

Дзержинский район
Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрена/принята
на заседании педагогического совета
31.08.2017г. протокол № 01



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «ДЮСШ»
И.И. Прохоровский
31.08.2017г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ
«БОКС»**

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями
к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных
предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта
и к срокам обучения по этим программам
(утв. приказом Минспорта РФ от 12 сентября N 730)

**для групп начальной подготовки,
тренировочных групп**

Срок реализации 8 лет

Разработчик программы – И.В.Альбицкая,
заместитель директора по УВР

Рецензент программы – А.К.Гараев,
тренер-преподаватель по боксу

г. Кондрово
2017г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть	5
2.1. Организация тренировочного процесса	5
2.2. Режим работы	5
2.3. Учебный план	8
3. Методическая часть	10
3.1. Организационно-методические указания, особенности спортивной подготовки	10
3.2. Планирование тренировочного процесса	13
3.3. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков	17
4. Содержание программного материала	20
4.1. Теоретическая подготовка	20
4.2. Практическая подготовка	25
4.2.1 Общая физическая подготовка	25
4.2.2 Специальная физическая подготовка	30
4.2.3 Техничко-тактическая подготовка	31
5. Избранный вид спорта	37
5.1. Теория и методика	37
6. Другие виды спорта и подвижные игры	39
7. Инструкторская и судейская практика	39
8. Восстановительные мероприятия	40
9. Воспитательная работа	43
10. Психологическая подготовка	49
11. Техника безопасности на занятиях боксом	53
12. Система контроля и зачетные требования	55
13. Условия реализации программы	57
Список литературы	58

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа «Бокс» - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки спортсменов-боксёров в условиях детско-юношеской спортивной школы. Соблюдая принципы спортивной тренировки, она позволяет включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности.

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

Современный этап развития спортивных единоборств характеризуется изменением процедуры судейства, внедрением инновационных подходов к организации тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. В связи, с чем программа является актуальной и служит своевременным дополнением к учебно-методическому обеспечению тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в боксе.

Новизна программы заключается: в отсутствии аналогичных предпрофессиональных программ по виду спорта бокс, разработанных на основе обновленной нормативной базы с учетом имеющихся материально-технических и педагогических условий.

Настоящая программа разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. N 730, методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России № 325 от 24.10.2012г, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008"Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утверждённого приказом Минспорта России от 20 марта 2013г. №123, и Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации".

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке спортсменов и т.д. Бокс включен в олимпийскую программу. В конце 20 - начале 21 вв. широкое распространение получил также женский бокс.

Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8х8 м. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя-четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная - 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний - 130-132,1 см.

Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар.

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Настоящего боксера отличает не только хорошая физическая подготовка и техника. В

первую очередь, это - думающий спортсмен, способный «читать» и предвидеть действия противника. Не случайно поединок мастеров ринга иногда сравнивают с шахматной партией.

Подготовка боксера - многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Данная программа включает в себя весь комплекс параметров подготовки спортсменов и отражает периодизацию тренировки - от начальной подготовки до совершенствования спортивного мастерства.

Изучение программного материала рассчитано на двух этапах спортивной подготовки: начальной подготовки (НП), тренировочном (Т). Продолжительность обучения составляет:

- на этапе начальной подготовки - 3 года,
- на тренировочном этапе - 5 лет,

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом к участию в спортивно-массовых мероприятиях; отбор перспективных детей и подростков.

Основные задачи:

1. укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
2. формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
3. овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники бокса;
4. воспитание трудолюбия, волевых качеств, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
5. достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к профессиональной деятельности;
6. отбор перспективных детей для дальнейших занятий боксом.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
 - обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
 - регулярное участие в соревнованиях;
 - осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
 - просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по боксу;
 - прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
 - привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Программа составлена так, что для каждом последующем этапе обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Программа составлена с учетом того, что ведущая тенденция многолетней подготовки - «обучающая» - и что конечная цель многолетнего процесса в ДЮСШ - это подготовка квалифицированных боксёров. Этот принцип положен в основу программы, как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

Минимальный возраст для занятий боксом - 9 лет. Максимальный срок реализации программы рассчитан на 8 лет.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1. Организация тренировочного процесса

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (товарищеские встречи, турниры по боксу в группах, между группами).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Весь процесс спортивной подготовки делится на 2 этапа: начальной подготовки (3 года), тренировочный (5 лет).

На этап начальной подготовки зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Перевод учащихся в группы следующих годов обучения производится на основании выполнения требований программы.

Задачи на этапе начальной подготовки:

- привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование у подростков интереса к занятиям боксом;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- разносторонняя физическая подготовка на базе освоения контрольных и переводных нормативов по ОФП.
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- изучение широкого круга техники и тактики бокса;
- изучение теоретического материала.

В тренировочные группы зачисляются спортсмены, выполнившие требования программы для групп НП-3 и обязательно прошедшие спортивную подготовку на начальном этапе или спортивно-оздоровительном не менее 1 года.

Задачи на тренировочном этапе:

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- повышение уровня разносторонней физической подготовки на базе освоения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
- расширение и дальнейшее изучение круга технико-тактических навыков;
- приобретение соревновательного опыта;
- повышение уровня спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований программы;
- развитие морально-волевых качеств;
- обеспечение психологической подготовленности;
- изучение теоретического материала;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- выполнение норматива 1-го разряда и КМС.

Результатом освоения программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- 1) *В области теории и методики физической культуры и спорта учащийся должен знать:*

- историю развития бокса;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по боксу, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу; федеральные стандарты спортивной подготовки по боксу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовную, административную и дисциплинарную ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2) *В области общей и специальной физической подготовки учащийся должен уметь и владеть:*

- комплексами физических упражнений;
- навыками развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничного сочетания применительно к специфике занятий боксом;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействия гармоничному физическому развитию, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) *В области вида спорта «бокс» учащийся должен:*

- *владеть* навыками повышения уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- *владеть* навыками владения основами техники и тактики бокса;
- обладать соревновательным опытом путем участия в спортивных соревнованиях;
- уметь развивать специальные физические (двигательные) и психологические качества;
- повысить уровень функциональной подготовленности;
- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные и соревновательные нагрузки;
- выполнять требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу.

4) *В области освоения других видов спорта и подвижных игр учащийся должен:*

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- уметь развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- иметь навыки сохранения собственной физической формы.

5) *В области технико-тактической и психологической подготовки учащийся должен:*

- освоить основы технических и тактических действий по боксу;
- овладеть необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоить различные алгоритмы технико-тактических действий;
- приобрести навыки анализа спортивного мастерства соперников;
- уметь адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- уметь преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- уметь концентрировать внимание в ходе поединка.

2.2. Режим тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во чел в группе	Максимальное количество тренировок в неделю	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
Этап начальной подготовки	До 1 года	8	11	25	6	Выполнение этапных нормативов
	До 2 лет	9	10	20	8	Выполнение этапных нормативов, зачисление в ТГ
Тренировочный этап	Начальная специализация 2 года	10	9	20	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, юношеские разряды 2-3
	Углубленная специализация 3 года	13	9	20	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, ИП, 2 вз.р.

Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки

Год (этап) подготовки	Объем подготовки в часах максимальный		Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	Продолжительность одного занятия	
	в неделю	в год		в академических часах	в астрономических часах
НП-1	6	276	3	2ч	1ч30мин
НП-2,3	8	368	4	2ч	1ч30мин
ТГ-1, 2	12	552	4	3ч	2ч15мин.
ТГ-3, 4, 5	18	828	6	3ч	2ч15мин

Контроль над выполнением программы осуществляется систематически и предусматривает: непрерывность учебно-тренировочного процесса в течение недели, равномерное распределение учебно-тренировочной работы обучающихся в течение года, целесообразность чередований видов занятий и форм проведения.

На период каникул в общеобразовательных организациях занятия с обучающимися проводятся по утвержденному расписанию ДЮСШ на начало учебного года, в отдельных случаях, по согласованию с руководителями общеобразовательных организаций, по отдельному

расписанию (плану) на период организации спортивно-оздоровительных площадок (лагерей) на базах общеобразовательных организаций.

В случае недоработки учебных часов по программе, когда тренировочные занятия попадают на праздничный день, то в период каникул в общеобразовательных организациях, в целях выполнения полного объема годового учебного плана, занятия с обучающимися могут проводиться два раза в день (утро и послеобеденное время).

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся. Допускается комплектование единой группы мальчиками и девочками.

