

Принято на Педагогическом совете  
Протокол № 1 от 28 августа 2010 г.

Утверждаю  
директор МАОУ ДОД ДЮСШОР  
«Олимпийский»

\_\_\_\_\_ Касимов Р.Х.

28 августа 2010 г.

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей г.Набережные Челны  
«Детская юношеская спортивная школа олимпийского резерва  
«Олимпийский»

## **Образовательная программа по боксу**

Возрастной диапазон: 8 – 18 лет

Срок реализации: 8-10 лет

г.Набережные Челны

2010 г.

## Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки для отделения бокса МАОУ ДОД ДЮСШОР «Олимпийский» составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (А.О.Акопян и др.-2-е изд., стереотип.-М.: Советский спорт, 2007 г.) нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту (приказ Госкомспорта РФ № 390 от 28 июня 2001 г., обобщения опыта работы коллектива тренеров-преподавателей).

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ) и групп спортивного совершенствования (СС).

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

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

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

**Основные задачи групп спортивного совершенствования (СС).** Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

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

Учебная работа в ДЮСШ и СДЮШОР строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (в СС); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение

максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

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

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

Настоящая программа состоит из двух частей.

**Первая часть программы** - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки.

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам по годам обучения.

**Вторая часть программы** - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годовом цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

# I

## Нормативная часть программы

В настоящей программе выделено пять этапов спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап (СО), этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ), этап спортивного совершенствования (СС) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

С учетом положения об условиях оплаты труда работников профессиональных квалификационных групп должностей работников физической культуры и спорта государственных учреждений РТ, (постановление Кабинета Министров РТ от 24 августа 2010 г. № 678), в данную программу внесены изменения в такие разделы, как учебный план, план-схема годичного цикла, распределение программного материала по годам обучения. Разделы программы по психологической подготовке, восстановительным мероприятиям и медико-биологическому контролю содержат практические рекомендации.

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в группах СО устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 8-18 лет.

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

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

Группы УТ формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Группы СС формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на трехлетний период обучения в спортивной школе.

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

На официальных соревнованиях боксеров формула боя определяется в зависимости от возраста и квалификации спортсмена (табл. 3).

Учащиеся СОГ допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Таблица 1

**Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивные школы  
по этапам подготовки**

Вид спорта	Этапы подготовки													
	Спортивно-оздоровительный	начальной подготовки		учебно-тренировочный					спортивного совершенствования			высшего спортивного мастерства		
Весь период		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год
Бокс	8-18	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-17	16-18	17-19	18-20	19-21	20-22	21-23	22-24

Таблица 2

**Весовые категории для юношей, девушек старшего возраста,  
юниоров, юниорок, женщин, мужчин**

Весовые категории	Юноши и девочки 13-14 лет	Юноши и девочки 15-16 лет	Женщины 19-34 года и юниорки 17-18 лет	Мужчины 19-34 года и юниоры 17-18 лет, 19-22 года
	до кг	до кг	до кг	до кг
Первая супернаилегчайшая	38,5	-	-	-
Вторая супернаилегчайшая	40	-	-	-
Первая суперлегчайшая	41,5	-	-	-
Вторая суперлегчайшая	43	-	-	-
Третья суперлегчайшая	44,5	-	-	-
Самая легкая	46	44-46	-	-
Первая наилегчайшая	48	48	45-48	46-49
Наилегчайшая	50	50	51	52
Первая легчайшая	52	52		
Легчайшая	54	54	54	56
Полулегкая	56	57	57	
Легкая	59	60	60	60
Первая полусредняя	62	63	64	64
Полусредняя	65	66	69	69
Первая средняя	68	70		
Средняя	72	75	75	75
Полутяжелая	76	80	81	81
Тяжелая	Св.76	Св.80	Св.81	91
Супертяжелая				Св.91

**Формула боя в соревнованиях**

Возраст	Новички	III разряд и выше
Юноши и девочки младшего возраста 12 лет	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1 минуте
Юноши и девочки среднего возраста 13-14 лет	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1,5 минуты
Юноши и девочки старшего возраста 15-16 лет	3 раунда по 1,5 минуте	3 раунда по 2 минуты
Юниорки 17-18 лет, женщины 19-34 года	4 раунда по 1,5 минуте	4 раунда по 2 минуты
Юниоры 17-18 лет, 19-22 года, мужчины 19-34 года	3 раунда по 2 минуты	3 раунда по 3 минуты

### **1.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы**

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

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

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

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

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным.

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

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

При разработке примерного учебного плана для отделений бокса учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

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

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

Контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы указаны в табл. 8-9. Результаты регистрируются в индивидуальной карте спортсмена (табл. 10).

Таблица 4.

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

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по ОФП и СФП на начало года
<b>Спортивно-оздоровительные группы</b>				
Весь период	8-18	15	4	Выполнение нормативов по ОФП
<b>Группы начальной подготовки</b>				
1-й	10	15	4	Выполнение нормативов ОФП
2-й	11	14	9	
<b>Учебно-тренировочные группы</b>				
1-й	12	12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
2-й	13	10	14	
3-й	14	10	16	
4-й	15	10	18	
5-й	16	10	20	
<b>Группы спортивного совершенствования</b>				
1-й	17	6	24	КМС
2-й	18	6	28	КМС, МС
3-й	18	6	28	МС
<b>Группы высшего спортивного мастерства</b>				
Весь период	18	4	32	МС, МСМК

Таблица 5

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

Разделы подготовки	Этапы подготовки						
	СО	НП		УТ		СС	Этап высшего спортивного мастерства
		Весь период	1 год	Свыше года	До 2-х лет		
Общая физическая	55-70	50-64	46-60	36-46	24-30	25-33	25-32
Специальная физическая	18-20	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29	18-24
Технико-тактическая подготовка	15-18	18-23	22-28	24-30	32-42	26-34	30-38
Теоретическая и психологическая подготовка	2-3	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
Восстановительные мероприятия	-	-	-	1-2	1-2	4-5	5-6
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	1-2	1-2	2-3	2-3
Участие в соревнованиях	1%	1%	1-2%	3-4	4-5	4-5	5-6

Таблица 6

**Показатели соревновательной нагрузки**

Виды сор-ий	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап спорт. совершен-ия	Этап высшего спорт. мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше 2 лет		
<b>Контрольные</b>	1	2	4	5	6	6
<b>Отборочные</b>			1	2	2	2
<b>основные</b>			1	1	2	2
<b>главные</b>			1	1	1	1





Таблица 7

## У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

Разделы подготовки	СОГ	ГНП		Учебно-тренировочные группы					Группы спортивного совершенствования		ГВСМ
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	св.года	
	4 час. нед.	6 час. нед.	9 час. нед.	12 час. нед.	14 час. нед.	16 час. нед.	18 час. нед.	20 час. нед.	24 час. нед.	28 час. нед.	32 час. нед.
	15 чел.	14 чел.	12 чел.	10 чел.	10 чел.	8 чел.	10 чел.	6 чел.	6 чел.	4 чел.	
1. Общая физическая подготовка.	120	178	249	256	286	240	250	260	350	430	470
2. Специальная физическая подготовка	44	60	90	142	160	234	248	266	314	326	366
3. Техничко-тактическая подготовка	30	60	113	170	190	200	280	350	360	420	530
4. Теоретическая подготовка	6	6	6	22	22	24	24	24	30	32	34
5. Текущие и переводные контрольные испытания (подготовка к ним)	4	4	4	6	6	12	12	12	20	28	30
6. Соревновательная подготовка	4	4	6	6	8	12	12	16	60	80	90
7. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	4	6	6	8	10	36	40
8. Восстановительные мероприятия	-	-	-	18	52	104	104	104	104	104	104
9. Медицинское обследование	Вне сетки часов										
<b>Общее количество часов</b>	<b>208</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>
Из общего количества часов количество часов по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.	24*	36*	54*	72*	84*	96*	108*	120*	144*	168*	192*

Таблица 8

## Приемные, контрольные и контрольно-переводные нормативы по физической подготовке для юношей

	Контрольные упражнения	ВОЗРАСТ, ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																																		
		Нормативы для зачисления																																		
		ГНП-1			ГНП-2			УТГ-1			УТГ-2			УТГ-3			УТГ-4			УТГ-5			ГСС-1			ГСС-2,3			ВСМ							
		10-12 лет			11-13 лет			12-14 лет			13-15 лет			14-16 лет			15-17 лет			16-18 лет			17-18 лет			18-20 лет			20 лет и ст.							
Весовые категории	До 50			До 66			Св. 66			До 50			До 66			+ 66			До 50			До 66			+ 66			До 60			До 81			+ 81		
	БЫСТРОТА	БЕГ 30 М (сек)		5,7	5,6	5,8	5,6	5,5	5,7	5,5	5,4	5,6	5,4	5,3	5,5	5,3	5,2	5,4	5,2	5,1	5,3	5,1	5,0	5,2	5,0	4,9	5,0	4,8	4,7	4,8	4,5	4,3	4,8			
Бег 100 м (сек)																							15,4	15,0	15,4	14,8	14,6	15,0	14,8	14,6	15,0					
СКОР-СИЛ	ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА (см)		170	175	180	175	180	185	180	185	190	185	190	200	190	200	205	195	200	210	198	203	215	200	205	216	200	218	228	200	220	230				
СИЛА	ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА (кол-во раз)		3	4	2	5	6	4	7	8	5	8	10	6	9	11	7	10	12	8	10	12	8	11	13	9	14	16	12	14	16	12				
	ОТЖИМАНИЕ В УПО-РЕ ЛЕЖА (кол-во раз)		15	20	12	20	25	15	25	30	20	30	35	25	35	40	35	40	45	38	45	50	40	48	53	43	54	60	48	54	60	48				
	БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА 3 КГ (УТГ, ГСС), 2 кг (ГНП, СОГ) ВПЕРЕД из БОЕВОЙ СТОЙКИ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ РУКОЙ (м)					6,0	6,5	7,0	7,0	7,5	8,0	8,0	8,5	9,0	8,5	9,0	9,5	9,0	9,5	10,0	9,3	9,8	10,3													
	ПОДНОС ПРЯМЫХ НОГ К ПРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)											6	8	4	7	9	5	8	10	6	9	11	7	11	13	9	11	13	9	14	16	12				
	СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА (кол-во раз)		15	12	8	20	15	10	25	20	15																									
	ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА (КГ) М-собственный вес																							М-8%	М-5%	М-7%	М-6%	М-3%	М-5%	М-6%	М-3%	М-5%				
ВЫНОСЛИВОСТЬ	БЕГ 400 М (для ГНП) мин., сек					1,40	1,50	2,00	1,35	1,45	1,55																									
	БЕГ 1500 М (УТГ-1,2,3,4), мин., сек								6,50	7,00	7,10	6,45	6,55	7,00	6,40	6,45	6,50	6,35	6,40	6,45	6,30	6,35	6,40	6,20	6,25	6,3	6,1	6,15	6,20	6,0	6,05	6,10				
	БЕГ 3000 М (УТГ-5, ГСС), мин., сек																							13,1	12,5	13,3	12,4	12,2	13,1	12,4	12,2	13,1				
СФ П	Количество ударов по мешку за 8 сек.					23	25	21	24	26	22	25	27	23	26	28	24	27	29	25	28	30	26	28	30	26	32	36	30	32	36	30				

