный план, который содержит информацию о продолжительности и объеме реализации Программы по боксу, минимальном возрасте лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальном ко­личестве лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортив­ной подготовки по виду спорта бокс; соотношении объемов тренировочного про­цесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс; планируемых пока­зателях соревновательной деятельности по виду спорта бокс; режимах трениро­вочной работы; медицинских, возрастных и психофизических требованиях к ли­цам, проходящим спортивную подготовку; предельных тренировочных нагруз­ках; минимальном и предельном объеме соревновательной деятельности; требо­ваниях к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; требовани­ях к количественному и качественному составу групп подготовки; объеме инди­видуальной спортивной подготовки; структуре годичного цикла (название и про­должительность периодов, этапов, мезоциклов).

Вторая часть программы - методическая, которая содержит: рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасно­сти в условиях тренировочных занятий и соревнований; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; рекомендации по планированию спортивных результатов; требования к организации и проведению врачебно­педагогического, психологического и биохимического контроля; программные материалы для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки; рекомендации по организации психологической подго­товки; планы применения восстановительных средств; планы антидопинговых мероприятий; планы инструкторской и судейской практики.

1. Нормативная часть программы

Зачисле­ние обучающихся оформляется приказом директора. Учреждения. Перевод обуча­ющихся по годам обучения на всех этапах спортивной подготовки осуществляет­ся при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и способности к освоению программы соответствующего года и этапа спортивной подготовки.

Учреждение организует работу, занимающихся в течение года, включая ка­никулярное время и выходные дни.

Перевод обучающихся по годам обучения производится приказом директо­ра Учреждения по рекомендации тренерско-преподавательского совета.

В каникулярное время может функционировать спортивно­

оздоровительный лагерь (загородный, по месту жительства).

Учреждение осуществляет следующие основные задачи образовательного процесса:

По развитию массового спорта:

Спортивно-оздоровительный этап - привлечение к занятиям

оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

Этап 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 - этических качеств личности, фор­мирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Тренировочный этап - формирование спортивного мастерства боксеров, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических ка­честв, функциональной подготовленности, совершенствование технико­тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобре­тение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

По развитию спорта высших достижений:

Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка перспективных спортсменов в целях достижения стабильных резуль­татов, позволяющих войти в состав юношеской сборной команды России по боксу.

Высшего спортивного мастерства - освоение оптимальных объемов трени­ровочных и соревновательных нагрузок. Подтверждение в первенствах России норматива КМС, мастера спорта России, вхождение в состав юниорской (моло­дежной) сборной команды России по боксу.

Учебный год в Учреждении начинается с 1 сентября.

Полное обучение в учреждении состоит из 5 этапов:

* спортивно-оздоровительный этап;
* этап начальной подготовки;
* тренировочный этап (этап спортивной специализации);
* этап совершенствования спортивного мастерства;
* этап высшего спортивного мастерства.

Занимающиеся на любом этапе многолетний подготовки могут быть отчис­лены в случае:

* ухудшения состояния здоровья на основании заключения врачебно­физкультурного диспансера;
* в случае не освоения минимальных объёмов тренировочных нагрузок установленных учебным планом;
* в случае прекращения занятий по собственной инициативе;
* в случае грубых и неоднократных нарушений устава (о чём учреждение должно информировать родителей).

Учреждение самостоятельно в выборе системы оценок занимающихся.

Критерии оценки обучающихся:

**Спортивно-оздоровительный этап:**

Состояние здоровья занимающихся, стабильность состава занимающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий, уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение тео­ретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

**Этап начальной подготовки и тренировочный этап**:

Состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня под­готовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объёмов тренировочных нагрузок и теоретического раздела программы по виду спорта;

**Этап совершенствования спортивного мастерства:**

Уровень физического развития и функционального состояния, выполнение объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных инди­видуальными планами подготовки, результаты выступления на соревнованиях.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисля­емых в спортивную школу обучающихся, достигших шестилетнего возраста, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное раз­решение врача - педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно­оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю фи­зическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контроль­ных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся, минимальный возраст которых 12 лет, прошедших необхо­димую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по об­щефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в трениро­вочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно­переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Учеб­ная программа на тренировочном этапе рассчитана на три года.

Группы ССМ формируются из спортсменов, минимальный возраст кото­рых 15 лет, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта (КМС). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положи­тельной динамики прироста спортивных показателей. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на 3-х-ий период обучения.

Группы ВСМ формируются из спортсменов, возраст которых свыше 17 лет, выполнивших спортивное звание мастер спорта России (МС). Перевод по го-

дам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динами­ки прироста спортивных показателей. Период обучения без ограничения.

Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивные школы по этапам подготовки представлен в таблице 1; возрастные деления спортсменов представ­лено в таблице 2; принадлежность к весовой категории по группам спортсменов - в таблице 3.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид спорта | Этапы подготовки | | | | | | | |
| Бокс | Спортивно-  оздорови­  тельный | Начальной  подготовки | Тренировочный | | | Совершенствование спор­тивного мастерства | | |
| Весь период | 1-3 -й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год |
| С 6 лет | 10-12 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 | 17-18 | 18-19 |

Таблица 1

В зависимости от возраста участники делятся на следующие группы:

Таблица 2

Возраст боксеров определяется по году их рождения.