Основным показателем работы программы дополнительного образования является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях, физической, технической, тактической и теоретической подготовке.

2. 3. Учебный план

При разработке учебного плана учитываются основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объёму учебно-тренировочной работы по всем предметным областям: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, подготовка в избранном виде спорта, самостоятельная работа обучающихся.

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколясок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия, самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам, промежуточная и итоговая аттестация. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

При составлении учебного плана реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определенная динамика.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения.

Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую.

Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Постепенный переход от освоения основ техники и тактики к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

Увеличение объема тренировочных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Учебный план составлен в академических часах, академический час равен 45 минут.

Тренерам-преподавателям разрешено вносить коррективы в учебный план, но исходя из итогового количества часов.

В данном разделе раскрываются принципы планирования тренировки борцов с учетом модели построения многолетней тренировки и характеристики возрастных особенностей детей и подростков, а также особенности организации тренировочного процесса на разных этапах подготовки.

Примерный учебный годовой план

Разделы подготовки	ГНП			ТГ				
	1	2	3	1	2	3	4	5
1. Теоретическая подготовка, 5%	14	18	18	28	28	41	41	41
2. Общая физическая, специальная физическая подготовка, 25%	69	92	92	138	138	207	207	207
3. Избранный вид спорта, 45%:	124	166	166	248	248	373	373	373
Теория и методика вольной борьбы	116	154	152	222	220	337	331	331
Соревновательная подготовка	4	8	10	12	12	18	18	18
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	6	6	10	10
Восстановительные средства и мероприятия	-	-	-	6	6	8	10	10
Контрольные испытания	4	4	4	4	4	4	4	4
4. Другие виды спорта и подвижные игры, 10%	28	37	37	55	55	83	83	83
5. Техничко-тактическая подготовка, психологическая подготовка, 15%	41	55	55	83	83	124	124	124
Соревнования	Согласно календаря соревнований							
Общее количество часов	276	368	368	552	552	828	828	828
Максимальное количество учебных часов	6	8	8	12	12	18	18	18
Самостоятельная работа	3	5	5	7	7	10	20	20
Учебно-тренировочные сборы, дни	14	14	14	14	14	14	14	14
Минимальный возраст для зачисления, лет	9	10	11	13	14	15	16	16

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	-	4	5

Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	1
Главные	-	-	-	1

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Организационно-методические особенности спортивной подготовки

Многолетнюю спортивную подготовку от новичка до мастера спорта целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

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

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.
6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

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

Этап начальной подготовки (НП)

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

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся;
- формирование устойчивого интереса к занятием спортом;

- освоение основ техники бокса;
- всестороннее развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства:

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

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

Этап начальной подготовки (НП) является очень важным и ответственным, т.к. здесь закладывается основа для дальнейшего овладения спортивным мастерством в боксе. Здесь ни в коем случае нельзя физически перегружать детей. Основной упор надо сделать на подвижные игры, различные эстафеты, элементы акробатики. Постепенно познакомить и обучить всем необходимым боксерским специальным упражнениям. Из физических качеств необходимо сделать упор на развитие быстроты и ловкости, как самых важных в боксе.

Необходимо учесть, что боксом идут заниматься трудные подростки с определенной психикой (например: любители острых ощущений, часто обижаемые в классе и на улице). Поэтому тренер должен на этом этапе особенно внимательно подойти к каждому ребенку. На протяжении этого этапа, необходимо проводить соревновательную подготовку, но в легком игровом режиме, «возбуждая», но ни в коем случае не унижая самолюбие занимающихся. За этот период надо повысить уровень уверенности в себе у занимающихся, стремиться сохранить контингент (70-80 %).

На этапе начальных занятий боксом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки

спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Одной из задач занятий на этапе начальной подготовки является обучение основам техники бокса. При этом процесс обучения должен проходить консервативно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-20 занятий (30-35 мин. в каждом). Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным боксерам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Участие в соревнованиях.

Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в процессе тренировок и тренировочных соревнований - «Открытых рингов». Подготовка боксеров на первом этапе предусматривает участие в 4-5 боях в год. Соревнования должны носить классификационный характер. Цель данных соревнований – определение степени усвоения техники бокса и волевая подготовка занимающихся.

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

Тренировочный этап (Т)

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

Основные задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки,
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях по боксу,
- формирование спортивной мотивации,
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного веса);
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- 8) изометрические упражнения.

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

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

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

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.

3.2. Планирование тренировочного процесса

Изучение программного материала по всем разделам программы, проводится в форме теоретических, учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин), в старших группах для прохождения теоретической части раздела желательно выделять отдельные знания. Следует так же принимать меры для самостоятельного ознакомления указанных групп спортсменов с литературой по боксу и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, строению и функциям организма, о врачебном контроле и первой медицинской помощи должны проводиться специалистами по данным дисциплинам.

При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных технико-тактических приёмов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в учебно-тренировочных занятиях с юными боксёрами, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом тренировочного процесса.

Необходимо чтобы занятия по разделу «ОФП» носили направленный характер и спортсмены стремились получить разряды по тем видам спорта, на которых базируется бокс.

Такое построение тренировочного процесса будет способствовать постоянному подъёму уровня функциональной подготовки и росту (хотя и косвенно) технического мастерства что, в конечном счёте, отразится на результате.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении технико-тактическими приёмами и в распределении нагрузки.

В подготовительном периоде в большом объёме применяются упражнения для развития физических качеств, а так же отработка отдельных приёмов и комбинаций. В основном периоде большее внимание уделяется повышению уровня тренированности и достижению занимающимися спортивной формы, тренировки проводятся не к будущим соревнованиям (по времени и форме). Основное внимание уделяется совершенствованию технико-тактической и психологической подготовке.

Тренировки переходного периода строятся в плане снижения уровня тренированности, путём применения широкого круга средств ОФП, что одновременно способствует реабилитации процессов утомления головного мозга.

Большой объём специальных нагрузок вызывает некоторое утомление клеток головного мозга, чему способствует и наличие астенических эмоций, вызванных опасением получения сильного удара. Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а так же введение элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций. Весьма эффективно, с этой целью, применение музыкального сопровождения в подготовительной и заключительной частях занятия.

В основной части музыка может применяться при работе на снарядах, со скалкой, с теннисным мячом. Целесообразно иметь различную по характеру музыку, соответствующую видам работ. Особое значение имеет применение музыкального сопровождения в старших группах учащихся.

Планируя тренировочные нагрузки, необходимо учитывать возрастные особенности физического развития спортсмена 11-12, 13-15 лет. В связи с этим, при перспективном планировании максимальные нагрузки должны приходиться именно на эти возрастные периоды.

Педагогический принцип индивидуализации тренировочного процесса должен предусматривать возможность перевода наиболее способных боксёров в следующую подготовительную группу. Это позволит им в более короткие сроки достичь хороших результатов.

При проведении занятий по овладению техническим арсеналом бокса необходимо ориентировать учащихся на овладение ими приёмов защиты, основы долголетней и успешной спортивной жизни. Только после достаточно прочного овладения спортсменами защитными приёмами, можно переходить к изучению комбинаций и контратакующих действий.

Многолетнее планирование строится с учётом постоянного подъёма уровня овладения техническими приёмами: изучение и совершенствование приёмов в группе начального

обучения; совершенствование их в группах 1,2 годов обучения и доведения навыка до уровня автоматизированного в старших группах. Целесообразно изучать и закреплять навыки отдельных (2-3) приёмов и затем переходить к изучению и совершенствованию других. Вместе с тем, занятия должны строиться так, чтобы на каждом из них занимающиеся осваивали что-то новое.

При проведении учебно-тренировочных боёв тренер должен следить за точным выполнением занимающихся поставленных задач. По мере приближения соревнований в занятиях должны преобладать условные и «вольные» бои, а занятия носят характер, приближённый к соревнованиям. При этом тренер ориентирует занимающихся на совершенствование тех приёмов и комбинаций, которые проводятся ими наиболее успешно.

Участие в соревнованиях является важнейшим моментом в процессе подготовки боксёров, так как в ходе их проявляются все стороны подготовки, а так же и ошибки, которые не всегда можно увидеть в процессе тренировочных боёв. Уровень соревнований должен соответствовать уровню психологической, физической и технико-тактической подготовок и органически вплестаться в тренировочный процесс.

По окончании соревнований необходимо сделать анализ результатов выступления всех участников соревнований, указав на допущенные ошибки и наметить пути их исправления.