## Приемные, контрольные и контрольно-переводные нормативы по физической подготовке для девушек

Контрольные упражнения		<b>ВОЗРАСТ, ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ</b>																													
		<b>Нормативы для зачисления</b>																													
		<b>ГНП-1</b>			<b>ГНП-2</b>			<b>УТГ-1</b>			<b>УТГ-2</b>			<b>УТГ-3</b>			<b>УТГ-4</b>			<b>УТГ-5</b>			<b>ГСС-1</b>			<b>ГСС-2,3</b>			<b>ВСМ</b>		
		10-12 лет			11-13 лет			12-14 лет			13-15 лет			14-16 лет			15-17 лет			16-18 лет			17-18 лет			18-20 лет			20 лет и ст.		
		До 50	До 66	Св. 66	До 50	До 66	Св. 66	До 50	До 66	+	До 50	До 66	+	До 50	До 66	+	До 50	До 66	+	До 60	До 81	+	До 60	До 81	+	До 60	До 81	+	До 60	До 81	+
<b>БЫСТРОТА</b>	<b>ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ</b>																														
	<b>БЕГ 30 М ( сек)</b>	5,9	5,8	6,0	5,8	5,7	5,9	5,7	5,6	5,8	5,6	5,5	5,7	5,5	5,4	5,6	5,4	5,3	5,5	5,3	5,2	5,4	5,2	5,1	5,2	5,0	4,9	5,0	4,7	4,5	5,0
	<b>БЕГ 100 м</b>																						15,4	15,0	15,4	14,8	14,6	15,0	14,8	14,6	15,0
<b>СКОРОСТЬ</b>	<b>ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА ( см )</b>	165	170	175	170	175	180	175	180	185	180	185	190	185	190	200	190	200	205	195	200	210	198	203	215	200	205	216	200	218	228
<b>СИЛА</b>	<b>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</b>	13	10	8	15	12	10	17	15	13	20	18	15	21	19	16	22	20	17	23	21	18	24	22	19	25	23	20	25	23	20
	<b>ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА (кол-во раз)</b>	10	15	7	15	20	10	20	25	15	25	30	20	30	35	25	35	40	35	40	45	38	45	50	40	48	53	43	48	53	43
	<b>БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА 3 КГ (УТГ, ГСС), 2 кг (ГНП, СОГ) ВПЕРЕД из БОЕВОЙ СТОЙКИ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ РУКОЙ (м)</b>				5,5	6,0	6,5	6,0	6,5	7,0	7,0	7,5	8,0	8,0	8,5	9,0	8,5	9,0	9,5	9,0	9,5	10,0									
	<b>ПОДНОС ПРЯМЫХ НОГ К ПРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</b>										4	6	2	5	7	3	6	8	4	7	9	5	9	11	7	9	11	7	10	12	8
	<b>СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА (кол-во раз)</b>	12	9	5	17	12	7	22	17	12																					
	<b>ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА (КГ) М-собственный вес</b>																						М-15 %	М-15 %	М-15 %	М-10 %	М-10 %	М-10 %	М-10 %	М-10 %	М-10 %
<b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>	<b>БЕГ 400 М (для ГНП) мин., сек</b>				1,45	1,55	2,05	1,40	1,50	2,0																					
	<b>БЕГ 1500 М (УТГ, ГСС), мин., сек</b>							6,55	7,05	7,15	6,50	7,00	7,10	6,45	6,55	7,00	6,40	6,45	6,50	6,35	6,40	6,45	6,30	6,35	6,40	6,20	6,25	6,3	6,1	6,15	6,20
	<b>БЕГ 3000 М (УТГ-5, ГСС), мин., сек</b>																						13,15	12,58	13,41	12,53	12,31	13,18	12,52	12,31	13,18
<b>СФП</b>	<b>Количество ударов по мешку за 8 сек.</b>				22	24	20	23	25	21	24	26	22	25	27	23	26	28	24	27	29	25	28	30	26	28	30	26	32	36	30

**Контрольные нормативы для оценки физических качеств обучающихся в спортивно-оздоровительных группах  
юноши**

			7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
БЫСТРОТА	БЕГ 30 М ( сек)	низкий средний высокий	7,5	7,1	6,8	6,6	6,3	6,0	5,9	5,8	5,5	5,2	5,1	5,0
			7,3-6,2 5,6	7,0-6,0 5,4	6,7-5,7 5,1	6,5-5,6 5,1	6,1-5,5 5,0	5,8-5,5 4,9	5,6-5,2 4,8	5,5-5,1 4,7	5,3-4,9 4,5	5,1-4,8 4,4	5,0-4,7 4,3	4,9-4,6 4,2
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ	ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА ( см )	низкий средний высокий	100	110	120	130	140	145	150	160	175	180	190	195
			115-135 155	125-145 165	130-150 175	140-160 185	160-180 195	165-180 200	170-190 205	180-195 210	190-205 220	195-210 230	205-220 240	210-225 245
СИЛА	ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА (кол-во раз)	низкий средний высокий	1	1	1	1	1	1	1	2	3	4	5	15
			2-3	2-3	3-4	3-4	4-5	4-6	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10
			4	4	5	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	ПОДНОС ПРЯМЫХ НОГ К ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)	низкий средний высокий						4	5	6	7	8	9	10
								6	7	8	9	10	11	12
								8	9	10	12	13	14	15
	СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА ( кол-во раз)	низкий средний высокий	5	7	8	10	15							
			8	10	12	15	20							
			10	13	15	20	25							
ВЫНОСЛИВОСТЬ	БЕГ 400 М мин., сек	низкий средний высокий				1,55	1,50							
						1,40-1,50 1,25	1,35-1,45 1,20							
	БЕГ 1500 М мин., сек с 12 лет	низкий средний высокий						7,20	7,1	7,0	6,50	6,45	6,40	6,35
								6,5-7,1 6,40	6,45-7,0 6,35	6,40-6,55 6,30	6,35-6,50 6,25	6,30-6,40 6,20	6,25-6,35 6,15	6,20-6,30 6,10
С Ф П	Количество ударов по мешку за 8 сек.	низкий средний высокий				19	20	21	22	23	24	25	26	27
						20-22	21-23	22-24	23-25	24-26	25-27	26-28	27-29	28-30
						23	24	25	26	27	28	29	30	31

**Контрольные нормативы для оценки физических качеств обучающихся в спортивно-оздоровительных группах  
девушки**

			7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
БЫСТРОТА	БЕГ 30 М ( сек)	низкий	7,6	7,3	7,0	6,6	6,4	6,2	6,3	6,1	6,0	6,1	6,1	6,1
		средний	7,5-6,4	7,2-6,2	6,9-6,0	6,5-5,6	6,3-5,7	6,0-5,4	6,2-5,5	5,9-5,4	5,8-5,3	5,9-5,3	5,9-5,3	5,9-5,3
		высокий	5,8	5,6	5,3	5,2	5,1	5,0	5,0	4,9	4,9	4,8	4,8	4,8
СКОРОСТ НО-	ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА ( см )	низкий	85	90	110	120	130	135	140	145	155	160	170	170
		средний	110-130	125-140	135-150	140-150	150-175	155-175	160-180	160-180	165-185	170-190	180-200	180-200
		высокий	150	155	160	170	185	190	200	200	205	210	215	215
СИЛА	ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)	низкий	2	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6
		средний	4-8	6-10	7-11	8-13	10-14	11-15	12-15	13-15	12-13	13-15	13-15	13-15
		высокий	12	14	16	18	19	20	19	17	16	18	18	18
	ПОДНОС ПРЯМЫХ НОГ К ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)	низкий						2	3	4	5	6	7	8
		средний						4	4	6	7	8	9	10
		высокий						6	7	8	10	11	12	13
	СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА ( кол-во раз)	низкий	5	7	8	9	10							
		средний	8	10	12	13	14							
		высокий	10	13	15	14	15							
ВЫНОСЛИВОСТЬ	БЕГ 400 М мин., сек	низкий				2,0	1,55							
	средний					1,45-1,55	1,45-1,50							
высокий						1,30	1,25							
	БЕГ 1500 М мин., сек с 12 лет	низкий						7,30	7,25	7,20	7,15	7,10	7,05	7,0
		средний						7,2	7,15	7,10	7,05	7,0	6,55	6,50
		высокий						7,10	7,05	7,0	6,55	6,50	6,45	6,40
С Ф П	Количество ударов по мешку за 8 сек.	низкий				18	19	20	21	22	23	24	25	26
		средний				19-21	20-22	21-23	22-24	23-25	24-26	25-27	26-28	27-29
		высокий				22	23	24	25	26	27	28	29	30

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата и место рождения \_\_\_\_\_

Год, месяц начала занятий спортом \_\_\_\_\_

Избранным видом спорта \_\_\_\_\_

Этапы подготовки, год обучения	Дата обследования	Физическое развитие					ЖЕЛ	МПК		Заключение врача
		Рост, см	Масса тела, кг	Длина стопы	Динамометрия, кг			Мл/мин	Мл/мин/кг	
					Правая кисть	Левая кисть				
Исходные данные при зачислении в ДЮСШ										
<b>Этап начальной подготовки</b>										
<b>1-й</b>										
<b>2-й</b>										
<b>Учебно-тренировочный этап</b>										
<b>1-й</b>										
<b>2-й</b>										
<b>3-й</b>										
<b>4-й</b>										
<b>5-й</b>										
<b>Этап спортивного совершенствования</b>										
<b>1-й</b>										
<b>2-й</b>										
<b>3-й</b>										

	Дата обследования	Физическая подготовленность									Тренировочная и соревновательная деятельность			
Этапы подготовки, год обучения		Бег 30 м	Прыжок в длину с места	Подтягивание на перекладине	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	Поднос прямых ног к перекладине	Сгибание туловища	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из боевой стойки	Бег 400 м	Бег 1500 м с УТГ	Количество ударов по мешку за 8 сек.	Кол-во соревнований стартов	Лучший результат	Разряд
Исходные данные при зачислении в ДЮСШ														
		<b>Этап начальной подготовки</b>												
1-й														
2-й														
		<b>Тренировочный этап</b>												
1-й														
2-й														
3-й														
4-й														
5-й														
		<b>Этап спортивного совершенствования</b>												
1-й														
2-й														
3-й														

Спортивная школа \_\_\_\_\_

Спортивное общество \_\_\_\_\_ Город \_\_\_\_\_



## **II. Методическая часть программы**

### **Введение**

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

### **2.1. Организационно-методические указания и учебный план**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **2.1.1. Спортивно-оздоровительный этап**

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых и единоборных видов спорта.