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование группы | Возраст |
| Юноши и девочки младшего возраста | 12 лет |
| Юноши и девочки среднего возраста | 13 - 14 лет |
| Юноши и девочки старшего возраста | 15 -16 лет |
| Юниоры и юниорки | 17 - 18 лет |
| Юниоры («Молодежь») | 19 - 22 года |
| Мужчины и женщины | 19 - 40 лет |

Весовые категории. Таблица 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Весовые категории | Юноши и девочки 13-14 лет | Юноши и девочки 15­16 лет | Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет | Мужчины 19-40 лет и юниоры 17 - 18 лет, 19 - 22 года |
| до кг | до кг | до кг | до кг |
| Первая супер наилегчайшая | 38,5 | — | — | — |
| Вторая супер наилегчайшая | 40 | — | — | — |
| Первая супер легчайшая | 41,5 | — | — | — |
| Вторая супер легчайшая | 43 | — | — | — |
| Третья супер легчайшая | 44,5 | — | — | — |
| Самая легкая | 46 | 44 - 46 | — | — |
| Первая наилегчайшая | 48 | 48 | 45 - 48 | 46 - 49 |
| Наилегчайшая | 50 | 50 | 51 | 52 |
| Первая легчайшая | 52 | 52 | — | — |
| Легчайшая | 54 | 54 | 54 | 56 |
| Полулегкая | 56 | 57 | 57 | — |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Легкая | 59 | 60 | 60 | 60 |
| Первая полусредняя | 62 | 63 | 64 | 64 |
| Полусредняя | 65 | 66 | 69 | 69 |
| Первая средняя | 68 | 70 | — | — |
| Средняя | 72 | 75 | 75 | 75 |
| Полутяжелая | 76 | 80 | 81 | 81 |
| Тяжелая | Св. 76 | Св. 80 | Св. 81 | 91 |
| Супертяжелая |  | — | — | Св. 91 |

Таблица 4

Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров (объём соревновательной деятельности).

Формула боя в соревнованиях *(Объём соревновательной деятельности)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Новички | III разряд и выше |
| Юноши, девочки младшего возраста 12 лет | 3 раунда по 1 минуте | 3 раунда по 1 минуте |
| Юноши, девочки среднего возраста 13 - 14 лет | 3 раунда по 1 минуте | 3 раунда по 1,5 минуте |
| Юноши, девочки старшего возраста 15 - 16 лет | 3 раунда по 1,5 минуте | 3 раунда по 2 минуты |
| Юниорки 17-18 лет, женщи­ны 19 - 40 лет | 4 раунда по 1,5 минуты | 4 раунда по 2 минуты |
| Юниоры 17 - 18 лет, 19 - 22 лет, мужчины 19 - 40 лет | 3 раунда по 2 минуты | 3 раунда по 3 минуты |

Общие требования к организации тренировочной работы

На основании нормативной части программы в спортивной школе разраба­тываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

В основу комплектования учебных групп (табл. 5, 8) положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных за­кономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива ма­стера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся):

* Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следую­щие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контроль­ных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спор­тивных результатов.
* Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.
* Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.
* Количество установленных в отделении групп является минимальным.
* На период тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполня­емость групп и режим тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.
* В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

При разработке примерного учебного плана для отделений бокса учитывал­ся режим тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расче­том 52 недели занятий (табл. 9).

Для учащихся групп СС учебный план годичного цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уро­вень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих положений:

* строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подрост­ков, юниоров и взрослых спортсменов;
* неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической под­готовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тре­нировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
* непрерывное совершенствование спортивной техники (табл. 6);
* неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсме­нов (табл. 7);
* правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, прини­мая во внимание периоды полового созревания;
* осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития от­дельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Таблица 5

1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное ко­личество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах по ви­ду спорта бокс

(Приложение N 1 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта бокс)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость  групп  (человек) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 12 - 15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3 | 12 | 10 - 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3 | 15 | 4 - 7 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | 1 - 4 |

Таблица 6

1.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс

(Приложение N 2 к Федеральному стандарту спор­ тивной подготовки по виду спорта бокс)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготов­ки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочн ый этап (этап спор­тивной  специализации) | | Этап  совершенствова­  ния  спортивного  мастерства | Этап  высшего  спортивно­  го  мастер­  ства |
| 1 год | Свыше  года | До  двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка(%) | 50 - 64 | 46 - 60 | 36 - 46 | 24 - 30 | 25 - 33 | 25 - 32 |
| Специальная физическая подготовка(%) | 18 - 23 | 18 - 23 | 20 - 26 | 24 - 30 | 23 - 29 | 18 - 24 |
| Технико­тактическая подготовка(%) | 18 - 23 | 22 - 28 | 24 - 30 | 32 - 42 | 26 - 34 | 30 - 38 |
| Теоретическая и психологическая подготовка(%) | 3 - 4 | 2 - 3 | 4 - 5 | 3 - 4 | 2 - 3 | 2 - 3 |
| В осстановительные мероприятия (%) | - | - | 1 - 2 | 1 - 2 | 4 - 5 | 5 - 6 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1 - 2 | 1 - 2 | 2 - 3 | 2 - 3 |
| Участие в соревнованиях (%) | - | - | 3 - 4 | 4 - 5 | 4 - 5 | 5 - 6 |

Таблица 7

* 1. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс.