Учебно-тренировочный процесс неотделим от воспитательного. Тренеры обязаны воспитывать у спортсменов добросовестное отношение к труду, общественной собственности, участвуя в общественно-полезном труде (субботники, работа в лагерях) и осуществляя мелкий ремонт спортивного инвентаря своими силами. Организация культурно-массовых мероприятий (походы, спортивные праздники, экскурсии и т. п.). В дополнение к трудовому, является необходимым воспитание у юных спортсменов таких черт характера как чувство ответственности перед коллективом, сознательное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим и своим товарищам. Важнейшей частью воспитательного процесса является чёткая организация занятий, соблюдение плана занятий и решение всех поставленных задач, достижение слаженности действий и дисциплины в ходе занятий. Необходимо постоянно помнить, что личный пример тренера во всех сферах жизни является одним из эффективных методов воспитания спортсменов.

Современный учебно-тренировочный процесс немыслим без использования тренажёров и научно-исследовательской аппаратуры. Тренер, в настоящее время - это специалист, имеющий чёткое понятие об особенностях движений спортсменов различных видов спорта, а не только бокса, а это предполагает не только использование в учебном процессе, имеющихся в боксе тренажёров, но и поиск валидных для бокса приспособлений из других видов спорта, а так же изобретения своих. Только творческое отношение к труду даст хорошие результаты и тем более в спорте.

Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией их, а это возможно лишь при использовании приборов точной информации. Широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видеосъёмки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия как в процессе тренировок, так и в ходе соревнований. Систематическое измерение показателей реакции у боксёров, позволяет не только корректировать характер предлагаемых им нагрузок, но и определять готовность их к соревнованиям, что весьма важно, так как позволяет избежать получения психических травм, наносимых неподготовленным спортсменам в ответственных соревнованиях.

Рост силы наносимых ударов является объективным показателем специальной подготовленности боксёров. В связи с тем, широкое применение в боксе нашли ударные динамометры, позволяющие регистрировать не только силу отдельных ударов, но и суммарные показатели серийной работы.

Применение этого небольшого набора методик окажет существенную помощь в деле оптимального подведения спортсменов к соревнованиям.

Методические основы планирования

На основании учебной нагрузки, календаря спортивно-массовых мероприятий, графика КПН составляется годовой учебный план-график. При составлении годового учебного плана-графика необходимо предусмотреть рациональное чередование ОФП, СФП), ТТП и волевой подготовки.

Параллельно с овладением техникой бокса и совершенствованием спортивного мастерства, необходимо проводить подготовку общественных инструкторов и судей по боксу, которая осуществляется путём проведения специальных инструкторско-методических занятий, инструкторской и судейской практики на отдельных занятиях, выполнения заданий тренеров по организации, проведению и судейству соревнований, сдаче зачётов в соответствии с требованиями программы. - При организации учебно-тренировочного процесса всё должно быть направлено на выполнение цели ДЮСШ - стабильная спортивная подготовка учащихся. Обучение должно строиться таким образом, чтобы воспитанники в 14-15 лет освоили тренировочные и соревновательные нагрузки.

В группах СС тренеры-преподаватели должны разрабатывать индивидуальные и годовые перспективные планы тренировки.

Учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ проводится круглогодично. Учебный год начинается в сентябре и заканчивается в августе. Для группы НП 1-го года обучения, учебный год целесообразно на периоды не делить, учитывая, что первый год занятий в целом носит подготовительный характер.

Учебный год в группах НП-2,3-го года обучения, в тренировочных группах делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Планирование периодов подготовки зависит от календаря соревнований. В каждом периоде должны решаться конкретные задачи.

Подготовительный период

Общеподготовительный этап:

- укрепление здоровья занимающихся,
- существенное повышение общей физической подготовки,
 - изучение относительно широкого круга технико-тактических средств для ведения боя на всех трёх дистанциях,
- повышение общего уровня волевых возможностей,
- воспитание спортивного трудолюбия.

Специально подготовительный этап:

- развитие специальной физической подготовленности,
 - углубленное освоение тактико-технических боевых навыков и умений на всех трёх дистанциях боя с тем, чтобы быть готовым преодолеть сбивающие факторы,
 - качественное улучшение скорости и силы ударов, а также быстроты и скорости защитных действий,
- повышение психической устойчивости.

Учебно-тренировочные занятия в подготовительном периоде должны строиться таким образом, чтобы создать условия для непосредственного вхождения спортсмена в «спортивную форму».

Соревновательный период

Главной задачей соревновательного периода является сохранение спортивной формы на всё время соревнований и реализация её в спортивных достижениях. Учебная работа проводится по укороченной программе как по объёму, так и по интенсивности в соответствии с календарём и напряжённостью предстоящих соревнований. В режиме дня полностью сохраняется лишь утренняя зарядка. Большое место приобретает психологическая подготовка. Совершенствование физической и технико-тактической подготовки осуществляется строго индивидуально, исходя из собственной боевой готовности и состояния и направлена на достижение максимальной тренированности. Физическая подготовка в соревновательном периоде носит характер непосредственной функциональной подготовки и предельного напряжения. Техничко-тактическая подготовка обеспечивает доведение двигательной деятельности до возможно высокой степени совершенствования движения и развития тактического мышления. В морально-волевой и

психологической подготовке особое значение имеет непосредственная психологическая настройка на состязания, мобилизация спортсмена на высшие проявления физических и духовных сил.

Переходный период

- Восстановление после больших физических и особенно психических нагрузок,
- приём лечебно-оздоровительных процедур,
- поддержание соответствующего уровня физических качеств, с тем, чтобы начать новый цикл тренировок с более высоких исходных позиций, чем предыдущий.

Во время переходного периода боксёры полностью освобождаются от тренировок по боксу, но им вменяется утренняя зарядка, а так же, в зависимости от самочувствия активный отдых или занятия по другим видам спорта.

Спортсмены должны вести дневники тренировок. В дневнике записывается краткое содержание, объём и интенсивность каждого занятия, результаты, показанные на соревнованиях, данные врачебного обследования, самочувствие и т. д. Спортсмены старших разрядов в дневнике указывают, какие задачи ставятся перед ними на текущий год, как планируется и распределяется нагрузка по периодам и месяцам, в каких соревнованиях они должны принять участие, какие показать результаты.

Учебно-тренировочный процесс должен осуществляться на основе современной методики тренировки с применением технических средств обучения и восстановительных мероприятий.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья у занимающихся, динамикой физического развития, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам, изучение функционального состояния организма. Медицинское обследование должно проводиться один раз в год (сентябрь-ноябрь).

Структура занятия Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида бокс. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Структура годичного цикла. Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объёма и

интенсивности. Годичный цикл подготовки связан с её определённой структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроцикл – на этапе начальной подготовки представляет собой совокупность нескольких тренировочных занятий. Продолжительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. Средний цикл тренировки на данном этапе содержит от 2-х до 10-ти микроциклов. Мезоструктура представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определённых промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла является повторное воспроизведение ряда микроциклов (однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определённой последовательности.

Макроцикл – тренировки на данном этапе предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов.

3.3. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков

В связи с некоторым омоложением возраста занимающихся в отдельных видах спорта, а также чемпионов современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие *о росте и развитии* организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином *«рост»* понимаются *количественные изменения*, происходящие в организме, – увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин *«развитие»* обозначает *все качественные изменения* организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций.

Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно, не одновременно и не равномерно. Например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный – к 8-9 годам. Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций.

Следует отметить, что период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности. В общем ходе онтогенеза этот период разветвляется как качественно, так и количественно в трех фазах. Первая фаза – *предпубертатная* – характеризуется возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности вторичных признаков полового созревания. Эту фазу называют фазой превращения ребенка в подростка.

Вторая фаза – собственно *пубертатная*. В эту фазу происходит реализация таких качественных изменений, которые приводят к превращению подростка в юношу или девушку.

Третья фаза биологического созревания – *постпубертатная*, завершающая. Наблюдается значительное усиление выраженности третичных признаков полового созревания. Увеличение массы тела и превращение юношеской конституции во взрослую превалируют в данной фазе.

Наряду с нормальным темпом развития процесс биологического созревания в зависимости от сроков начала и продолжительности характеризуется ускоренным и замедленным темпом развития, т.е. акселерацией и ретардацией.

Под *акселерацией* понимают ускорение темпов физического развития и функциональных систем организма детей и подростков. Для них характерны высокий рост, большая мышечная сила, большие возможности дыхательной системы, быстрое половое созревание, более раннее завершение роста в длину (к 15-17 годам) и несколько более раннее психическое развитие.