Школьники в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в СО группах даст благоприятные изменения

в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще). Возрастные особенности физического развития представлены в табл. 10.

Таблица 10

### Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

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

#### Основные средства тренировочных воздействий:

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

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

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

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

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

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

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока

после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

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

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

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

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

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

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

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

### **2.1.2. Этап начальной подготовки**

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

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

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

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

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

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

### **2.1.3 Учебно-тренировочный этап**

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

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

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

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка

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

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

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

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

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

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

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

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

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

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

#### **2.1.4. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**

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

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

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

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

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

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

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

#### **2.2. План-схема годичных циклов подготовки**

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

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

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

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

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

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

*Макроцикл* тренировки предполагает три последовательных фазы -приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах и боксе в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований. (рис.1)

<b>Направленность микроциклов</b>	<b>Код микроцикла</b>
<i>Базовый</i> – функционально-техническая направленность	РФ
<i>Специальный</i> – техническая направленность, повышение интенсивности	РТ
<i>Модельный</i> – модель соревновательной нагрузки	К
<i>Подводящий</i> – выведение на пик спортивной формы	П
<b><i>Соревнований</i></b>	С
<i>Переходный</i> – восстановление после соревновательной нагрузки	В

Рис. 1. Примерное построение макроцикла подготовки к соревнованиям

На этапах СО и НП периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. (табл. 11-13).

На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного



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

## План-график распределения учебных часов для боксеров спортивно-оздоровительной группы (СОГ)

Разделы подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>4 час.</b>												
<b>Минимальная наполняемость в группе</b>	<b>15 чел.</b>												
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	1	1	1		1		1	1				
техника безопасности на занятиях боксом	<b>30 мин.</b>	15 мин				15 мин							
зарождение и история развития бокса. Успехи боксеров школы	<b>1</b>	15 мин				15 мин		15 мин					
Гигиена боксера. Врачебный контроль и само-контроль. Оказание первой медицинской помощи	<b>1</b>	15 мин		15 мин				15 мин					
значение и основные правила закаливания, его влияние на здоровье человека.	<b>30 мин.</b>		15 мин						15 мин				
Правила и организация соревнований по боксу	<b>1</b>			15 мин		15 мин			15 мин				
самоконтроль в процессе занятий боксом	<b>1</b>		15 мин	15 мин				15 мин					
утренняя гимнастика и требования к ней. Правильная осанка	<b>30 мин.</b>		15 мин						15 мин				
<b>2. Общая физическая подготовка</b>	<b>120</b>	9	10	10	10	8	9	9	8	11	12	12	12
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>44</b>	3	4	4	5	2	4	3	3	4	4	4	4
<b>4. Техничко-тактическая подготовка</b>	<b>30</b>	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2
<b>5. Текущие и переводные контрольные испытания (подготовка к ним)</b>	<b>4</b>	1				1			2				
<b>6. Соревновательная подготовка</b>	<b>4</b>					2		2					
<b>7. Инструкторская и судейская практика</b>	<b>-</b>												
<b>8. Восстановительные мероприятия</b>	<b>-</b>												
<b>9. Медицинское обследование</b>	<b>-</b>	*						вне сетки часов					
<b>Общее количество часов</b>	<b>208</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
Из общего количества часов количество часов по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.	<b>24*</b>										*	*	*

План-график распределения учебных часов для боксеров групп начальной подготовки (ГНП-1 г.о.)

Разделы подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6 час.</b>												
<b>Минимальная наполняемость в группе</b>	<b>15 чел.</b>												
<b>1.Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	1	1	1		1		1	1				
техника безопасности на занятиях боксом	<b>30 мин.</b>	15 мин				15 мин							
зарождение и история развития бокса. Успехи боксеров школы	<b>1</b>	15 мин				15 мин		15 мин					
Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	<b>1</b>	15 мин		15 мин				15 мин					
значение и основные правила закаливания, его влияние на здоровье человека.	<b>30 мин.</b>		15 мин						15 мин				
Правила и организация соревнований по боксу	<b>1</b>			15 мин		15 мин			15 мин				
самоконтроль в процессе занятий боксом	<b>1</b>		15 мин	15 мин				15 мин					
утренняя гимнастика и требования к ней. Правильная осанка	<b>30 мин.</b>		15 мин						15 мин				
<b>2. Общая физическая подготовка</b>	<b>178</b>	17	16	15	13	13	12	14	13	15	16	17	17
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>60</b>	4	5	5	6	4	6	6	4	6	5	5	4
<b>4. Техничко-тактическая подготовка</b>	<b>60</b>	3	4	5	7	5	6	5	6	5	5	4	5
<b>5. Текущие и переводные контрольные испытания (подготовка к ним)</b>	<b>4</b>	1				1			2				
<b>6. Соревновательная подготовка</b>	<b>4</b>					2		2					
<b>7. Инструкторская и судейская практика</b>	<b>-</b>												
<b>8. Восстановительные мероприятия</b>	<b>-</b>												
<b>9.Медицинское обследование</b>	<b>-</b>	*						вне сетки часов					
<b>Общее количество часов</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>
Из общего количества часов количество часов по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.	<b>36*</b>										*	*	*

План-график распределения учебных часов для боксеров групп начальной подготовки (ГНП-2 г.о.)

Разделы подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>9 час.</b>												
<b>Минимальная наполняемость в группе</b>	<b>14 чел.</b>												
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	1	1		1	1		1		1			
техника безопасности на занятиях боксом	30 мин.	15 мин				15 мин							
зарождение и история развития бокса. Успехи боксеров школы	1	15 мин				15 мин				15 мин			
Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	1	15 мин			15 мин					15 мин			
значение и основные правила закаливания, его влияние на здоровье человека.	30 мин.		15 мин					15 мин					
Правила и организация соревнований по боксу	1				15 мин	15 мин		15 мин					
утренняя гимнастика и требования к ней. Правильная осанка	30 мин.		15 мин					15 мин					
морально-волевые качества спортсмена	1		15 мин		15 мин					15 мин			
<b>2. Общая физическая подготовка</b>	<b>249</b>	20	20	19	20	18	18	20	19	21	25	25	24
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>90</b>	7	7	7	9	8	8	10	6	8	6	7	7
<b>4. Техничко-тактическая подготовка</b>	<b>113</b>	11	11	10	11	10	8	11	10	8	9	7	7
<b>5. Текущие и переводные контрольные испытания (подготовка к ним)</b>	<b>4</b>	1				1			2				
<b>6. Соревновательная подготовка</b>	<b>6</b>			2			2		2				
<b>7. Инструкторская и судейская практика</b>	-												
<b>8. Восстановительные мероприятия</b>	-												
<b>9. Медицинское обследование</b>	-	*	вне сетки часов										
<b>Общее количество часов</b>	<b>468</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>41</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>38</b>
Из общего количества часов количество часов по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.	54*										*	*	*

На УТ этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения (табл. 14) главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет (табл. 15) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

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

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

На этапе СС процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований. Для групп спортивного совершенствования распределение объема средств в годичном цикле подготовки подчинено индивидуальной программе соревновательной практики.

График распределения учебных часов для боксеров учебно-тренировочных групп (УТГ-1 г.о.)

Разделы подготовки	Всего часов	Месяцы											
		подготовительный период					соревновательный период					переходный	
		общеподготовит. этап		спец-подг. этап			1 сорев. этап		проме ж этап	2 соревноват.		переходно-восстановит.	
Количество часов в неделю	12 час.	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Минимальная наполняемость в группе	12 чел.												
<b>1.Теоретическая подготовка</b>	<b>22</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
техника безопасности на занятиях боксом	30 мин	15 мин				15 мин							
зарождение и история развития бокса. Успехи боксеров школы	1	15 мин				15 мин		15 мин					
Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	1	15 мин					15 мин			15 мин			
Физическая культура -важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	30 мин.			15 мин					15 мин				
значение и основные правила закаливания, его влияние на здоровье человека.	1			15 мин		15 мин			15 мин				
Правила и организация соревнований по боксу	3		15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин		
самоконтроль в процессе занятий боксом	30 мин.		15 мин						15 мин				
утренняя гимнастика и требования к ней. Правильная осанка	1		15 мин		15 мин					15 мин			
морально-волевые качества спортсмена	2	15 мин		15 мин			15 мин	15 мин		15 мин		15 мин	
физическая подготовка	2	15 мин			15 мин		15 мин				15 мин	15 мин	15 мин
общая характеристика спортивной подготовки	3		15 мин	15 мин	15 мин		15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин		15 мин
основные средства спортивной тренировки	3	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин		15 мин	15 мин			15 мин	15 мин	15 мин
анализ соревновательной деятельности боксеров	2				15 мин	15 мин.		15 мин	15 мин	15 мин	15 мин		
единая всероссийская спортивная классификация	1		15 мин			15 мин					15 мин		
<b>2. Общая физическая подготовка</b>	<b>256</b>	22	23	19	19	16	18	18	20	20	24	30	27
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>142</b>	10	12	12	14	14	12	12	10	14	12	10	10
<b>4. Техничко-тактическая подготовка</b>	<b>170</b>	16	16	16	16	14	14	15	16	12	11	12	12
<b>5. Текущие и переводные контрольные испытания (подготовка к ним)</b>	<b>6</b>	1				2			2		1		
<b>6. Соревновательная подготовка</b>	<b>6</b>				1	1		2		2			
<b>7. Инструкторская и судейская практика</b>	<b>4</b>					1		1			1		1
<b>8. Восстановительные мероприятия</b>	<b>18</b>	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1
<b>9.Медицинское обследование</b>	<b>-</b>	*	* вне сетки часов										
<b>Общее количество часов</b>	<b>624</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>52</b>
Из общего количества часов количество часов по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря	72*										*	*	*

План-график распределения учебных часов для боксеров учебно-тренировочных групп (УТГ-2 г.о.)