(Приложение N 3 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта боксу

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап  совершенствования  спортивного | Этап  высшего |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | до  года | свыше  года | до двух лет | свыше двух лет | мастерства | спортивного  мастерства |
| Контрольные | - | - | 4 | 5 | 6 | 6 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Главные | - | - | - | 1 | 1 | 1 |

Таблица 8

1.4. Режимы тренировочной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года |
| Спортивно-оздоровительные группы | | | | |
| Весь  период | 6 | 15 | 6 | Выполнение нормативов ОФП |
| Группы начальной подготовки | | | | |
| 1. й 2. й 3. й | 10-12 | 12-15 | 6  9  9 | Выполнение нормативов ОФП |
| тренировочные группы | | | | |
| 1. й 2. й 3. й | 13 (12)  14  15 | 12  11  10 | 12  16  18 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП  Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП |
| группы совершенствования спортивного мастерства | | | | |
| 1-й | 16 (15) | 4-7 | 28 | КМС |
| 2-й | 17 | 5 | 28 | КМС |
| 3-й | 18 | 4 | 28 | МС |

1.5. План-схема годичного цикла подготовки

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезо- циклы 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 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 отме-

тить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства плани­рования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микро­циклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восста­новительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подго­товки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направ­ленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относи­тельно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый закон ченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

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

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В боксе следует говорить об однонаправленном построении трени­ровки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревнова­тельных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортив­ной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований. На этапах СО и НП периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяет­ся разносторонней физической и функциональной подготовке.

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |

На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных

навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совер-

13

шенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигатель­ным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико­тактического арсенала бокса.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготови­тельный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней фи­зической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, даль­нейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При пла­нировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет в под­готовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повыше­ния уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Про­должительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразде­ляется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость заня­тий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного пери­ода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемеще­ниях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно боль­шой объем тренировочной нагрузки.

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

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

На этапе ССМ процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию ор­ганизма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико­тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стиму-

14

лирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Годовые планы распределения часов по группам указаны в таблице 7-14.

Примерный учебный план представлен в таблице 5, 6. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учеб­ных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Для учащихся групп ССМ учебный план годичного цикла подготовки мо­жет отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготов­ки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсме­на, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляет­ся на основе следующих методические положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физиче­ской подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
3. Непрерывное совершенствование спортивной техники;
4. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения трениро­вочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов (показатели спортивной нагрузки);
5. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
6. Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы указаны в таблицах 18-21.

**Годовой учебный план теоретических занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы теоретической подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | | | |
| СО | НП | | | ТГ | | | СС | | | ВСМ |
| весь период | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | весь период |
| Теоретические занятия | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Физическая культура и спорт | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. | Бокс в системе физического воспита­ния | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3. | Краткие сведения о строении и функ­циях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4. | Г игиенические занятия и навыки, за­каливание, режим и питание боксёра. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Врачебный контроль. Предупрежде­ние травм, оказание первой медицин­ской помощи, спортивный массаж и самомассаж. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6. | Основы техники и тактики бокса. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 7. | Основы методики обучения и трени­ровки боксёра. | - | - | 1 | 1 | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8. | Краткие сведения о физических осно­вах спортивной тренировки. | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 9. | Общая специальная физическая под­готовка боксёра. | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 10. | Планирование спортивной тренировки боксёра. | - | - | - | - | - | - | - | 4 | 4 | 4 | 6 |
| 11. | Моральный и волевой облик спортс­мена. Психологическая подготовка спортсмена. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 12. | Правила бокса, организация и прове­дение соревнований. | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 13. | Места занятий, оборудование и лич­ный инвентарь спортсмена. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. | Зачеты. | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ИТОГО ЧАСОВ | | 6 | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 18 | 28 | 28 | 28 | 32 |