Наряду с акселератами выделяют другой тип детей и подростков, так называемых *ретардантов*, для которых характерны замедленные темпы физического развития и формирования функциональных систем организма. Общее число ретардированных детей внутри возрастных групп составляет 13-20% (столько и акселератов).

Следует отметить, что около 60% подростков 13-14 лет имеют нормальный (средний) тип биологического развития.

Известно, что на начальном этапе отбора чаще всего тренеры осуществляют набор учащихся на основе морфологических показателей. Поэтому вполне возможно, что основной контингент учащихся групп начальной подготовки ДЮСШ составляют дети с ускоренными и средними темпами развития.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты. Кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий спортом акселератов начинают обгонять дети с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных нагрузках кость растет не снаружи, а изнутри. Такие тренировочные занятия могут привести к травме.

В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций (таблица).

**Сенситивные периоды развития отдельных физических качеств
по В.К. Бальсевичу**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост	F, M	F,	F,	F, M	F		F	F, M	F, M	M	M	M
Мышечная масса			F		F, M		F, M	F, M	F, M	M	M	M
Быстрота		F	F,	F, M	M	F, M	F	M	M	M		
Сила (общая)					F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F,	F,	F, M

Скоростно-силовая подготовка			F,	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F,	M	
Выносливость – общая			F	F, M	F, M	M		F, M	F, M	M	H		
Гибкость	F	F,	F,	F	F	F, M	F, M	F	F	F	F		
Координация – общая		F,	F,	F, M	F, M	M	M	F, M	F, M	F,			
Аэробные возможности			+	+	+					+	+	+	
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	
Равновесие	+		+		+	+	+	+	+				

F- -женский пол, M- мужской пол

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортивной борьбой.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

4.1. Теоретическая подготовка

(для всех лет обучения)

Примерный план по теоретической подготовке представлен в таблице. В содержании учебного материала выделены основные тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых обучающимся спортивных школ для успешного овладения навыками инструктора и судьи по спортивной борьбе.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико- тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный Метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения на всех этапах подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе Программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Примерный план по теоретической подготовке

Наименование темы, раздела подготовки	Распределение часов по этапам подготовки							
	Начальная подготовка			Спортивная специализация тренировочные группы				
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4	5
Физическая культура и спорт в РФ	x	x	x	x	x	x	x	x
Бокс в РФ и в мире	x	x	x	x	x	x	x	x
Влияние занятий спортивными единоборствами на строение и функции организма спортсмена	x	x	x	x	x	x	x	x
Гигиена, закаливание, питание и режим. Основы философии и психологии спортивных единоборств	x	x	x	x	x	x	x	x
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны	x	x	x	x	x	x	x	x
Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	x	x	x	x	x	x	x	x
Основы техники и тактики		x	x	x	x	x	x	x
Основы методики обучения и тренировки.				x	x	x	x	x
Моральная и психологическая подготовка. Антидопинговые правила	x	x	x	x	x	x	x	x
Физическая подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x
Периодизация спортивной тренировки						x	x	x
Планирование и контроль тренировки				x	x	x	x	x

Правила соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований		х	х	х	х	х	х	х
Оборудование и инвентарь для занятий		х	х	х	х	х	х	х
Просмотр и анализ соревнований				х	х	х	х	х
Установки перед соревнованиями				х	х	х	х	х

Вводное занятие

История спортивной школы, достижения и традиции. Бокс как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения бокса. Традиции бокса в городе и области. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии боксом.

Физическая культура и спорт в РФ

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации бокса. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных боксеров, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Федеральный стандарт спортивной подготовки по боксу. ЕВСК по боксу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация бокса России. Правила соревнований по боксу.

История развития бокса в России и за рубежом

История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. Успехи российского бокса на международной арене, традиции бокса в городе и области. Участие советских и российских боксеров на Олимпийских играх и первенствах мира. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Всероссийские соревнования по боксу.

Антидопинговые правила

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Техника безопасности при занятиях боксом

Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом и боксом.

Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.

Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов

Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных

занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питательный режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Режим дня в период соревнований. Основы философии и психологии спортивных единоборств

Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов

Тренировка как непрерывный педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма.

Периодизация тренировочного процесса боксеров. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов. Задачи и средства подготовки по периодам и этапам подготовки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки.

Виды подготовки боксеров: физическая (общая и специальная), технико-тактическая, психологическая. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой боксеров. Воспитание волевых качеств спортсмена.

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Основные волевые качества, их воспитание. Понятие о психологической подготовке спортсменов. Содержание специальной психологической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения перед боем.

Основы техники и тактики бокса. Спортивная терминология.

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий боксом. Определение понятий. Роль спортивной техники в боксе. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе спортивного мастерства. Основное содержание тактики и тактической подготовки.

Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Основные понятия о врачебном контроле. Медицинский допуск к занятиям спортом, Медицинские осмотры: необходимость, периодичность. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Показатели самоконтроля: сон, аппетит, вес. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении и переутомлении. Условия допуска к соревнованиям.

Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев

Виды и уровни соревнований. Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильные стороны. Тактический план предстоящих соревнований.

Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

Правила соревнований по боксу. Места занятий, оборудование, инвентарь

Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации. Положение о соревнованиях. Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Экипировка и спортивная форма боксера, правила ухода за ними.

Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Оборудование и тренажеры. Уход за спортивным оборудованием и инвентарем.

Экипировка боксера

	Боксёрские перчатки защищают часть предплечья, кисть и запястье, снижают риск травм и увеличивают силу удара. Для соревнований применяются перчатки 10 унций. По типу фиксации перчатки для бокса делятся на перчатки на шнуровке и на липучке. Перчатки на шнуровке используют профессиональные боксёры, на липучке любители.
	Снарядные перчатки предназначены для более продуктивной наработки удара на снарядах (мешки, груши, макивары...). Функционально предназначены для максимальной защиты рук в процессе тренировки. Снарядные перчатки должны хорошо сидеть и идеально подходить вам по размеру. На снарядные перчатки приходится большая нагрузка, они должны быть крепкими.
	С 1986 года правилами соревнований в любительском боксе введено, обязательное использование шлема на соревнованиях. Шлем – служит защитным средством для головы, функциональным предназначением шлема для бокса является погашение энергии удара соперника – для защиты головы боксера во время спарринга или на соревнованиях любителей. Обычно шлем защищает от синяков, расцарапываний и сотрясений головного мозга. Использование шлема на соревнованиях и на тренировках снизило травматизм, и привело к тому, что бокс стал довольно безопасным видом спорта. Существует несколько типов шлемов, обеспечивающих разный уровень защиты: – открытые защищают лоб, виски и уши, с усиленной защитой ушей, – мягкие кольца в области ушей, с твердым верхом – защищает макушку головы, с закрытым подбородком и щеками – для лучшей защиты челюсти и носа от боковых ударов. На соревнованиях используют только открытые шлемы.
	Боксерки – это специально разработанная обувь, предназначенная для защиты спортсмена от травм (главным образом вывихов и растяжений) в голеностопном суставе, во время тренировок и выступлений. Непременным условием конструкции современных боксёрок должно являться относительно жёсткое закрепление голеностопного сустава с целью предотвращения возможности подвывиха ступни. Материал, используемый для верха этой обуви, должен хорошо пропускать воздух, обеспечивать вентиляцию, чтобы ноги как можно меньше потели и уставали. Технические характеристики подошвы боксёрок, должны обеспечивать относительно жёсткое сцепление их с покрытием ринга, с одновременным сохранением некоторой возможности скольжения.
	Боксерские бинты предназначены для защиты кистей рук боксера от серьезных травм вывихов, растяжений, ушибов, раздробления суставов и прочих травм которые можно получить при нанесение ударов. Бинты фиксируют кости и запястье, поддерживая их в определенном положении и придавая им наиболее удобную, компактную форму. Помимо этого, бинт фиксирует суставы пальцев в одну линию, тем самым придавая