Разделы подготовки	Всего часов	Месяцы											
		подготовительный период					соревновательный период					переходный	
		общеподготовительный этап			специально-подг. этап		1 соревновательн этап		промеж этап	2 соревноват.		переходно-восстановит.	
Количество часов в неделю	14 час.	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Минимальная наполняемость в группе	10 чел.												
<b>1.Теоретическая подготовка</b>	<b>22</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
техника безопасности на занятиях боксом	30 мин.	15 мин				15 мин							
зарождение и история развития бокса. Успехи боксеров школы	1	15 мин				15 мин		15 мин					
Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	1	15 мин					15 мин			15 мин			
Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	30 мин.			15 мин					15 мин				
значение и основные правила закалывания, его влияние на здоровье человека.	1			15 мин		15 мин			15 мин				
Правила и организация соревнований по боксу	3		15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин		
самоконтроль в процессе занятий боксом	30 мин.		15 мин						15 мин				
утренняя гимнастика и требования к ней. Правильная осанка	1		15 мин		15 мин					15 мин			
морально-волевые качества спортсмена	2	15 мин		15 мин			15 мин	15 мин		15 мин		15 мин	
физическая подготовка	2	15 мин			15 мин		15 мин				15 мин	15 мин	15 мин
общая характеристика спортивной подготовки	3		15 мин	15 мин	15 мин		15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин		15 мин
основные средства спортивной тренировки	3	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин		15 мин	15 мин			15 мин	15 мин	15 мин
анализ соревновательной деятельности боксеров	2				15 мин	15 мин		15 мин	15 мин	15 мин	15 мин		
единая всероссийская спортивная классификация	1		15 мин			15 мин					15 мин		
<b>2. Общая физическая подготовка</b>	<b>286</b>	24	24	24	22	19	19	20	20	24	26	32	32
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>160</b>	12	14	14	16	14	14	16	14	14	12	10	10
<b>4. Техничко-тактическая подготовка</b>	<b>190</b>	16	17	17	17	16	16	18	16	17	16	12	12
<b>5. Текущие и переводные контрольные испытания (подготовка к ним)</b>	<b>6</b>	2				2			2				
<b>6. Соревновательная подготовка</b>	<b>8</b>				2	2		2	2				
<b>7. Инструкторская и судейская практика</b>	<b>4</b>					1	1	1	1				
<b>8. Восстановительные мероприятия</b>	<b>52</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6
<b>9.Медицинское обследование</b>	-	*	* вне сетки часов										
<b>Общее количество часов</b>	<b>728</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>63</b>	<b>60</b>	<b>56</b>	<b>63</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>
Из общего количества часов количество часов по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.	<b>84*</b>										*	*	*

## План-график распределения учебных часов для боксеров учебно-тренировочных групп (УТГ-3 г.о.)

Разделы подготовки	Всего часов	Месяцы											
		16 час	Подготовительный период					Соревновательный период					переходный
			Общеподготовит. этап			Специально-подгот. этап		1 сорев. этап		промеж этап	2 сорев. этап		
Количество часов в неделю	10 чел	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>1.Теоретическая подготовка</b>	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
техника безопасности на занятиях боксом	1	15 мин				15 мин							15 мин
зарождение и история развития бокса. Успехи боксеров школы	1	15 мин				15 мин		15 мин					
Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	1	15 мин					15 мин			15 мин			
Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1			15 мин					15 мин				15 мин
значение и основные правила закаливания, его влияние на здоровье человека.	1			15 мин		15 мин			15 мин				
Правила и организация соревнований по боксу	4		15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	30 мин
самоконтроль в процессе занятий боксом	1		15 мин						15 мин			15 мин	
утренняя гимнастика и требования к ней. Правильная осанка	1		15 мин		15 мин					15 мин			
морально-волевые качества спортсмена	2	15 мин		15 мин			15 мин	15 мин.		15 мин		15 мин	
физическая подготовка	2	15 мин			15 мин		15 мин				15 мин	15 мин	15 мин
общая характеристика спортивной подготовки	3		15 мин	15 мин	15 мин	15 мин		15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
основные средства спортивной тренировки	3	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин		15 мин	15 мин			15 мин	15 мин	15 мин
анализ соревновательной деятельности боксеров	2				15 мин	15 мин		15 мин	15 мин	15 мин	15 мин		
единая всероссийская спортивная классификация	1		15 мин			15 мин					15 мин		
<b>2. Общая физическая подготовка</b>	<b>240</b>	24	24	20	20	17	17	16	17	16	19	27	23
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>234</b>	15	18	18	21	24	20	23	20	23	20	16	16
<b>4. Техничко-тактическая подготовка</b>	<b>200</b>	18	20	18	18	16	14	17	18	18	18	10	15
<b>5. Текущие и переводные контрольные испытания (подготовка к ним)</b>	<b>12</b>	2				2			4			4	
<b>6. Соревновательная подготовка</b>	<b>12</b>				2	2	2	2		2	2		
<b>7. Инструкторская и судейская практика</b>	<b>6</b>				1	1	1	1	1			1	
<b>8. Восстановительные мероприятия</b>	<b>104</b>	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	12	12
<b>9.Медицинское обследование</b>	<b>-</b>	*	* вне сетки часов										
<b>Общее количество часов</b>	<b>832</b>	<b>69</b>	<b>72</b>	<b>66</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>64</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>72</b>	<b>68</b>
Из общего количества часов количество часов по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.	<b>96*</b>										*	*	*



**План-график распределения учебных часов для боксеров учебно-тренировочных групп (УТГ-4 г.о.)**

Разделы подготовки	Всего часов	Месяцы													
		подготовительный период					соревновательный период					переходный			
Количество часов в неделю	18 час.	общеподготовит. этап					1 сорев. этап					2 соревноват.		переходно-восстановит.	
Минимальная наполняемость в группе	10 чел.														
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
техника безопасности на занятиях боксом	1	15 мин				15 мин						15 мин			
зарождение и история развития бокса. Успехи боксеров школы	1	15 мин				15 мин		15 мин							
Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	1	15 мин					15 мин			15 мин					
Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1			15 мин					15 мин				15 мин		
значение и основные правила закаливания, его влияние на здоровье человека.	1			15 мин		15 мин			15 мин						
Правила и организация соревнований по боксу	4		15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	30 мин		
самоконтроль в процессе занятий боксом	1		15 мин						15 мин			15 мин			
утренняя гимнастика и требования к ней. Правильная осанка	1		15 мин		15 мин					15 мин					
морально-волевые качества спортсмена	2	15 мин		15 мин			15 мин	15 мин		15 мин		15 мин			
физическая подготовка	2	15 мин			15 мин		15 мин				15 мин	15 мин	15 мин		
общая характеристика спортивной подготовки	3		15 мин	15 мин	15 мин		15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин		15 мин		
основные средства спортивной тренировки	3	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин		15 мин	15 мин			15 мин	15 мин	15 мин.		
анализ соревновательной деятельности боксеров	2				15 мин	15 мин		15 мин	15 мин	15 мин	15 мин				
единая всероссийская спортивная классификация	1		15 мин			15 мин					15 мин				
<b>2. Общая физическая подготовка</b>	<b>250</b>	24	24	20	21	18	16	16	18	15	20	30	28		
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>250</b>	15	18	18	22	24	23	25	22	25	22	18	18		
<b>4. Техничко-тактическая подготовка</b>	<b>290</b>	29	29	26	25	24	21	23	23	25	23	21	21		
<b>5. Текущие и переводные контрольные испытания (подготовка к ним)</b>	<b>10</b>	2		1		2			4		1				
<b>6. Соревновательная подготовка</b>	<b>14</b>				2	2	2	3		3	2				
<b>7. Инструкторская и судейская практика</b>	<b>6</b>				1	1		1	1			1	1		
<b>8. Восстановительные мероприятия</b>	<b>92</b>	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	8		
<b>9. Медицинское обследование</b>	<b>-</b>	<b>*</b>	<b>* вне сетки часов</b>												
<b>Общее количество часов</b>	<b>936</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>72</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>		
Из общего количества часов количество часов по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.	<b>108*</b>											*	*	*	

**План-график распределения учебных часов для боксеров учебно-тренировочных групп (УТГ-5 г.о.)**

Разделы подготовки	Всего часов	Месяцы												
		подготовительный период					соревновательный период					переходный		
Количество часов в неделю	20 час	общеподготовит. этап					1 сорев. этап			проме ж этап	2 соревнует.		переходно-восстановит.	
Минимальная наполняемость в группе	10 чел	IX		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>1.Теоретическая подготовка</b>	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
техника безопасности на занятиях боксом	1	15 мин					15 мин							15 мин
зарождение и история развития бокса. Успехи боксеров школы	1	15 мин					15 мин		15 мин					
Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	1	15 мин						15 мин			15 мин.			
Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1			15 мин						15 мин				15 мин
значение и основные правила закалывания, его влияние на здоровье человека.	1			15 мин		15 мин				15 мин				
Правила и организация соревнований по боксу	4		15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	30 мин
самоконтроль в процессе занятий боксом	1		15 мин							15 мин			15 мин	
утренняя гимнастика и требования к ней. Правильная осанка	1		15 мин			15 мин					15 мин			
морально-волевые качества спортсмена	2	15 мин		15 мин				15 мин	15 мин		15 мин		15 мин	
физическая подготовка	2	15 мин				15 мин		15 мин				15 мин	15 мин	15 мин
общая характеристика спортивной подготовки	3		15 мин	15 мин	15 мин			15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин		15 мин
основные средства спортивной тренировки	3	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин			15 мин	15 мин			15 мин	15 мин	15 мин
анализ соревновательной деятельности боксеров	2					15 мин	15 мин		15 мин	15 мин	15 мин	15 мин		
единая всероссийская спортивная классификация	1		15 мин				15 мин					15 мин		
<b>2. Общая физическая подготовка</b>	<b>270</b>	27	22	21	22	18	16	18	18	16	21	37	34	
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>270</b>	17	20	19	24	26	25	29	24	26	24	19	17	
<b>4. Техничко-тактическая подготовка</b>	<b>350</b>	33	35	33	31	28	26	28	30	30	30	21	25	
<b>5. Текущие и переводные контрольные испытания (подготовка к ним)</b>	<b>10</b>	2		1		2			1	4				
<b>6. Соревновательная подготовка</b>	<b>16</b>			2	2	2	2	3		3	2			
<b>7. Инструкторская и судейская практика</b>	<b>8</b>				1	1	1	1	1	1		1	1	
<b>8. Восстановительные мероприятия</b>	<b>92</b>	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	8	
<b>9.Медицинское обследование</b>	-	*	* вне сетки часов											
<b>Общее количество часов</b>	<b>1040</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>90</b>	<b>87</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>87</b>	
Из общего количества часов количество часов по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.	<b>120*</b>										*	*	*	

## 2.3. Педагогический и врачебный контроль

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

### 2.3.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

- **Бег 30 м.** Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвует не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка.
- **Прыжки в длину с места.** Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, обладающее амортизационными свойствами. Фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- Из положения виса на перекладине **подъем прямых ног** до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.
- **Подтягивание на перекладине из положения виса.** Выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук.
- Из положения виса на перекладине **подъем прямых ног** до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.
- Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.
- Жим штанги от груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

### 2.3.2. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

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

### 2.3.3. Углубленное медицинское обследование

Два раза в год все учащиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследо-

дование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

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

#### **2.3.4. Текущий контроль тренировочного процесса**

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

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

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

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

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В табл. 19 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

*Таблица 19*

#### **Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения**

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

	(спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость - сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В табл. 20 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица 20

### Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

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

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

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

$$R = [(P1+P2+P3)-200]/10.$$

Качественная оценка работоспособности представлена в табл. 7.

Таблица 21

### Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

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

## 2.4. Теоретическая подготовка

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

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

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

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

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

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий для УТ групп представлена в табл. 22.