Таблица 6

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по боксу

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ | | | | | | | | |
| СО | | | НП | | | УТ | | |
| Весь период | | | 1  год | 2  год | 3 год | 1  год | 2  год | 3  год |
| 1. | Общая физическая подготовка | 78 | 150 | 204 | 185 | 225 | 225 | 250 | 262 | 308 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 10 | 32 | 71 | 59 | 103 | 103 | 142 | 174 | 228 |
| 3. | Технико - тактическая подготовка | 10 | 20 | 31 | 62 | 131 | 131 | 169 | 189 | 279 |
| 4. | Теоретическая и психологиче­ская подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 9 | 9 | 25 | 44 | 28 |
| 5. | Восстановительные  мероприятия | - | - | - | - | - | - | 13 | 15 | 19 |
|  | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | 6 | 15 | 37 |
|  | Участие в соревнованиях | - | - | - | - | - | - | 19 | 29 | 37 |
| Общее количество часов | | 10  4 | 208 | 312 | 312 | 468 | 468 | 624 | 728 | 936 |
| Количество часов в неделю | | 2 | 4 | 6 | 6 | 9 | 9 | 12 | 14 | 18 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Кол-во  часов | сент. | окт. | ноябрь | дек. | янв. | фев. | март | апрель | май | июнь | июль | авг. |
| Тео | | ретическая подготовка | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура и спорт | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бокс в системе физического воспитания | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на орга­низм занимающихся. | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиенические занятия и навыки, закаливание, режим и питание боксёра. | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказа­ние первой медицинской помощи, спортивный массаж и самомассаж. | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила бокса, организация и проведение соревнова­ний. | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 6 | 1 | 2 | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Практическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 78 | 7 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 8 |
| Специальная физическая подготовка | 10 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 1 |
| Технико-тактическая подготовка | 10 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 1 |
| Психологическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинский контроль |  | | | | | | Вне сетки | | | | | | |
| Зачетные требования |  | | | | | | | | | | | | |
| Участие в соревнованиях | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 98 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 | 9 | 7 | 9 | 9 | 10 |
| Всего часов за 52 недели | 104 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 | 8 | 9 | 9 | 7 | 9 | 9 | 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Кол-во  часов | сент. | окт. | ноябрь | дек. | янв. | фев. | март | апрель | май | июнь | июль | авг. |
| Теоретическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура и спорт | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бокс в системе физического воспитания | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Краткие сведения о строении и функциях организма чело­века. Влияние физических упражнений на организм зани­мающихся. | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиенические занятия и навыки, закаливание, режим и питание боксёра. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж и само­массаж. | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила бокса, организация и проведение соревнований. | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 6 | 2 | 3 | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Практическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 150 | 12 | 12 | 13 | 12 | 10 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 14 | 14 |
| Специальная физическая подготовка | 32 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Технико-тактическая подготовка | 20 | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Психологическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Участие в соревнованиях | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинский контроль |  | | | | | | Вне сетки | | | | | | |
| Зачетные требования |  | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 202 | 14 | 15 | 16 | 17 | 15 | 17 | 17 | 18 | 17 | 18 | 19 | 19 |
| Всего часов за 52 недели | 208 | 16 | 18 | 16 | 18 | 15 | 17 | 17 | 18 | 17 | 19 | 19 | 19 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Кол-во  часов | сент. | окт. | ноябрь | дек. | янв. | фев. | март | апрель | май | июнь | июль | авг. |
| Теоретическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура и спорт | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бокс в системе физического воспитания | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Краткие сведения о строении и функциях организма чело­века. Влияние физических упражнений на организм зани­мающихся. | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиенические занятия и навыки, закаливание, режим и питание боксёра. | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж и само­массаж. | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила бокса, организация и проведение соревнований. | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 6 | 1 | 2 | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Практическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 204 | 17 | 17 | 17 | 17 | 15 | 16 | 17 | 17 | 17 | 18 | 18 | 19 |
| Специальная физическая подготовка | 71 | 5 | 5 | 5 | 7 | 5 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 |
| Технико-тактическая подготовка | 31 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| Психологическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Участие в соревнованиях | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинский контроль |  | | | | | | Вне сетки | | | | | | |
| Зачетные требования |  | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 306 | 24 | 25 | 25 | 27 | 22 | 25 | 26 | 26 | 25 | 27 | 27 | 27 |
| Всего часов за 52 недели | 312 | 25 | 27 | 27 | 28 | 22 | 25 | 26 | 26 | 25 | 27 | 27 | 27 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Кол-во  часов | сент. | окт. | ноябрь | дек. | янв. | фев. | март | апрель | май | июнь | июль | авг. |
| Теоретическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура и спорт | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бокс в системе физического воспитания | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Краткие сведения о строении и функциях организма чело­века. Влияние физических упражнений на организм зани­мающихся. | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиенические занятия и навыки, закаливание, режим и питание боксёра. | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж и само­массаж. | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы техники и тактики боксера. | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила бокса, организация и проведение соревнований. | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 6 | 1 | 2 | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Практическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 185 | 16 | 15 | 15 | 16 | 14 | 13 | 15 | 16 | 15 | 16 | 17 | 17 |
| Специальная физическая подготовка | 59 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| Технико-тактическая подготовка | 62 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 5 | 5 |
| Психологическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Участие в соревнованиях | Согласно календарного плана | | | | | | | | | | | | |
| Медицинский контроль | Вне сетки | | | | | | | | | | | | |
| Зачетные требования |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 306 | 24 | 26 | 26 | 27 | 21 | 24 | 26 | 25 | 23 | 28 | 28 | 28 |
| Всего часов за 52 недели | 312 | 25 | 28 | 28 | 27 | 21 | 24 | 26 | 26 | 23 | 28 | 28 | 28 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Кол-во  часов | сент. | окт. | ноябрь | дек. | янв. | фев. | март | апрель | май | июнь | июль | авг. |
| Теоретическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура и спорт | i | i |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бокс в системе физического воспитания | i |  | i |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Краткие сведения о строении и функциях организма чело­века. Влияние физических упражнений на организм зани­мающихся. | i |  |  | i |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиенические занятия и навыки, закаливание, режим и питание боксёра. | i |  |  | i |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж и само­массаж. | i |  | i |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы техники и тактики боксера. | i | i |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы методики обучения и тренировки боксера | i |  |  |  |  | i |  |  |  |  |  |  |  |
| Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена. | i |  |  |  | i |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила бокса, организация и проведение соревнований. | i |  |  |  | i |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | i | - | - | - | - | - | - | - |
| Практическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 225 | i9 | i9 | i9 | 20 | i6 | i7 | i8 | 20 | i7 | 20 | 20 | 20 |
| Специальная физическая подготовка | i03 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 |
| Технико-тактическая подготовка | i3i | ii | i2 | i2 | i4 | 8 | ii | i0 | ii | ii | ii | i0 | i0 |
| Психологическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Участие в соревнованиях | Согласно календарного плана | | | | | | | | | | | | |
| Медицинский контроль | Вне сетки | | | | | | | | | | | | |
| Зачетные требования |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 459 | 24 | 26 | 26 | 27 | 21 | 24 | 26 | 25 | 23 | 28 | 28 | 28 |
| Всего часов за 52 недели | 468 | 25 | 28 | 28 | 27 | 21 | 24 | 26 | 26 | 23 | 28 | 28 | 28 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Кол-во  часов | сент. | окт. | ноябрь | дек. | янв. | фев. | март | апрель | май | июнь | июль | авг. |
| Теоретическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура и спорт | i | i |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бокс в системе физического воспитания | i |  | i |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Краткие сведения о строении и функциях организма чело­века. Влияние физических упражнений на организм зани­мающихся. | i |  |  | i |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиенические занятия и навыки, закаливание, режим и питание боксёра. | i |  |  | i |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж и само­массаж. | i |  | i |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы техники и тактики боксера. | i | i |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы методики обучения и тренировки боксера | i |  |  |  |  | i |  |  |  |  |  |  |  |
| Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена. | i |  |  |  | i |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила бокса, организация и проведение соревнований. | 4 |  |  | i | i |  | i |  | i |  |  |  |  |
| ИТОГО ЧАСОВ: | i2 | 2 | 2 | 3 | 2 | i | i | - | i | - | - | - | - |
| Практическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 250 | 2i | 2i | 20 | 2i | i8 | i9 | 2i | 22 | i9 | 22 | 23 | 23 |
| Специальная физическая подготовка | i42 | i2 | i4 | ii | i2 | i0 | i2 | i3 | i2 | i0 | i2 | i2 | i2 |
| Технико-тактическая подготовка | i69 | i5 | i5 | i5 | i5 | i4 | i5 | i6 | i6 | i2 | i2 | i2 | i2 |
| Психологическая подготовка | i3 | - | - | i | i | - | 2 | i | 2 | 2 | 2 | i | i |
| Восстановительные мероприятия | i3 | - | i | i | i | i | i | i | i | i | i | i | i |
| Инструкторская и судейская практика | 6 | - | - | - | - | i | i | i | i | i | i | - | - |
| Участие в соревнованиях | i9 | 3 | - | 3 | 3 | - | 3 | 3 | - | 4 | - | - | - |
| Медицинский контроль |  | | | | | | Зне сетки | | | | | | | |
| Зачетные требования |  | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 612 | 52 | 52 | 51 | 53 | 44 | 53 | 56 | 54 | 49 | 50 | 49 | 49 |
| Всего часов за 52 недели | 624 | 54 | 54 | 54 | 55 | 45 | 54 | 56 | 55 | 49 | 50 | 49 | 49 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Кол-во  часов | сент. | окт. | ноябрь | дек. | янв. | фев. | март | апрель | май | июнь | июль | авг. |
| Теоретическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура и спорт | i | i |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бокс в системе физического воспитания | i |  | i |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Краткие сведения о строении и функциях организма чело­века. Влияние физических упражнений на организм зани­мающихся. | i |  |  | i |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиенические занятия и навыки, закаливание, режим и питание боксёра. | i |  |  | i |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж и само­массаж. | i |  | i |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы техники и тактики боксера. | i | i |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы методики обучения и тренировки боксера | i |  |  |  |  | i |  |  |  |  |  |  |  |
| Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена. | i |  |  |  | i |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила бокса, организация и проведение соревнований. | 4 |  |  | i | i |  | i |  | i |  |  |  |  |
| ИТОГО ЧАСОВ: | i2 | 2 | 2 | 3 | 2 | i | i | - | i | - | - | - | - |
| Практическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 262 | 22 | 22 | 20 | 20 | i9 | 20 | 20 | 23 | 22 | 24 | 25 | 25 |
| Специальная физическая подготовка | i74 | i2 | i4 | i4 | i4 | i4 | i4 | i6 | i6 | i2 | i6 | i6 | i6 |
| Технико-тактическая подготовка | i89 | i6 | i7 | i5 | i5 | i5 | i6 | i5 | i7 | i3 | i6 | i7 | i7 |
| Психологическая подготовка | 32 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Восстановительные мероприятия | i5 | 2 | 2 | 2 | 2 | i | i | 2 | i | i | i | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | i5 | i | 2 | i | i | i | 2 | 2 | i | i | i | i | i |
| Участие в соревнованиях | 29 | 4 | - | 5 | 5 | - | 5 | 5 | - | 5 | - | - | - |
| Медицинский контроль |  | | | | | | Вне сетки | | | | | | |
| Зачетные требования |  | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 716 | 59 | 60 | 60 | 60 | 52 | 61 | 62 | 61 | 57 | 61 | 62 | 61 |
| Всего часов за 52 недели | 728 | 61 | 62 | 63 | 62 | 53 | 62 | 62 | 62 | 57 | 61 | 62 | 61 |