	удару дополнительную силу. Также он впитывает пот, увеличивая срок годности перчаток
	Главным элементом экипировки боксера, является боксерская капа , которая необходима для защиты от повреждений полости рта боксера. История возникновения защиты для зубов (капы) появилась больше ста лет назад, в 1986 году капы начали использовать боксеры. Сейчас, без капы боксер не допускается к бою. Капа защищает зубы от ударов снизу в подбородок, от прямых ударов, защищая при этом губы и щеки от ушибов и разрывов о зубы, и защищает челюсть.
 	Боксёрская форма – это трусы и майка, в которых спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях. Боксёрские майки и трусы имеют размеры, совпадающие с размерами одежды от XS (самый маленький, детский размер) до XXXL. Боксёрские майки и трусы часто шьют красного и синего цвета в различных комбинациях с белым цветом. Майку и шорты должна разделять полоса, видимая соперником, для уменьшения вероятности попадания удара ниже пояса. Главной особенностью боксёрской майки является её специфический покрой, благодаря которому во время тренировки лямки не спадают с плеч. Боксёрские трусы делают с широкой резинкой, не меньше 5 см, а порой она доходит до 15 см. Чтобы боксёрские трусы не стесняли движений, часто их делают с разрезами по бокам. Основным материал для боксёрских маек и трусов - синтетические материалы типа атласного полиэстера, иногда с добавлением лайкры. Это лёгкие, дышащие ткани, выводящие с поверхности кожи влагу и обеспечивающие ощущение сухости и прохлады в жаркую погоду.
	Бандаж предназначен для защиты паховой области. Бандаж не должен приносить неудобство боксеру и сковывать его движения во время тренировки или состязания. Очень важно правильно выбрать свой размер. Защита паха изготавливается из различных материалов: из тонкого пенного наполнителя, пластмассы, титановых вкладышей.
	Обязательным элементом экипировки девушек являются майки и защищающие грудь протекторы – специальные пластиковые щитки. Защита груди предназначена для защиты женской груди от возможных гематом, которые могут привести к повреждению тканей.

4.2. Практическая подготовка

4.2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).

3 Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».

4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных

Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий боксера и способствующие развитию физических качеств.

Программный материал по ОФП (для всех этапов подготовки).

Основными средствами ОФП являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения,
- ходьба,
- кроссовый бег,
- упражнения с отягощениями,
- элементы лыжного спорта,
- упражнения легкой атлетики,
- спортивные игры,
- подвижные игры,
- эстафеты,

Общеразвивающие и гимнастические упражнения. Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

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

Упражнения с набивными мячами (медицинболами).

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

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

Бег — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во

время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место.

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

Ходьба на лыжах хорошо развивают все группы мышц, положительно влияют на системы и органы организма, вырабатывают общую выносливость (скоростную и силовую). Особо следует выделить бег на лыжах по пересеченной местности, при котором активно работают все группы мышц с рациональным чередованием напряжений и расслаблений. Ходьба на лыжах положительно влияет на психическое состояние спортсмена, является прекрасным средством активного отдыха.

Упражнения из легкой атлетики, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки.

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

Строевые упражнения

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики: Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на формирование правильной осанки

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперед - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);
- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперед, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднятие ног вверх - назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

Упражнения для развития быстроты

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения для развития выносливости

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлинённых раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости боксёров, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки).

С этой целью применяются следующие упражнения : многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания ; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

Условия среднегорья, отличающиеся пониженным содержанием кислорода, являются благоприятной средой для развития специальной выносливости боксёров.

Упражнения для развития ловкости

Развитие ловкости у боксёров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах : нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером: выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

Упражнение для развития гибкости

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития равновесия

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1). Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2). Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва

4.2.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.
2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- Упражнения с отягощениями,
- Упражнения для боксеров со специальными снарядами,
- Бой с тенью

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

Упражнения для боксеров со специальными снарядами

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

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в

особенности специализированной, упражнения со скакалкой уедятся 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками—тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

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

Упражнения с пневматической грушей. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу).

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

Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Программный материал по СФП для этапа начальной подготовки группы свыше 1 года обучения.

- Упражнения в ударах по боксерским снарядам.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения с набивными мячами.
- Удары с отягощением.
- Бой с тенью.
- Имитация боксерской техники

Программный материал по СФП для тренировочного этапа

- Упражнения на снарядах.
 - Упражнения с кувалдой.
 - Упражнения со скакалкой.
 - Бой с тенью.
 - Упражнения с теннисными мячами.
 - Упражнения с набивными мячами.
 - Упражнения с отягощением.
 - Имитация боксерской техники.

4.2.3. Техничко-тактическая подготовка

Программный материал этапа начальной подготовки

1. Положение кулака
2. Боевая стойка
3. Передвижения в боевой стойке
4. Прямые удары левой и правой в голову
5. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)
6. Боковые удары в голову и защита от них
5. Защита от прямых ударов
6. Защита подставкой
7. Защита сведением рук
8. Защита отбивами
9. Защита уклонами
10. Боевые дистанции
11. Комбинации из 3-4 прямых ударов.
12. Контратаки одиночными ударами.

При изучении материала технической подготовки основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, туловище, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Применение и совершенствование изучаемого материала в условных и вольных боях.

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

В конце первого года обучения боксеры принимают участие в первых боях. Учащиеся групп начальной подготовки участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1—2 боя.

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие физических качеств;
- изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса.

Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок.

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы.

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку

ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

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

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

Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

Перемещение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачком. В остальном структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги «вперед - впереди стоящей, назад - сзади стоящей, вправо - правой, влево - левой». Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед - назад, влево - вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево - вперед - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево;

прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защита от них:

прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защиты от них:

прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;

прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони. Трёх и четырёхударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защиты от них:

- удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трёх и четырёхударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них скорости их выполнения. Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение предварительно расслабить основные группы мышц, участвующие в нём. Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его.

Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

Боксёры учебно-тренировочных групп совершенствуют следующие удары и их сочетания.

Совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности:

- прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- боковой удар левой: длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу левой: сильный длинный, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

Совершенствование сочетаний различных ударов

- повторные удары - последовательное нанесение двух ударов одной рукой;
- двойные удары - последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;
- серийные удары - последовательное нанесение трёх и четырёх и более ударов с определённым чередованием рук.

Защиты

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

1. Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.
2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.
 2. Активная работа туловища, направленная на уклон от ударов соперника.
 3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов.
- уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;
 - остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечья, кистью;
 - сочетание приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом

кистью внутрь и т. д.

- сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам -уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т. д.
- атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атака боковыми ударами левой и правой в голову;
- атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;
- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;
- встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;
- встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;
- ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;
- ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;
- ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Совершенствование тактических действий

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

Программный материал тренировочного этапа

1. Повторение и дальнейшее совершенствование отдельных технико-тактических действий и противодействий дальней и средней дистанции.
2. Удары снизу и защиты от них.
3. Удары сбоку и защиты от них.
4. Комбинации ударов (простые).
5. Комбинации ударов (сложные).
6. Защиты.
7. Передвижения.
8. Ближний бой. Вход, выход. Развитие.
9. Защита сближением.
10. Простые атаки и контратаки. Повторные атаки.
11. Сложные атаки.

12. Условные бои.

13. Вольные бои и спарринги.

14. Индивидуальная отработка различных комбинаций.

Боксёры тренировочного этапа изучают и совершенствуют различные удары и их сочетания.

При совершенствовании защитных действий решаются задачи:

- Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий;
- Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

- Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.
- Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

Задачи обучения и тренировки:

- доведение выполнения изученных приёмов до высокого уровня автоматизации;
- изучение различных вариантов ударов и защит от них;
- изучение и совершенствование технико-тактических приёмов в работе с боксёрами различных стилей ведения боя;
- повышения уровня специальной физической подготовки и специальных качеств.

В группах спортивного совершенствования процесс строится с учётом индивидуальных особенностей занимающихся и направлен на совершенствование индивидуальной манеры ведения боя и развития у них тактического мышления.

Совершенствование технико-тактических действий на дальней дистанции

Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, «кросс» в голову, «хуки», апперкоты и т. п.) и защиты от них.

Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции:

- передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары;
- серии приёмных ударов, защиты от них и контрудары;
- одиночные, двойные и повторные боковые удары, защиты от них и контрудары;
- серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары.

Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции

- одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары;
- одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары;
- удары левой снизу в голову и туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую ногу;
- защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноимённой и разноимённой ладонью на сгиб локтевого сустава, отклонением и отходом;
- удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую;
- трёх и четырёх ударные серии снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий;
- боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и без переноса, защита подставкой правого предплечья «нырком» вправо или отходом;
- боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья «нырком» влево или отходом;
- трёх и четырёх ударные серии боковых ударов и защита от них подставками предплечий или «нырками».

Сочетание боковых ударов и ударов снизу и защит от них.

- удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита подставками предплечий;

- удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставками предплечий;
- разнотипные сочетания боковых ударов и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции

- активно-защитная, наступательная и защитная позиция;
- удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую;
- удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую;
- удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперёд, назад;
- удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперёд и назад;
- боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу, на левую;
- боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу, на правую;
- короткие прямые удары левой и правой в голову;
- защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой - наложением предплечий и ладоней;
- защита от боковых ударов голову подставкой предплечья, остановкой - наложением предплечья, «нырком», приседанием, комбинированная защита;
- комбинация из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, защиты от них;
- трёх- и четырёхударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них;
- введение рук внутрь позиции противника;
- выход из ближнего боя (5 способов);
- вхождение в ближний бой во время собственной атаки, в момент атаки противника.

Совершенствование тактических действий

Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, лёгкие удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средних дистанциях.

Наступательные движения - атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе.

Оборонительные действия - обеспечение надёжности и активности обороны и переход к атакующим действиям.

Ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой боя против боксёров различных стилей (нокаутёра, темповика, игровика и боксёра-левши), планирование соревновательных боёв и изменение тактики ведения боя.

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром – левшой.

5. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

5.1. Теория и методика

Раздел, тема подготовки в рамках предметной области	Краткое содержание изучаемого материала на этапах реализации программы		
	1 этап (3 года)	2 этап (2 года)	3 этап (3 года)
Методика Обучения		Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения техники. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении техники.	Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс освоения техники. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы и методы обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение учебного материала в логической последовательности. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок.
Методика тренировки		Спортивная тренировка – как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся, укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом. Понятие о тренировочной нагрузке. Методика их определения. Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Тренировка – как основная форма занятий. Части занятия. Разновидности занятий. Эмоциональность занятий.	Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей спортсмена. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годичные, месячные, недельные, в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность – как метод построения тренировки. Величина интервала отдыха между подходами и занятиями.
Правила соревнований их организация и проведение		Разбор правил соревнований по боксу. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: права и обязанности участников, костюм. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Вызов участников на ковер. Определение личных и командных результатов соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.	Организация и проведение соревнований по боксу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Акт приемки спортивного зала, в котором будут проводиться соревнования, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Отчет о проведенном соревновании.

Общая и специальная физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка юных боксеров и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки борца. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.	Специальная физическая подготовка боксеров и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной подготовки спортсмена. Характеристика физических качеств боксера: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.
---	---	--

6. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Вид спорта	Содержание занятий и упражнений
Гимнастика	Упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.
Легкая атлетика	Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке. Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка. Беговые упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км., с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.
Акробатика	Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.
Спортивные игры	
Баскетбол	Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

Ручной мяч	Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.
Футбол	Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку.

7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения:

- различных физических упражнений;
- показа различных физических упражнений;
 - проведения подготовительной и заключительной частей тренировочного занятия;
 - приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

В тренировочном процессе необходимо предусмотреть:

- приобретение судейских навыков в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секунданта, судьи-информатора;
- изучение особенностей судейства соревнований по вольной борьбе;
- определение оценки технических действий в схватке;
- оценки пассивности;
- Определение поражения в схватке за нарушения правил.

Группы начальной подготовки.

2-ой год обучения

1. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, а так же по обучению передвижениям.
2. Судейство на соревнованиях в группе. Выполнение роли судьи при участниках.

3-ий год обучения.

1. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.
2. Судейство на соревнованиях в группе, выполнение роли секундометриста.

Тренировочные группы.

2-ой год обучения

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
2. Выполнение заданий по построению и перестройке группы.
3. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
4. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника соревнований.

3-ий год обучения

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической

подготовке и проведение по этому комплексу занятий с группой.

2. Проведение подготовительной, основной частей тренировки.

3. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей секретаря соревнований.

4-5-ый год обучения.

1. Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП.

2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.

3. Составление положения о соревнованиях.

4. Практика судейства.

8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерны для современного спорта. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако, в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя, в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, душ (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванна) следует назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Банные процедуры

К числу мероприятий, направленных на увеличение работоспособности и ускорение восстановительных процессов у спортсменов относятся парные и суховоздушные бани - сауны.

Приём суховоздушной бани рекомендуется проводить не чаще 1-2 раз в неделю. Более частые посещения её могут вызвать неблагоприятные функциональные сдвиги в организме.

До входа в баню принимается тёплый душ, тело обмывается с мылом, затем вытирается досуха. В баню входят обнажённые и располагаются на полке. Во время пребывания в бане рекомендуется соблюдать относительный покой и избегать резких или значительных физических напряжений.

Использование бани, с целью восстановления должно исходить из того, применялись или нет физические нагрузки. Если спортсмены не имели физических нагрузок, то общий срок пребывания в сауне не должен превышать 15 мин, если же сауна используется после тренировочных занятий, то время продолжительности приёма сауны не превышает 10 мин. варианты сроков использования пребывания в бане могут быть различными и применяются в зависимости от индивидуальных особенностей каждого спортсмена (например 3 захода по 3 мин, 2 по 5 мин, 1 по 10 мин и т.д.).

Данные рекомендации приведены для сауны с температурой воздуха в ней до 70 градусов и влажности 10 - 15 %. При более высокой температуре и влажности необходимо сократить время приёма процедуры.

Во всех случаях использования и применения сауны у спортсменов рекомендуется выполнять ряд общих гигиенических правил и не применять сауну после обильного приёма пищи, в состоянии сильного утомления, непосредственно перед сном и т.д. появление, во время процедуры, сильного сердцебиения, слабости, тяжести в голове. Затруднения дыхания, лёгкого головокружения, ухудшения самочувствия, свидетельствует о необходимости покинуть сауну немедленно. Нарушение этого правила и, в частности, попытка перетерпеть. Т.е. усилием воли преодолеть действие указанных неблагоприятных субъективных ощущений, свидетельствующих о развитии начальных признаков перегревания, может закончиться тепловым ударом.

Физиологическое действие бани обусловлено двумя факторами: во- первых - усилением потоотделения, что способствует более полному выводу продуктов метаболизма непосредственно из тканей через потовые железы; во - вторых - повышением процессов биологического восстановления под воздействием высокой температуре окружающего воздуха.

Под влиянием сауны наблюдается изменение функционального состояния зрительного анализатора, двигательного аппарата и центральной нервной системы, а так же скорости восстановительных процессов после физических нагрузок.

Принципиально банная процедура не отличается от остальных физиотерапевтических процедур, связанных с использованием контрастных влияний тепла и холода, т. е. процедур, направленных на тренировку сосудодвигательных реакций и повышение адаптации организма к колебаниям термоусловий внешней среды.

Однако, в ряде всех остальных термогидропроцедур, баня занимает особое место, т. к. диапазон колебаний температур здесь наибольший.

Обычно пользование баней определяет применение водных процедур (душа, бассейна), которые оказывают тонизирующее влияние на организм спортсменов. При этом важно соблюдать принцип постепенного расширения диапазона используемых температур. Схема динамики контрастных температур является следующей: первый заход в сауну (первый полк) - тёплый душ, второй заход (второй полк) - прохладный душ; третий заход (верхний полк) - холодный душ. При этом температура воды душа подбирается индивидуально, и длительность процедур колеблется, от 30 до 15 сек.

Необходимо постепенное понижение температуры воды, душа во избежание переохлаждения организма, как во время процедуры, так и от процедуры к процедуре.

Формы проведения процедуры могут варьировать, дополняясь различными методами усиления воздействия на функции кожи и др. органов. К этим методам относятся: кратковременно умеренное повышение влажности воздуха путём подливания небольшого количества воды на горячие камни печи (паровые толчки), а так же применение веника. При использовании веника для получения более обильного потоотделения и одновременного массажа действуют следующим образом. Один из парящихся ложится животом на 1 полк.

Второй - с помощью манипуляций веником , начинает нагнетать горячий жар к телу лежащего. В начале опаживает веником спину. Затем поясницу, ягодицы, ноги. Как только на теле заблестят капельки пота, лежащий поворачивается на спину и процедура с веником продолжается в том же варианте. После появления пота на передней поверхности тела, принимается тёплый душ.

Затем второй заход в парную (2 полук) и манипуляции веником продолжаются, но к ним добавляются уже лёгкие постёгивания и припарки (спина, ноги). После появления обильного пота принимается уже прохладный душ, но по времени меньше, чем тёплый.