Таблица 22

### Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
	Техника безопасности на занятиях боксом	Правила техники безопасности при занятии боксом. Причины травматизма.	СО, НП, УТ, СС, ВСМ
	Зарождение и история развития бокса. Успехи боксеров школы	Развитие бокса в мире и в России. Лучшие боксеры школы.	СОГ, ГНП
	Утренняя гимнастика и требования к ней. Правильная осанка	Значение утренней гимнастики, требования к ней. Понятие о правильной осанке, её значение.	СОГ, ГНП, УТ
	Морально-волевые качества спортсмена	Понятие о волевых качествах боксера – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость, решительность	НП, УТ
	Физическая культура - важное средство физического развития и	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство	УТ

	укрепления здоровья человека	воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	
	Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	СО, НП
	Закаливание организма, его влияние на здоровье человека.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой	СО, НП, УТ
	Правила и организация соревнований по боксу	Виды соревнований, правила ведения боя, условия допуска.	СО, НП, УТ, СС
	самоконтроль в процессе занятий боксом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	СО, НП, УТ
	общая характеристика спортивной подготовки	Понятие о спортивной подготовке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	УТ, СС
	основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.	УТ, СС
	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения и её содержания и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	УТ, СС
	анализ соревновательной деятельности боксеров	Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями	УТ, СС, ВСМ
	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	УТ, СС, ВСМ

## 2.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

#### ***Средства и методы психологической подготовки***

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

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

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;



- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

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

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

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

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

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

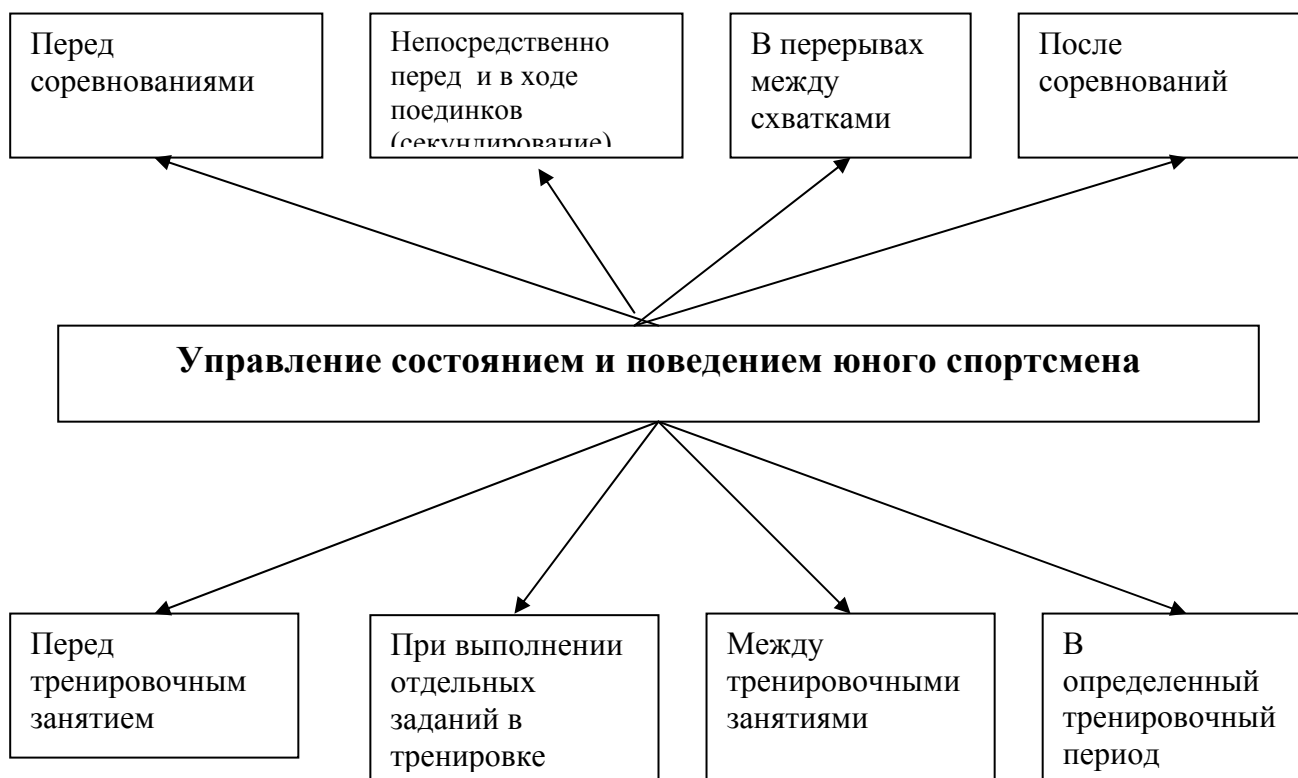
4. *Деактуализация* - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются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

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

На рис. 2 представлена схема ситуативного управления психическим состоянием и поведением юных спортсменов.

Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат

выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.



**Рис.2.** Схема ситуативного управления состоянием и поведением юных спортсменов

### *Развитие волевых качеств боксера*

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

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

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

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

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Специальная психологическая подготовка***

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

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

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

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

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

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

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

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

Признаки когнитивной тревожности:

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

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

*Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является **секундирование** - форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в

экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

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

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

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

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

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

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

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

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

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

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

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

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

## **2.6. Восстановительные средства и мероприятия**

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

### ***Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности***

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

### ***Медико-биологические средства восстановления***

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

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

### ***Психологические методы восстановления***

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

### ***Методические рекомендации***

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

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

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

## **2.7. Инструкторская и судейская практика**

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

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

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

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

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



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

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

## 2.8. Программный материал для практических занятий

### 2.8.1. Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов

#### Развивающий физический микроцикл (РФ)

*Задачи микроцикла:* повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники бокса, уделяя основное внимание комбинациям технических действий. (табл. 23)

#### Развивающий технический микроцикл (РТ)

*Задачи микроцикла:* продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в учебных спаррингах. (табл. 24)

Таблица 23

#### **Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле.**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	100
	СП	+ парная баня, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Таблица 24

#### **Процентное распределение времени по средствам подготовки в РТ-микроцикле.**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22

	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35 51
	СП	14
	СорП	
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100
	СП	+парная баня, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

**Контрольный недельный микроцикл (К) (табл.25)**

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

Таблица 25

**Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К-микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	
Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	76
	СП	24+парная баня, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

**2.8.2. Техничко-тактическая подготовка**

Техника бокса или [техническая подготовка боксера](#) - это обучение спортсмена особой технике действий и движений, как средство спортивно-соревновательной борьбы и доведение этих приемов до идеальной степени технического совершенства.

Техника бокса включает в себя комплекс приемов, которыми пользуется боксер для успешного ведения боя. Сюда входят такие основные компоненты:

- разновидность ударов;
- скорость и точность ударов ([скорость удара в боксе](#));
- [сила ударов](#) (умение дозировать силу удара – наносить более сильные и слабые удары);
- защитные действия;
- положения тела в [боевой стойке](#) боксера при нанесении контрударов;
- способы передвижения по рингу (большую роль играют [ноги в боксе](#));
- атака и уход от ударов.

**Эти все компоненты, составляющие основу технической подготовки боксера, зависят друг от друга.** Нельзя быстро и точно нанести удар, не находясь на определенной дистанции, а оказаться на этой дистанции можно при условии хорошей маневренности.

Следует учесть, что степень освоения техники бокса проявляется в сложных условиях, когда противник активно действует. Кроме того, на проявление техники влияет целый ряд сбивающих факторов, создающих сложные ситуации, которые требуют активного действия.

Уровень подготовки техники спортсмена является одним из главных составляющих в формировании его персональной манеры поведения в схватке на ринге.

В настоящее время действия боксера делятся на 3 вида:

- удары
- защиты
- контрудары

Если говорить о классификации и систематике, то по направлению движений к партнеру выделяют:

- с фронта — прямые и снизу
- с фланга — боковые

Всего насчитывается 12 ударов:

- прямой удар левой в голову
- прямой удар правой в голову
- прямой удар левой в туловище
- прямой удар правой в туловище
- боковой удар левой в голову
- боковой удар правой в голову
- боковой удар левой в туловище
- боковой удар правой в туловище
- удар снизу левой в голову
- удар снизу правой в голову
- удар снизу левой в туловище
- удар снизу правой в туловище

Каждый из перечисленных ударов может видоизменяться по длине и по направленности. Это зависит от дистанции с какой он наносится. Например, чем ближе находятся боксеры друг к другу, тем короче удары. Прямой удар, наносимый с дальней дистанции достигает цели при вытянутой руке, а со средней при полусогнутой.

Что касается защитных действий, то можно отметить следующее. На каждый из трех ударов (в туловище и в голову) может быть применено несколько защит: передвижением, руками, туловищем. Все зависит от дистанции и направленности удара.

### **Биомеханические основы движений боксера**

Движения в боксе в зависимости от морфологических, функциональных и психических особенностей боксера имеют свои пространственные, временные, скоростные динамические характеристики. От кинематической цепи голень-бедро движение передается в трехсоставную цепь плечо-предплечье-кисть. При нанесении ударов усилие передается от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище к поясу верхней конечности и от него на ударную часть кисти. Таким образом, начиная с первого момента ударного действия (от толчка стопой) и до заключительного (действие ударной части кисти), сила и скорость нарастают в каждом звене

цепей. В зависимости от направления удара (прямой, боковой, снизу или комбинированный снизу-сбоку, прямой-сбоку), в активную работу включаются те или иные группы мышц, от качественного действия которых зависит скорость, сила.

### **Тактика боя**

Под тактикой в боксе следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применения защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения противника в заблуждение, нарушении его планов.

По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы:

- подготовительные действия
- наступательные действия
- оборонительные действия

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника.

Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

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

Обучение и совершенствование основных положений боксера: боевая стойка, передвижений, совершенствование ударов, защит, контрударов в ответной и встречной контратаках. Обучение и совершенствование тактики ведения разведывательного, наступательного и оборонительного боев на дальней дистанции, совершенствование индивидуальной манеры ведения боя.

#### **ГНП-1 г.о.**

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

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

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. На освоение учебного материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

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

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

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

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

### **ГНП-2 г.о.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На август планируется отдых.

В таблице 26 представлена программа мероприятий при построении занятий в первые два года обучения.

## Содержание курса обучения боксера-новичка

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



Программы построения тренировочных занятий представлены в планах-графиках (табл. 27-32).

**План-график занятий (1 раздел обучения).**

Таблица 27.