Годовой план распределения учебных часов для этапа совершенствования спортивного мастерства - 1 года обучения (18 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Кол-во  часов | сент. | окт. | ноябрь | дек. | янв. | фев. | март | апрель | май | июнь | июль | авг. |
| Теоретическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура и спорт | 2 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бокс в системе физического воспитания | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиенические занятия и навыки, закаливание, режим и питание  боксёра. | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж и самомассаж. | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы техники и тактики боксера. | 4 | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| Основы методики обучения и тренировки боксера | 2 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Краткие сведения о физических основах спортивной тренировки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Планирование спортивной тренировки боксера | 3 |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
| Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подго­товка спортсмена. | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила бокса, организация и проведение соревнований. | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Зачеты | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 19 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | - | 2 | - | 1 | - | - |
| Практическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 308 | 27 | 26 | 25 | 26 | 22 | 25 | 26 | 26 | 24 | 27 | 27 | 27 |
| Специальная физическая подготовка | 228 | 21 | 19 | 18 | 19 | 16 | 18 | 21 | 21 | 16 | 20 | 19 | 20 |
| Технико-тактическая подготовка | 279 | 25 | 24 | 22 | 25 | 20 | 23 | 24 | 25 | 17 | 24 | 25 | 25 |
| Психологическая подготовка | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия | 19 |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| Инструкторская и судейская практика | 37 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |  |  |
| Участие в соревнованиях | 37 | 2 | 4 | 6 |  | 6 |  | 8 |  | 8 |  | 3 |  |
| Медицинский контроль | Вне сетки | | | | | | | | | | | | |
| Зачетные требования |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 917 | 78 | 78 | 77 | 77 | 71 | 74 | 81 | 79 | 72 | 78 | 78 | 74 |
| Всего часов за 52 недели | 936 | 80 | 81 | 81 | 80 | 72 | 76 | 81 | 81 | 73 | 79 | 78 | 74 |

1.6. Медицинские возрастные и психофизические требования к лицам, про­ходящим спортивную подготовку

Медицинские возрастные требования.