Третий заход - парящийся лежит на самом верхнем полке, а к манипуляциям веником добавляются уже энергичные постёгивания по всему телу. После выхода из парной - холодный душ до 15 сек и затем тёплый бассейн (2-5 мин).

Необходимо отметить, что применение манипуляций веником зависит от температуры в парной, если она высокая - достаточно только слегка прикоснуться к телу, низка - применяют энергичные ударные движения веником.

После выхода из сауны требуется некоторый период для нормализации и восстановления физиологических функций.

Длительность периода отдыха должна устанавливаться в зависимости от срока приёма сауны, степени функциональных сдвигов во время пребывания в ней и скорости восстановления физиологических функций после сауны.

При максимальных сроках пребывания в сауне, указанных выше, длительность восстановительного периода не должна быть меньше 45-60 мин. в период после процедур в суховоздушной бане рекомендуется принимать меры по предупреждению простудных заболеваний. Для этого отдых после бани должен проводиться в тёплом помещении, в положении сидя или лёжа на деревянных скамьях, а тело и конечности следует накрывать полотенцем или простынёй.

С помощью бани может осуществляться небольшая подгонка веса спортсменов. Значительная стонка веса у молодых боксёров запрещена, т.к. жировая прослойка у них невелика и снижение веса идёт за счёт мышечной ткани, что ведёт к сокращению физических сил и потере скорости движений.

Баня является и хорошим средством как профилактики простудных заболеваний (а детский организм подвержен им в значительной мере), так и лечения от них. В случае появления эпидемий пандемий гриппа необходимо внимательно следить за самочувствием юных боксёров и при ухудшении его надо применять небольшое (по времени) банные процедуры. Однако категорически запрещается использовать баню в период болезни, т.к. нагревание тела ведёт к развитию патологических процессов. После выздоровления (по разрешению врача) полезно немного попариться в бане - «довыгонять простудный вирус» из тела. Это помогает быстрее приступить к тренировочным занятиям.

Противопоказано применение бани при острой стадии всех болезней, заболеваний органов кровообращения, злокачественных образованиях.

9. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена, – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В «Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации», отмечается, что всестороннее и эффективное развитие физической культуры и спорта является важной составной частью государственной социально-экономической политики.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации - есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей:

а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;

б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России; в формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет собой большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса в спортивных школах, непосредственно занимающихся его анализом, прогнозированием возможного развития воспитательного процесса на перспективу, планированием воспитательных мероприятий, координацией деятельности органов управления и ответственных лиц за вопросы воспитательной работы среди спортсменов, контролем и оценкой морально-психологического состояния спортсменов.

Методологические и методические принципы воспитания:

х. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2. Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся);
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);

- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от *социально-психологических особенностей* спортсменов и тренеров, отражающихся в их духовном облике.

Эти особенности характеризуются следующими чертами:

- преданность идеалам Отечества, основывающаяся на осознанном понимании целей и задач развития общества, на единстве личных и общественных интересов;
- высокое чувство общественного долга, лежащее в основе культурно-нравственного поведения и всех видов деятельности спортсменов и тренеров;
- мировоззрение как сердцевина духовного облика человека; оно цементирует все качества личности, способствует конкретности его действий;
- постоянное стремление к повышению общеобразовательных и профессиональных знаний, умений и навыков к творчеству;
- высокое чувство долга перед товарищами по команде, перед Родиной, уважение личного достоинства каждого спортсмена, готовность прийти к нему на помощь, непримиримость к несправедливости, забота о соблюдении общественного порядка, тактичность, общительность.

Положительной морально-психологической обстановке в спортивной группе содействуют традиции и ритуалы, которые помогают развитию моральной *выносливости спортсмена* [Сысоев Ю.В., 200х].

Моральная выносливость - способность спортсмена длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить па протяжении нескольких лет большие физические и психические нагрузки во время тренировочных занятий и в ходе соревнований во имя чести своего коллектива, города, края республики, страны. Пока спортсмен знает, во имя чего тренируется и выступает на соревнованиях, он легко преодолевает препятствия любой степени сложности.

Правильно организованная воспитательная и тренировочная деятельность формирует у спортсменов эмоционально-волевую и морально-политическую готовность к участию в соревнованиях различного масштаба.

Эмоционально-волевая готовность - отражает умение спортсмена сохранять чувство собственного достоинства гражданина России, активно и увлеченно бороться до конца в бесконечно изменчивых условиях соревновательной обстановки за успешное выполнение поставленной перед ним задачи в конкретном соревновании.

Морально-политическая готовность - способность спортсмена ориентироваться в фактах, событиях и явлениях современной действительности, давать им правильную политическую оценку и делать верные практические выводы. Умение вести аргументированную пропаганду здорового образа жизни, быть непримиримым к нарушениям морали в общественной жизни.

Морально-психологический климат в спортивных коллективах, содержание и критерии его оценки.

Морально-психологический климат спортивного коллектива - это состояние группового сознания, характеризующееся доминирующими в нем взглядами, суждениями, чувствами и стремлениями спортсменов, а также спецификой их отношения к повседневной жизни.

Основными структурными элементами, составляющими морально-психологический климат спортивного коллектива, являются *социальный, психологический, профессиональный и бытовой факторы*, комплексная оценка которых позволяет определить морально-психологический климат спортивного коллектива как на личностном, так и на социально-групповом уровнях.

Основными показателями *социального фактора* являются:

- политические, социальные, экономические процессы, происходящие в городе, регионе, стране и оказывающие влияния на подготовку спортсменов к соревнованиям;
- социальные ценности и нормы, способствующие формированию личности спортсмена;
- роль и место спорта в системе общественных и личностных ценностей.

Показателями *профессионального фактора* выступают:

- высокий уровень выполнения всех видов заданий при подготовке спортсменов к конкретным соревнованиям;
- соответствие всех видов нагрузок (физических, психических) возможностям спортсмена на каждом этапе подготовки к главному соревнованию спортивного сезона;
- четкость и организованность при выполнении всех видов планируемых мероприятий;
- состояние спортивной дисциплины.

К показателям *психологического фактора* относятся:

- коллективное мнение, выражающее направленность сознания, позиции коллектива по отношению к тренировочному процессу, уверенность в своем будущем, отношение к поведению своих товарищей по команде и т.п.;
- коллективное настроение, уровень творческой активности спортсменов к выполнению всех видов задания;
- состояние взаимоотношений в коллективе, отражающее степень единства и сплоченности.

Бытовой фактор (условия жизнедеятельности) включает в себя следующие показатели:

- систему материально-финансового обеспечения;
- географические, климатические и демографические условия.

Динамичная и быстро изменяющаяся обстановка требует разработки оперативного анализа и методики оценки морально-психологического климата в спортивных коллективах, определение уровня сплоченности спортивного коллектива при подготовке к главным стартам спортивного сезона.

Организация, методика анализа и оценки состояния воспитательной работы в ДЮСШ

Для реализации цели воспитательной работы в спортивных школах РФ необходима ее четкая организация, творческое использование различных форм и методов работы, эффективное функционирование всей системы воспитания, основой которой является деятельность ответственных специалистов по воспитанию спортсменов, методика анализа и оценки состояния воспитательной работы.

Организация воспитательной работы предполагает:

- анализ исходного уровня воспитанности различных категорий спортсменов (юношей и девушек, новичков и ветеранов, спортсменов-разрядников и мастеров спорта), изучение документов, беседы со спортсменами, наблюдение за ними, социологический опрос, анализ поступков и поведения атлетов в различных ситуациях и т.д.;
- выбор и применение оптимальных методов, форм и средств воспитательного воздействия;
- планирование работы на основе использования всех возможностей системы воспитания в спортивном коллективе;
- анализ и обобщение результатов воспитательной работы и формулирования предложений по дальнейшему совершенствованию (или устранению недостатков) воспитания спортсменов;
- обучение практике воспитательной работы всех, кто непосредственно оказывает воспитательное воздействие на спортсменов (врачей, массажистов, тренеров, обслуживающего персонала).

Методы и формы воспитательной работы в ДЮСШ включают: убеждение; упражнение; пример; поощрение; принуждение, наказание.

Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;
 - информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране, и в частности в спорте;
- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);
- проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами, представителями религиозных конфессий, общественных объединений. Основными целями таких встреч должно являться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом;
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование Дней защитников Отечества, Дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;
 - показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;
- анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, рабочих и обслуживающего персонала спортивных школ с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов;
 - квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Мероприятия воспитательной работы в сборной команде отражаются в специальных журналах федерации спорта ответственными за этот участок работы.