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



№	Учебный материал	№ уроков													
		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
I	<b>Строевые и общеразвивающие уп-я</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II	<b>Специальные и специально-вспомогательные уп-я</b>														
1	У-я для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+	+	+									
2	У-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову				+	+	+	+					+	+	+
3	У-я для разучивания двойного прямого удара правой, левой в голову							+	+	+	+			+	
4	У-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой в голову											+	+	+	
5	У-я для разучивания серии из тройных прямых ударов левой в голову и туловище			+	+	+	+	+							
6	У-я для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, правой в голову							+	+	+	+				
7	У-я для разучивания серии из тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову									+	+	+	+	+	
8	У-я для разучивания тактических вариантов применения серий из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову											+	+	+	+
Материал повторения															
1	Сов-ния боевой стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Сов-ния передвижения одиночными и смежными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Уп-я для сов-ния прямых ударов левой, правой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Уп-я для сов-ния двойного прямого удара левой в голову	+	+	+	+	+		+				+	+		+
5	Уп-я для сов-ния защиты подставкой правой ладони	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
6	Уп-я для сов-ния	+	+												
7	Уп-я для сов-ния защиты шагом назад	+	+												
8	Уп-я в ударах по снарядам	+	+	+											
III	Подвижные и спортивные игры.	В начале или конце каждого урока													

## План-график занятий (II раздел обучения)

№	Учебный материал	№ уроков														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	<b>Строевые и общеразвивающие уп-я</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	<b>Специальные и специально-вспомогательные уп-я</b>															
1	У-я для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой	+	+	+												
2	У-я для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: :правой, левой, правой				+	+										
3	Подводящие у-я и у-я для разучивания уклонов		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4	У-я на сов-ния уклонов								+	+	+	+	+	+	+	
5	У-я для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов															
6	Подводящие у-я и у-я к прямому удару левой в туловище	+	+	+	+											
7	Упражнение на разучивание прямого удара левой в туловище					+	+									
8	У-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище						+	+	+							
9	У-я для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище и в голову										+	+				
10	У-я для разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голву и в туловище													+	+	+
11	Уп-я для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову													+	+	+
12	У-я для разучивания серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голву и в туловище, прямой удар правой в голову												+	+	+	+

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

## План-график занятий (III раздел обучения)

№	Учебный материал	№ уроков														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	Строевые и общеразвивающие уп-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные уп-я															
1	Подводящие уп-я и у-я для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток	+	+	+					+	+	+					
2	У-я для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах			+	+	+										
3	У-я для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него					+	+									
4	У-я для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову							+	+	+						
5	У-я для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой правой в голову, боковой левой в голову								+	+						
6	У-я для разучивания двойного удара прямой правой в туловище, боковой левой в голову									+	+					
7	У-я для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову											+	+			
Материал повторения																
1	У-я для сов-ния прямых ударов в туловище	+	+	+	+	+										
2	У-я для сов-ния двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище; правой в туловище, левой в голову							+	+							
3	Уп-я для сов-ния серии прямых ударов: двойной прямой левой в голову, правой в туловище							+	+							
4	Уп-я для сов-ния серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову									+	+	+	+	+	+	+
5	У-я в ударах по снарядам	+		+				+								
III	Условные и тренировочные бои		+						+	+	+	+	+		+	+
IV	Вольные бои												+		+	+
V	Подвижные и спортивные игры	+	+			+							+		+	+

	Учебный материал	16	17	18	19	20	21	22	23
1	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Специальные и специально-вспомогательные у-я								
Новый материал									
1	У-я для разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову или туловище	+	+	+					
2	У-я для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой, боковой в голову			+	+				
3	У-я для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову				+	+	+		
4	У-я для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову или туловище					+	+	+	
5	У-я для разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову						+	+	+
6	У-я для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище							+	+
7	Подводящие у-я к боковому удару правой в голову		+		+		+	+	
8	У-я для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток						+	+	
9	У-я для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах								
Материал для повторения									
1	У-я для сов-ния бокового удара левой в голову и защита от него	+		+	+		+		
2	У-я для сов-ния двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову		+	+		+	+		+
III	Подвижные и спортивные игры		+			+			+

	Учебный материал	24	25	26	27	28	29	30
1	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+
2	Специальные и специально-вспомогательные у-я							
Новый материал								
1	У-я для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову	+	+					
2	У-я для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову		+	+				
3	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову		+	+				
4	У-я для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище			+	+			
Материал повторения								
1	У-я для сов-ния двойного удара: прямой, боковой левой в голову					+	+	
2	У-я для сов-ния серии ударов: прямой левой, правой боковой, левой в голову							+
3	У-я для сов-ния серии ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову					+	+	
4	У-я для сов-ния бокового удара правой в голову							+
III	Условные бои				+		+	
IV	Тренировочные бои							+
V	Вольные бои						+	
VI	Подвижные и спортивные игры				+	+		

## План-график занятий (IV раздел обучения)

№	Учебный материал	№ уроков														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	Строевые и общеразвивающие уп-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные уп-я															
1	Изучение наступательной позиции ближнего боя	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	У-я для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него	+	+	+	+	+	+									
3	У-я для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты подставкой согнутой левой руки		+	+		+		+					+	+	+	+
4	Подводящие у-я и у-я для разучивания удара левой в туловище			+	+	+	+	+	+							
5	У-я для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки				+	+	+	+					+	+	+	+
6	У-я для разучивания коротких боковых ударов в голову								+	+	+					
7	У-я для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки									+	+	+				
8	У-я для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием									+	+	+		+	+	+
	Материал повторения															
1	У-я для двойного удара сов-ния: прямой левой, боковой правый в голову	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+		+
2	У-я для сов-ния двойного удара сбоку в голову: левой, правой		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+		
3	У-я для сов-ния серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову		+		+	+	+		+	+		+		+		+
4	У-я для сов-ния защиты уклонами от одного и двух прямых ударов	+		+		+		+		+	+	+	+	+		+
5	У-я в ударах по снарядам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Условные и тренировочные упражнения	+		+		+				+	+	+	+	+		+
IV	Вольные бои											+				+
V	Подвижные и спортивные игры			+	+	+		+				+			+	

№	Учебный материал	№ уроков														
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
I	Строевые и общеразвивающие уп-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные уп-я															
Новый материал																
1	У-я для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	У-я для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Материал повторения																
1	У-я для сов-ния ударов снизу: правой и левой в туловище и защита от них	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	У-я для сов-ния ударов сбоку: правой и левой в голову и защита от них	+	+	+	+	+		+	+							
3	У-я для сов-ния прямых ударов и защита уклонами						+	+							+	+
4	У-я для сов-ния серии из тройных прямых ударов: правой, левой, правой					+		+		+	+	+	+	+	+	+
5	У-я в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Условные тренировочные бои				+			+		+		+	+	+	+	+
IV	Вольные бои			+					+					+		
V	Подвижные спортивные игры			+												+
VI	У-я ОФП и СФП		+					+	+		+		+		+	+



### ***Учебно – тренировочный этап***

Совершенствование ТТМ и специальных физических качеств в бою на средней дистанции. Проведение атаки после вхождений в среднюю дистанцию и проведение контратаки. Совершенствование акцентированных ударов. Совершенствование ТТМ на ближней дистанции; маневрирование на дальней и средней дистанции и вход в ближний бой обманными движениями. Выход из ближнего боя. Защиты, подставки, блокирование, отклонение, уклоны, нырки. Совершенствование ТТМ на разных дистанциях. Совершенствование различных вариантов нанесения ударов и защиты от них. Совершенствование серий ударов и защиты от них. Совершенствование разведывательных, наступательных и оборонительных действий на всех дистанциях. Овладения практическими навыками ведения боя с боксером-левшой, с меняющим стойку и т.д. Совершенствование спортивного мастерства во время участия в соревновательных боях. Проведение индивидуальной тренировки с одним-двумя боксерами, разбор прошедшего поединка.

### ***Тематический план для УТГ – 1 г.о.***

Слитное сочетание различных ударов, контрударов и защит.

1. Удар снизу левой в голову.
2. Защита от удара снизу в голову (подставка правой ладони).
3. Удар снизу левой в туловище.
4. Защита (подставка согнутой правой рукой, уход назад).
5. Удар снизу правой в голову.
6. Защита (подставка правой ладони, уход назад).
7. Удар снизу правой в туловище.
8. Защита (подставка согнутой левой рукой, уход назад).
9. Вольный бой по заданию (применение ударов снизу).
10. На боксерском мешке удары снизу в голову и туловище.
11. Серия из трех прямых ударов в голову и туловище.
12. Способы передвижения с ударами вперед и назад (под разноименные ноги).
13. Защита (подставка плеча, уход назад).
14. Способы защиты на длинной дистанции (уклоны, нырки, накладывание рук).
15. Защита от ударов левой снизу в туловище, контрудары правой снизу в голову.
16. Защита от ударов правой снизу в туловище, контрудары левой снизу в голову.
17. Защита от прямого удара левой в голову (уклоны вправо).
18. Контрудар правой снизу в голову.
19. Защита от прямого удара правой в голову (уклоны влево).
20. Контрудар левой снизу в голову.
21. Условный бой по заданию (один пользуется прямыми ударами в голову, другой защищается и контратакует ударами снизу в корпус или голову).
22. Точность и скорость ударов отрабатываем на мешках и настенных подушках многократными повторениями.

### ***Тематический план для УТГ – 2 г.о***

Изучение техники и тактики бокса. Удары в атаках и контратаках сериями.

1. Разминка с упражнениями на координацию движений.
2. Разучивание определенных комбинации ударов.
3. Отработка под счет, без перчаток.
4. Отработка изученной комбинации на лапах.
5. Отработка правильного и слитного сочетания ударов в голову.
6. Два прямых удара: (левой-правой) в голову и боковой левой в голову.

7. Два прямых удара: (левой-правой) в голову и удар снизу левой в голову.
8. Два прямых удара: левой-правой, правой в туловище и боковой левой в голову.
9. Два прямых удара: левой-правой, правой в голову и боковой левой в голову.
10. Условный бой (один атакует левым прямым в голову, другой контратакует указанной серией).
11. Отработка защиты от серии ударов (шаг назад, подставки плеча, ладони и согнутой в локте руке и, а также применяются уклоны).
12. Контратака двумя ударами в голову (левый-левый) после серии (левой-правый прямой, левый боковой) в голову.
13. Условный бой (один серией в атаке, другой контратакует двумя ударами в голову).

### ***Тематический план для УТГ – 3г.о***

Изучение и совершенствование изученных ранее и освоенных новых ударов, защит, контрприёмов и комбинации.

1. Способы передвижения в прямой (фронтальной) стойке.
2. Одиночный боковой удар (левой и правой рукой) в голову.
3. Защита (подставка плеча и согнутой в локте руке, нырок).
4. Ответный удар боковым в голову (левым или правым).
5. Защита накладкой предплечий на предплечье руки противника.
6. Введение рук, внутрь рук противника с последующим разведением в сторону.
7. Контратака: серия из трех ударов снизу по корпусу после разведения рук противника в стороны.
8. Нырок под боковой удар в голову, контратака трех ударной серией боковых ударов в голову.
9. Защита подставка плеча и согнутой в локте руке от бокового удара в голову.
10. Контратака: серия из трех ударов снизу по корпусу.
11. Шаг в сторону с одновременным скручиванием туловища в правую и левую сторону (как элемент активной защиты).
12. Шаг вправо с одновременным прямым ударом в голову правой рукой.
13. Шаг вправо с одновременным прямым ударом в голову левой рукой.
14. Условный бой на ближней дистанции (удары в полную силу не наносить).