Недооценка тренером-преподавателем возрастных и индивидуальных мор­фофункциональных особенностей юных спортсменов на начальном этапе подго­товки может явиться причиной прекращения спортивных занятий, возникновения предпатологических и патологических состояний.

К тренировкам допускаются только абсолютно здоровые дети в возрасте 6 лет. Физическая (спортивная) подготовка детей и подростков имеет следующие задачи: оздоровительную, воспитательную и физического совершенствования.

Средства и методы их решения должны соответствовать возрастным осо­бенностям организма.

Одним из основных моментов при начальном отборе, который имеет боль­шое значение в становлении спортивного мастерства, является оптимальный воз­раст начала занятий боксом.

Конечно, на начальном этапе отбора и даже после года тренировок выявить будущих боксеров высокого класса невозможно, однако осуществлять диагности­ку пригодности к занятиям просто необходимо.

Минимальный срок допуска новичков к соревнованиям (учитывая высокую травмо - опасность этого вида спорта), в течение которого они должны пройти специальное обучение и тренировку, равен 6 месяцам.

Проведение соревнований по боксу регламентируется правилами, согласно которым юношам и девочкам разрешено участвовать в соревнованиях с 12 лет (табл. 2).

Психофизические требования.

Современный уровень спортивных достижений в боксе, интенсивность дей­ствий боксеров на ринге предъявляют повышенные требования к уровню их об­щей физической и специальной подготовленности. Бокс становится более агрес­сивным, темповым, жестким и вместе с тем более зрелищным, что требует повы­шения уровня физической, технико-тактической, психологической, функциональ­ной подготовленности спортсменов. В настоящих условиях от боксера требуется «универсалность» его действий, что предусматривает сочетание хорошей физиче­ской и психической работоспособности, высокую степень владения техническим арсеналом и различными формами ведения боя.

Проблема подготовки юных спортсменов всегда являлась одной из важней­ших в практическом отношении и одной из наиболее сложных в теоретическом отношении. Сложность такой проблемы определяется многофакторностью ком­понентов, определяющих спортивную подготовку юных спортсменов. Особенно сложно решать такие задачи в таком виде спорта как бокс, в котором взаимовлия­ние физических и психических факторов определяется двигательной сложностью, тактической непредсказуемостью и высоким эмоциональным напряжением дея­тельности.

В этом смысле психофизическая подготовленность выступает как один из важнейших критериев готовности боксеров к эффективной спортивной деятель­ности. Психофизическая подготовленность (ПФП) рассматривается, как степень умения рационально реализовывать уровень физической подготовленности (дви­гательный потенциал) при решении моторных задач в различных условиях.

Средства психофизической подготовки можно разделить на следующие группы физических упражнений:

* средства общей физической подготовки (ОФП) - легкоатлетические и гим­настические упражнения, акробатика, плавание, спортивные и подвижные игры, упражнения с отягощениями;
* упражнения с отягощениями с выполнением движений, сходных по своей структуре с боксерскими движениями и действиями (специальная физическая подготовка - СФП);
* упражнения специальной подготовки (СП).

Наиболее информативными показателями, характеризующими ПФП юных боксеров 11-12 лет, являются: быстрота движений, прыгучесть, сила кисти, точ­ность мышечных усилий, точность восприятия времени, частота движений ногой, простая реакция рукой, ногой, локомоторные действия на быстроту, КЭУ (коэф­фициент эффективности ударов), КНЗ (коэффициент надежности защиты).

Развитие ПФП как целостной и взаимообусловленной системы предполага­ет рассмотрение (в контексте нашего исследования) изучение следующих струк­турных единиц (компонентов):

* физический - характеризует развитие основных антропометрических показате­лей и физических качеств юных боксеров;
* функционально-психологический - характеризует состояние нервно-мышечного аппарата и степень сформированности психических функций;
* психомоторный - характеризует развитие локомоторной деятельности в слож­ных условиях, в том числе и в условиях единоборства.

Психофизическая подготовка юных боксеров включает в себя пять основ­ных направлений (Прохоров Р.А.):

1. Упражнения на развитие физических качеств юных боксеров (быстроты движе­ний, скоростно-силовых качеств («быстрой силы»), силовых способностей, по­движности суставов, комплексное развитие физических качеств).
2. Упражнения на развитие сенсомоторных способностей юных боксеров (быст­роты простой двигательной реакции, быстроты и точности реакции выбора, точ­ности антиципирующей реакции, точности чувства дистанции).
3. Упражнения на развитие психической подготовленности юных боксеров (свойств внимания и оперативного мышления).
4. Упражнения на развитие координации движений юных боксеров в сложных условиях (комплексного воздействия на ловкость).
5. Упражнения на развитие специальной (технико-тактической) подготовленности юных боксеров (технико-тактических задания).
6. Методическая часть программы
   1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**,** а также требова­ния к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнова­ний

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

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

1. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
2. 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.
3. Надежной основой успеха спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических ка­честв, решение функциональных возможностей организма.
4. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно умень­шается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема трениро­вочной нагрузки.
5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

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

Таблица 16

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

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

Основные средства тренировочных воздействий:

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

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

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

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

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

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности. Тренировочный этап - Основная цель тренировки: углубленное овладение техни­ко-тактическим арсеналом бокса.