Методика анализа и состояния воспитательной работы

Оценить состояние воспитательной работы – значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность мер и приемов.

Основными *критериями* и *показателями* оценки состояния воспитательной работы являются:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемым (планируемым) качествам личности спортсмена, гражданина России;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствия действий и поступков спортсмена целям воспитания;
- соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые *методы*: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояние спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д.

Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается. На всех этапах анализа и оценки уровня воспитанности отдельных спортсменов и положения дел в спортивном коллективе производится корректировка воспитательной работы.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является *тренер-педагог*, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена 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 – способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и другими дисциплинами.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у спортсмена.

10. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными *задачами* психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют *объективные* и *субъективные* трудности.

Объективные трудности – трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;
- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;
- трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;
- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том, или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка – проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (предстартовая лихорадка, предстартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности,

сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И.М. Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями. *Волевое действие* есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

- х) интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;
- 2) эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действий;
- 3) исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
 - исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как *осознание - планирование - борьба мотивов - волевое усилие*.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Способность спортсмена развивать максимальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. И хотя, как отмечается в некоторых исследованиях, «сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено...», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определенной организации внимания, направленности сознания спортсмена на специфические для данного вида спорта информативно-значимые признаки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без помех» мышц-антагонистов.

Формирование волевых качеств спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцированной способности человека в управлении мышечными усилиями. Мышечные усилия в $x/2$, $x/3$, $x/4$ от максимального позволяют использовать силовые упражнения наряду с упражнениями на технику как средство развития и совершенствования мышечно-двигательных ощущений и различных специализированных восприятий в спорте (чувство снаряда, чувство толчка, чувство удара и т.п.).

Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных усилий и напряжений требуют большого напряжения мышечного сознания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает спортсмен в процессе тренировки. Упражнения на точность дифференцировки мышечных усилий составляют так называемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки спортсмена.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость как вырабатываемая способность спортсмена преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности – упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятия временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цель в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается, прежде всего, средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости – всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели – общей функциональной подготовки спортсмена.

На развитие волевых качеств спортсмена непосредственное влияние оказывает техническая подготовка спортсмена. Обучение и совершенствование способов выполнения двигательных действий в спортивной борьбе представляет для спортсмена определенную трудность, подчас она бывает очень большой.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой

интенсивность и устойчивость внимания позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки – стадии формирования умений – особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного действия, полученного на первом этапе формирования двигательного действия (знаний), во внутренний – в чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений. В спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несет в себе определенную биомеханическую характеристику. Это могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движений с их многочисленными параметрами. Например, пространственные включают размах движений (амплитуду), направление, форму и т.п. Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена и именно на стадии умений спортсмену приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилиями при выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения. Причем спортсмену приходится дифференцировать мышечное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивлению, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений – все это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед спортсменом во второй стадии совершенствования двигательного действия – в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физическое состояние организма спортсмена. Достаточно привести трудности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, какие волевые усилия требуются от спортсмена на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательного действия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена во время выполнения двигательного действия, и если данное свойство внимания недостаточно развито, то спортсмен испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект – совершенствуется двигательное умение выполнять спортивное упражнение и совершенствуется воля.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же – развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство, как распределение внимания, своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки спортсмена. Спортсмену приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активности и самостоятельности, целеустремленности и инициативности, решительности и настойчивости, смелости и самообладания, уверенности в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны преподавателя, тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Нельзя допускать, чтобы спортсмены тренировались по ночам и доводили себя до состояния психического перенапряжения или перетренировки.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки спортсмена.

11. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОКСОМ

1. Общие требования безопасности:

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 9 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал для занятий единоборствами, должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

- на занятиях по различным видам борьбы возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия; неточное, некоординированное выполнение броска; резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение

- запрещенных приемов; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих и контратакующих средств у обучающихся;

- для занятий единоборствами обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. К занятиям допускаются учащиеся только в спортивной форме и обуви .
- 2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям.
- 2.3. Провести разминку.
- 2.4. Надеть необходимые средства защиты.
- 2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Тренироваться в спортивном зале разрешаются только в присутствии тренера-преподавателя.
- 3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.
- 3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.
- 3.5. К мешкам, грушам, лапам, снарядам, тренажерам без разрешения тренера преподавателя не подходить.
- 3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности по окончании занятий

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

5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

- 5.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
- 5.2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.
- 5.3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.
- 5.4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.
- 5.5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

12. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Контроль за спортивной подготовленностью спортсменов

В системе подготовки спортсменов текущий контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

Содержание текущего контроля включает:

- учет соревновательной деятельности;
- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

Организационно-методическая концепция текущего контроля в подготовке

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям боксом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками —медицинским работником ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения всей программы или этапа.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года

Содержание контрольных нормативов включает в себя:

- 1.определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- 2.определение технической подготовленности.
- 3.уровень спортивного мастерства.
- 4.участие в спортивных соревнованиях

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

**Контрольные нормативы на конец года обучения
для зачисления в группы начальной подготовки**

Контрольные упражнения (ед. измер.)	ГНП-2	ГНП-3
Бег 30 м (с)	5,4	5.2
Бег 100 м (с)	16,0	15.9
Бег 3000 м (м)	15,17	15.00
Прыжок в длину с места (см)	183	186
Подтягивание на перекладине (раз)	6	7
Отжимание в упоре лежа (раз)	35	38
Толчок ядра 4кг (м)		
-сильнейшей рукой	6.10	6.20
-слабейшей рукой	5.0	5.0
-Жим штанги лежа (кг)	М-18%	М-15%
М-собственный вес		

Контрольно-переводные нормативы для тренировочного этапа

Контрольные упражнения(ед. измер.)	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Бег 30 м (с)	5,1	5,1	5,1	5,1	4,9
Бег 100 м (с)	15,8	15,7	15,6	15,5	15,0
Бег 3000 м (м)	14,40	14,29	13,36	13,36	13,3
Прыжок в длину с места (см)	188	190	190	190	200
Подтягивание на перекладине (раз)	8	9	9	9	12
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	42	45	43	48
Поднос ног к перекладине (раз)	8	9	10	9	12
Толчок ядра 4кг (м)					
-сильнейшей рукой	6,5	7,15	7,40	7,52	8,75
-слабейшей рукой	5,0	5,30	6,50	6,36	7,38
-Жим штанги лежа (кг)	М-13%	М-13%			М- 6%
М-собственный вес			М-8%	М-8%	
Количество ударов по мешку за 8 сек.	26	26	26	26	30
Количество ударов по мешку за 3 мин.	244	255	290	303	321

13. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение

Требование к кадрам организации, осуществляющей 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи соревнований с участием волейболистов, методические разработки в области волейбола.

Материально техническое обеспечение:

- Спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- Помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку и другие);
- Тренажёрный зал;
- Ковер борцовский 12 х 12 м
- Весы до 200 кг
- Гантели массивные от 0,5 до 5 кг
- Гири спортивные 16, 24 и 32 кг
- Гонг боксерский
- Доска информационная
- Зеркало 2 х 3 м
- Игла для накачивания спортивных мячей
- Кушетка массажная
- Манекены тренировочные для борьбы
- Маты гимнастические
- Мяч баскетбольный
- Мяч футбольный
- Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)
- Скакалка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Стеллаж для хранения гантелей
- Стенка гимнастическая
- Урна-плевательница
- Штанга тяжелоатлетическая тренировочная
- Эспандер плечевой резиновый

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. - Издательство : Советский спорт , 2012г.
2. В.Г. Никитушкин Теория и методика юношеского спорта — М.:Физическая культура, 2010.
3. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов — М.:Физическая культура, 2010.

4. Ю.В. Менхен Физическое воспитание: теория, методика, практика — М.:СпортАкадемПресс, ФиС,2006.
5. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998.
6. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировок боксеров. М.: ФиС,1987.
7. Эффективная тренировка боксеров. Ю.Б. Никифоров. ФиС.1987.
8. Бокс. И.П. Дегтярев. ФиС. 1983.
9. Бокс. Учителю и ученикам. А. Ширяев. Оренбург
10. Бокс. Обучение и тренировки. В.Н. Остьянов – Киев. 11. Олимпийская литература., 2001.
12. . Подготовка квалифицированных спортсменов. В.Н. Платонов. ФиС, 1986.

Федерация бокса РФ	http://www.boxing-fbr.ru/
--------------------	---