### ***Тематический план для УТГ – 4г.о***

Изучение и совершенствование изученных ранее и освоенных новых ударов, защит, контрприёмов и комбинации.

1. Ложные удары, обманные движения, финты.
2. Ложный левый прямой удар в голову, шаг назад и два прямых удара (левый- правый) в голову.
3. Прямой удар левой рукой в голову с последующей защитой от двух прямых ударов (левый – правый) в голову.
4. Ложный левый прямой удар в голову, шаг назад и трех ударная серия (левый - правый прямой и левый боковой) в голову.
5. Прямой удар левой рукой в голову с последующей защитой от трех ударная серия (левый – правый).
6. Ложный правый прямой удар в голову, защита шагом назад, контратака двумя левыми прямыми ударами, одним правым прямым ударом в голову.
7. Левый прямой в голову с последующей защитой от трех прямых ударов в голову (левый-левый-правый).
8. Защита от трех ударной серии (левый-правый прямой, левый боковой) в голову, защита от этой серии.

9. Атака трех ударной серии (левый-правый прямой, левый боковой) в голову, защита от этой же серии.
10. Условный бой (один бьет первым, другой отвечает).
11. Вольный бой.

### **Тематический план для УТГ – 5г.о**

Изучение и совершенствование изученных ранее и освоенных новых ударов, защит, контрприемов и комбинации.

1. Левый прямой удар в голову с шагом левой ноги в сторону.
2. Защита подставка правой ладони.
3. Правый прямой удар в голову с шагом правой ноги в сторону.
4. Защита подставка левой ладони.
5. Условный бой (один в атаке, другой на отходе)
6. Встречный удар в голову с последующим развитием указанной серией в голову.
7. Защита от серии ударов после промаха.
8. Условный бой по изученному заданию
9. Встречный удар в туловище с последующим развитием указанной серией в голову.
10. Условный бой (один на дальней дистанции, другой на ближней дистанции).
11. Отработанная серия в голову заканчивается левым боковым ударом в голову с шагом влево
12. Отработанная серия в атаке заканчивается двойными левыми прямыми на отходе.
13. Двойной левый прямой на отходе развивается тремя прямыми ударами в голову (правый-левый- правый).

### **2.8.3 Физическая подготовка боксера.**

Физическая подготовка - это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности. Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

**Общая физическая подготовка** боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, ловкости, быстроты, гибкости, координационных способностей, а так же их сочетания.

Под влиянием общей физической подготовки улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. Спортсмен лучше воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевает техническими навыками. Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного вида трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

В программу общей физической подготовки включаются как общие для многих видов спорта элементы - ходьба, бег, прыжки, метания, плавание, так и упражнения, заимствованные из других видов спорта - гимнастические упражнения, упражнения с гантелями, штангой, спортивные игры.

Базовые физические нагрузки боксера носят аэробный характер. К таким физическим нагрузкам относятся: бег, упражнения на пресс, [прыжки со скакалкой](#), тренирующая выносливость рук, работа на снарядах упражнения на брусьях и турнике. Существуют несколько основных упражнений, которые существенно улучшают общефизическую форму бойца.

Первым и основным аэробным упражнением для бойца является [бег](#). Беговые методики в боксе отличаются от общепринятых понятий бега. Так, во время тренировок принято использовать несколько основных видов бега: бег по лестнице, интервальный бег, кросс и кросс с утяжелителями. Кросс призван поддерживать общую физическую форму боксера, а кросс с утяжелителями – вырабатывать выносливость. Кроме этого, также используются утяжелители, как правило, ими служат обычные гантели. Когда боксер тренируется с гантелями во время бега, у него тренируются мышцы предплечья и благодаря этому, увеличивается сила удара. Для начинающего боксера, в таком случае важно не бросаться в крайности, нужно начинать с небольших дистанций и постепенно повышать нагрузку.

Следующим важным управлением является интервальный метод, более известный как рваный бег. Он позволяет привыкнуть к перерывчатому и неравномерному темпу и скорости. Этот метод очень полезен для боксеров, так как на ринге приходится часто менять свой стиль поведения. Суть рваного бега заключается в том, что боец бежит равномерно, с небольшой скоростью, а через каждые 20-25 секунд темп бега резко ускоряется на 10 секунд. Таким методом тренируется выносливость и регулируется дыхание во время бега вверх по лестнице. Подобные результаты может дать бег по песку или пересеченной местности.

Важно отметить, что, пожалуй, самым лучшим и универсальным тренажером для боксера, является скакалка. В первую очередь потому, что ее всегда и везде удобно носить с собой. Кроме этого, скакалка отлично развивает координацию движений и мускулатуру. Техника прыжков также достаточно разнообразная и в большей степени зависит от физической подготовки и общих навыков боксера. Тренировка с помощью скакалки может быть как простыми прыжками с вращением скакалки вперед, прыжками с двойным оборотом скакалки, так и прыжками с вращением скакалки назад или крест-накрест. Важно постепенно увеличивать частоту и сложность прыжков. Минимальное количество обычных прыжков, для профессионала составляет 240 раз/мин. Самым большим плюсом для бойца в скакалке, в отличие от тренировки на брусьях, является то, что с ней, можно прыгать когда угодно и где угодно.

Немало важную роль в подготовке боксера играют отжимания. Так, отжиматься можно как от пола, так и используя турник или брусья. Отжимаясь, боксер в первую очередь развивает грудную клетку, трицепс, плечевые мышцы. Отлично тренируют мышцы и отжимания от пола на кулаках. Они способны сделать кулаки бойца ровными, а костяшки на кулаках – тверже. Более сложными считаются отжимания с хлопком в ладони. Постепенно, можно увеличивать сложность и количество подходов при отжимании, к примеру, хлопать ладонями об грудь и над головой. Но самым сложным методом в отжимании считается отжимание с хлопком в ладони за спиной. Такие отжимания отлично развивают тело бойца, а также увеличивают выносливость рук и взрывную силу.

Отжимания на брусьях или [тренажеры](#) тренируют плечевой пояс, мышцы грудной клетки, трицепс и дельтовидную мышцу. Кроме того, отжимаясь на брусьях, можно использовать утяжелители, в качестве которых обычно используются штанги весом 15-20 кг. Отжимаясь от турника, Вы будете тренировать те же мышцы, что во время отжимания от брусьев. Но также важно помнить о том, что бокс не имеет отношения к атлетизму, то есть наращивание мышечной массы любыми доступными способами нельзя. Так как из-за перегрузки организма и особенно неударных мышц – боксер может потерять скорость удара и его удар станет вязким. Общая физическая подготовка бойца в обязательном порядке должна сочетаться с расслабляющими тренировками. Благодаря таким, расслабляющим тренировкам, боксер не теряет своих скоростных качеств, а мышцы боксера – эластичны.

В подготовке боксера так же используют:

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю.

ОРУ для развития различных групп мышц.

Упражнения на растягивание, расслабление.

Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения леа на спине и из положения стоя опусканием назад

Гимнастические палки. Наклоны и повороты туловища (стоя, лежа, сидя) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку, круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнера.

Медицинбол. Броски мяча руками из-за головы, через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнером из различных положений. Соревнования на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения для формирования правильной осанки. Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, т.к. в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствует 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 и.п. (выдох);

И.п. руки вверх, пальцы в «замок» - подняться на носки поворачивая ладони вверх (вдох) – возвратиться в и.п. (выдох);

И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладони наружу – энергично разогнуть их, максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) – вернуться в и.п. (выдох);

И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в и.п. (выдох);

И.п. лежа на животе, руки в стороны - прогнуться отводя руки и голову назад; сгибая руки к плечам и сводя лопатки, руки вытянуты вперед – поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад, сменить руку и ногу, взявшись за голеностопы – прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперед со штангой на плеч, либо с гантелями у плеч разведение прямых рук в стороны – вверх из положения согнувшись вперед; лежа передней частью бедер на скамейке («козле», «коне»); пятки фиксированы – сгибание и разгибание туловища; повороты туловища со штангой на плечах и т.д.

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижения по уменьшенной опоре с изменением скорости, с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперед на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращения головой, туловищем. Прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений.

Упражнения на снарядах. Упражнения на гимнастической стенке лестнице, канате, шесте, бревне, скамейке, брусьях, перекладине, кольцах, коне и др., ставящие своей задачей развитие силовых качеств и координации движений.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты с предметами и без предметов. Игры с эстафетами с включением изученных упражнений.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, теннис, волейбол, регби, футбол и т.д.

**Специальная физическая** подготовка направлена на воспитание у боксера физических возможностей, отвечающих специфике этого вида спорта. К показателям специальной

физической подготовки относятся: показания по мощности и количеству ударов, наносимых в определенный отрезок времени, максимум развитой силы на сигнал, импульс силы удара, серии ударов и т. д. Используют упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинках, на лапах и пр.) и специальные упражнения с партнером.

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

### **Характеристика физических качеств.**

**Сила.** Участникам боксерского поединка постоянно приходится передвигаться по рингу, при этом часто совершать внезапные остановки и изменять направление движения. При такой деятельности мышцы ног испытывают значительные и часто повторяющиеся напряжения. В свою очередь мышцы рук также испытывают нагрузки при быстрых движениях в самых различных направлениях, преодолении сопротивления противника при захватах, держаниях. Подобная двигательная деятельность невозможна без достаточной силы мышц ног, туловища и рук. Для развития и совершенствования силовых способностей используются упражнения на преодоление собственного веса, сопротивления партнера, с применением отягощений. Увеличение нагрузки достигается увеличением веса отягощения, скорости движений, количества повторений.

Применение упражнений для развития специальной силы боксера подчинено общим принципам её развития, которые предусматривают длительную работу с небольшим грузом, работу до утомления с грузами средней величины, и краткосрочную работу с субмаксимальными и максимальными весами. Используются упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, «пуш-пуш», имитация боксерских ударов, нанесение боксерских ударов с гантелями в руках, ведение боя с «тенью», имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, нанесение ударов кувалдой, выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх, нанесение прямых в утяжеленных перчатках, передвижение и бой с «тенью» в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или поясе.

**Быстрота.** Успех боксера в бою в значительной степени зависит от быстроты и внезапности действий, умения изменять скорость движения. Под быстротой понимают способность проявления скорости в самых разнообразных движениях. Среди наиболее важных ее проявлений у боксера - скрытое время двигательной реакции, быстрота одиночного движения, скорость передвижений по рингу, темп выполнения серии ударов. Проявления различных форм быстроты независимы друг от друга, поэтому, например, увеличение скорости выполнения одиночных ударов не отразится на скорости передвижений и так далее. Кроме того, проявление быстроты зависит и от ряда взаимодополняющих факторов. К ним относятся: уровень волевых усилий, умение расслаблять неработающие группы мышц, силовые возможности, подвижность в суставах, техническая подготовленность.