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

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

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

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготов­ки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэто­му физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Пе­ред специалистами встает задача правильного подбора соответствующих трени­ровочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировоч­ных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру вы­полнения с основными упражнениям. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

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

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

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

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

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

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 реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного

мастерства

На этапе обучения в группах СС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе СС: выведение спортсмена на высо­кий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

* совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
* повышение технической и тактической подготовленности;
* освоение необходимых тренировочных нагрузок;
* совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности; -достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этап СС и высшего спортивного мастерства характерен определенными зо­нами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норма­тива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддер­жания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специ­ализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм трени­ровки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировоч­ный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется ин­дивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и зна­чимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленно­сти боксеров и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измере­ния результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделя­ется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный кон­троль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество вы­полнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортс­мена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполне­ния нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования техни­ко-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроцик­лов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкрет­ного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, от­ражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Теоретическая подготовка

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

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

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

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.

1. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

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

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

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

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В табл. 5 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица 17

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

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

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В табл. 6 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица 18

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 |

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

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

R = ((Р1+Р2+РЗ)-200)/10. Качественная оценка работоспособности представлена в табл. 14.

Таблица 19

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

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

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

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

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

Программа углубленного медицинского обследования

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

Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов:

Развивающий физический микроцикл (РФ)

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

Развивающий технический микроцикл ГРТ)

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

Контрольный недельный микроцикл (К)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На август планируется отдых.

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

1. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

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

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

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

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

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

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

Средства и методы психологической подготовки По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

* психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, по- веденческо-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 определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся мето­ды словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

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

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот ме­тод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравнове­шенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть вы­раженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соот­ветствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно ква­зистационарные психические состояния, с другой -действительно повышается уровень специальной подготовленности 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 сенситивностыо и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффекти­вен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нор­мативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в раци­ональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) неко­торых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предше­ствующий какому-то спортивному испытанию.
3. 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 подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые кос­венно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения та­кого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к 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.

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

Развитие волевых качеств боксера

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следую­щих частных задач:

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

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

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

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

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

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

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

Признаки когнитивной тревожности:

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

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции. Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое - потяги­вание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе - стати­ческое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье - расслабление всех мышц.
2. я часть составляет 2-3 мин. Ее задача - добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуля­ции достигается расслабление. В частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный по­кой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хо­роший, приятный отдых».
3. я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно прого­варивают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее труд­ные элементы атакующих или защитных действий, 5-6 раз.

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

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

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

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

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

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

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компонен­ты:

* информация о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сего­дняшнем состоянии);
* анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным со­перником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и сопер­ника;
* анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
* рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
* обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
* формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к пред­стоящему поединку;

внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который дол­жен безусловно завершиться успешно;

* формирование состояния психической готовности к поединку.

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

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

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

Что касается категоричности внушении во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундиро­вании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсме­на, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно 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 - все впереди!».

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

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

1. Планы применения восстановительных средств

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление

работоспособности

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

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

Психологические методы восстановления

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

Методические рекомендации

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

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

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

1. Система контроля и зачётные требования
   1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по

виду спорта бокс

Таблица 20 (Приложение N 4 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта бокс)

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | [3](#bookmark10) |
| Мышечная сила | [3](#bookmark10) |
| Вестибулярная устойчивость | [2](#bookmark11) |
| Выносливость | [3](#bookmark10) |
| Гибкость | [1](#bookmark12) |
| Координационные способности | [2](#bookmark11) |
| Телосложение | [1](#bookmark12) |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

* 1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

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

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. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, запи­сывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное коли­чество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полно­стью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет 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 подъем прямых ног до касания перекла­дины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем 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 лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физи-  
ческой 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).

* 1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенно­стей вида спорта бокс (спортивных дисциплин)

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

Таблица 18 (Приложение N 5 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта бокс)

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

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

Таблица 19 (Приложение N 6 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта бокс)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,1 с) |
| Бег 100 м (не более 15,8 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 14 мин. 40 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
| Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 188 см) |
| Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (единицы измерения) | Легкие веса 37-48кг. | Средние веса 50-65кг. | Тяжелые веса 68-св, 76кг |
| СФП | | | |
| Количество ударов по мешку за 8с. | 28 | 30 | 26 |
| Количество ударов по мешку за 3мин. | 284 | 292 | 244 |

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

Таблица 20 (Приложение N 7 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта бокс)

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

|  |  |
| --- | --- |
| качества | Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (единицы измерения) | Легкие веса 44­57кг. | Средние веса 60­66кг. | Тяжелые веса 70- св, 80кг |
| СФП | | | |
| Количество ударов по мешку за 8с. | 28 | 30 | 26 |
| Количество ударов по мешку за 3мин. | 313 | 319 | 303 |

* 1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица 21 (Приложение N 8 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта бокс)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные (тесты) упражнения |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 4,8 с) |
| Бег 100 м (не более 15,0 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 13 мин. 13 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз) |
| Поднос ног к перекладине (не менее 12 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 9 м, слабейшей рукой не менее 7 м) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (единицы измерения) | Легкие веса 46­56кг. | Средние веса 60­69кг. | Тяжелые веса 75- св, 91кг |
| СФП | | | |
| Количество ударов по мешку за 8с. | 32 | 36 | 30 |
| Количество ударов по мешку за 3мин. | 344 | 350 | 321 |

1. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спор­тивную подготовку:

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об офици­альных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бокс;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (ре­гламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бокс;
* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией,

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

1. Требования к результатам реализации программ спортивной подготов­ки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактиче­ской и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официаль­ных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориенти­рования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спор­тивной подготовки по виду спорта бокс;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Про­грамме на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта бокс

Особенности осуществления спортивной подготовки в зависимости от весо­вых категорий определяются в Программе и учитываются при:

• составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного эта-

па (этапа спортивной специализации);

• составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприя­тий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подго­товку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

* работа по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного ма­стерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастер­ства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера (тренера- преподавателя) по виду спорта бокс допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной фи­зической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходя­щими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходя­щих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с пе­речнем тренировочных сборов:

Таблица 22 (Приложение N10 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта бокс)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Предельная продолжительность сборов | | | |  |
|  |  | по этапам спортивной подготовки | | | |  |
|  |  |  | (количество дней) | |  | Оптимальное  число  участников  сбора |
| N  п/п | Вид тренировочных сборов | Этапы  высшего  спор- | Этап со- вершенст- вования | Трениро­вочный этап (этап | Этап  на-  чаль- |
|  |  | тивного | спортив- | спортивной | ной |
|  |  | мастер- | ного мас- | специали- | под- |  |
|  |  | ства | терства | зации) | го- |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по под­готовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется  организацией,  осуществляю­  щей  спортивную  подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по под­готовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подго­товке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по под­готовке к официальным соревнованиям субъекта Рос­сийской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по об­щей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные трениро­вочные сборы | До 14 дней | | | - | Участники  соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для ком­плексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в кани­кулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего професси- |  | До 60 дней |  | В соответствии |
| онального образования, осу- |  |  | с правилами приема |
|  | ществляющие деятельность в |  |  |  |
|  | области физической культуры |  |  |  |  |
|  | и спорта |  |  |  |  |

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта бокс определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, само­стоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявля­емые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спор­тивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта бокс определяются следующие особенности спортивной подготовки:

* комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование трени­ровочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок раз­ной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возраст­ными особенностями развития;
* в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта бокс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях со­хранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре орга­низаций и иным условиям

7.1. Требования к кадрам**,** осуществляющим спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, дол­жен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физиче­ской культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистраци­онный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

* на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального обра­зования или высшего профессионального образования без предъявления тре­бований к стажу работы по специальности;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образова­ния и стажа работы по специальности не менее одного года;
* на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа рабо­ты по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установлен­ных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложен­ные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комис­сии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе та­рификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

1. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям:

* наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрацион­ный N 18428);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем**,** необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

Таблица 24

(Приложение N11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта бокс Таблица 1)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество  изделий |
| Оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 1. | Груша боксерская набивная | штук | 3 |
| 2. | Груша боксерская пневматическая | штук | 3 |
| 3. | Мешок боксерский | штук | 5 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4. | Ринг боксерский (6 x 6 м) на помосте | комплект | 1 |
| (8 x 8 м) |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 5. | Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 4 |
| 6. | Лапы боксерские | пара | 3 |
| 7. | Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 8. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 9. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 10. | Мяч теннисный | штук | 2 |
| 11. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 12. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 13. | Платформа для подвески боксерских груш | штук | 3 |
| 14. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 15. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 16. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 17. | Штанга тренировочная | комплект | 2 |
| 18. | Весы до 150 кг | штук | 1 |
| 19. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 20. | Секундомер | штук | 2 |
| 21. | Стенд информационный | штук | 1 |
| 22. | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
| 23. | Часы стрелочные информационные | штук | 1 |
| 24. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 25. | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 26. | Зеркало (0,6 x 2 м) | комплект | 6 |
| 27. | Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг | комплект | 2 |

Таблица 24 (Приложение N12 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта бокс)

Обеспечение спортивной экипировкой:

Спортивная экипи]

эовка, передаваемая в индивидуальное пользование

N

п/п

Наименова-  
ние спор-  
тивной эки-  
пировки ин-  
дивидуаль-  
ного пользо-  
вания

Единица

измере­

ния

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировоч­ный этап (этап спортивной специализа­ции) | | этап совер- шенствова- ния спор­тивного ма­стерства | | этап высшего спортивного мастерства | |
| 0  03  1   1. о | срок эксплуа­тации (лет) | 0  03  1   1. о | срок эксплуа­тации (лет) | Кол-  во | срок  эксплуатации  ( I. ' |Л | количество | срок эксплуата­ции (лет) |

Расчет­ная еди­ница

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Боксерки (обувь для бокса) | пара | На за­нимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 2. | Боксерская  майка | штук | На за­нимаю- щегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 3. | Боксерские  трусы | штук | на зани- мающе­гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 4. | Носки утеп­ленные | пара | на зани- мающе­гося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Футболка  утепленная  (толстовка) | штук | на зани- мающе­гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Халат | штук | на зани- мающе­гося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 7. | Протектор­бандаж для паха | штук | на зани- мающе­гося |  |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Перчатки  боксерские  снарядные | пара | на зани- мающе­гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 9. | Перчатки  боксерские | пара | на зани- мающе­гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 10. | Эластичные  бинты | штук | на зани- мающе­гося | - | - | 2 | 0,5 | 4 | 0,5 | 4 | 0,5 |
| 11. | Капа (зубной протектор) | штук | на зани- мающе­гося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Шлем боксер­ский | штук | на зани- мающе­гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

* обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных ме­роприятий;
* осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную под­готовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

1. Перечень информационного обеспечения
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. и.п. Дег­тярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
3. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
5. Булычев А.и. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.: Фи С, 1965. - 200 с.
6. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальнико­ва. - М., 1995. - 212 с.
7. Градополов кв. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культу­ры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
8. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2004. - 40 с.
9. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
10. Озолин н.г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Изда­тельство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
11. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специа­лизированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразова­тельных школах. - М.: Советский спорт, 1987. - 28 с.
12. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.п. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
13. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствова­ния. - М.: ИНСАН, 2ОО1. - 400 с.
14. Ширяев А.г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и ДОП..- СПб.: Изд- во «Шатон», 2002. -190 с.