Основная нагрузка при воспитании быстроты боксера направлена на развитие скорости боевых движений и быстроты двигательной реакции на изменение ситуации. Для развития **скорости боевых движений** применяются специальные упражнения, выполняемые с предельной или же околопредельной скоростью. Широко применяются имитационные упражнения. Одиночные удары в имитационных упражнениях должны носить характер быстрых рывков, с установками на максимальные стартовые характеристики или же ускорение в конце движений. Нанося серии ударов, необходимо акцентировать отдельные удары, темп серий должен постепенно убыстряться и доводиться до максимального. Быстрота защиты может быть увеличена различными защитными движениями, выполняемыми при ходьбе и на месте. Для

развития быстроты передвижений применяются подскоки в разных направлениях, быстрые передвижения одиночными и двойными шагами. Развитие быстроты движений тесно связано с умением правильно и своевременно расслаблять мышцы. Для выработки способности к расслаблению мышц, тренировочные упражнения следует первоначально выполнять не в максимальном темпе, добиваясь непринужденности и легкости в движениях, а лишь после этого доводить их до скоростного предела. Следует учитывать, что проявления быстроты требуют значительных волевых и физических усилий, вызывающих довольно быстрое утомление, которое в итоге снижает эффективность тренировки. Поэтому упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, необходимо прекращать при появлении признаков утомления.

**Развитие скорости двигательной реакции** на внезапное изменение ситуации осуществляется специальными упражнениями, а также применением в тренировочном процессе спортивных игр. В качестве специальных упражнений широко применяются имитационные упражнения, упражнения в парах, на снарядах. Скорость двигательной реакции характеризуется способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции. Простая реакция - это ответ заранее известным движением на заранее известные, но внезапные действия противника. К сложным типам реакции относят реакцию на движущийся объект и реакцию с выбором.

Реакция на движущийся объект развивается на специальных боксерских снарядах: мяч на растяжках, пневматическая груша, пунктбол. Эффективным средством также является работа с более быстрым партнером. Реакцию с выбросом целесообразно развивать используя принцип постепенного усложнения заданий. Например, заданием боксера определяется защита на заранее обусловленный удар; после периода закрепления задача расширяется: боксер должен реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т. д. При работе над развитием быстроты целесообразно соблюдать ряд правил: продолжительность упражнений в одном подходе должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления; между подходами обязательны интервалы отдыха до полного восстановления; упражнения на быстроту целесообразно проводить вначале основной части тренировочного занятия.

Для развития специальной быстроты используют выполнение адаров с гантелями в руках и без них, чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов, проведение боя с «тенью» в утяжеленной обуви и сразу без неё, «салки ногами (руки давят на плечи партнера), передвижения 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 партнером в перчатках и без них на удлинённой дистанции (небоевой), нанесение серий ударов в максимальном темпе в течении 15 сек. Через 30 сек работа 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 партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжеленных перчатках; нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели»; нанесение ударов в максимальном темпе по пневматической груше и т.д.

**Выносливость.** Под выносливостью понимают способность к осуществлению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Другими словами выносливость возможно охарактеризовать как способность противостоять утомлению. Выносливость боксера характеризуется способностью к деятельной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений. Выносливость к напряженной мышечной работе в наибольшей мере определяется уровнем развития механизмов преобразования энергии. Различают общую и специальную выносливость. Специальная выносливость спортсмена - это способность продолжать эффективное выполнение специфической работы в течение времени, обусловленного требованиями избранного вида спорта.

Специальная выносливость боксера должна развиваться в единстве с общей выносливостью. Эффективное средство совершенствования выносливости - продолжительный бег небольшой интенсивности, укрепляющий мускулатуру, связочно-суставный аппарат, органы дыхания и помогающий подготовиться к преодолению специализированных нагрузок. Для развития общей выносливости используются также спортивные игры, плавание, лыжные кроссы, гребля. Этим упражнениям целесообразно придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями. Характерным для бокса упражнением на сочетание выносливости с общей физической подготовкой является «тренировка на дороге». Основным средством совершенствования специальности выносливости являются условные и вольные бои, упражнения в парах с партнером, упражнения на снарядах, бой с тенью. С этой целью применяют многораундовую работу с партнером в условиях сокращенных 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 партнеров в условиях сокращения интервалов отдыха и без перерывов. Выполнение упражнений для совершенствования специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или же интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, при этом объем и интенсивность следует увеличивать с соблюдением принципа постепенности физических нагрузок.

**Ловкость.** Способность боксера к технической и тактической импровизации в поединках с различными противниками свидетельствует об уровне ловкости. Ловкость определяют как совокупность проявлений координационно-двигательных способностей. Развитию ловкости могут способствовать любые упражнения, пока их выполнение связано с определенными координационными трудностями. С наступлением автоматизации навыка воздействие упражнения на развитие ловкости прекращается. Специализированными средствами развития ловкости может являться: применение необычных исходных положений для выполнения ударов (что особенно характерно для профессионального бокса); изменение пространственных границ боя (на уменьшенной площади ринга, в углу и т. д.); выполнение приемов в правосторонней (для левши в левосторонней) стойке; изменение темпа и ритма движений и т. д. Развитие ловкости у боксеров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнером. Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях, нанесение ударов по груше на растяжках, нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на 2-3-х надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по груше на растяжках двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90° и т.д. Упражнения с партнером: выполнение стейдстепов, ударов на скачке под разноименные ноги и с шагами одноименных ног, выполнение защитных движений при нанесении серий ударов партнером, ведение боев с ограниченным количеством ударов, совершенствование приемов на «связке», проведение спаррингов на ринге 1,5 м x 1,5 м; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах, нанесение серий ударов по «провалившемуся противнику», совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в вольных боях. Для успешного применения механических действий в поединке, необходимо сочетание ловкости со специализированным проявлением основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости.

**Гибкость.** Под гибкостью понимают способность боксера выполнять движения с необходимой амплитудой. Оптимальная амплитуда движений должна позволять боксеру наилучшим образом проявлять силу, быстроту, ловкость, выносливость. Средствами для развития гибкости являются движения гимнастического характера на растягивание,



воздействующие на отдельные группы мышц, связок, способствующие увеличению амплитуды движений. При развитии гибкости нужно добиваться, чтобы величина проявляемой гибкости в конкретном движении несколько превосходила ту максимальную амплитуду, с которой оно обычно выполняется. В этом случае создается «запас гибкости», необходимый для того, чтобы движение выполнялось свободно и максимально эффективно. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

**Равновесие.** Под равновесием понимают способность к сохранению в условиях поединка устойчивого положения тела при нанесении ударов, выполнении защиты и передвижений. Эффективно выполнять боевые действия боксер сможет только если он обладает тонкой способностью устойчивого динамического равновесия. При плохой способности боксера сохранять динамическое равновесие его атакующие и защитные действия будут малоэффективны, а сам он вследствие неустойчивого положения более уязвим для ударов соперника. Для развития способности сохранять устойчивое равновесие используют упражнения «на равновесие» (хождение по бревну, бочке и т. д.) и упражнения для совершенствования функций вестибулярного аппарата (бег с резкими остановками и сменой направлений; многоскоки с поворотами на 180°, 360°; акробатические упражнения и т. д.). В процессе разминки включают упражнения: продвижение вперед (5-6 м) после выполнения различных вращений; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений поворотом; наклоном головой и туловищем, исключив зрительную ориентацию. Многогорзое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, так же способствует повышению адаптации вестибулярного аппарата. Так же необходимо давать упражнения (можно в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полунаклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое колесо, упражнения парной гимнастики.

**Произвольное мышечное расслабление.** Овладение произвольной регуляцией мышечного напряжения и расслабления характеризует умение включать в работу в основном мышцы, обеспечивающие выполнение приема, оптимально дозировать степень усилий, произвольно расслаблять неработающие мышцы, вырабатывать произвольное мышечное расслабление возможно при помощи упражнений, включающих всевозможные уровни напряжения и расслабления мышц, например: развивать способность отчетливо различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении мышц, применяя упражнения с различными вариантами перехода от напряжения к расслаблению (уменьшать напряжение мышц до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести; чередовать напряжение и расслабление мышц с различной скоростью; последовательно расслаблять всевозможные мышечные группы); стремиться к полному расслаблению мышц, пассивно раскачивая всевозможные части тела; одновременно расслаблять одни и напрягать другие группы мышц. На начальном этапе возможно использовать упражнения, принцип составления которых заключается в 5-секундном напряжении с последующим быстрым расслаблением как мышечных групп, так и отдельных мышц.

В процессе тренировки все разделы физической подготовки тесно взаимосвязаны друг с другом, поэтому выбор средств физической подготовки определяется целями и задачами тренировочного процесса. Тренировочное занятие по физической подготовке должно строиться по определенной схеме. После разминки с включением упражнений на гибкость выполняются упражнения, развивающие быстроту, после этого силу или же ловкость.

Упражнения на быстроту и ловкость требуют высокой интенсивности мышечных сокращений и большой подвижности процессов возбуждения и торможения. Поэтому сохранение необходимой координации движений при скоростной работе и сложных заданиях, требующих ловкости, может быть достигнуто только при отсутствии значительного утомления, ее нужно проводить в начале основной части тренировки. Работа на выносливость целесообразна во второй половине тренировки, так как к этому времени начинают наиболее полно функционировать органы дыхания, кровообращения. К тому же упражнения на

выносливость выполняются с меньшей интенсивностью мышечных сокращений, что позволяет сохранить координацию движений и при некотором утомлении.

### **3.0 Информационные ресурсы:**

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

<b>Оглавление:</b>	<b>стр.</b>
Введение .....	1
1.0. Нормативна часть .....	3
1.1 Общие требования к организации учебно-воспитательной работы ..	5
2.0 Методическая часть .....	16
2.1 Организационно методические указания и учебный план .....	16
2.1.1 Спортивно-оздоровительный этап .....	16
2.1.2 Этап начальной подготовки .....	18
2.1.3 Учебно-тренировочный этап .....	20
2.1.4 Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства .....	22
2.2 План-схема годовых циклов подготовки .....	22
2.3 Педагогический и врачебный контроль.....	36
2.3.1 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП.....	36
2.3.2 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня СФП .....	36
2.3.3 Углубленное медицинское обследование.....	36
2.3.4 Текущий контроль тренировочного процесса.....	37
2.4 Теоретическая подготовка.....	38
2.5 Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	40
2.6 Восстановительные средства и мероприятия .....	48
2.7 Инструкторская и судейская практика.....	49
2.8 Программный материал для практических занятий.....	50
2.8.1 Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов.....	50
2.8.2 Техничко-тактическая подготовка.....	49
2.8.3 Физическая подготовка боксера .....	63
3.0 Информационные ресурсы .....	73

